

Kenali 10 gejala umum Demensia Alzheimer



1 Gangguan daya ingat

Sering lupa akan kejadian yang baru saja terjadi, lupa janji, menanyakan dan menceritakan hal yang sama berulang kali, lupa tempat parkir di mana (dalam frekuensi tinggi).



2 Sulit fokus

Sulit melakukan aktivitas, pekerjaan sehari-hari, lupa cara memasak, mengoperasikan telfon, handphone, tidak dapat melakukan perhitungan sederhana, bekerja dengan waktu yang lebih lama dari biasanya.



3 Sulit melakukan kegiatan yang familiar

Seringkali sulit untuk merencanakan atau menyelesaikan tugas sehari-hari, bingung cara mengemudi, sulit mengatur keuangan.



4 Disorientasi

Bingung akan waktu (hari/tanggal/hari penting), bingung di mana mereka berada dan bagaimana mereka sampai di sana, tidak tahu jalan pulang kembali ke rumah.



5 Kesulitan memahami visuospatial

Sulit untuk membaca, mengukur jarak, menentukan jarak, membedakan warna, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin saat berjalan, menuangkan air di gelas namun tumpah dan tidak tepat menuangkannya.



6 Gangguan berkomunikasi

Kesulitan berbicara dan mencari kata yang tepat, seringkali berhenti di tengah percakapan dan bingung untuk melanjutkannya.



7 Menaruh barang tidak pada tempatnya

Lupa di mana meletakkan sesuatu, bahkan kadang curiga ada yang mencuri atau menyembunyikan barang tersebut.



8 Salah membuat keputusan

Berpakaian tidak serasi, misalnya memakai kaos kaki kiri berwarna merah, kaos kaki kanan berwarna biru, tidak dapat memperhitungkan pembayaran dalam bertransaksi dan tidak dapat merawat diri dengan baik.



9 Menarik diri dari pergaulan

Tidak memiliki semangat ataupun inisiatif untuk melakukan aktivitas atau hobi yang biasa dinikmati, tidak terlalu semangat untuk berkumpul dengan teman-temannya.



10 Perubahan perilaku dan kepribadian

Emosi berubah secara drastis, menjadi bingung, curiga, depresi, takut atau tergantung yang berlebihan pada anggota keluarga, mudah kecewa dan putus asa baik di rumah maupun dalam pekerjaan.

Alzheimer bisa dicegah sejak dini dengan menerapkan pola hidup sehat, berolahraga rutin, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, berpikiran positif dan beraktivitas secara produktif.

info:
www.alzimed.org
www.alzi.or.id
www.alzheimerholland.nl

