

**Lexoni më shumë për kujtesën
dhe dëmtimin kognitiv:
www.demenscentrum.se/al**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på albanska

**Mos harroni
kujtesën tuaj**

Kur problemet e kujtesës bëhen dëmtime kognitive

Ne harrojmë gjëra gjatë gjithë jetës sonë. Çelësat e makinës, kodin e derës dhe atë filmin e vjetër, si e kishte emrin? Harresa na prek të gjithëve. Edhe kur na shkakton probleme të mëdha, zakonisht e shohim si pasojë të pakujdesisë ose stresit.

Por ka disa raste harrese që nuk janë normale. Kujtesa mund të përkeqësohet deri në atë masë sa jeta e përditshme të bëhet e vështirë. Mund të fillojnë problemet me pagesën e faturave, planifikimin e blerjeve ushqimore ose orientimin në lagje. Kjo humbje më e theksuar e kujtesës zakonisht quhet dëmtim kognitiv.

Dëmtimi kognitiv mund të karakterizohet gjithashtu nga një përkeqësim i theksuar i përqendrimit, aftësive të leximit dhe shkrimit, si dhe funksioneve të tjera që lidhen me të menduarit. Simptomat mund të shfaqen papritur ose gradualisht dhe mund të kenë disa shkaqe të ndryshme.

Përdorimi i ilaçeve të papërshtatshme, mungesa e vitaminave dhe hutimi i papritur, për shembull pas një operacioni të madh, janë disa nga shkaqet e mundshme të dëmtimit kognitiv. Mund të jetë gjithashtu rezultat i sëmundjes së Alzheimerit ose një lloji tjetër të demencës.

Dëmtimi kognitiv duhet të hetohet gjithmonë, për të garantuar ofrimin e kujdesit dhe trajtimit të përshtatshëm. A po e pyesni veten se sa mirë funksionon kujtesa juaj? Në faqen pasuese gjendet një test i thjeshtë, i cili mund të shërbejë si udhëzues.

Test i thjeshtë kujtese

Shënoni kutitë që vlejnë për ju

- ☐ Kujtesa ime afatshkurtër është dukshëm më e dobët se më parë. Harroj lehtësisht takimet e caktuara, planet etj.
- ☐ Ndjej se kam probleme në rritje me leximin dhe shkrimin. E kam më të vështirë të gjej fjalët dhe të shpreh veten.
- ☐ Më është bërë më e vështirë të kushtoj vëmendje dhe të përqendrohem për një periudhë më të gjatë kohe.
- ☐ Më është bërë më e vështirë të kryej detyra të thjeshta të përditshme, si pagesa e faturave dhe blerja e ushqimit.
- ☐ Kam probleme me orientimin. Mund ta kem të vështirë të gjej rrugën, edhe brenda lagjes sime.
- ☐ Ndiej se më ka ndryshuar personaliteti. Jam më nervoz, më mungon iniciativa dhe rrallë dua të dal.

A keni shënuar të paktën dy nga kutitë e mësipërme? Atëherë ka arsye për të kontaktuar qendrën e shëndetit. Informoni mjekun lidhur me simptomat tuaja në mënyrë të hollësishme. Kur shkoni te mjeku, mund të merrni një të afërm me vete.

När minnesproblem blir kognitiv svikt

Glömmer gör vi hela livet. Bilnycklarna, portkoden och så den där gamla filmen, vad heter den nu igen? Glömska drabbar alla. Och även när den vållar oss större problem uppfattar vi den nog mest som en följd av slarv eller stress.

Men det finns glömska som inte är normal. Minnet kan börja svika så att vardagen försvåras. Man får problem med att betala räkningar, planera matinköp eller att orientera sig i närområdet. Denna mer påtagliga minnesnedsättning brukar kallas för kognitiv svikt.

Kognitiv svikt kan även omfatta en märkbar försämring av koncentration, läs- och skrivförmåga och andra funktioner som är kopplade till vårt tänkande. Symptomen kan komma plötsligt eller smygande och ha flera olika orsaker.

Olämpliga läkemedel, vitaminbrist och förvirringstillstånd, efter exempelvis en svår operation, är några möjliga orsaker till kognitiv svikt. Den kan också vara en följd av Alzheimers sjukdom eller annan demenssjukdom.

Kognitiv svikt bör alltid utredas, detta för att kunna ge rätt vård och behandling. Funderar du på hur ditt minne fungerar? På nästa sida finns ett enkelt test som kan ge dig en viss vägledning.

Ett enkelt minnestest

Kryssa i de rutor som stämmer för dig

- ☐ Mitt närminne fungerar betydligt sämre än förr. Glömmer lätt överenskommelser, inbokade möten etc.
- ☐ Jag upplever ökade problem med att läsa och skriva. Har svårare att hitta ord och att uttrycka mig.
- ☐ Det har blivit svårare att vara uppmärksam och att koncentrera sig en längre tid.
- ☐ Enkla vardagssysslor har blivit besvärliga att utföra, t.ex. betala räkningar och handla mat.
- ☐ Jag har problem med att orientera mig. Kan ha svårt att hitta rätt även i min närmaste omgivning.
- ☐ Jag upplever att min personlighet har förändrats. Är mer lättretlig, initiativlös och vill sällan gå ut.

Har du kryssat i minst två rutor ovan? Då finns det skäl att kontakta din vårdcentral. Berätta mer utförligt om dina besvär för en läkare. Ta gärna med en anhörig till besöket.