

**Pročitajte više o pamćenju i
kognitivnim poremećajima:
www.demenscentrum.se/bs**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på bosniska

**Ne zaboravite
svoje pamćenje**

Kada problemi s pamćenjem postanu kognitivni poremećaj

Zaboravljamo cijeli život. Ključeve od auta, šifru za ulaz i onaj stari film, kako se ono zove? Zaboravnost pogađa sve. Čak i kada nam uzrokuje veće probleme, obično je doživljavamo kao posljedicu nemara ili stresa.

Ali postoji zaboravnost koja nije normalna. Pamćenje može početi slabiti tako da svakodnevni život postaje otežan. Imamo problema s plaćanjem računa, planiranjem kupovine hrane ili orijentacijom u okolini. Ovo izraženije slabljenje pamćenja obično se naziva kognitivni poremećaj.

Kognitivni poremećaj može također obuhvatiti primjetno pogoršanje koncentracije, sposobnosti čitanja i pisanja i drugih funkcija povezanih s našim razmišljanjem. Simptomi se mogu pojaviti iznenada ili postepeno i imati različite uzroke.

Neodgovarajući lijekovi, nedostatak vitamina i stanja konfuzije, nakon primjerice teške operacije, neki su od mogućih uzroka kognitivnog poremećaja. Također može biti posljedica Alzheimerove bolesti ili druge demencije.

Kognitivni poremećaj uvijek treba istražiti kako bi se mogla pružiti odgovarajuća njega i liječenje. Razmišljate li o tome kako vaše pamćenje funkcionira? Na sljedećoj stranici nalazi se jednostavan test koji vam može dati određene smjernice.

Jednostavan test pamćenja

Označite kvadratiće koji odgovaraju vama

- ☐ Moje kratkoročno pamćenje radi znatno lošije nego prije. Lako zaboravljam dogovore, zakazane sastanke itd.
- ☐ Imam sve veće probleme s čitanjem i pisanjem. Teže mi je pronaći riječi i izraziti se.
- ☐ Postalo je teže biti pažljiv i koncentrisati se duže vrijeme.
- ☐ Jednostavne svakodnevne aktivnosti postale su teške za obavljanje, npr. plaćanje računa i kupovina hrane.
- ☐ Imam problema s orijentacijom. Mogu imati poteškoća s pronalaženjem pravog puta čak i u svojoj najbližoj okolini.
- ☐ Osjećam da se moja ličnost promijenila. Više sam razdražljiv, bez inicijative i rijetko želim izaći van.

Jeste li označili najmanje dvije stavke iznad? Tada postoji razlog da kontaktirate svoju zdravstvenu ustanovu. Detaljnije opišite svoje probleme ljekaru. Poželjno je da sa sobom povedete nekog od članova porodice na pregled.

Jedna od opcija je da se obratite internet-baziranoj klinici za pamćenje: www.minnesmottagningen.se. To podrazumijeva da ste sigurni u korištenju mobilnog telefona ili tableta.

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.