

Czytaj więcej o pamięci i
zaburzeniach poznawczych:
www.demenscentrum.se/pl

**Nie zapomnij
swojej pamięci**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på polska

Kiedy problemy z pamięcią stają się zaburzeniami poznawczymi

Zapominamy różnych rzeczy przez całe życie. Kluczyków do samochodu, kodu do drzwi i tego starego filmu, jak on się nazywa? Zapominanie dotyka każdego. Nawet gdy sprawia nam poważne problemy, najczęściej postrzegamy to jako wynik nieuwagi lub stresu.

Ale są też przypadki zapominania, które nie są normalne. Pamięć może zawodzić do tego stopnia, że codzienne życie staje się trudne. Mogą pojawić się problemy z płaceniem rachunków, planowaniem zakupów spożywczych, czy orientacją w Twoim sąsiedztwie. Ta bardziej znaczna utrata pamięci jest zwykle nazywana zaburzeniami poznawczymi.

Zaburzenia poznawcze mogą również obejmować zauważalne pogorszenie koncentracji, umiejętności czytania i pisania oraz innych funkcji związanych z naszym myśleniem. Objawy mogą pojawić się nagle lub stopniowo i mogą mieć kilka różnych przyczyn.

Nieodpowiednie leki, niedobory witamin, nagła dezorientacja, na przykład po poważnej operacji, to niektóre z możliwych przyczyn zaburzeń poznawczych. Mogą one być również wynikiem choroby Alzheimerera lub innego rodzaju demencji.

Zaburzenia poznawcze powinny być zawsze badane w celu zapewnienia właściwej opieki i leczenia. Zastanawiasz się, jak dobrze działa Twoja pamięć? Na następnej stronie znajduje się prosty test, który może udzielić Ci pewnych wskazówek.

Prosty test pamięci

Zaznacz pola, które Cię dotyczą

☐

Moja pamięć krótkotrwała jest znacznie gorsza niż wcześniej. Łatwo zapominam o zaplanowanych spotkaniach, ustaleniach itp.

☐

Czuję, że mam coraz większe problemy z czytaniem i pisaniem. Trudniej mi jest znaleźć słowa i wypowiadać się.

☐

Trudniej mi jest skupić uwagę i skoncentrować się przez dłuższy czas.

☐

Trudniej mi jest wykonywać proste codzienne czynności, takie jak płacenie rachunków i robienie zakupów spożywczych.

☐

Mam problemy z ogarnięciem się w sytuacji. Czasami mam trudności z odnalezieniem się w okolicy, nawet w moim własnym sąsiedztwie.

☐

Czuję, że zmieniła się moja osobowość. Jestem bardziej drażliwy, brak mi inicjatywy i rzadko mam ochotę wychodzić z domu.

Czy zaznaczyłeś co najmniej dwa z powyższych pól? W takim razie istnieje powód, aby skontaktować się z ośrodkiem zdrowia. Opowiedz lekarzowi o swoich objawach bardziej szczegółowo. Na wizytę możesz zabrać ze sobą bliską osobę.

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.