

Illosho kasta maaha cudurka asaasaqa

XAASHIDA XAQIIQDA EE KA SOO BAXDA XARUNTA ISWIDHISHKA EE CUDURKA ASAASAQA

All glömska är inte demens • faktablad på somaliska

Marka shaqada maskaxdu xumaato

Ku dhawaad wax kasta oo aan samayno waxay ku tiirsan yihiin hawlaha ku xidhan fikirkeena. *Hawlaha garashada* ee kala duwan ayaa shaqeyo marka aan baareyno xusuusta, baraneyno waxyaabo cusub ama aan alaab ka raadino dukaanka. Hawlahani waxay muhiim u yihiin awood-ayada ah inaan u noolaano si madax banaan.

Waxyellada garashada waxa loola jeedaa hal ama in ka badan oo hawlaha garashada u shaqaynaya si ka xun sidii hore. Tani waxay isku muujin kartaa sida, tusaale ahaan, ilowsho, ama dhibaato xagga garashada jidka ama qorsheynta iyo fulinta hawlaha sida caadiga ah u fudud.

Waa muhiim in la baaro cilladaha garashada si loo helo daawayn ku habboon. Si kastaba ha ahaatee, adeegyada daryeelka caafimaadku mar walba ma awoodaan inay helaan sharraxaad cad oo ku saabsan calaamadaha, gaar ahaan xaaladaha fudud.

Cilladaha garashada waxaa badanaa loo qaybiyaa saddex kooxood: jahawareer degdeg ah, cillad garasho fudud iyo cudurka garashada maanka (cudurka asaasaqa).

Jahawareerka degdega ah ayaa badanaa hoos u dhaca

Marka calaamadaha garashada ay ku soo baxaan muddo gaaban, tani badanaa waa xaalad jahawareer degdeg ah. Erayada caafimaad ee la isticmaalo waa xaalad jahawareer degdeg ah ama delirium. Dadka da'da ah, tani waxay inta badan la xiriirtaa jimicsigajirka iyo maskaxda ka dib qaliinka ama xanuunka dartiis. Jahawareerka degdega ah waxa kale oo sababi kara calool-istaaga, caabuqa infekshinka iyo waxyeelada ka dhalata daawada.

Jahawareerka degdega ah waa la daweyn karaa oo astaamuhu badanaa way baaba'aan, waase haddii xaaladda la baaro waxna laga qabto sababta dhabta ah.

MCI waxaa loola jeeda calaamado fudud

Dad badan ayaa raadsada gargaar caafimaad sababtoo ah waxa ay ka walaacsan yihiin in aanaysan u shaqayn sidii hore. Calaamaduhu waxay noqon karaan kuwo aan caddayn oo khafiif ah, laakiin qofku weli waxaa laga yaabaa inuu si cad u la kulmo dhibaato badan oo ku saabsan xifdinta iyo xafidida waxyaabaha ama ku qaadashada waqti dheer si uu u qabto hawlo kala duwan.

Kuwani waa calaamadaha caadiga ah ee *daciiifni-*

mada garashada khafiifka ah ama MCI (*Mild cognitive impairment*), kaas oo ah gaabin inta badan la isticmaalo.

Kiisaska MCI-da, hoos u dhaca garashada ayaa lagu ogaan karaa baaritaannada neuropsychological. Calaamaduhu waxay saamayn karaan nololshada bulshada ee qofka ama shaqada, laakiin saameyntu maaha mid weyn sida cudurka asaasaqa.



Sababo badan oo suurtagal ah

MCI waxay yeelan kartaa sababo badan. Niyad-jabka aan la daweyn, istaroogga iyo dhibaatooyinka daawadu waa dhowr tusaale. MCI mararka qaarkood waxay noqon kartaa calaamad hore oo cilad garasho ah sida cudurka Alzheimers-ka ama cudurka asaasaqa ee xididdada dhiigga. Xaaladahan oo kale, astaamuhu way sii xoogaaystaan, waxaana kordha tiradooda waqti ka dib. Si kastaba ha ahaatee, gabowgu wuxuu la xiriiraa hoos u dhaca hawlaha garashada, balse sababtu maaha cudurka asaasaqa. Heerka ay tani dhacdo waxay ku kala duwan tahay qof ka qof.

Walaaca, daalka iyo niyad-jabka ayaa ku badan MCI waxayna ka dhigi karaan calaamadaha garashada kuwo aad u daran. Culays shaqada faro badan iyo walbahaarka ayaa ku sababi kara dadka da'da shaqada ah inay la kulmaan dhibaatooyin garasho, xitaa haddii aan dhibaatooyinkan lagu ogaan karin baaritinaada neuropsychological.

Dabagalku waa lama huraan

Daawaynta MCI waxay u baahan tahay aqoonsiga sababta hoose. Tani mar walba suurtagal maaha. Si kastaba ha ahaatee waa muhiim in bixiyeyaasha daryeelka caafimaadku ay si joogto ah ula socdaan bukaanada qaba MCI, iyada oo aan loo eegin in naafonimada garashada lagu ogaan karo xaaladaha tijaabada ama ay tahay mid la isku garto oo kaliya.

© Svenskt Demenscentrum

Warbixin dheeraad ah iyo waraaqaha xaqiiqada oo soomali ah ayaa laga heli karaa website-ka Svenskt Demenscentrum: www.demenscentrum.se/so



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 5800, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

All glömska är inte demens

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

När hjärnans funktioner sviktar

Nästan allt vi gör är beroende av funktioner kopplade till vårt tänkande. När vi letar i minnet, lär oss nya saker eller söker efter varor i butiken är olika *kognitiva funktioner* aktiva. De har stor betydelse för våra möjligheter att leva ett självständigt liv.

När en eller flera kognitiva funktioner fungerar märkbart sämre än förr talar man om *kognitiv svikt*. Den kan yttra sig som exempelvis glömska, problem med att hitta rätt eller att planera och utföra normalt sett enkla aktiviteter.

Det är viktigt att utreda kognitiv svikt för att kunna behandla den på bästa sätt. Men det är inte alltid vården kan hitta en entydig förklaring till symtomen, det gäller särskilt om de är lindriga.

Kognitiv svikt brukar delas in i tre undergrupper: akut förvirring, lindrig kognitiv funktionsnedsättning och kognitiv sjukdom (demenssjukdom).

Akut förvirring går ofta tillbaka

När kognitiva symtom utvecklas snabbt, under en kort tid, handlar det ofta om akut förvirring eller konfusion som det heter på fackspråk. Hos äldre personer beror det ofta på fysisk och psykisk ansträngning efter en operation eller på grund av smärta. Akut förvirring kan också bero på förstopning, infektioner och läkemedelsbiverkningar.

Akut förvirring kan behandlas och symtomen brukar gå tillbaka, förutsatt att tillståndet utreds och att man kommer till rätta med den bakomliggande orsaken.

MCI förkortning vid lindriga symtom

Många söker sig till vården av oro för att de inte riktigt fungerar som tidigare. Symtomen kan vara diffusa och svaga men personerna upplever ändå tydligt att det har svårare att koncentrera sig och lägga saker på minnet eller att det tar längre tid att utföra olika aktiviteter.

Det här är typiska tecken vid lindrig kognitiv

funktionsnedsättning eller MCI (*Mild cognitive impairment*) som är den ofta använda engelska förkortningen.

Vid MCI kan den kognitiva nedsättningen påvisas i neuropsykologiska tester. Symtomen kan påverka personernas sociala liv eller yrkesarbete men inte i lika hög grad som är fallet vid demens.



Många möjliga orsaker

MCI kan ha många orsaker. Obehandlad depression, stroke och läkemedelsbiverkning är bara några exempel. I vissa fall kan det handla om tidiga tecken på en kognitiv sjukdom, till exempel Alzheimers sjukdom eller vaskulär demens. Då blir symtomen starkare och fler efterhand. Men åldrandet innebär att kognitiva funktioner kan försämrats något utan att det behöver bero på demens. I vilken grad det sker varierar från person till person.

Oro, trötthet och nedstämdhet är vanligt vid MCI och kan förstärka kognitiva symtom. Hög arbetsbelastning och stress gör att personer i yrkesverksam ålder kan uppleva sig ha kognitiva problem utan att det kan påvisas i neuropsykologiska tester.

Uppföljning är A och O

Behandling av MCI förutsätter att den bakomliggande orsaken är känd, något som inte alltid är fallet. Det är ändå viktigt att vården regelbundet följer upp den som är drabbad, oavsett om den kognitiva funktionsnedsättningen går att avläsa i testsituationer eller endast är självupplevd.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se