

**Ka akhriso wax badan oo
ku saabsan xusuusta iyo
dhaawaca garashada:
www.demenscentrum.se/so**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på somaliska

**Ha iloobin
xusuustaada**

Marka ay dhibaatooyinka xusuusta isu beddelaan dhaawac xagga garashada

Waan illoobnaa waxyaalaha nolosheenna oo dhan. Furaha gaariga, koodka albaabka iyo filimkii hore, maxuu ahaa magaciisa horta? Iloowshuhu wuxuu saameyaa qof walba. Xataa marka ay dhibaato weyn noo keento, waxaan inta badan u aragnaa inay ka dhalatay taxadar la'aan ama walbahaar.

Laakiin waxaa jira xoogaa iloowsho ah oo aan caadi ahayn. Xusuustu way fashilmi kartaa ilaa xad ay nolosha maalin walba noqoto mid adag. Waxaad bilaabi kartaa inaad dhibaato kala kulanto bixinta biilasha, qorsheynta dukaamada cuntada ama raadinta jidadka xaafadaada. Xasuus luminta aadka u weyn waxaa badanaa loo yaqaannaa dhaawaca garashada maanka.

Waxyeellada dhaawaca garashada waxa kale oo ay ku lug yeelan kartaa hoos u dhac muuqda oo xagga diiraad saarida, akhriska iyo xirfadaha qorista, iyo hawlaha kale ee ku xidhan fikirkeenna. Calaamadu waxay ku soo bixi karaan si lama filaan ah ama tartiib-tartiib ah, waxaana laga yaabaa inay yeeshaan sababo kala duwan.

Daawooyinka aan habboonayn, yaraanta fiitamiinnada iyo jaahwareerka degdega ah, tusaale ahaan qalliin weyn ka dib, waa qaar ka mid ah sababaha suurtagalka ah ee keena dhaawaca garashada. Waxa kale oo ay noqon kartaa natiijada cudurka Alzheimer's ama nooc kale oo asaasaqa.

Waxyeellada garashada waa in had iyo jeer la baaro, si loo hubiyo in daryeelka saxda ah iyo daaweynta ku haboon la siiyo. Ma la yaaban tahay sida wanaagsan ee xusuustaadu u shaqeyso? Bogga xiga waxaa ku yaal imtixaan fudud oo ku siin kara hagitaan.

Tijaabo fudud oo xusuusta ah

Calaamadee sanduuqyada adiga ku khuseeya

☐

Xusuustayda gaaban aad ayey uga xun tahay sidii hore. Waxaan si fudud u ilaawaa shirarkii iiballansanaa, qabanqaaboyinka diyaarin, iwm.

☐

Waxaan dareemayaa in aan dheeraad ah ku qabo akhriska iyo qoraalka. Way igu adag tahay in aan helo erayo oo aan isku muujiyo.

☐

Waxaa igu adkaaday in aan muddo dheer feejignaado oo diiradda saaro.

☐

Way igu adkaatay in aan fuliyo hawl maalmeedka fudud, sida bixinta biilasha iyo soo iibsiga cuntada.

☐

Waxaan dhibaato ku qabaa in aan helo jidadayda. Way igu adkaatay in aan jidkayga helo, xitaa xaafaddayda gudaheeda.

☐

Waxaan dareemayaa in dabeecaddaydu is bedeshay. Waxaan noqday mid si fudud u xanaaqa, aan hindise lahayn, oo aan rabin in uu bannaanka aado.

Ma calaamadisay ugu yaraan laba ka mid ah sanduuqyada kor ku xusan? Markaa waxaa jirta sabab aad ula xidhiidho xaruntaada caafimaadka. U sheeg dhakhtarka calaamadahaaga si faahfaahsan. Xor baad u tahay inaad la timaaddo qof qaraabo ah marka booqaneyso.

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.