

**Hafıza ve bilişsel bozukluk
hakkında daha fazla
bilgi edinin:**

www.demenscentrum.se/tr

**Hafızanızı
unutmayın**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på turkiska

Hafıza sorunları bilişsel bozukluğa dönüştüğünde

Hayatımız boyunca bazı şeyleri unuturuz. Araba anahtarlarını, kapı şifresini ve o eski filmi, neydi adı? Unutkanlık herkesi etkiler. Ve bu durum bize büyük sorunlar yaşatsa bile çoğunlukla bunu dikkatsizlik veya stresin bir sonucu olarak görürüz.

Ancak bazı unutkanlıklar normal değildir. Hafıza günlük yaşamı zorlaştıracak kadar zayıflayabilir. Faturalarınızı ödemekte, market alışverişinizi planlamakta ya da mahallenizde yolunuzu bulmakta sorun yaşamaya başlayabilirsiniz. Bu daha belirgin hafıza kaybı genellikle bilişsel bozukluk olarak adlandırılır.

Bilişsel bozukluk aynı zamanda konsantrasyonda, okuma ve yazma becerilerinde ve düşünmemizle bağlantılı diğer işlevlerde belirgin bir bozulmayı da içerebilir. Belirtiler aniden veya yavaş yavaş ortaya çıkabilir ve birçok farklı nedeni olabilir.

Uygunsuz ilaçlar, vitamin eksiklikleri ve örneğin büyük bir ameliyat sonrası ani bilinç bulanıklığı bilişsel bozukluğun bazı olası nedenleridir. Ayrıca Alzheimer hastalığı veya başka bir demans türünün sonucu da olabilir.

Doğru bakım ve tedavinin yapıldığından emin olmak için bilişsel bozukluk her zaman araştırılmalıdır. Hafızanızın ne kadar iyi çalıştığını merak ediyor musunuz? Sonraki sayfada size yol gösterebilecek basit bir test var.

Basit bir hafıza testi

Sizin için geçerli olan kutuları işaretleyin

☐

Kısa süreli hafızam eskisinden çok daha kötü.
Planlanan toplantıları, etkinlikleri vb. kolayca unutuyorum.

☐

Okuma ve yazma ile ilgili sorunlarımın arttığını hissediyorum.
Kelimeleri bulmak ve kendimi ifade etmek daha zor.

☐

Dikkatimi toplamak ve uzun süre konsantre olmak daha zor hale geldi.

☐

Fatura ödemek ve yiyecek alışverişi yapmak gibi basit, günlük işleri yapmak benim için daha zor hale geldi.

☐

Yönümü bulmakta sorun yaşıyorum. Kendi mahalleimde bile yolumu bulmak zor olabiliyor.

☐

Kişiliğimin değiştiğini hissediyorum. Daha sinirliyim, inisiyatif kullanamıyorum ve nadiren dışarı çıkmak istiyorum.

Yukarıdaki kutulardan en az ikisini işaretlediniz mi? O zaman sağlık merkezimize başvurmanız için bir neden var demektir. Bir doktora belirtilerinizi daha ayrıntılı olarak anlatın. Doktorla görüşmenize bir yakınınızı getirmekten çekinmeyin.

Alternatif olarak bir çevrimiçi hafıza kliniği ile iletişime geçebilirsiniz: www.minnesmottagningen.se. Bunun için rahatça cep telefonu veya tablet kullanabiliyor olmanız gereklidir.

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.