

Дізнайтеся більше про пам'ять  
та когнітивні порушення:  
[www.demenscentrum.se/uk](http://www.demenscentrum.se/uk)



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på ukrainska

Не забувайте  
про Вашу пам'ять

# Коли проблеми з пам'яттю перетворюються на когнітивні порушення

Ми забуваємо певні речі протягом всього свого життя. Ключі від машини, код від дверей і той старий фільм, як він називається? Забудькуватість стосується кожного. І навіть коли вона призводить до серйозних проблем, ми здебільшого бачимо її як результат неуважності або стресу.

Але є певна забудькуватість, яка не є нормальною. Пам'ять може підводити настільки, що повсякденні справи стають важкими. У Вас можуть почати виникати проблеми з оплатою рахунків, плануванням покупок продуктів або орієнтуванням у Вашому районі проживання. Ця більш значна втрата пам'яті зазвичай називається когнітивними порушеннями.

Когнітивні порушення також можуть включати помітне погіршення концентрації уваги, навичок читання та письма, а також інших функцій, пов'язаних з нашим мисленням. Симптоми можуть виникати раптово або поступово і можуть мати кілька різних причин.

Невідповідні ліки, дефіцит вітамінів і раптова сплутаність свідомості, наприклад, після серйозної операції — це можливі причини когнітивних порушень. Це також може бути наслідком хвороби Альцгеймера або іншого типу деменції.

Когнітивні порушення завжди потрібно обстежувати, щоб забезпечити правильний догляд та лікування. Чи Ви зацікавлені знати, наскільки добре працює Ваша пам'ять? На наступній сторінці є простий тест, який допоможе Вам це перевірити.

## Простий тест на пам'ять

Поставте позначку у тих полях, які стосуються Вас

- Моя короткочасна пам'ять стала значно гіршою, ніж раніше. Я легко забуваю заплановані зустрічі, домовленості тощо.
- Я відчуваю, що в мене посилилися проблеми з читанням і письмом. Мені важче підбирати слова та висловлюватися.
- Мені стало важче утримувати увагу та зосереджуватися протягом тривалого періоду часу.
- Мені стало важче виконувати прості повсякденні завдання, такі як оплата рахунків та покупка продуктів.
- У мене проблеми з орієнтуванням на місцевості. Мені іноді важко орієнтуватися, навіть у власному районі.
- Я відчуваю, що мій характер змінився. Я швидше дратуюся, не проявляю ініціативи і рідко хочу виходити з дому.

---

Чи Ви відмітили принаймні два з наведених вище пунктів? Тоді є привід звернутися до медичного центру. Детальніше розкажіть лікарю про свої симптоми. Можете приходити на візит з родичем.

# 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.