

Lue lisää muistista
ja kognitiivisesta
heikkenemisestä:

www.demenscentrum.se/fi

**Älä unohda
muistiasi**



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på finska

Kun muistiongelmistä tulee kognitiivinen heikentyminen

Unohtelemme koko elämämme. Auton avaimet, porttikoodi ja se vanha elokuva, mikä sen nimi nyt olikaan? Unohtelu vaikuttaa kaikkiin. Ja vaikka se aiheuttaisi meille suuria ongelmia, koemme sen todennäköisesti enimmäkseen huolimattomuuden tai stressin seurauksena.

Mutta on myös unohtelua, joka ei ole normaalia. Muisti voi alkaa heiketä niin, että arkielämästä tulee vaikeaa. On vaikeuksia maksaa laskuja, suunnitella ruokaostoksia tai löytää tie lähiympäristössä. Tätä havaittavampaa muistin heikkenemistä kutsutaan yleensä kognitiiviseksi heikkenemiseksi.

Kognitiiviseen heikkenemiseen voi kuulua myös huomattava keskittymiskyvyn, luku- ja kirjoitustaitojen sekä muiden ajatteluamme liittyvien toimintojen heikkeneminen. Oireet voivat ilmetä äkillisesti tai salakavalasti, ja niillä voi olla useita eri syitä.

Sopimattomat lääkkeet, vitamiininpuutokset ja sekavuustilat esimerkiksi suuren leikkauksen jälkeen ovat joitakin mahdollisia kognitiivisen heikkenemisen syitä. Se voi olla myös Alzheimerin taudin tai muun demencian seurausta.

Kognitiivinen heikkeneminen on aina tutkittava, jotta voidaan tarjota oikeaa hoitoa. Mietikö, miten muistisi toimii? Seuraavalla sivulla on yksinkertainen testi, joka voi antaa sinulle hieman opastusta.

Yksinkertainen muistitesti

Rastita ruudut, jotka koskevat sinua

- Lähimuistini toimii huomattavasti huonommin kuin ennen. Unohtan helposti sopimukset, sovitut tapaamiset jne.
- Lukeminen ja kirjoittaminen ovat vaikeutuneet. Minulla on vaikeuksia löytää sanoja ja ilmaista itseäni.
- Minun on vaikeampaa pysyä valppaana ja keskittyä pitkiä aikoja.
- Yksinkertaisista arkipäivän tehtävistä, kuten laskujen maksamisesta ja ruokaostoksista, on tullut vaivalloisia.
- Minulla on vaikeuksia orientoitua. Minulla voi olla vaikeuksia liikkua jopa lähiympäristössäni.
- Minusta tuntuu, että persoonallisuuteni on muuttunut. Olen ärtyisämpi, aloitekyvyttömämpi ja haluan harvoin lähteä ulos.

Oletko rastittanut ainakin kaksi yllä olevista ruuduista? Silloin on syytä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen. Kerro lääkärille oireistasi tarkemmin. Voit vapaasti tuoda sukulaisen mukaasi käynnille.

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.