

Loga eanet muittu ja kognitiiva
hedjoneami birra:
www.demenscentrum.se/se



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på nordsamiska

Ale vajálduhte
iežat muittu

Go muittováttisvuodát šaddet kognitiiva hedjoneapmin

Mii vajálduhttit olles min eallima. Biilačoavdagiid, uvssakoda ja dat boares filbma, mii lei dan namma? Muittohisvuolta čuohtá buohkaide. Ja vaikko dat dagaha midjiide stuorra váttisvuodaid, de mii gal dovdat dan fuolakeahtesvuoda dahje streassa boadusin.

Muhto lea muittohisvuolta mii ii leat dábálaš. Muitu sáhtta hedjonit nu ahte árgabeaivi šaddá váttisin. Šaddá váttisvuolta máksit rehkegiid, plánet gávppašeami dahje oahpes birrásis. Dát fuomášahtti muittu hedjoneapmi gohčoduvvo dábálaččat kognitiiva hedjoneapmin.

Kognitiiva hedjoneapmi sáhtta maiddáit leat fuomášahtti hedjoneapmi konsentreremis, lohkan- ja čállingelbbolašvuodas ja eará doaimmain mat leat čadnon min jurddašeapmái. Dávdamearkkat sáhttet boahit fáhkka dahje čhkosis ja dadda leat máŋga iešgudetlágan siva.

Heivemeahttun dálkasat, vitamiiidnaváilevašvuodát ja seagasvuolta, nugo ovdamearkka dihte váttis operašuvnna maŋná, leat muhtun vejolaš sivat kognitiiva hedjoneapmái. Dat sáhtta maid leat čuovvumuš Alzheimerá dávdas dahje eará demeanssas.

Kognitiiva hedjoneapmi galgá álo dutkojuvvot, vai sáhtta fállat rivttes dvššu ja dálkkodeami. Leat go imaštallan mo du muitu doaibmá? Boahite siiddus lea álkes geahččaleapmi mii sáhtta addit dutnje veahá rávvagiid.

Álkiis muitogeahččaleapmi Merke ruvttuid mat gusket dutnje

Mu lagásáiggi muitu lea olu heajut go ovdal. Álkiit vajálduhttan šiehtadusaid, plánejuvvon čoahkkimiid jna.

Mun vásihan stuorát váttisvuodaid lohkamiin ja čállimin. Mus lea váddáseabbo gávdat sániid ja ovdanbuktit iežan oaiviliid.

Lea šaddan váddáseabbon bidjat fuomášumi ja konsentreret guhkit áiggi.

Álkes árgabeaivválaš bargguid leat šaddan váttis čadahit, omd. máksit rehkegiid ja gávppašit biepmu.

Mus leat váttisvuodát orienteremiin. Mun vaikko lean lagas birrásis.

Mun dovdan ahte mun persovnnalaččat lean rievdan. Mun lean eanet suhttus, váilu iniciatiiva ja hárve háliidan vuolgit olggos.

Leat go merken unnimusat guokte čuoggá bajil? Dalle lea ágga váldit oktavuoda dearvvašvuodaguovddážiin. Muijal iežat doaktárii eanet du dávdamearkkaid birra. Váldde áinnas mielde lagas olbmo galledeapmái.

Nubbi vejolašvuolta lea váldit oktavuoda interneahttavuodduvvon muitoklinihkain: www.minnesmottagningen.se. Dát eaktud ahte don leat čeahppi geavahit mátketelefovnna dahje neahttabreahta.

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.