

ብዛዕባ ዝኸርን ምምዝባል
ምስቲውዓልን ዝያዳ ኣንብብ፤
www.demenscentrum.se/ti

ዝኸርኽ
ኣይቲረስዕ



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på tigrinja

ጸገማት ምዝካር ናይ ምስትውዓል ምምዝባል ምስትውዓል ምስ ዝኸውን

ምሉእ ህይወትና ነገራት ንርስዎ። መፍትሕ መኪና፡ ኮድ ማዕጸን እታ ናይ ቀደም ፊልምን፡ እንታይ እያ እሞ ትበሃል፡ ምርሳዕ ንኹሉ ሰብ ይጸልዎ እዩ። ከምኡ'ውን ዋላ'ውን ዓበይቲ ጸገማት ከስዕበልና ከሎ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ከም ውጽኢት ሸለልትነት ወይ ጸቕጢ ኢና ንርእዮ።

ገለ ንቡር ዘይኮነ ምርሳዕ ግን ኣሎ። ዝኸረ መዓልታዊ ህይወት ክሰብ ዝኸብድ ክፈሽል ይኸእል እዩ። ሕሳብ ኣብ ምኽፋል፡ ዕዳጋ ምግብ ንምውጣን ወይ ኣብ ከባቢኻ ክጠፍኣካ ክጅምር ይኸእል። እዚ ዝያዳ ትርጉም ዘለዎ ናይ ዝኸረ ምጥፋእ ወይ ምርሳዕ መብዛሕትኡ ግዜ ምዝባል ምስትውዓል ይበሃል።

ምምዝባል ምስትውዓል ኣብ ኣተኩሮ፡ ክእለት ምንባብን ምጽሓፍን ከምኡ'ውን ካልእ ምስ ኣተሓሳስባና ዝተኣሳሰሩ ዕዮታት ርኡይ ምንቁልቋል እውን ከጠቓልል ይኸእል። እቶም ምልክታት ሃንደበት ወይ ቀስ ብቐስ ክመዱ ይኸእሉ፡ ሓያሎ ዝተፈላለዩ ጠንቅታት ክህልዎም ይኸእል።

ዘይግቡእ መድሃኒታት፡ ሕጽረት ሺታሚንን ሃንደበታዊ ምድንጋርን፡ ንኣብነት ድሕሪ ዓቢ መጥባሕቲ፡ ገለ ጠንቅታት ምምዝባል ምስትውዓል ክኾኑ ዝኸእሉ እዮም። ውጽኢት ሕማም ኣልዘይመርስ ወይ ካልእ ዓይነት ዲመንሽያ እውን ክኸውን ይኸእል።

ቅኑዕ ክንክንን ፍወሳን ንምሃብ፡ ናይ ምስትውዓል ምምዝባል ኩሉ ግዜ ክምርመር ኣለዎ። ዝኸርኻ ክሰብ ክንደይ ጽቡቕ ከም ዝሰርሕ ትሓስብ'ዩ ትህሉ፡ ኣብ ዝቕጽል ገጽ ገለ መምርሒ ክህበካ ዝኸእል ቀሊል ፈተና ኣሎ።

ቀሊል ናይ ዝኸረ ፈተና ኣብቶም ዝምልከቱኻ ሳዱናት ምልክት ግበር

- ናይ ሓዲር ግዜ ዝኸረይ ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ብኣግባቡ ዝኸፍኣ እዩ። መደብ ዝተገብረሎም ኣኼባታት፡ ምድላዎት ወዘተ ብቐሊሉ እርስዎ።
- ኣብ ምንባብን ምጽሓፍን ጸገማት ዝወሰኹ ኮይኑ ይስምዓኒ። ቃላት ረኺቦ ሓሳብይ ክገልጽ ይኸብደኒ እዩ።
- ንነዊሕ እዋን ቆላሕታ ምሃብን ምትኳርን ዝኸበደኒ ኮይኑ ኣሎ።
- ቀለልትን መዓልታዊን ዕማማት ምፍጻም ከም ሕሳብ ምኽፋልን መግቢ ምዕዳግን ዝኣመሰሉ ዝያዳ ከቢድ ይኸነኒ ኣሎ።
- ኣንፈተይ ኣብ ምርካብ ጸገም ኣለኒ። ኣብ ከባቢይ ከይተረፈ መንገደይ ንምርካብ ከጸግመኒ ይኸእል እዩ።
- ገጽ-በህረይ ዝተቐየረ ኮይኑ ይስምዓኒ። ዝያዳ ቁጡዕ፡ ተበግሶ ዝጎድለኒን ንሳሕቲ እውን ክወጽእ ዝደለኒ እዩ።

ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዘለዉ ሳዱናት እንተወሓደ ኣብ ክልተ ምልክት ጌርካ ዲኻ፡ ስለዚ ንማእከል ክንክን ጥዕናኻ ክትውከስ ምኽንያት ኣሎ። ብዛዕባ ምልክታትካ ብዝርዝር ንሓኪም ንገሮ። ናብቲ ቆጶራ ስድራኽ ሒዝካ ክትመጽእ ትኸእል ኢኻ።

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.