

**Read more about memory and  
cognitive impairment:  
[www.demenscentrum.se/en](http://www.demenscentrum.se/en)**



**Svenskt Demenscentrum**

Glöm inte bort ditt minne • folder på engelska

**Don't forget  
your memory**

# When memory problems become cognitive impairment

We forget things our whole lives. The car keys, the door code and that old movie, what's it called again? Forgetfulness affects everyone. And even when it causes us major problems, we mostly see it as a result of carelessness or stress.

But there is some forgetfulness that is not normal. Memory can fail to the extent that everyday life becomes difficult. You can start to have problems paying bills, planning grocery shopping or finding your way around your neighbourhood. This more significant memory loss is usually called cognitive impairment.

Cognitive impairment can also involve a noticeable deterioration in concentration, reading and writing skills, and other functions that are linked to our thinking. The symptoms can come on suddenly or gradually, and may have several different causes.

Inappropriate medications, vitamin deficiencies and sudden confusion, for example after a major operation, are some possible causes of cognitive impairment. It can also be a result of Alzheimer's disease or another type of dementia.

Cognitive impairment should always be investigated, in order to ensure the right care and treatment is given. Are you wondering how well your memory works? On the next page there is a simple test that can give you some guidance.

## A simple memory test

Mark the boxes that apply to you

- ☐ My short-term memory is significantly worse than before. I readily forget scheduled meetings, arrangements, etc.
- ☐ I feel that I have increased problems with reading and writing. It is harder for me to find words and express myself.
- ☐ It has become harder for me to pay attention and concentrate for a longer period of time.
- ☐ It has become harder for me to carry out simple, everyday tasks like paying bills and shopping for food.
- ☐ I have problems with getting my bearings. It can be hard for me to find my way around, even in my own neighbourhood.
- ☐ I feel that my personality has changed. I am more irritable, lack initiative and rarely want to go out.

---

Have you marked at least two of the boxes above? Then there is reason to contact your healthcare centre. Tell a doctor about your symptoms in more detail. Feel free to bring a relative with you to the visit.

# 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.

Ett alternativ är att vända sig till en internetbaserad minnesmottagning: [www.minnesmottagningen.se](http://www.minnesmottagningen.se). Det förutsätter att du är trygg med att använda mobil eller surfplatta.