



**Glöm inte
bort ditt minne**

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 vardagslivet försvåras. Man kanske 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 operation, är bara 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. Misstänker du att ditt minne inte riktigt fungerar som det ska? 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.

☐

Jag är inte lika uppmärksam längre och har svårt att koncentrera mig en längre tid.

☐

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, t. ex. har svårare att ta initiativ och är mer lättretlig.

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. Det förutsätter att du är trygg med att använda mobil eller surfplatta.

www.demenscentrum.se



Svenskt Demenscentrum