



Hukommelsesproblem

Spørsmål: Min fars lege sier at far har mild kognitiv svikt. Hva betyr det? Må jeg regne med at far kommer til å bli dement?

Svar: Lett redusert hukommelse med økende alder er helt normalt. Det er for eksempel vanlig 1-2 ganger pr. uke ikke å huske hvor man har lagt ting, glemme å ta med seg det man trenger, å miste tråden når man snakker eller å ikke huske noe som ble sagt til en for noen dager siden. Det er ikke normalt å gå seg vill eller ta feil vei i kjente omgivelser, å glemme viktige detaljer om hva man har gjort, hva som skjedde i går eller å ikke huske viktige fakta om seg selv. Mild kognitiv svikt er en mellomting. Da er hukommelsen eller evnen til problemløsning tilstrekkelig redusert til at det er merkbart for andre og påvisbart i nevropsykologiske tester, men endringen er ikke alvorlig nok til å forstyrre dagliglivet i vesentlig grad. Dette er en viktig forskjell mellom mild kognitiv svikt og demens.

Det finnes to typer mild kognitiv svikt. Den ene typen er kjennetegnet av hukommelsestap. Ved den andre varianten kan man streve med å finne ord, med å konsentrere seg om en oppgave eller å finne ut av ting som for eksempel hvordan man skifter batterier i fjernkontrollen. Noen mennesker har begge typer kognitiv svikt.

Ikke alle som har mild kognitiv svikt utvikler Alzheimer, men studier viser at mange gjør det etter hvert, spesielt de som har nedsatt hukommelse. Utviklingen skjer langsomt. Det tar ofte 10 år eller lenger før vedkommende eventuelt får diagnosen demens. Det finnes ingen spesifikk behandling for mild kognitiv svikt, men følgende tips kan bidra til å bevare mentale funksjoner.

- Godt syn og hørsel. Be om å få dette kontrollert.
- Begrense alkohol til to eller færre drinker per dag.
- Et sunt kosthold.
- Daglig fysisk aktivitet.
- Holde seg sosialt engasjert.
- Hjernetraining, for eksempel å løse kryssord, spille spill (sjakk, bridge, Scrabble) og lese bøker.
- Spør legen om noen av din fars medisiner kan medvirke til hans tilstand.