

Fråga om kognitiv och psykisk hälsa

I hälsokontrollen ingår en kognitiv undersökning. Med kognition menas våra tankar och minnen och hur vi använder hjärnan för att tänka, minnas, lära, och förstå. Hjärnans processer, helt enkelt.

Nyss frågade jag hur det är med kroppen och den fysiska hälsan. Nu ska jag fråga hur det är med knoppen och hjärnhälsan:

Kognition: Ibland kan man uppleva att hjärnan fungerar sämre än vanligt. Det är ofta tillfälligt och ofarligt. Har du upplevt något sådant?

Det kan vara att man upplever sämre minne, att man tänker långsammare, får svårt att koncentrera sig, svårt att komma ihåg vad man läser i en bok, eller svårt att följa handlingen i en film. Man kan ha svårt att hitta ord, eller komma ihåg hur man ska utföra saker man har gjort många gånger förut. Man kan också uppleva försämrat tålamod, att man blir mer impulsiv eller känslös.

Är det något du har upplevt eller något som någon i omgivningen har påpekat? Har det alltid varit så eller har det förändrats? När märkte du först av förändringen/kommenterade någon först på det?

Vad tror du att symtomen beror på?

Är du orolig över din kognitiva hälsa?

Fråga om mat, sömn och motion och om något förändrats där.

Fråga om förändringar i livet; både positiva och negativa.

Psykisk hälsa: känner du dig nedstämd? Orolig? Stressad? Besväras av ångest? Har ditt tillstånd försämrats eller har det alltid varit så? Får du psykologisk eller medicinsk behandling? Fungerar den? Hur länge har du haft besvär? Vad tror du är orsaken?