CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · NEUROCOGNITIVOS

Trastorn neurocognitivo lleu (deterioració cognitiva lleu)

Pèrdua lleu de memòria o altres capacitats, major de l'esperable per l'edat, que no impedeix l'autonomia. Convé avaluar-la i fer seguiment.

SENYALS FREQÜENTS

- Oblits més freqüents
- Li costa trobar paraules
- Necessita més esforç per a organitzar-se

PAUTES PER A TU

1. Avaluació neuropsicològica de referència
2. Exercici físic, vida social i activitat mental
3. Controla tensió, sucre i son

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Anima a mantindre l'activitat física, mental i social
2. Acompanya a una avaluació sense alarmar

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si els oblits empitjoren
2. Si afecten tasques com la medicació o els diners

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Oblide coses recents més que abans
☐ Em costa trobar paraules
☐ Perd objectes amb més freqüència
☐ Em costa seguir converses en grup
☐ Necessite més esforç per a organitzar-me
☐ Uns altres han notat aquests canvis
☐ Continue sent autònom
☐ Em preocupa la meua memòria

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-neurocognitivo-leve-deterioro-cognitivo-leve
- CEAFA: Confederació Espanyola d'Alzheimer: https://www.ceafa.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112