



### Martwisz się o swoją pamięć?

Jeśli zauważyłeś zmiany w myśleniu albo pamięci, wypełnij krótki test:

**1. Mam problemy z przypomnieniem sobie ostatnich wydarzeń**

Rzadko  Czasem  Często

**2. Mam trudności ze znalezieniem właściwego słowa**

Rzadko  Czasem  Często

**3. Mam trudności z przypomnieniem sobie dnia tygodnia i daty**

Rzadko  Czasem  Często

**4. Zapominam, gdzie zazwyczaj przechowywane są rzeczy**

Rzadko  Czasem  Często

**5. Mam trudności z przystosowaniem się do zmian w moim trybie życia**

Rzadko  Czasem  Często

**6. Mam trudności ze zrozumieniem drukowanego tekstu lub programu telewizyjnego**

Rzadko  Czasem  Często

**7. Mam trudności z braniem udziału w rozmowach, szczególnie w grupach**

Rzadko  Czasem  Często

**8. Mam problemy z kontrolą swoich finansów, włącznie z bankowością lub obliczaniem reszty**

Rzadko  Czasem  Często

**9. Mam trudności z wykonywaniem codziennych czynności, takich jak znalezienie kierunku w lokalnym centrum handlowym**

Rzadko  Czasem  Często

**10. Tracę zainteresowanie w zajęciach, które zazwyczaj sprawiają mi przyjemność**

Rzadko  Czasem  Często

**11. Mam trudności w przemyśleniu problemów**

Rzadko  Czasem  Często

**12. Rodzina i/lub znajomi komentują na temat mojej słabej pamięci**

Rzadko  Czasem  Często

Jeśli w większości przypadków zaznaczyłeś „czasem” lub „często”, skontaktuj się z lekarzem.

\* Źródło: Dementia Australia, Martwi Cię Twoje myślenie i pamięć?