Seize questions pour tester sa mémoire

[27](https://www.vaincrealzheimer.org/2016/08/19/tester-sa-memoire/?gclid=EAIaIQobChMIq_bLme3U7QIV2PZRCh3sEwV9EAAYASAAEgJcUPD_BwE) On 19 août 2016 In [Alzheimer et moi](https://www.vaincrealzheimer.org/category/aem/)Tags [mémoire](https://www.vaincrealzheimer.org/tag/memoire/)

[](https://www.vaincrealzheimer.org/wp-content/uploads/2016/08/Facebook10-e1484841806149.png)

Tester sa mémoire pour mieux l’entretenir

Ce questionnaire permet de tester sa mémoire et d’attirer l’attention sur la nécessité de la stimuler au quotidien. Attention, des résultats décevants ne sont pas nécessairement signe d’une maladie d’Alzheimer débutante.

Répondez à chaque question et comptez vos points !  Oui = 0 point    Non = 1 point

1. Avez-vous de plus en plus souvent des difficultés à vous rappeler des noms et prénoms de personnes qui vous sont familières ?
2. Avez-vous des difficultés croissantes à vous concentrer sur une tâche ?
3. Avez-vous de plus en plus souvent des difficultés à vous exprimer par oubli des mots ?
4. Vous êtes-vous récemment perdu à pied ou en voiture ?
5. Ces derniers temps, avez-vous ressenti un plus grand besoin d’être aidé(e) ?
6. Avez-vous des difficultés à vous rappeler le mois dans lequel nous nous trouvons et la saison ?
7. Avez-vous des difficultés à vous rappeler la ville dans laquelle vous habitez et le nom du département dans lequel est situé cette ville ?
8. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l’actualité récente ?
9. Avez-vous des difficultés à suivre un film, une émission de télévision ou un livre parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ?
10. Vous arrive-t-il d’oublier de faire des choses importantes que vous aviez prévues ou que vous deviez faire : payer des factures, aller à un rendez-vous ou à une invitation ?
11. Vous arrive-t-il de ne plus savoir où sont rangés des objets usuels ?
12. Vous arrive-t-il d’oublier d’éteindre le gaz, les plaques électriques, le robinet ou de fermer la porte de la maison ?
13. Vous arrive-t-il de répéter plusieurs fois la même chose parce que vous oubliez l’avoir déjà dite ?
14. Avez-vous des difficultés à apprendre des choses nouvelles (jeux de cartes ou de société, nouvelle recette, mode d’emploi…) ?
15. Avez-vous besoin de tout noter ?
16. Vous arrive-t-il d’oublier immédiatement ce que les gens viennent de dire ?

Résultats du test :

Entre 14 et 16 points : Bravo ! Vous êtes un champion ! Continuez à faire travailler votre mémoire régulièrement.

Entre 9 et 13 points : Vos troubles de la mémoire sont tout à fait habituels ou sont peut-être dus à de la fatigue ? Profitez de la fin de l’été pour vous reposer et entretenir votre mémoire en appliquant un maximum de nos conseils

Moins de 9 points : Aucune raison de paniquer. Toutefois, si cela vous inquiétait, sachez que vous pouvez en parler avec votre médecin ou consulter en centre mémoire.