

# Enkla kognitiva tester och minnestester

## Memoryspel 1

Exempel: läs namnen i denna lista en gång. Täck över namnen omedelbart och skriv ned förnamnen på personerna:

Hans Svensson

Sven Carlsson

Karin Johansson

Sirpa Jansson

Carl Lundin

Titti Lund

Lotta Rydin

Horst Becker

---

\_\_\_\_\_ Svensson

\_\_\_\_\_ Carlsson

\_\_\_\_\_ Johansson

\_\_\_\_\_ Jansson

\_\_\_\_\_ Lundin

\_\_\_\_\_ Lund

\_\_\_\_\_ Rydin

\_\_\_\_\_ Becker

Facit för bedömning finns i *Rädda Din Hjärna Nu* boken, sidan 183.

---

Namn

---

Datum

## Memory Spel 2

Läs igenom listan en gång. Täck över namnen omedelbart och skriv ned så många av dessa födoämnen som du kommer ihåg.

**Vitlök – apelsin – tomat – vatten – clementin – potatis – vitt vin – ris – kålrot – rödbeta – blåbär – smultron – hamburgare – aubergine – sill – kiwi.**

Facit för bedömning finns i *Rädda Din Hjärna Nu* boken, sidan 183.

---

Namn

---

Datum

# Skärpa och minnes test: Räkna bakåt:

Från 100 till 1, 30 till 1 eller 20 till 1.

- Räkna var tredje siffra 100 till 1, t.ex. 100, 97, 94...
- Vid hjärndimma eller kognitiv dysfunktion eller vid misstanke om begynnande demens, räkna bakåt från 30 med varannan siffra: 30, 28, 26... eller om det är för svårt, med enkla siffror från 20 till 1: 20, 19, 18...

---

Namn

Datum

## Sniffstest

Ett av de områden som försämras först vid demens och Alzheimers är luktsinnet. Flera studier, bl.a. en studie som publicerades i *Journal of Neurological Science* år 2013, visar ett starkt samband mellan nedsatt luktsinne vid Mild cognitive impairment (MCI) och Alzheimers sjukdom (AD).

En av de allra tidigaste snabbtesterna för att upptäcka MCI och AD är snifftester. Metoden fungerar som en mycket bra screening p.g.a. att den kraniala nerven som går från näsborrarna till hjärnan ligger mycket nära hippocampus. Hippocampus ligger mycket nära luktcentret. Sniffstest kan användas för att undersöka nedsatt funktion hos hippocampus. En studie visade hur ett sniffstest kunde identifiera AD med en tillförlitlighet om 86,7 % (Velayudhan, *J Alzheimer's*. 2015).

## Jordnötssmör lukttest

Jordnötssmör lukttest är en av de snabbaste och enklaste snabbtesterna som har en korrelation för utveckling av kognitiv dysfunktion och utveckling av Alzheimers. Det här testet kan du göra med en vän eller terapeut på praktiken. Det tar endast några minuter.

### Tillvägagångssätt:

Hämta en linjal och en burk jordnötssmör. Sätt dig på en stol och blunda med munnen stängd. Täck över vänster näsborre med vänster pekfinger. Andas djupare än vanligt. Din vän mäter med linjalen vertikalt så att det är 30 cm mellan toppen av den öppnade burken och dina näsborrar. Vännen öppnar burken och sätter den rakt under höger näsborre. Du andas in med höger näsborre samtidigt som burken långsamt flyttas centimeter för centimeter närmare näsborren samtidigt som linjalen hålls vertikal. Notera hur många cm från höger näsborre du känner den distinkta doften av jordnötssmör. Gör om samma test genom att täcka över höger näsborre med höger pekfinger och lukta med vänster näsborre öppen.

Höger	cm	Vänster	cm
-------	----	---------	----

Facit för bedömning finns i *Rädda Din Hjärna Nu* boken, sidan 183.

**OBS!** Naturligtvis ska du inte göra testet om du är överkänslig eller allergisk mot jordnötter. Använd då istället en eterisk olja som rosmarin eller lavendel.

Gör gärna om testet en annan dag med samma sorts jordnötssmör eller eterisk olja för att få två tester att jämföra med. Använd ett genomsnitt av dessa två tester som ditt värde. Se dina fyra snabbtestvärden i kommande facit.

Ta med dig resultatet från dina snabbtester och komplettera med vidare information för att få tydlig information om hur din kognitiva status ligger till, samt vad du kan göra för att förbättra läget.

Kom ihåg att snabbtesterna inte ersätter en medicinsk diagnos. Det är läkarens ansvar. Men de ger en fingervisning om var man ligger på en skala 1–20, främst för att använda som en jämförelse under förbättringsprogrammet. Flera

snabbtester samt ett helt program för att förbättra din kognitiva funktion med Brain Reset Now-programmet finns i kapitel 8–10 i *Rädda Din Hjärna Nu*. Du hittar en personanpassad strategi samt flera snabbtester och frågeformulär i kapitel 12 i boken.

**OBS!** Vill du stimulera hippocampus och minnet kan du göra det med eteriska oljor, dofter och doftessenser som rosmarin, salvia, lavendel och citronmeliss.

---

Namn

Datum

## Facit samtliga tester

Lägg till 1 poäng om du är 30–40 år, 2 poäng om du är 41–50 år och 3 poäng om du är 51–60 år.

### Memoryspel 1

2 poäng per svar. Rätt svar av 16 poäng möjliga (lägg till ett poäng om du är > 50 år och 2 poäng om du är > 64 år.

14–16 Utmärkt

12–13 Mycket bra

10–11 Bra

6–9 OK

0–5 Nedsatt

\_\_\_\_\_ **Mitt resultat**

### Memoryspel 2

1 poäng per svar. Rätt svar av 16 möjliga poäng (lägg till ett poäng om du är > 50 år och 2 poäng om du är > 64 år.

14–16 Utmärkt

12–13 Mycket bra

10–11 Bra

6–9 OK

0–5 Nedsatt

\_\_\_\_\_ **Mitt resultat**

# Jordnötssmör lukttest

Mäter skillnad i cm-avstånd mellan höger och vänster näsborre när du känner doften av jordnötter. T.ex. du känner doften av jordnötssmör när en burk med jordnötssmör hålls 10 cm från vänsternäsborre och 15 cm från höger näsborre. Det ger 5 cm skillnad.

Vänsternäsborre sämre med

- |        |                |
|--------|----------------|
| 0–3 cm | Bra            |
| 4–8 cm | Nedsatt        |
| > 8 cm | Mycket nedsatt |

\_\_\_\_\_ **Mitt resultat**

Flera självtester, frågeformulären och information om labbtester finns i kapitel 12 där vi går igenom en spännande personanpassning som gör att du får en mer skräddarsydd och effektiv Brain Reset Now-plan för att förbättra din hjärnhälsa.

Komplettera med tester från kapitel 12 i boken.