

# Frågeformulär för kognitiv nedsättning

Fyll i och jämför din kognitiva förmåga ett, två eller tre år tidigare. Gradera med 1 för lätt/lite grann och 2 för tydlig/stark " ja" svar. Räkna sedan ihop alla på slutet.

- Glömsk.
- Minnesluckor.
- Mindre uppmärksam.
- Mindre intresserad av normala aktiviteter.
- Känner mig mindre skärpt.
- Lättare att glömma saker som nycklar, mobilen, glasögon, mm oftare.
- Svårare att hitta bilen.
- Blir lätt uttråkad, svårare att avsluta projekt.
- Brist på initiativ eller/och motivation.
- Svårigheter att minnas personers namn.
- Svårare att komma ihåg telefonnummer, lösenord, mm.
- Svårare att komma ihåg kändisar i film och musik.
- Inlärningsproblem. Svårare att komma ihåg vad jag nyligen läst.
- Problem att skriva, läsa eller att få ordning på tankarna.
- Svårigheter att fatta beslut.
- Känner starkare begär efter fet mat.
- Känner starkare begär efter söt mat/kolhydrater.
- Lättare att komma ihåg något som hände 2–3 dagar sedan än det som hände 10–20 år sedan.
- Svårt att finna ord vid kommunikation.
- Svårigheter att lösa vardagsproblem, göra bokföring, arbeta med siffror.
- Svårigheter att följa instruktioner, t.ex. att sätta ihop ett IKEA möbel eller installera en mjukvara i datorn.
- Poängsumma av 42 möjliga. Facit finns längre bak i boken, före referenserna.

Facit på baksidan.

# Facit

Dra bort 1 poäng om du är 41–55 år, 2 poäng om du är 56–66 år och 3 poäng om du är över 66 år.

## Poängsumma:

0–2 Utmärkt

3–5 Mycket bra men det är alltid bra att förebygga och även förbättra.

6–8 Bra men dags att förbättra din hjärnhälsa strategi och börja med Brain Reset Now-programmet som beskrivs senare i boken.

9–12 Ok men dags att göra flera tester för att utvärdera hjärnhälsan, samt börja Brain Reset Now-programmet. Träffa helst en Brain Reset Now-terapeut för en framgångsrik strategi. Det kan finnas anledning att göra en noggrannare utredning.

>12 Nedsatt. Gör vidare tester, påbörja ett Brain Reset Now-program, träffa helst en Brain Reset Now-terapeut och en läkare för noggrannare tester.

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

---

Namn

Datum