



Revisió de la memòria

U.E.M.
Unitat d'estudi de la memòria

Les 10 preguntes que cal fer-se abans de decidir revisar-se la memòria:

Contesti "Si", "No" o "No estic segur":

1. M'oblido sovint de coses o de com es fan les coses?
2. Em costa fer activitats habituals, com les feines domèstiques?
3. Perdo les coses amb més freqüència? Em sorprenç en veure que he guardat o que trobo les meves coses en llocs inapropiats?
4. Tinc problemes per conèixer paraules o noms durant una conversa?
5. Perdo el fil de la conversa, de les pel·lícules que veig o dels llibres que llegeixo?
6. Tinc més problemes per a concentrarme, estic més intranquil o ansiós de l'habitual?
7. M'oblido de la data, del dia, del mes o de l'any? M'he perdut caminant per llocs familiars?
8. He perdut l'interès sobre aficions, a estar amb els amics o a realitzar activitats recreatives?
9. Em sento incòmode o estressat en haver d'escollir o prendre decisions?
10. Els meus familiars o amics han notat canvis en la meva personalitat, estat d'ànim o en la meva motivació?

Més de tres respostes amb "Si" son suficients per assegurar la necessitat d'una consulta mèdica especialitzada.