

AUTO-TEST DE MEMOIRE DE MAC NAIR

Légende

0 : jamais

1 : rarement

2 : parfois

3 : souvent

4 : très souvent

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Je me souviens difficilement des n° de téléphone.					
2. Je pose des objets (lunettes, clés, papiers) et j'ai du mal à les retrouver.					
3. Quand je suis interrompu dans une lecture, j'ai du mal à retrouver où j'en étais.					
4. Quand je fais des courses, j'ai besoin d'une liste pour éviter d'en oublier.					
5. J'oublie des rendez-vous, des dates, des rangements.					
6. J'oublie en cours de route des courses que j'avais projeté de faire.					
7. Il m'est difficile d'évoquer le nom de gens que je connais.					
8. J'ai des difficultés à raconter une émission que je viens de voir à la télévision.					
9. J'ai du mal à exprimer ce que je voudrais dire, je cherche mes mots.					
10. J'ai du mal à dire ce que j'ai sur le bout de la langue.					
11. J'oublie le nom des gens juste après qu'ils m'aient été présentés.					
12. Je perds le fil de mes idées en écoutant quelqu'un d'autre.					

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
13. J'oublie de faire certaines activités dans la journée si on ne me les rappelle pas.					
14. Je fais moins souvent des activités que j'avais l'habitude de faire il y a quelques années en arrière.					
15. J'ai de la difficulté à gérer mes factures.					
16. J'ai parfois des difficultés à compter.					
17. Cela m'arrive de ne plus retrouver mon chemin.					
18. J'ai besoin de vérifier une fois sur deux si j'ai bien fermé la porte, coupé les plaques...					
19. Je fais des fautes en écrivant, en tapant ou en me servant d'une calculatrice.					
20. J'ai du mal à fixer mon esprit sur ce que je lis ou ce que je fais.					
21. J'oublie ce que les gens me disent immédiatement après.					
22. Je dois faire les choses lentement pour être sûr de bien les faire.					
23. J'ai l'impression d'avoir la tête vide.					
24. J'oublie quelquefois quel jour de la semaine nous sommes.					
25. J'oublie quelquefois quel mois de l'année nous sommes.					
26. Autre :					
TOTAL GENERAL :					

Si le score général est supérieur à 36, une évaluation plus approfondie devrait être envisagée