

## Тест на когнитивные нарушения

Вы наверняка знаете, что с возрастом человек может стать забывчивым, рассеянным или вообще начинает вести себя очень необычно и странно. Скорее всего, это заболевание под названием [«деменция»](#).

Чем раньше вы выявите тревожные симптомы, тем больше шансов сохранить ум и память.

Пройдите специальный тест на когнитивные нарушения сами и дайте его пройти своим близким.

В приведённой таблице перечислены наиболее типичные симптомы, характерные для возрастной забывчивости. Отметьте, как часто Вы замечаете их у себя и посмотрите полученную оценку в баллах (никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла, очень часто – 4 балла). Если Вы набрали более 42 баллов, стоит срочно обратиться к специалисту.

|     |  | Оценка (0 – 4) |
|-----|--|----------------|
| 1.  | Я забываю номера телефонов.                                    |                |
| 2.  | Я забываю, что и куда положил.                                 |                |
| 3.  | Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал.      |                |
| 4.  | Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть.        |                |
| 5.  | Я забываю о назначенных встречах.                              |                |
| 6.  | Я забываю, что планировал сделать по дороге домой.             |                |
| 7.  | Я забываю имена старых знакомых.                               |                |
| 8.  | Мне трудно сосредоточиться.                                    |                |
| 9.  | Мне трудно пересказать содержание телепередачи.                |                |
| 10. | Я не узнаю знакомых людей.                                     |                |
| 11. | Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие.      |                |
| 12. | Я быстро забываю имена людей, с которыми знакоюсь.             |                |
| 13. | Я забываю, какой сегодня день недели.                          |                |
| 14. | Когда кто-то говорит, я не могу сосредоточиться.               |                |
| 15. | Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту.           |                |
| 16. | Я пишу с ошибками.   |                |
| 17. | Я легко отвлекаюсь.  |                |
| 18. | Перед новым делом меня нужно проинструктировать несколько раз. |                |
| 19. | Мне трудно сосредоточиться, когда читаю.                       |                |
| 20. | Я тут же забываю, что мне сказали.                             |                |
| 21. | Мне трудно принять решение.                                    |                |
| 22. | Я все делаю очень медленно.                                    |                |
| 23. | Моя голова бывает пустой.                                      |                |
| 24. | Я забываю, какое сегодня число.                                |                |

Если сумма баллов превышает 42, необходимо обратиться к врачу.

Записаться на консультацию к врачу-гериатру и неврологу можно по телефону 95-00-50