

# Minnesfunktion

Namn: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Härunder står påståenden om de känslor olika människor kan ha kring sin minnesförmåga. Läs varje påstående och fundera över dina egna känslor under de senaste **två** veckorna. Kryssa därefter i det svarsalternativ som bäst motsvarar hur mycket du håller med eller ej.

---

1. Jag är huvudsakligen nöjd med min minnesförmåga.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

2. Något är allvarligt fel med mitt minne.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

3. Om något är viktigt kommer jag troligen ihåg det.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

4. När jag glömmer något blir jag orolig för att jag har ett allvarligt problem med minnet t.ex. att jag drabbats av Alzheimers sjukdom.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

5. Mitt minne fungerar sämre än hos de flesta jämnåriga.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

6. Jag känner mig säker på min förmåga att komma ihåg saker och ting.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

7. Jag känner mig ledsen när jag tänker på min minnesförmåga.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls

---

8. Jag oroar mig för att andra ska märka att mitt minne inte fungerar så bra.

- Instämmer helt     Instämmer i hög grad     Instämmer delvis     Instämmer i låg grad     Instämmer inte alls
-

---

9. När jag har svårigheter att minnas saker tar jag inte så hårt på det.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

10. Jag oroar mig för mitt minne.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

11. Min minnesfunktion har verkligen försämrats på sistone.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

12. Jag är i stort sett nöjd med hur mitt minne fungerar.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

13. Jag blir inte upprörd när jag har svårt att komma ihåg saker.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

14. Jag oroar mig för att jag ska glömma något viktigt.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

15. Jag tycker det är pinsamt att jag har dåligt minne.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

16. Jag blir störd eller irriterad på mig själv när jag är glömsk.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

17. Mitt minne är gott för min ålder.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
- 

18. Jag oroar mig för min minnesförmåga.

- Instämmer helt       Instämmer i hög grad       Instämmer delvis       Instämmer i låg grad       Instämmer inte alls
-

# Minnesmisstag

Namn: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Här nedan står en lista på vanliga minnesmisstag människor gör. Avgör hur ofta du har gjort var och en av dessa under de senaste **två** veckorna. Kryssa i det påstående som stämmer bäst.

---

1. Glömde betala en räkning i tid.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

2. Förlade något du använder dagligen, t.ex. nycklar eller glasögon.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

3. Hade svårt att komma ihåg ett telefonnummer du nyss tagit reda på.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

4. Glömde namnet på någon du nyligen träffat.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

5. Glömt något du hade tänkt ta med dig.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

6. Glömt en avtalad tid.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

7. Glömt vad du stod i begrepp att göra, t.ex. att du gått in i ett rum men glömt vad det var du skulle göra där.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

8. Glömt att göra ett ärende.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

9. Haft svårigheter att komma på det ord du sökte i ett samtal.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

---

10. Haft svårt att komma ihåg detaljer i en tidningsartikel du läst tidigare under dagen.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

11. Glömt ta din medicin.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

12. Glömt namnet på någon du känner.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

13. Glömt framföra ett meddelande.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

14. Glömt vad du skulle säga i ett samtal.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

15. Glömt en födelsedag eller liknande som du tidigare brukat komma ihåg.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

16. Glömt ett telefonnummer du använder ofta.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

17. Återberättat ett skämt eller en historia för en person du redan berättat den för.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

18. Förlagt något du lagt undan några dagar tidigare.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

19. Glömt att köpa något du skulle ha.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

20. Glömt detaljer från ett samtal du haft nyligen.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

# Minnesstrategier

Namn: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Många använder sig av olika knep och strategier för att komma ihåg saker. Några olika strategier återges här nedan. Fundera över hur ofta du använt dig av dessa de senaste **två** veckorna och kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst.

---

1. Använt en timer eller satt alarm för att påminna dig om när något ska göras.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

2. Bett någon annan att hjälpa dig komma ihåg något eller påminna dig om att göra en sak.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

3. Hittat på ett rim om det du ska komma ihåg.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

4. Gjort en mental bild av det du ska komma ihåg, som ett namn eller ett ansikte.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

5. Antecknat saker i en kalender, t.ex. avtalade möten eller saker du behöver göra.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

6. Gått igenom alfabetet en bokstav i taget för att försöka komma på en ledtråd till ett namn eller ett ord.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

7. Organiserat eller strukturerat information du behöver komma ihåg, t.ex. skrivit inköpslistan i grupper utifrån vilken typ av livsmedel du ska köpa, mejeri, frukt och grönt osv.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

8. Sagt något högt för att komma ihåg det, t.ex. ett telefonnummer du just letat upp.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

9. Haft rutiner för att komma ihåg viktiga saker, t.ex. att alltid kolla att du har nycklar och plånbok när du går hemifrån.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

---

10. Gjort en lista, t.ex. en inköpslista eller en lista på saker du ska göra.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

11. Mentalt bearbetat något du vill komma ihåg, t.ex. genom att fokusera på olika detaljer och aspekter av det du vill minnas.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

12. Lagt något på en framträdande plats för att bli påmind om att göra något, t.ex. genom att lägga paraplyet innanför ytterdörren så du kommer ihåg att ta med dig det när du går.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

13. Upprepat något för dig själv med längre och längre intervall emellan för att komma ihåg något.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

14. Gjort en berättelse för att skapa sammanhang i den information du vill komma ihåg.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

15. Skrivit ner de saker du vill komma ihåg i ett anteckningsblock.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

16. Gjort en akronym av den första bokstaven i de saker du vill komma ihåg, t.ex. bröd , ost och kaffe, b-o-k.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

17. Medvetet koncentrerat dig noga på något så du ska komma ihåg det.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

18. Skrivit en påminnelse till dig själv på något annat än i kalender eller anteckningsblock.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---

19. Försökt tänka tillbaka på vad du gjort i omvänd ordning steg för steg för att komma ihåg något, t.ex. var du lagt en sak.

Alltid     Ofta     Ibland     Sällan     Aldrig

---