

# Emlékezeti működéssel való elégedettség

Név: \_\_\_\_\_ Dátum: \_\_\_\_\_

Az alábbiakban olyan állításokat talál, amelyeket az emberek az emlékezetükkel kapcsolatban érezhetnek. Olvassa el az állításokat és gondolja végig, hogy azok mennyire voltak jellemzőek Önre az *elmúlt két hét* során, majd jelölje egyetértésének mértékét.

---

1. Általánosságban elégedett vagyok az emlékezőképességemmel.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

2. Komoly baj van az emlékezetemmel.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

3. Ha valami fontos, arra nagy valószínűséggel emlékezni fogok.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

4. Ha elfelejtek valamit, attól félek, hogy talán valamilyen komoly emlékezeti problémám lehet, mint például az Alzheimer-kór.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

5. Rosszabb a memóriám, mint a velem egykorúaknak.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

6. Magabiztos vagyok az emlékezeti képességeimről.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

7. Elszomorodom, ha az emlékezeti képességemre gondolok.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet

---

8. Aggódok amiatt, hogy mások észreveszik, hogy nem túl jó a memóriám.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
-

---

9. Ha nehezen tudok visszaemlékezni valamire, nem vagyok túl szigorú magammal szemben.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

10. Aggódom a memóriám miatt.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

11. Az utóbbi időben egyre romlik az emlékezeti működésem.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

12. Általánosságban elégedett vagyok az emlékezeti teljesítményemmel.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

13. Nem idegesít fel, ha valami nem jut eszembe.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

14. Aggódom amiatt, hogy elfelejtek valami fontosat.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

15. Szégyenkezem az emlékezeti teljesítményem miatt.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

16. Bosszús vagy ingerült vagyok, amikor feledékeny vagyok.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

17. Az emlékezeti működésem az életkoromhoz képest megfelelő.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
- 

18. Aggódom az emlékezeti képességem miatt.

- Teljesen egyetértek     Egyetértek     Nem tudom     Nem értek egyet     Egyáltalán nem értek egyet
-

## Emlékezeti hibák

Név: \_\_\_\_\_ Dátum: \_\_\_\_\_

Az alábbiakban gyakran elkövetett emlékezeti hibákat tartalmazó lista látható. Jelölje be a megfelelő választ az egyes állítások esetében, hogy azok milyen gyakran történtek meg Önnel az *elmúlt két hét* során.

---

1. Elfelejtí időben befizetni a számlát.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

2. Elkeveri a mindennap használatos dolgait, mint a kulcsai vagy szemüvege.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

3. Gondot okoz visszaemlékeznie azokra a telefonszámokra, amelyeket éppen az imént keresett ki.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

4. Nem tudja felidézni az imént megismert személy nevét.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

5. Hátrahagy valamit, amit magával kellett volna vinni.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

6. Elfelejt egy találkozót.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

7. Elfelejtí mit is csinált volna épp; például, bemegy egy szobába és elfelejtí mit szeretet volna csinálni, amiért bement.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

8. Elfelejt elvégezni egy tennivalót.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

9. Beszélgetéskor nehezen jut eszébe az a szó, amit használni szeretne.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

---

10. Nehézséget okoz visszaemlékezni egy újságban vagy magazinban lévő cikkekre, amelyet aznap korábban olvasott.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

11. Elfelejtí bevenni a gyógyszereit.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

12. Nem emlékszik vissza valaki nevére, akit egy ideje már ismer.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

13. Elfelejt továbbítani egy üzenetet.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

14. Elfelejtí mit szeretett volna mondani a beszélgetés során.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

15. Elfelejt egy születésnapot vagy évfordulót, amire általában szokott emlékezni.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

16. Elfelejt egy gyakran használt telefonszámot.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

17. Újra elmond egy történetet vagy viccet ugyanannak a személynek, mert elfelejtí, hogy már elmondta neki.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

18. Nem talál valamit, amit néhány nappal korábban tett el.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

19. Elfelejt megvenni valamit, amit szeretett volna megvásárolni.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

20. Elfelejtí egy közelmúltbeli beszélgetés részleteit.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

# Emlékezeti stratégiák használata

Név: \_\_\_\_\_ Dátum: \_\_\_\_\_

Az emberek gyakran használnak különböző trükköket vagy stratégiákat, hogy segítsék az emlékezetüket. A következőkben néhány ilyen jellegű stratégia olvasható. Olvassa el az állításokat és gondolja végig, hogy azok mennyire voltak jellemzőek Önre az *elmúlt két hét* során, majd jelölje egyetértésének mértékét.

1. Időzítőt vagy emlékeztetőt használ, ha meg kell valamit csinálnia.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

2. Valakit megkér arra, hogy segítsen valamire emlékezni vagy hogy emlékeztesse, hogy meg kell tennie valamit.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

3. Rímet farag abból, amire emlékeznie kell.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

4. Elképzeli egy képet arról, amit meg kell tennie, mint egy nevet vagy arcot.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

5. Beírja a naptárába az időpontokat vagy dolgokat, amiket meg kell tennie.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

6. Gondolatban végighalad az ábécé összes betűjén, hogy lássa, beugrik-e egy emlék egy névről vagy szóról.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

7. Szervezi az információkat, amikre emlékezni akar, például a bevásárlólistát az ételek csoportjai alapján szervezi.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

8. Hangosan kimond valamit, amire emlékezni akar, például egy telefonszámra, amit csak nemrég nézett meg.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

9. Egy rutint alkalmaz, hogy emlékezzen a fontos dolgokra, például megnézi, hogy megvan-e a pénztárcája és a kulcsai, mielőtt elindul otthonról.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

10. Listát készít, mint például bevásárlólista vagy lista a teendőiről.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

11. Igyekszik alapos emlékképet képezni azokról a dolgokról, amelyekre emlékezni akar, például azzal, hogy sok részletre koncentrálnak.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

12. Jól látható helyre tesz valamit, hogy emlékeztesse valamire, például az esernyőt az ajtó mellé rakja, hogy ne felejtse el elvinni magával.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

13. Egyre nagyobb időközöket hagyva ismételtet valamit önmagának, hogy később emlékezzen rá.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

14. Egy történetet talál ki, hogy összekapcsolja az információkat, amikre emlékezni akar.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

15. Leírja egy jegyzetfüzetbe azokat a dolgokat, amikre emlékezni akar.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

16. Kirak egy betűszót azoknak a dolgoknak az első betűjéből, amire emlékezni akar, például répa, alma, kenyér (RAK).

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

17. Szándékosan, erősen összpontosít valamire annak érdekében, hogy emlékezzen rá.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

18. Emlékeztetőt vagy jegyzetet ír önmagának (nem naptárba vagy jegyzetfüzetbe).

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---

19. Gondolatban megismétli a lépéseit, hogy emlékezzen valamire, például egy elrakott tárgy helyével kapcsolatban.

Mindig     Gyakran     Néha     Ritkán     Soha

---