

# Jaký mám pocit ze své paměti

Jméno: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Níže jsou uvedeny výroky o pocitech, které mohou mít lidé v souvislosti s vnímáním své paměti. Přečtěte si každý výrok a zamyslete se nad svými pocity v posledních dvou týdnech. Poté zaškrtněte políčko u té odpovědi, která nejlépe vystihuje, nakolik s ní souhlasíte nebo nesouhlasíte.

---

1. Jsem obecně spokojen/a s mými paměťovými schopnostmi.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

2. Vnímám vážné nedostatky ve své paměti.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

3. Pokud je něco důležité, pravděpodobně si to zapamatuji.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

4. Když něco zapomenu, bojím se, že mám vážný problém s pamětí, jako je Alzheimerova nemoc.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

5. Moje paměť je mnohem horší než u většiny mých vrstevníků.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

6. Mám důvěru ve své paměťové schopnosti.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

7. Cítím se nešťastný, když pomyslím na své paměťové schopnosti.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím

---

8. Obávám se toho, že si lidé začnou všimnout mých problémů s pamětí.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
-

---

9. Když mám potíže si na něco vzpomenout, nejsem na sebe příliš přísný.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

10. V souvislosti s pamětí, pociťuji obavy.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

11. Moje paměť se v poslední době výrazně zhoršuje.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

12. Jsem obecně spokojený se svými paměťovými schopnostmi.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

13. Nenaštvu se, když mám problém si něco zapamatovat.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

14. Obávám se, že na něco důležitého zapomenu.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

15. Stydím se za své paměťové schopnosti.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

16. Když zapomínám jsem na sebe naštvaný/ná nebo otrávený/ná.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

17. Na svůj věk mám dobrou paměť.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
- 

18. Moje paměťové schopnosti mi dělají starosti.

- Rozhodně Souhlasím     Souhlasím     Nevím     Nesouhlasím     Rozhodně Nesouhlasím
-

# Chyby v pamatování

Jméno: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Níže je uveden seznam běžných chyb, kterých se v souvislosti s pamětí lidé dopouštějí. Rozhodněte, jak často jste každou z nich dělali v posledních dvou týdnech. Poté zaškrtněte políčko vedle nejlépe vystihující odpovědi.

---

1. Zapomínám platit účty včas.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

2. Zakládám někam věci, které každodenně používám, například klíče nebo brýle.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

3. Mám problém si vybavit telefonní číslo, které jsem si právě vyhledal/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

4. Nemohu si vybavit jméno člověka, se kterým jsem se právě seznámil/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

5. Zapomínám donést něco, ikdyž jsem to měl/a v plánu přinést.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

6. Zapomínám na schůzku.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

7. Zapomínám, co jsem právě chtěl/a udělat; například, když vejdu do pokoje už nevím, proč jsem tam šel/šla.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

8. Zapomínám vyřídít pochůzky.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

9. Při konverzaci si nemůžu vybavit určité slovo, které jsem chtěl/a původně říct.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

---

10. Mám problém si vybavit podrobnosti z článku v novinách nebo časopise, který jsem si ten den přečetl/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

11. Zapomínám si brát léky.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

12. Nemůžu si vybavit jméno osoby, kterou znám již delší dobu.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

13. Zapomínám předat vzkaz.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

14. Během konverzace zapomínám, co jsem chtěl/a říct.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

15. Zapomínám datum narozenin nebo výročí, které jsem si dříve dobře pamatoval/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

16. Zapomínám telefonní číslo, které často používám.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

17. Opakovaně vyprávím příběh či vtip stejné osobě, protože jsem zapomněl/a, že jsem jí ho už vyprávěl.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

18. Založím (Ztratím) něco, co jsem před několika dny odložil.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

19. Zapomínám si koupit to, co jsem původně chtěl/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

20. Zapomínám na podrobnosti z nedávné konverzace.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

# Používání paměťových strategií

Jméno: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Lidé často využívají různé postupy, či strategie, která jim pomáhají si věci pamatovat. Několik strategií je uvedeno níže. Rozhodněte, jak často jste některou z nich využil/a v posledních dvou týdnech. Poté zaškrtněte políčko vedle nejlépe vystihující odpovědi.

---

1. Používám časovač nebo budík pro připomenutí, kdy mám něco udělat.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

2. Požádám někoho druhého, aby mi pomohl si na něco vzpomenout, nebo aby mi něco připomněl.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

3. Vytvářím rýmy ze slov, která si chci zapamatovat.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

4. V mysli si vytvářím obraz něčeho, co si chci zapamatovat, jako jméno a obličej.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

5. Zapisuji si do kalendáře schůzky nebo úkoly, které musím udělat.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

6. Procházím abecedu po jednotlivých písmenech a zjišťuji, zda se mi vybaví nějaké jméno či slovo.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

7. Uspořádám si informace, které si chci zapamatovat, například nákupní seznam dle skupin potravin.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

8. Říkám si něco nahlas, abych si to zapamatoval, například telefonní číslo, které jsem si právě vyhledal/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

9. Využívám rutinu, abych si zapamatoval důležité věci, jako například zkontroluji, zda mám peněženku a klíče před odchodem z domu.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

*Pro dokončení dotazníku prosím otočte list na druhou stránu.*

---

10. Píšu si seznamy, například nákupní seznam nebo seznam věcí, které je třeba udělat.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

11. V myšlenkách rozpracuji něco, co si chci zapamatovat; soustředím se například na hodně detailů.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

12. Pokládám na viditelná místa něco, co mi připomene, že mám něco udělat, například položím deštník ke dveřím, abych si ho nezapomněl/a s sebou vzít.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

13. Opakuji si něco, stále v delších intervalech, abych si to zapamatoval/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

14. Vytvářím příběh, který propojí informace, které si chci zapamatovat.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

15. Zapisuji si do zápisníku věci, které si chci zapamatovat.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

16. Vytvářím si zkratku z prvních písmen seznamu věcí, které si chci zapamatovat, například Mrkev, Rajčata, Ananas a Kokos = MRAK.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

17. Cíleně se na něco soustředím, abych si to zapamatoval/a.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

18. Píšu si pro sebe poznámku, či připomínku (jinou než v kalendáři nebo v zápisníku).

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---

19. V myšlenkách si promítám krok za krokem, abych si vzpomněl/a umístění ztraceného předmětu.

Pokaždé     Často     Někdy     Zřídka     Nikdy

---