FICHE 3.3

ÉVALUATION DES CAPACITÉS COGNITIVES DE VOTRE PROCHE

Les fonctions cognitives sont définies comme les capacités qui permettent à votre proche, dans ce cas précis, d'entrer en interaction avec son environnement. Ces fonctions agissent sur :

SA PERCEPTION | **SA CONCENTRATION** | **SA MÉMORISATION** | **SON RAISONNEMENT**

SON APPRENTISSAGE | **SON ADAPTATION** | **SES ÉCHANGES**

Votre proche prend de l'âge ou perd en autonomie et vous souhaitez rester attentif à son état. Voici le questionnaire d'auto-évaluation des difficultés cognitives selon les échelles de Mac Nair & Kahn (version française consensuelle du GRECO).

Comment procéder ?

- Proposez à votre proche de réaliser ce test.
- Laissez-le répondre spontanément aux questions, sans jugement, pour que votre regard extérieur n'altère pas son ressenti.
- Répondez au même questionnaire de votre côté, afin de comparer ensuite vos réponses selon la perception de votre proche et votre regard d'aidant.
- Transmettez ce test au médecin traitant.

A NOTER : *Les professionnels de santé seront amenés à réaliser d'autres tests plus poussés pour évaluer les fonctions cognitives de votre proche. Ce test a seulement vocation à réaliser une introspection, prendre conscience d'une éventuelle détérioration cognitive et il ne se substitue en aucun cas au diagnostic d'un professionnel de santé.*

Réponses possibles :

JAMAIS (0 pt) | **RAREMENT** (1 pt) | **PARFOIS** (2 pts) | **SOUVENT** (3 pts) | **TRÈS SOUVENT** (4 pts)

Ces trois dernières semaines :

1. J'ai des difficultés à me souvenir des numéros de téléphone familiers ▶.....**pt(s)**
2. J'oublie où j'ai posé mes lunettes, mes clefs, mon porte-monnaie, mes papiers ▶.....**pt(s)**
3. Quand je suis interrompu(e) dans une lecture, j'ai du mal à retrouver où j'en étais ▶.....**pt(s)**
4. Quand je fais des courses, j'ai besoin d'une liste écrite ▶.....**pt(s)**
5. J'oublie des rendez-vous, des réunions, ou des engagements ▶.....**pt(s)**
6. J'oublie de téléphoner quand on m'a demandé de rappeler ▶.....**pt(s)**
7. J'ai du mal à mettre une clef dans la serrure ▶.....**pt(s)**
8. J'oublie en cours de route des courses que je voulais faire ▶.....**pt(s)**
9. J'ai du mal à me rappeler le nom des gens que je connais ▶.....**pt(s)**
10. J'ai du mal à rester concentré(e) sur un travail ou une occupation ▶.....**pt(s)**
11. J'ai du mal à raconter une émission que je viens de voir à la télévision ▶.....**pt(s)**

12. J'ai du mal à exprimer clairement ce que je veux dire ▶.....**pt(s)**

13. Je n'arrive pas à reconnaître des gens que je connais ▶.....**pt(s)**

14. Il m'arrive d'avoir un mot sur le bout de la langue et de ne pas pouvoir le sortir ▶.....**pt(s)**

15. J'ai du mal à retrouver le nom des objets ▶.....**pt(s)**

16. J'ai du mal à comprendre ce que je lis ▶.....**pt(s)**

17. J'ai du mal à suivre la conversation des autres ▶.....**pt(s)**

18. J'oublie le nom des gens juste après qu'ils m'ont été présentés ▶.....**pt(s)**

19. Je perds le fil de mes idées en écoutant quelqu'un d'autre ▶.....**pt(s)**

20. J'oublie les différentes étapes de recettes de cuisine que je connais bien et je dois les vérifier ▶.....**pt(s)**

21. J'oublie quel jour de la semaine nous sommes ▶.....**pt(s)**

22. J'oublie de boutonner ou de tirer la fermeture éclair de mes vêtements ▶.....**pt(s)**

23. J'ai besoin de vérifier une fois ou deux si j'ai bien fermé la porte, coupé le gaz ▶.....**pt(s)**

24. Je fais des erreurs en écrivant, ou en faisant des calculs ▶.....**pt(s)**

25. J'ai du mal à fixer mon esprit sur quelque chose de précis ▶.....**pt(s)**

26. J'ai besoin de me faire répéter plusieurs fois les choses que je dois faire ▶.....**pt(s)**

27. J'oublie certains produits à utiliser quand je cuisine ▶.....**pt(s)**

28. J'ai du mal à boutonner mes vêtements ou à tirer la fermeture éclair ▶.....**pt(s)**

29. J'ai du mal à ranger mes vêtements à la bonne place ▶.....**pt(s)**

30. J'ai du mal à coudre ou à raccommoder ▶.....**pt(s)**

31. J'ai du mal à fixer mon esprit sur ce que je lis ▶.....**pt(s)**

32. J'oublie immédiatement ce que les gens viennent de me dire ▶.....**pt(s)**

33. Quand je me promène, j'oublie par où je suis passé(e) ▶.....**pt(s)**

34. J'ai du mal à savoir si l'on m'a rendu correctement la monnaie ▶.....**pt(s)**

35. J'oublie de faire certaines démarches connues, de payer des factures, de déposer des chèques, d'affranchir ou poster du courrier ▶.....**pt(s)**

36. Je dois faire les choses plus lentement qu'avant pour être sûr(e) de les faire bien ▶.....**pt(s)**

37. J'ai par moments, l'impression d'avoir la tête vide ▶.....**pt(s)**

38. J'oublie quel jour du mois nous sommes ▶.....**pt(s)**

39. J'ai du mal à utiliser des outils (marteau, pinces..) pour de petites réparations ▶.....**pt(s)**

TOTAL POUR 39 ITEMS : ...../156

Ces trois dernières semaines :

1. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité récente ? ▶.....**pt(s)**

2. Avez-vous des difficultés à suivre un film (ou une émission de TV ou un livre) parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ? ▶.....**pt(s)**

3. Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce et de ne plus savoir ce que vous venez chercher ? ▶.....**pt(s)**

4. Vous arrive-t-il d'oublier de faire des choses importantes que vous aviez prévues ou que vous deviez faire (payer des factures, aller à un rendez-vous ou à une invitation) ? ▶.....**pt(s)**

5. Avez-vous des difficultés à vous souvenir des numéros de téléphone habituels ? ▶.....**pt(s)**

6. Oubliez-vous le nom ou le prénom des personnes qui vous sont familières ? ▶.....**pt(s)**

7. Vous arrive-t-il de vous perdre dans des lieux familiers ? ▶.....**pt(s)**

8. Vous arrive-t-il de ne plus savoir où sont rangés les objets usuels ? ▶.....**pt(s)**

9. Vous arrive-t-il d'oublier d'éteindre le gaz (ou les plaques électriques, ou le robinet, ou la fermeture de la maison) ? ▶.....**pt(s)**

10. Vous arrive-t-il de répéter plusieurs fois la même chose parce que vous oubliez l'avoir déjà dite ? ▶.....**pt(s)**

11. Avez-vous des difficultés à retrouver des noms propres de personnes ou de lieux (acteurs connus, relations, lieux de vacances...) ? ▶.....**pt(s)**

12. Avez-vous des difficultés à apprendre des choses nouvelles (jeux de cartes, nouvelle recette, mode d'emploi...) ? ▶.....**pt(s)**

13. Avez-vous besoin de tout noter ? ▶.....**pt(s)**

14. Vous arrive-t-il de perdre des objets ? ▶.....**pt(s)**

15. Vous arrive-t-il d'oublier immédiatement ce que les gens viennent de vous dire ? ▶.....**pt(s)**

TOTAL POUR 15 ITEMS : ..... /45

Comptabilisez les points obtenus par votre proche et transmettez ce questionnaire à son médecin traitant pour qu'il puisse éventuellement poser un diagnostic ou simplement vous rassurer sur l'état de votre proche.