

Gemeinsam erinnern

Sehr geehrte Patienten,

hier Ihr ganz persönlicher 5-Punkte Test

Beantworten Sie die folgenden fünf Fragen mit „Ja“ oder „Nein“

- | | | |
|----|--|---------|
| 1. | Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Leistungsfähigkeit- insbesondere das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit- in den letzten Wochen und Monaten deutlich abgenommen hat | Ja Nein |
| 2. | Haben Sie größere Schwierigkeiten, den Sinn längerer Texte oder Fernsehsendungen zu erfassen? Müssen Sie beispielsweise einzelne Buchseiten häufiger lesen? | Ja Nein |
| 3. | Vergessen Sie häufiger als früher wichtige Verabredungen oder finden Sie regelmäßig Rechnungen, Schriftstücke oder Gegenstände nicht wieder? | Ja Nein |
| 4. | Macht es Ihnen mehr Mühe, Ihren Alltag zu meistern? Fällt Ihnen beispielsweise das Einkaufen schwerer oder haben Sie neuerdings Problem, aufwändige Gerichte zuzubereiten, weil Ihnen die Zutaten nicht mehr einfallen? | Ja Nein |
| 5. | Bemerken Sie an sich, dass Sie das Interesse an Tätigkeiten verlieren, die Ihnen früher Spaß gemacht haben? Wie ins Kino zu gehen oder Freunde einzuladen? Möchten Sie sich am liebsten zu Hause „verkriechen“? | Ja Nein |

Wenn Sie ein oder mehrmals mit „Ja“ geantwortet haben, dann kann dies bereits ein erster Hinweis darauf sein, dass sich Ihr Gedächtnis in der letzten Zeit verschlechtert hat.

Dafür gibt es viele verschiedene, meistens völlig harmlose Ursachen. Das Gedächtnis ist für uns selbstverständlich und wir gebrauchen es jede Sekunde. Wir nehmen es eigentlich nur dann wahr, wenn es mal nicht „gleich auf Anhieb“ das tut, was es soll. Auch schon Stress oder zu wenig Schlaf kann zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führen.

Die Gute Nachricht: Je früher eine solche Störung der Gedächtnisleistung durch den Arzt diagnostiziert wird, desto mehr lässt sich erreichen. Bitte nutzen Sie die Chance für ein gemeinsames Gespräch mit Ihrem Arzt.