

## Selbsttest

### zur Einschätzung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Der Test ersetzt keine Diagnose des Arztes. Ein Gespräch in einer Beratungsstelle für Demenz oder einem Pflegestützpunkt ist zu empfehlen.

Die Sozialrechtsberatung steht für Fragen gerne zur Verfügung:

### SoVD Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

Kurfürstenstrasse 131  
10785 Berlin

### Sprechzeiten der Sozialrechtsberatung

Tel: 030 26 39 38-0

Montag und Donnerstag:

9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr



	Mehrmals am Tag	Einmal am Tag	Einmal in der Woche	Einmal im Monat	Einmal in den letzten drei Monaten	Nie in den letzten drei Monaten
	5 Punkte	4 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
<b>1. Ich vergesse, wo ich etwas hingelegt habe.</b>						
<b>2. Ich erkenne Plätze nicht wieder, an denen ich früher war.</b>						
<b>3. Ich finde es schwierig, den Inhalt eines Fernsehfilms zu verstehen.</b>						
<b>4. Wenn sich meine tägliche Routine ändert, fällt es mir schwer, mich an den neuen Ablauf zu gewöhnen.</b>						
<b>5. Ich muß häufiger zurückgehen, um mich zu vergewissern, ob ich das Licht oder z.b. die Herdplatte ausgeschaltet habe.</b>						

	Mehrmals am Tag	Einmal am Tag	Einmal in der Woche	Einmal im Monat	Einmal in den letzten drei Monaten	Nie in den letzten drei Monaten
	5 Punkte	4 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
<b>6. Ich weiß nicht mehr genau, was sich vor einem Tag oder einer Woche ereignet hat.</b>						
<b>7. Ich vergesse Dinge (z.B. Geldbeutel, Krankenversicherungskarte, EC-Karte) mit zunehmender Häufigkeit muß ich deshalb zurückgehen.</b>						
<b>8. Ich vergesse häufig Dinge, die mir gestern oder vor einigen Tagen gesagt wurden. Ich muß an sie erinnert werden.</b>						
<b>9. Ich beginne etwas zu lesen, ohne zu bemerken, daß ich es schon einmal gelesen habe.</b>						
<b>10. Ich habe Schwierigkeiten, enge Verwandte oder Freunde wiederzuerkennen.</b>						
<b>11. Ich finde es schwer, ein neues Spiel zu erlernen.</b>						
<b>12. Ich kann häufig das richtige Wort nicht finden.</b>						
<b>13. Ich vergesse häufig Dinge zu tun, die ich tun wollte.</b>						
<b>15. Beim Reden reißt mir der rote Faden ab.</b>						
<b>16. Ich verliere beim Lesen einer Geschichte in einer Zeitung oder in einem Buch den roten Faden.</b>						
<b>17. Ich vergesse wichtige Sachen, die ich gestern getan habe oder die sich gestern ereigneten.</b>						
<b>18. Ich habe das Datum meines Geburtstages und/ oder meinen Geburtsort vergessen.</b>						
<b>19. Ich bringe Dinge, die mir erzählt wurden durcheinander. Ich kann sie nicht mehr in die richtige Reihenfolge bringen.</b>						

	Mehrmals am Tag	Einmal am Tag	Einmal in der Woche	Einmal im Monat	Einmal in den letzten drei Monaten	Nie in den letzten drei Monaten
	5 Punkte	4 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
<b>20. Ich finde es schwer, alte Geschichten und lustige Begebenheiten zu berichten.</b>						
<b>21. Gewisse alltägliche Arbeiten kann ich nur mit Mühe durchführen. Manchmal weiß ich nicht mehr wann oder wie ich die Arbeit durchführen kann.</b>						
<b>22. Bekannte Gesichter, die im Fernsehen oder in Zeitschriften erscheinen, sind mir plötzlich fremd.</b>						
<b>23. Ich vergesse, wo ich Dinge normalerweise aufbewahre.</b>						
<b>24. .... oder ich schaue an den falschen Orten nach.</b>						
<b>25. Ich finden eine vertrauten Weg, z.b. in einem oft besuchten Gebäude nicht mehr.</b>						
<b>26. In einem Gebäude, in dem ich nur ein-oder zweimal war, ich Schwierigkeiten, mich zurechtzufinden.</b>						
<b>27. Ich wiederhole häufig, was ich gerade gesagt habe oder ich stelle dieselbe Frage mehrmals.</b>						

Auswertung:

Mehrmals am Tag: 5 Punkte; Einmal am Tag: 4 Punkte; Einmal in der Woche: 3 Punkte; Einmal im Monat 2 Punkte; Einmal in den letzten drei Monaten 1 Punkt; Nie in den letzten drei Monaten 0 Punkte.

Je niedriger die Punktezahl ist, desto besser ist die geistige Leistungsfähigkeit. Eine Punktezahl von 135 kann ein Warnzeichen für einen bevorstehenden Abbau des Gedächtnisses sein. Den Test kann man alle 3 Monat wiederholen.