



COGNISCAN

Version patient

Ce questionnaire a pour but d'évaluer votre ressenti concernant des plaintes cognitives que vous pourriez rencontrer au quotidien. Les « plaintes cognitives » réfèrent à des difficultés liées à la manière de penser, de se souvenir ou de prendre des décisions au quotidien. Cela peut inclure des difficultés de mémoire, de concentration, de prise de décision ou encore de langage.

Nom : Prénom :

Date de naissance :/...../..... Genre :

Niveau d'études : Situation professionnelle :

Veillez cocher OUI ou NON :

	OUI	NON
A. <u>Durant ces cinq dernières années</u> , avez-vous remarqué davantage de difficultés cognitives comparativement à avant ?		
B. <u>Comparativement aux autres personnes de votre âge</u> , pensez-vous présenter davantage de difficultés cognitives ?		

Si vous avez répondu OUI à la question A et/ou B, veuillez également répondre aux questions C à F. Sinon, passez directement à la question 1 (page suivante).

C. Depuis combien de temps remarquez-vous ces difficultés cognitives ?	 mois/ans
D. Ces difficultés sont-elles stables dans le temps, progressives ou fluctuantes? STABLE - PROGRESSIF - FLUCTUANT	

	OUI	NON
E. Ces difficultés cognitives ont-elles un impact sur la <u>réalisation autonome de vos activités quotidiennes</u> (comme faire les courses, le ménage, préparer les repas, gérer vos finances ou prendre vos médicaments) ?		
F. Ces difficultés cognitives ont-elles un <u>impact psychologique</u> (comme de l'anxiété, du stress, une dépression) ?		

Voici une liste d'activités. **Durant ces cinq dernières années**, avez-vous ressenti un changement dans la réalisation de ces activités? Vous devez donc évaluer le **changement ressenti durant les cinq dernières années** par rapport à votre fonctionnement cognitif antérieur.

- Par exemple, si vous ressentez plus de difficultés qu'auparavant, vous pouvez entourer la case "beaucoup plus difficile" ou "un peu plus difficile".
- Si vous ressentez plus de facilités, vous pouvez entourer la case "un peu plus facile" ou "beaucoup plus facile"
- En revanche, si vous ne percevez pas de changement par rapport à avant, entourez la case "aucun changement".

1) Se rappeler de la date de naissance des membres de votre famille

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

2) Rester concentré(e) tout au long d'un film

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

3) Se rappeler comment aller à un endroit que vous fréquentez souvent (comme votre lieu de travail, des magasins ou la maison d'un ami)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

4) Se rappeler où vous avez mis vos affaires (comme votre téléphone ou vos clés)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

5) Se rappeler du nom des personnes célèbres

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

6) Se retenir de dire des paroles inappropriées

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

7) Utiliser de nouveaux appareils électroniques

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

8) Faire plusieurs choses en même temps (comme surveiller deux cuissons, conduire tout en discutant)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

9) Rester concentré(e) sur une tâche malgré les distractions (comme le bruit ou les mouvements autour de vous)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

10) Passer d'une tâche à une autre

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

11) Se rappeler de la date exacte du jour

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

12) Nommer des objets courants

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

13) Se rappeler d'un événement d'actualité récent datant de moins d'une semaine

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

14) Exprimer vos pensées

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

15) Suivre une discussion avec une personne dans un endroit bruyant

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

16) Savoir se contrôler (par exemple, ne pas acheter sur un coup de tête ou savoir s'arrêter de regarder la télévision)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

17) Retenir une information le temps de pouvoir la noter (comme un rendez-vous ou un numéro de téléphone)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

18) Se rappeler de prendre vos affaires personnelles (comme les clés ou le téléphone) avant de quitter la maison

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

19) Retrouver son chemin dans un grand espace relativement familier (comme un hôpital ou un centre commercial)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

20) Planifier un événement non routinier (comme organiser un anniversaire ou préparer un voyage)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

21) Rester concentré(e) sur une tâche complexe de courte durée

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

22) Suivre une conversation sans perdre le fil

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

23) Se rappeler des connaissances de culture générale (comme la capitale d'un pays ou la date d'évènements importants)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

24) Se rappeler d'éteindre les lumières lorsque vous quittez une pièce

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

25) Réorganiser votre journée en cas d'imprévus (comme un rendez-vous annulé ou une urgence)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

26) Se rappeler le prénom des personnes proches (comme les membres de la famille ou les amis)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

27) Estimer l'heure sans regarder d'horloge ou de montre

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

28) Effectuer des calculs dans des situations courantes (comme vérifier votre monnaie ou estimer le coût total d'une course)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

29) Se concentrer sur une tâche de longue durée sans être distrait (par des notifications de téléphone ou des bruits)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

30) Débuter une nouvelle activité (comme faire de nouvelles rencontres ou explorer un nouvel hobby)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

31) Comprendre ce que vous lisez (comme des livres ou des articles sur internet)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

32) Se rappeler des détails d'un événement récent personnel datant d'il y a moins d'une semaine

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

33) Se rappeler le jour de la semaine (lundi, mardi, ...)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

34) Se rappeler des choses à faire dans le futur (comme prendre ses médicaments ou sortir un gâteau du four)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

35) Suivre une conversation avec plusieurs personnes

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

36) Maintenir votre attention sur la lecture d'un livre sans devoir revenir en arrière

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

37) Apprendre de nouvelles choses (comme apprendre les règles d'un nouveau jeu de société ou apprendre à jouer un instrument de musique)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

38) Apprendre de nouveaux mots de vocabulaire

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

39) Se rappeler de fermer les portes et fenêtres en quittant la maison

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

40) Se souvenir de vos rendez-vous (personnels, médicaux ou administratifs)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

COGNISCAN: CORRECTION

Pour chaque item (de 1 à 40), veuillez noter le score du participant en se basant sur l'échelle suivante :

- Beaucoup plus difficile = 2
- Un peu plus difficile = 1
- Aucun changement = 0
- Un peu plus facile = -1
- Beaucoup plus facile = -2
- Je ne sais pas = 0

Inventaire des Plaintes Cognitives Subjectives						
Items	Score	M	F_E	A	L	O_S-T
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
Total						