



COGNISCAN

Version proche

Ce questionnaire a pour but d'évaluer votre ressenti concernant les plaintes cognitives que votre proche pourrait 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.

Code du proche :

Date de passation :/...../..... Genre du proche :

Niveau d'études du proche :

Situation professionnelle du proche :

Lien de parenté avec le proche :

Veillez cocher OUI ou NON :

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

Si vous avez répondu OUI à la question A et/ou B, veuillez également répondre aux questions C à G. 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	
E. Pouvez-vous estimer à quel point votre proche est conscient de ses difficultés ? PAS CONSCIENT - PEU CONSCIENT - CONSCIENT	

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

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

- Par exemple, si vous percevez que votre proche a plus de difficultés qu'auparavant, vous pouvez entourer la case "beaucoup plus difficile" ou "un peu plus difficile".
- Si vous percevez que votre proche a 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".
- Enfin, si vous n'avez pas d'idée quant à certaines activités, vous pouvez entourer la case "je ne sais pas".

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

3) Se rappeler comment aller à un endroit souvent fréquenté (comme le lieu de travail, les magasins ou la maison d'un ami)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

4) Se rappeler où sont mises les affaires

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

5) Se rappeler du nom des personnes célèbres

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

6) Se retenir de dire des paroles inappropriées

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

7) Utiliser de nouveaux appareils électroniques

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

10) Passer d'une tâche à une autre

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

12) Nommer des objets courants

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

14) Exprimer ses pensées

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

22) Suivre une conversation sans perdre le fil

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

24) Se rappeler d'éteindre les lumières en quittant une pièce

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

26) Se rappeler le prénom des personnes qui sont 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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

28) Effectuer des calculs dans des situations courantes (comme vérifier la 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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

31) Comprendre ce qui est lu (comme des livres ou des articles sur internet)

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

35) Suivre une conversation avec plusieurs personnes

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

36) Maintenir son 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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

38) Apprendre de nouveaux mots de vocabulaire

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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

Beaucoup plus difficile	Un peu plus difficile	Aucun changement	Un peu plus facile	Beaucoup plus facile	Je ne sais pas
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------	----------------

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						