



COGNISCAN

Version courte

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 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

2) Se rappeler du nom des personnes célèbres

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

3) Utiliser de nouveaux appareils électroniques

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

4) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

5) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

6) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

7) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

8) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

9) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------

10) 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
-------------------------	-----------------------	------------------	--------------------	----------------------