



# De Geheugentest voor jezelf of een ander

## Voor iedereen die zich zorgen maakt over het geheugen

**Maak je je zorgen over je eigen geheugen of dat van iemand anders? Ontdek met deze geheugentest in een paar minuten of je reden hebt voor je zorgen.**

Er zijn twee versies van de vragenlijst:

- Maak je je zorgen over het geheugen van een ander? Maak dan de eerste Geheugentest.
- Maak je je zorgen over je eigen geheugen? Maak dan de tweede Geheugentest.

Beide vragenlijsten stellen geen diagnose dementie vast, en sluiten deze ook niet uit. De resultaten kunnen wel een reden zijn om naar de huisarts te gaan voor verder onderzoek.

## Geheugentest voor iemand anders

Hieronder vind je 16 situaties. Geef per situatie aan met een score van 1 tot 5 in hoeverre deze situatie beter, gelijk of slechter is dan 10 jaar geleden.

De scorepunten betekenen het volgende:

**1:** Veel beter (dan tien jaar geleden) **2:** Beter **3:** Niet veranderd **4:** Slechter **5:** Veel slechter

<b>Geheugentest voor een ander</b> <b>Is de situatie beter, vergelijkbaar of slechter dan 10 jaar geleden?</b>	<b>Geef een score</b> (1: veel beter - 5: veel slechter)
1. Zich feiten herinneren over familieleden en vrienden, zoals beroepen, verjaardagen of adressen.	
2. Zich herinneren wat er pas geleden is gebeurd.	
3. Zich gesprekken herinneren van een paar dagen geleden.	
4. Onthouden van zijn/haar adres en telefoonnummer.	
5. Onthouden welke dag en maand het is.	
6. Onthouden waar iets normaal gesproken ligt.	
7. Iets weten te vinden dat niet op z'n gewone plek ligt.	
8. Omgaan met bekende huishoudelijke apparaten.	
9. Leren omgaan met nieuwe huishoudelijke apparaten.	
10. Nieuwe dingen leren in het algemeen	
11. Het verhaal kunnen volgen in een boek of op televisie.	
12. Beslissingen nemen over alledaagse dingen.	
13. Omgaan met geld voor de boodschappen.	
14. Geldzaken regelen, zoals het pensioen en bankzaken.	
15. Alledaagse rekenproblemen oplossen, zoals hoeveel eten er gekocht moet worden of wanneer familie voor het laatst op bezoek kwam.	
16. Het gezonde verstand gebruiken om te begrijpen wat er gebeurt en de zaken op een rijtje zetten.	
<b>TOTAALSCORE (tel alle punten op)</b>	

*Deze vragenlijst is een verkorte versie van de veelgebruikte internationale test IQCODE-N, vertaald en bewerkt door J.F.M. de Jonghe en B. Schmand.*

## Verklaring score geheugentest voor een ander

Bereken de totaalscore door alle punten in de laatste kolom van de vorige pagina op te tellen.

### Score 16 – 56

Waarschijnlijk is er geen sprake van achteruitgang van het geheugen van degene voor wie je de test hebt ingevuld. Heb je toch nog twijfels of vragen, dan raden wij je aan om in overleg met de betrokkene contact op te nemen met de huisarts.

### Score 57 of hoger

Waarschijnlijk is er wel sprake van achteruitgang van het geheugen van degene voor wie je de test hebt ingevuld. Wij raden je aan om in overleg met de betrokkene contact op te nemen met de huisarts.

**De huisarts beoordeelt of er reden is om nader onderzoek te doen en helpt om een diagnose te stellen. Die diagnose hoeft géén dementie te zijn. Bij geheugenproblemen met een andere oorzaak dan dementie, verdwijnen de klachten meestal na behandeling. Het is dus belangrijk een afspraak te maken bij de huisarts als de uitslag wijst op een serieuze achteruitgang van het geheugen.**

### **Tips voor wanneer je je zorgen maakt**

- Doe samen de geheugentest. Benoem zonder verwijt de gedragsveranderingen die je ziet. Laat merken dat je je zorgen maakt en graag duidelijkheid wilt.
- Bespreek je zorgen eerst zelf met de huisarts en vraag of hij je naaste uit wil nodigen voor een controlebezoek.
- Combineer het bezoek aan de huisarts met een controlebezoek. Informeer je huisarts vooraf en vraag om een dubbel consult voor extra tijd.
- Lees het artikel: 'Tips voor het gesprek met de huisarts' op [www.dementie.nl/huisarts](http://www.dementie.nl/huisarts)

## Geheugentest voor jezelf

Hieronder vind je 25 situaties. Geef per situatie aan met een score van 0 tot 4 of deze situatie nooit, soms of zeer vaak voorkomt. De scorepunten betekenen:

Nooit: 0 punten. Zelden: 1 punt. Soms: 2 punten. Vaak: 3 punten. Zeer vaak: 4 punten

<b>Geheugentest voor jezelf</b> <b>Hoe vaak komt deze situatie voor?</b>	<b>Geef een score</b> (0: nooit - 4: zeer vaak)
1. Iets lezen en vlak daarna niet meer weten wat je gelezen hebt.	
2. Vergeten waarom je naar een bepaald gedeelte van je huis bent gelopen.	
3. Wegwijzers over het hoofd zien.	
4. Links en rechts verwarren bij het beschrijven van een route.	
5. Per ongeluk tegen mensen opbotsen.	
6. Niet meer weten of je het licht of gas hebt uitgedaan of de deur hebt afgesloten.	
7. Niet luisteren naar de naam van iemand, als hij zich voorstelt.	
8. Iets eruit flappen en achteraf bedenken dat het beledigend zou kunnen zijn.	
9. Niet merken dat iemand iets tegen je zegt als je met iets anders bezig bent.	
10. Boos worden en daar later spijt van hebben.	
11. Belangrijke brieven dagenlang onbeantwoord laten.	
12. Vergeten welke straat je moet inslaan als je een route kiest die je goed kent, maar zelden gebruikt.	
13. In een supermarkt niet kunnen vinden wat je zoekt, terwijl het er wel is.	
14. Je plotseling afvragen of je een woord op de juiste manier gebruikt.	
15. Moeite hebben met beslissingen nemen.	
16. Afspraken vergeten.	
17. Vergeten waar je iets hebt neergelegd.	
18. Per ongeluk iets weggooien dat je nodig hebt en bewaren wat je weg wilde gooien.	
19. Dagdromen, terwijl je eigenlijk naar iets of iemand moet luisteren.	
20. Namen van mensen vergeten.	
21. Beginnen met iets, maar het niet afmaken omdat je ongemerkt met iets anders bent begonnen.	
22. Niet op een woord komen, terwijl het 'op het puntje van je tong' ligt.	
23. In een winkel vergeten wat je komt kopen.	
24. Dingen uit je handen laten vallen.	
25. In een gesprek niets meer weten om over te praten.	
<b>TOTAALSCORE (tel alle punten op)</b>	

Deze vragenlijst is ontwikkeld door de Geheugenpolikliniek van het Academisch Ziekenhuis Maastricht en het Alzheimer Centrum Limburg.

## Verklaring score geheugentest voor jezelf

Bereken de totaalscore door alle punten in de laatste kolom van de vorige pagina op te tellen.

### Score 0 – 9

Je hoort bij twee tot drie procent van de mensen die vrijwel geen last heeft van vergeetachtigheid. Een uitstekend geheugen dus.

### Score 10 – 20

Je vergeet minder dan gemiddeld. Een goed geheugen. Vijftien procent van de mensen heeft deze score.

### Score 21 – 43

Een gemiddelde score: ruim 65 procent van de mensen heeft deze score. Je geheugen werkt over het algemeen goed.

### Score 44 – 54

Je geheugen is minder dan dat van leeftijdsgenoten. Ongeveer vijftien procent van de mensen heeft deze score. Houd voor jezelf bij in welke situaties en omstandigheden je meer of minder problemen hebt en vul over drie maanden opnieuw de vragenlijst in.

### Score 55 en hoger

Je alledaags geheugen lijkt niet erg goed te werken. Slechts twee tot drie procent heeft deze score. Een goede reden om uit te laten zoeken waar dit aan kan liggen en een bezoek aan je huisarts te plannen.

**Een score boven de 44 hoeft helemaal geen beginnende dementie te betekenen. Er zijn wellicht andere verklaringen voor je vergeetachtigheid. Een slecht werkende schildklier of het gebruik van medicijnen bijvoorbeeld. Bovendien is dementie meer dan alleen vergeetachtigheid. Let daarom ook op andere signalen van dementie.**

### Meer informatie

- Bestel gratis onze **informatieve brochures**: [alzheimer-nederland.nl/brochures](http://alzheimer-nederland.nl/brochures)
- Bezoek **dementie.nl** voor alles over omgaan en leven met dementie
- Heb je vragen over dementie? Bel gratis de **Dementielijn**: tel. 0800 – 5088
- Doe de gratis **e-training 'Houd je brein gezond'**: [alzheimer-nederland.nl/training](http://alzheimer-nederland.nl/training)

### Samen kunnen we dementie stoppen

Alzheimer Nederland gaat voor een toekomst zonder dementie,  
door meer voorlichting en onderzoek naar dementie.

Steun je ons ook? ♥ Elke bijdrage helpt!

Doneer op [alzheimer-nederland.nl](http://alzheimer-nederland.nl) of maak je gift over op NL13 INGB 0000 0025 02