

לזכור לבצע דברים

PRMQ- Prospective- Retrospective Memory Questionnaire

שאלון לתפקודי זיכרון פרוספקטיבי ורטרוספקטיבי

Smith, G., Della Sala, S., Logie, R.H. & Maylor, E.A.(2000). Prospective and Retrospective Memory in Normal Aging and Dementia:

A Questionnaire Study. Memory, 8, 311-321.

תורגם ע"י יפעת שורץ ועליזה סגיב - yifatsc1@clalit.org.il

במטרה להבין מדוע אנשים מבצעים שגיאות של זיכרון, אנחנו צריכים ללמוד על סוגי השגיאות שאנשים עושים, ועד כמה הן מתרחשות בחיים הרגילים.

נרצה שתספר לנו באיזו תכיפות הדברים הללו קורים לך. בבקשה דווח באמצעות סימון בריבוע המתאים.

בבקשה הקפד לענות על כל השאלות בשאלון גם אם הם לא מתאימים בדיוק למצבך.

אנא מלא את הפרטים הבאים לגבי עצמך: גיל: _____ מין: ז / נ
שנות לימוד: _____
האם עברת פגיעה מוחית כלשהי שהצריכה אשפוז? _____

בבקשה ענה על השאלות הבאות באופן המדויק ביותר:

אף פעם לא	לעיתים נדירות	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאד	
					האם אתה מחליט לעשות משהו תוך מספר דקות ואז שוכח לעשות זאת?
					האם אתה לא מצליח לזהות מקום שביקרת בו בעבר?
					האם אתה שוכח לבצע משימה שהיית אמור לבצע בדקות הקרובות למרות שהיא מונחת לפניך כמו לקחת תרופה או לכבות את הקומקום החשמלי?

					האם אתה שוכח משהו שנאמר לך לפני מספר דקות?
					האם אתה שוכח פגישות אם אתה לא מקבל תזכורת ממישהו או מהיומן או מלוח השנה?
					האם אתה מתקשה לזהות דמויות ברדיו או בטלוויזיה מסצנה אחת לשנייה?
					האם אתה שוכח לקנות משהו שתכננת לקנות כגון ספר אפילו כשאתה רואה את החנות?
					האם אתה מתקשה לשלוף מהזיכרון דברים שאירעו לך בימים האחרונים?
					האם אתה חוזר על אותו סיפור בפני אותו אדם בהזדמנויות שונות?
					האם אתה מתכנן לקחת איתך משהו לפני שתעזוב את החדר או תצא מהבית אך כמה דקות מאוחר יותר אתה משאיר אותו מאחור למרות שזה מונח מולך?
					האם אתה שוכח היכן הנחת משהו שהרגע הנחת כמו למשל מגזין או משקפיים?
					האם אתה שוכח להעביר חפץ או מסר לאורח שהתבקשת להעביר לו?
					האם אתה מסתכל על משהו בלי להכיר בכך שראית אותו לפני מספר רגעים?
					אם ניסית לתקשר עם חבר או קרוב משפחה שלא היה בבית, האם תשכח לנסות שוב מאוחר יותר?
					האם אתה שוכח מה ראית בטלוויזיה אתמול?
					האם אתה שוכח לומר למישהו משהו שהתכוונת לומר לו לפני מספר דקות?