PROSPECTIVE AND RETROSPECTIVE MEMORY QUESTIONNAIRE

P.R.M.Q (പി. ആർ. എം. ക്യൂ)

Malayalam Version by:

Swaliha Shahama K A

S P Goswami

AIISH, Mysore- 570006

Email: swaliha.shahama@gmail.com

ചില ആളുകൾക്ക് സാധാരണ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ചില ഓർമ്മ കുറവുകൾ വരാറുണ്ട്. ഈ ചോദ്യാവലിയിലൂടെ ഞങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മ ശക്തിയെ പരിശോധിക്കാൻ പോകുകയാണ്. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചെക്ലിസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന ഓർമ്മ കുറവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉചിതമായ ബോക്സിൽ ടിക്ക് ചെയ്തുകൊണ്ട് ദയവായി സൂചിപ്പിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യത്തിന് പൂർണ്ണമായും ബാധകമല്ലെന്ന് തോന്നുന്നില്ലെങ്കിലും, ഷീറ്റിന്റെ ഇരുവശത്തുമുള്ള എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾ ഉത്തരം നൽകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

പേര്: ____________________ വയസ്സ്: ______ പുരുഷൻ/സ്ത്രീ: _________

വിദ്യാഭ്യാസം: ____

വിലാസം: ____

	എല്ലായ്പോഴും	കൂടുതലും	ചിലപ്പോൾ	അപ്പൂർവ്വമായി	ഒരിക്കലും ഇല്ല
1. നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിച്ച ഒരു കാര്യം കുറച്ചു സമയത്തിനുള്ളിൽ മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
2. മുമ്പ് സന്ദർശിച്ച ഒരു സ്ഥലം നിങ്ങൾ പിന്നീട് മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐

	എല്ലായ്പോഴും	കൂടുതലും	ചിലപ്പോൾ	അപ്പൂർവ്വമായി	ഒരിക്കലും ഇല്ല
3. നിങ്ങൾ കുറച്ചു സമയം കഴിഞ്ഞു ചെയ്യാൻ വിചാരിച്ച കാര്യങ്ങൾ, ഉദാഹരണത്തിന് മരുന്ന് കഴിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റോവ് ഓഫ് ചെയ്യുക എന്നിവ മുന്നിൽ ഉണ്ടായിട്ടും ചെയ്യാൻ മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
4. കുറച്ചു മിനിറ്റുകൾക്ക് മുമ്പ് നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
5. മറ്റൊരാൾ ഓർമിപ്പിക്കാതെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഡയറിയുടെയോ കാലെൻഡറിന്റെയോ സഹായം ഇല്ലാതെയോ നിങ്ങൾ അപ്പോയ്ന്റ്മെന്റുകൾ മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
6. റേഡിയോയിലോ ടീവിയിലോ വരുന്ന പ്രോഗ്രാമുകളിലെ കഥാപാത്രങ്ങളെ ഒരു സീൻ കഴിഞ്ഞു അടുത്ത സീൻ ആകുമ്പോഴേക്കും മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
7. നിങ്ങൾ വാങ്ങാൻ ഉദ്ദേശിച്ച എന്തെങ്കിലും, ഉദാഹരണത്തിന് പഴം പഞ്ചസാര എന്നിവ ആ കട കണ്ടാലും വാങ്ങാൻ മറന്ന് പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐

	എല്ലായ് പോഴും	കൂടു തലും	ചില പ്പോൾ	അപ്പൂർ വ്വമായി	ഒരിക്ക ലും ഇല്ല
8. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് നിങ്ങൾക്ക് സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാവാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
9. നിങ്ങൾ ഒരേ കാര്യം ഒരേ ആളോട് വേറെ വേറെ സന്ദർഭങ്ങളിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
10. ഒരു മുറിയിൽ നിന്നും ഇറങ്ങുന്നതിനോ പുറത്തു പോകുന്നതിനോ മുമ്പായി എന്തെങ്കിലും സാധനം എടുക്കാൻ ആലോചിച്ചിട്ട്, മിനിറ്റുകൾക്ക് ശേഷം അത് മുന്നിൽ കണ്ടിട്ടും എടുക്കാൻ മറക്കാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
11. നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും സാധനം, ഉദാഹരണത്തിന് കണ്ണട അല്ലെങ്കിൽ മാഗസിൻ എവിടെയെങ്കിലും വച്ചതിന് ശേഷം, അത് ഉടനെ തന്നെ മറന്ന് പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
12. നിങ്ങൾ കാണാൻ പോകുന്ന വ്യക്തിക്ക്, എന്തെങ്കിലും പറയാനോ അല്ലെങ്കിൽ കൊടുക്കാനോ ഏല്പിച്ച കാര്യം മറന്ന് പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐

	എല്ലായ് പോഴും	കൂടു തലും	ചില പ്പോൾ	അപ്പൂർ വ്വമായി	ഒരിക്ക ലും ഇല്ല
13. നിമിഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് കണ്ട ഒരു സാധനം, അത് കണ്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാതെ നിങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും നോക്കാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
14. പുറത്തു പോയ ഒരു സുഹൃത്തിനെയോ ബന്ധുവിനെയോ ഫോൺ വിളിച്ചു കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ, പിന്നീട് വീണ്ടും ശ്രമിക്കാൻ നിങ്ങൾ മറന്നു പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
15. തലേ ദിവസം ടി.വി യിൽ കണ്ടത് എന്താണെന്ന് അടുത്ത ദിവസം മറന്ന് പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐
16. നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും കാര്യം ഒരാളോട് പറയാൻ ഉദ്ദേശിച്ച്, നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അത് പറയാൻ മറന്ന് പോകാറുണ്ടോ?	☐	☐	☐	☐	☐