

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE DELLA MEMORIA¹

ADESSO CHE AVETE PERCORSO PIU' VOLTE IL "GIARDINO DELLA MEMORIA" E NE' AVETE SEGUITO I CONSIGLI, COME DEFINIRESTE LA VOSTRA MEMORIA NEI SEGUENTI COMPITI DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI :

PER FAVORE, CIRCONDATE IL NUMERO CONTENUTO NELLA CASELLA CORRISPONDENTE ALLA VOSTRA RISPOSTA E AL TERMINE SOMMATE I PUNTEGGI OTTENUTI.

	MOLTO MEGLIO ORA	UN PO' MEGLIO ORA	PIU' O MENO UGUALE	UN PO' PEGGIO ORA	MOLTO PEGGIO ORA
1. RICORDARE I NOMI DI PERSONE CHE VI SONO APPENA STATE PRESENTATE	1	2	3	4	5
2. RICORDARE I NUMERI DI TELEFONO CHE USATE TUTTI I GIORNI OD ALMENO 1 VOLTA LA SETTIMANA	1	2	3	4	5
3. RICORDARE DOVE AVETE POSTO GLI OGGETTI (OCCHIALI, CHIAVI, ECC.) IN CASA OD IN ALTRO LUOGO	1	2	3	4	5
4. RICORDARE EVENTI PRECISI CHE AVETE APPENA LETTO NEL GIORNALE OD IN RIVISTE	1	2	3	4	5
5. RICORDARE LE COSE DA COMPERARE QUANDO ENTRATE IN UN NEGOZIO O FARMACIA	1	2	3	4	5
6. COMPLESSIVAMENTE LA VOSTRA MEMORIA DI ADESSO RISPETTO A QUELLA DEL PASSATO VI SEMBRA	2	4	6	8	10

1. SOMMA TOTALE È' UGUALE O INFERIORE A 15: **ECCELLENTE**; CONTINUE COMUNQUE A RIPETERE IL PERCORSO ALMENO 1 VOLTA OGNI 3 MESI.
2. SOMMA TOTALE È' TRA 16-25: **ABBASTANZA BENE**; AVETE BISOGNO COMUNQUE DI INCREMENTARE L'ALLENAMENTO RIPETENDO IL PERCORSO ALMENO 2 VOLTE AL MESE.
3. SOMMA TOTALE È' MAGGIORE DI 25: **NON BRILLANTE**; CONTINUE A RIPETERE IL PERCORSO PIÙ VOLTE AL MESE. RIVOLGETEVI AL **CENTRO D'ASCOLTO** SE OTTENETE UN PUNTEGGIO MAGGIORE DI 25 ANCHE AD UNA SECONDA AUTOVALUTAZIONE.

¹ Ha senso compilare la **scala di autovalutazione della memoria** solo dopo aver fatto il percorso per almeno **due** volte nell'ultimo mese. Il risultato ottenuto a questa scala è comunque del tutto **indicativo** in quanto prettamente **soggettivo**.