

ทำแบบทดสอบสมรรถภาพความจำคะแนนมากกว่า 40 ควรไปพบแพทย์

- แต้ม 1 เมื่อเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรือ อาจเกิดขึ้นนานๆ ครั้ง ในระยะเวลารอบ 1 ปี
 แต้ม 2 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก หรือ อาจเกิดขึ้น 1 หรือ 2 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน
 แต้ม 3 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรือ อาจเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์
 แต้ม 4 เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน

		แต้ม			
		1	2	3	4
1.	หาของใช้ในบ้านไม่พบ				
2.	จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้				
3.	ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม้จะตั้งใจทำซ้ำถึง 2 ครั้ง				
4.	ลืมของที่ตั้งใจว่าจะนำเอาออกไปนอกบ้านด้วย				
5.	ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้ หรือ เมื่อสองสามวันก่อน				
6.	ลืมเพื่อนสนิท หรือญาติสนิท หรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ				
7.	ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์ หรือ วารสาร ที่อ่าน				
8.	ลืมบอกข้อความที่คนอื่นวานให้มาบอกอีกคนหนึ่ง				
9.	ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่				
10.	สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมา				
11.	ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำ หรือ มองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้				
12.	ขณะเดินทาง หรือ เดินเล่น หรือ อยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อยๆ มักเกิดเหตุการณ์หลงทิศ หรือ หลงทาง				
13.	ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึงสองครั้ง เพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่น้ำตาลมากเกินไปในเวลาปรุงอาหาร หรือ เดินไปหิวผมซ้ำอีกครั้ง ซึ่งเมื่อสักครู่เพิ่งได้หิวผมเสร็จ				
14.	เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่เพิ่งได้เล่าเสร็จ				

***แปลจากบทความใน British Medical Association โดย ชาญกัญญา ตันติลีปิกร (วท.ม.จิตวิทยาคลินิก)
 สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยมหิดล พญ.โสภา เกริกไกรกุล หน่วยประสาทวิทยา
 วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพฯ และวชิรพยาบาล