

INITIALEN (NAME)	NUMMER	DATUM	NSL	A
	ERGEBNIS		NÜRNBERGER- SELBSTEINSCHÄTZUNGS-LISTE	

ANWEISUNG:

Sie finden hier eine Reihe von Feststellungen. Bitte entscheiden Sie sich, ob die einzelnen Feststellungen für Sie zutreffen („trifft zu“), teilweise zutreffen („trifft teilweise zu“), kaum zutreffen („trifft kaum zu“) oder nicht zutreffen („trifft nicht zu“) und kreuzen Sie dann das entsprechende Kästchen an. Bitte lassen Sie keine Frage aus. Entscheiden Sie sich bei jeder Frage für **eine** Antwort!

1. Mir geht in letzter Zeit die Arbeit langsamer von der Hand.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
2. Ich habe den Kontakt zu Bekannten, Freunden und Verwandten in letzter Zeit eingeschränkt.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
3. Ich mache in letzter Zeit weniger Pläne als sonst.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
4. Ich schiebe unerledigte Arbeiten in letzter Zeit länger vor mir her.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
5. Ich verwechsle in letzter Zeit öfters Namen, Telefonnummern oder das Datum.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
6. Es fällt mir in letzter Zeit schwerer, mich mit Problemen auseinanderzusetzen.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
7. Mir gehen in letzter Zeit mehr und mehr die Dinge daneben.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
8. Großer Trubel und Aufregungen ermüden mich in letzter Zeit mehr als sonst.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
9. Die Planung einer Reise oder einer Unternehmung macht mir in letzter Zeit zunehmend Schwierigkeiten.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu

→ Bitte wenden!

10. Es fällt mir in letzter Zeit schwerer, mich im Straßenverkehr zurechtzufinden.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
11. Freunde, Bekannte oder Verwandte besuchen mich in letzter Zeit seltener.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
12. Ich brauche in letzter Zeit mehr Ruhepausen.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
13. Es fällt mir in letzter Zeit schwerer, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
14. Ich brauche in letzter Zeit etwas mehr Hilfe von anderen als sonst.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
15. Ich vergesse in letzter Zeit öfters Geburtstage von nahen Verwandten oder Bekannten.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
16. Ich bin in letzter Zeit weniger unternehmungslustig.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
17. In letzter Zeit fällt es mir schwerer, den Gedankengängen anderer Menschen zu folgen.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
18. Mein Herz macht mir in letzter Zeit zu schaffen.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
19. Ich vergesse in letzter Zeit öfters Namen und Zahlen.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
20. Ich verliere in letzter Zeit an vielen Dingen mehr und mehr das Interesse.	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu

NSL-Testauswertung:

Bei der Auswertung wird für jede Antwortkategorie ein Punktwert vergeben:

Punktwert:	4	3	2	1
Antwortkategorie	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu

Der Gesamt-Summenwert wird durch einfaches Addieren der Punkte für die einzelnen Aussagen ermittelt. Er kann so im Bereich von 20 bis 80 Punkten variieren. Nicht beantwortete Fragen werden mit 2,5 Punkten bewertet. Wurden *mehr als* drei Fragen nicht beantwortet, ist das Ergebnis nur unter Vorbehalt zu interpretieren.

Interpretation des Gesamt-Summenwertes:

Sie haben weniger als 55 Punkte:

Verglichen mit anderen Personen Ihrer Altersgruppe berichten Sie über wenig altersbedingte Einschränkungen, d.h. Sie fühlen sich relativ gesund und fit. Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen, dass dies möglichst lange so bleiben möge.

Sie haben 55 und mehr Punkte:

Verglichen mit anderen Personen Ihrer Altersgruppe berichten Sie schon über deutliche altersbedingte Beschwerden und Einschränkungen. Da diese eventuell auf bisher noch nicht erkannte Erkrankungen zurückzuführen sind, sollten Sie auf jeden Fall beim nächsten Besuch mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen.

Sie haben mehr als 65 Punkte:

Sie sollten eine gründliche Beratung und Untersuchung in einer Memory-Klinik oder einer Gedächtnis-Ambulanz („Gedächtnis-Sprechstunden“) keinesfalls länger hinauszögern! Adressen finden Sie im Internet oder im Telefonbuch z.B. unter „Alzheimer-Gesellschaft“ (www.deutsche-alzheimer.de).