

Zelfevaluatie van Cognitie en Communicatie (ZECO)

Omcirkel hoe vaak de beschreven klacht volgens jou de voorbije weken voorkwam.
Het gaat over hoe jij vindt dat je nu functioneert. Je mag slechts 1 antwoord aanduiden.

1. Ik heb het gevoel dat alles te snel gaat voor mij. (bijv. televisie- of radioprogramma volgen)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
2. Ik ben traag in het uitvoeren van mijn werk of huishouden. (omdat ik meer moet nadenken, niet door fysieke beperkingen)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
3. Ik loop er 'verstrooid' bij. Ik ben met mijn gedachten ergens anders.	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
4. Ik heb moeite om mij te concentreren omdat ik afgeleid word door mijn eigen gedachten. (bijv. dagdromen of piekeren, ik denk aan iets anders dan waar ik mee bezig ben)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
5. Ik heb moeite om mij te concentreren als er achtergrondlawaaï is. (bijv. geluid van de televisie of radio)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
6. Ik heb moeite om mij meer dan één uur te concentreren.	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
7. Ik weet niet meer waar ik voorwerpen heb gelegd. (bijv. mijn portefeuille/portemonnee of mijn sleutels)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
8. Ik kom in een kamer en weet niet meer wat ik kwam doen.	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak

9. Ik heb moeite om mij te herinneren wat ik net gelezen heb.	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
10. Ik verlies de draad in een gesprek omdat ik vergeet waarmee ik bezig was (niet omdat ik onderbroken werd).	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
11. Ik heb moeite om verder te doen met een taak als ik onderbroken werd. (bijv. <i>Ik ben met iets bezig, iemand vraagt mij iets en ik heb daarna moeite om weer verder te doen met wat ik bezig was.</i>)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
12. Ik heb moeite om dingen zoals mijn huishouden of mijn werk te organiseren. (door moeite met plannen en regelen, niet door fysieke beperkingen)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
13. Ik zeg een verkeerd woord in een gesprek. (bijv. <i>ik zeg: "leg het op de stoel", maar bedoel eigenlijk "leg het op de tafel"</i>)	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
14. Ik heb moeite om in een gesprek op een woord te komen (het woord ligt 'op het puntje van mijn tong').	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
15. Ik heb moeite om actief deel te nemen aan een gesprek met meerdere personen (ik zeg minder in groep).	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak
16. Ik heb moeite om een gesprek met meerdere personen te volgen.	nooit – zelden – soms – vaak – heel vaak

