



Programme BrainCoach

Fiche de travail

Date : _____ Investigateur/trice : _____

Patient-e/prénom, nom : _____

Discussion du thème de l'activité cognitive : **p. ex : « Quels exercices faites-vous pour entretenir vos capacités cérébrales ? »** (Si le patient est déjà très actif, le programme BrainCoach n'est pas applicable.)

1

« Sur une échelle de 0 (absolument pas important) à 10 (extrêmement important), quel degré d'importance accordez-vous à renforcer votre activité cérébrale ? »

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| absolument pas important | | | | | | extrêmement important | | | | |

Si le score est compris entre 0 et 6 : **« Pourquoi indiquez-vous un score de _____, et pourquoi pas zéro/X-2 par exemple ? »**

2

« Quelles activités seraient pour vous source de plaisir au point de les pratiquer régulièrement ? »

(En l'absence de réponse, poursuivre avec le point 2.1. Si le patient peut citer spontanément des activités → poursuivre avec le point 3)

2.1 « Quelles activités avez-vous effectuées autrefois avec plaisir ? »

(En l'absence de réponse, poursuivre avec le point 2.2. Si le patient peut citer spontanément des activités → poursuivre avec le point 3)

2.2 Présentation du « Buffet cognitif »

3

Résumé des activités cognitives / mentales qui ont été discutées ensemble :

4

Plan d'application concret (quoi / comment / où / à quelle fréquence / jusqu'à quand / etc.) :

5

« Êtes-vous confiant de pouvoir appliquer ce plan ? Sur une échelle de 0 (absolument pas confiant) à 10 (extrêmement confiant) quel est le degré de cette confiance ? »

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| absolument pas confiant | | | | | | extrêmement confiant | | | | |

Si le score est compris entre 0 et 6 : **« Pourquoi indiquez-vous un score de _____, et pourquoi pas zéro/X-2 par exemple ? » « Quels éléments pourraient aider à y parvenir / Comment puis-je vous y aider ? »**

6

« Que diriez-vous de convenir ensemble d'un rendez-vous de suivi afin d'observer vos progrès ? »

Remarques : _____