


# Kartleggingsskjema for oppmerksomhet og organisering i hverdagen

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver voksnes oppmerksomhet og eksekutive fungering i hverdagen: oppmerksomhet og glemsomhet, organisering og tidsstyring, igangsetting av oppgaver, impulsivitet, uro og emosjonsregulering. Det kartlegger også hva personen husker av slike vansker fra barndommen, noe som er nyttig når en ADHD-utredning vurderes.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 28 spørsmål |
| Estimert tid | 7 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Everyday Attention and Organization Inventory |
| Målgruppe | Voksne |
| Kategori | ADHD |

## Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste seks månedene?

**Jeg blir distrahert av det som skjer rundt meg.**

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste seks månedene?

**Jeg kommer for sent.**

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste seks månedene?

**Jeg venter til siste liten med oppgaver som krever innsats.**

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste seks månedene?

**Jeg avbryter andre eller fullfører setningene deres.**

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste seks månedene?

**Jeg har vanskelig for å bli sittende lenge (i møter, ved måltider, på reiser).**

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

### Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

## Skåring og tolkning

**Skåring**

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste seks månedene. Hvert domene består av 4 utsagn og gir en skår fra 0 til 16. De 24 første utsagnene, fordelt på domenene, gjelder de siste seks månedene. De 4 siste gjelder barndommen (før 12 år) og utgjør en egen blokk.

**Tolkning av profilen**

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Resultatet vises i to blokker: først nåværende vansker, deretter det personen husker av lignende vansker i barndommen. En ADHD-diagnose forutsetter vansker som var til stede før 12 år, i flere sammenhenger, og som har konsekvenser i hverdagen. Skjemaet gir holdepunkter for dette, og den diagnostiske utredningen bekrefter eller avkrefter dem.

**Vær oppmerksom på**

Disse vanskene er ikke spesifikke for ADHD. Angst, depresjon, søvnmangel, overbelastning eller utmattelse kan gi en lignende profil og bør utredes før man trekker konklusjoner.

**Begrensninger**

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

**Eksempel på skåring**

**Skåring**

I HVERDAGEN

**Komme i gang og bli ferdig** 11 / 16

Vansker med å komme i gang, prokrastinering, oppgaver som påbegynnes og blir liggende.

**Utforsk:** oppgaver som utsettes, hva som hjelper med å komme i gang (tidspress, interesse, at andre er til stede), konsekvensene av prokrastineringen.

## Emosjonsregulering 10 / 16

Raske og sterke følelsesreaksjoner, irritabilitet, lav toleranse for frustrasjon og kritikk.

**Utforsk:** plutselig sinne eller motløshet, hvor lenge det varer, hvordan det påvirker relasjoner og selvfølelse.

## Organisering og tidsstyring 7 / 16

Vansker med å planlegge, holde orden på ting og anslå hvor lang tid noe tar.

**Utforsk:** forsinkelser, frister som ikke overholdes, orden hjemme og i papirene, hjelpemidler som brukes (kalender, påminnelser).

## Impulsivitet 7 / 16

Å handle eller snakke uten å tenke seg om, vansker med å vente, beslutninger tatt på impuls.

**Utforsk:** beslutninger personen har angret på (kjøp, ting som er sagt, forpliktelser), bilkjøring, risikoatferd.

## Fysisk og mental uro 7 / 16

Behov for å være i bevegelse, vansker med å sitte stille, følelsen av at hodet aldri hviler.

**Utforsk:** situasjoner der det er vanskelig å være i ro, måter å kanalisere uroen på, virkningen på søvnen.

## Oppmerksomhet og glemsomhet 5 / 16

Distraherbarhet, vansker med å holde oppmerksomheten, glemsomhet og ting som blir borte.

**Utforsk:** situasjoner der oppmerksomheten svikter (møter, lesing, samtaler), glemsel som får konsekvenser, strategier som allerede er i bruk.

I BARNDOMMEN

## Vansker i barndommen 7 / 16

Vansker med oppmerksomhet, uro eller impulsivitet som var til stede før 12 års alder, slik personen husker det.

**Utforsk:** gamle skolepapirer og tilbakemeldinger fra lærere, hva de nærmeste husker, eventuelle lærevansker.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

## Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog