

Inventorium över uppmärksamhet och organisering i vardagen

Detta utforskande formulär beskriver uppmärksamhet och exekutiva funktioner hos vuxna i vardagen: uppmärksamhet och glömska, organisering och tidshantering, att komma igång med uppgifter, impulsivitet, rastlöshet och känsloreglering. Det fångar också minnen av samma svårigheter i barndomen, vilket är användbart när en adhd-utredning övervägs.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Everyday Attention and Organization Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	ADHD

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste sex månaderna?

Jag blir distraherad av det som händer omkring mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste sex månaderna?

Jag kommer för sent.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste sex månaderna?

Jag skjuter upp ansträngande uppgifter till sista minuten.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste sex månaderna?

Jag avbryter andra eller avslutar deras meningar.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste sex månaderna?

Jag har svårt att sitta kvar länge (möten, måltider, resor).

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under de senaste sex månaderna. Varje område består av 4 påståenden, vilket ger en poäng från 0 till 16. De 24 första påståendena, fördelade på områdena, gäller de senaste sex månaderna; de 4 sista gäller barndomen (före 12 års ålder) och bildar ett eget block.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Resultatet visar två block: först de nuvarande svårigheterna, sedan minnen av liknande svårigheter i barndomen. En adhd-diagnos förutsätter svårigheter som funnits före 12 års ålder, i flera sammanhang och med funktionspåverkan: formuläret ger ledtrådar till detta, den diagnostiska utredningen prövar dem.

Viktigt att tänka på

Svårigheterna är inte specifika för adhd: ångest, depression, sömnbrist, överbelastning eller utmattning kan ge en liknande profil och behöver undersökas innan några slutsatser dras.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

I VARDAGEN

Känsloreglering 14 / 16

Snabba och intensiva känsloreaktioner, irritabilitet, känslighet för frustration och kritik.

Att utforska: plötslig ilska eller modlöshet, hur länge den varar, påverkan på relationer och självkänsla.

Komma igång och slutföra 12 / 16

Svårt att komma igång med arbetet, prokrastinering, påbörjade uppgifter som lämnas halvfärdiga.

Att utforska: uppgifter som skjuts upp, vad som hjälper personen att komma igång (tidspress, intresse, andras närvaro), konsekvenserna av prokrastineringen.

Fysisk och mental rastlöshet 10 / 16

Behov av att röra sig, svårt att sitta still, känslan av att tankarna aldrig stannar.

Att utforska: situationer där det är svårt att vara stilla, sätt att kanalisera rastlösheten, påverkan på sömnen.

Uppmärksamhet och glömska 7 / 16

Distraherbarhet, svårt att behålla uppmärksamheten, glömska och borttappade saker.

Att utforska: situationer där uppmärksamheten glider iväg (möten, läsning, samtal), glömska som får konsekvenser, strategier som redan används.

Organisering och tidshantering 7 / 16

Svårt att planera, hålla ordning på sina saker och uppskatta hur lång tid något tar.

Att utforska: förseningar, missade deadlines, ordningen i hemmet och bland papper, hjälpmedel som används (kalender, påminnelser).

Impulsivitet 4 / 16

Att handla eller tala utan att tänka efter, svårt att vänta, beslut som fattas på impuls.

Att utforska: beslut som personen har ångrat (inköp, saker som sagts, åtaganden), bilkörning, riskbeteenden.

I BARNDOMEN

Svårigheter i barndomen 10 / 16

Svårigheter med uppmärksamhet, rastlöshet eller impulsivitet som fanns redan före 12 års ålder, så som personen minns dem.

Att utforska: betyg och omdömen från skolan, närståendes minnen, eventuella inlärningssvårigheter.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online