

# Adult ADHD Quality of Life scale (AAQoL)

De følgende spørsmål handler om hvordan ADHD har påvirket ditt liv de SISTE TO UKENE. Vennligst svar på hvert spørsmål ved å sette en ring rundt tallet som passer best. Det finnes ingen riktige eller gale svar.

<b>1. I løpet av de siste to uker, hvor vanskelig har det vært for deg å:</b>	<i>Ikke i det hele tatt</i>	<i>Bare litt</i>	<i>Noe</i>	<i>Mye</i>	<i>Ekstremt</i>
Holde huset/leiligheten vasket eller ryddig	1	2	3	4	5
Styre økonomien (som å følge med på bankkontoen, betale regninger i tide)	1	2	3	4	5
Huske viktige ting	1	2	3	4	5
Få gjort innkjøp (som mat, klær, husholdningsartikler)	1	2	3	4	5
Være oppmerksom når du samhandler med andre	1	2	3	4	5

<b>2. I løpet av de siste to uker, hvor ofte har du følt:</b>	<i>Aldri</i>	<i>Sjelden</i>	<i>Noe</i>	<i>Ofte</i>	<i>Veldig ofte</i>
Overveldelse	1	2	3	4	5
Engstelse	1	2	3	4	5
Depresjon	1	2	3	4	5
At du ikke klarte å leve opp til andres forventninger (hjemme eller på jobb)	1	2	3	4	5
At du har plaget andre mennesker	1	2	3	4	5
At å få ting gjort ble for anstrengende	1	2	3	4	5
At folk ble frustrerte av deg	1	2	3	4	5
At du har overreagert i vanskelige eller stressende situasjoner	1	2	3	4	5
At du har brukt kreftene dine godt (med positivt resultat)	1	2	3	4	5
At du var i stand til å nyte samvær med andre	1	2	3	4	5
At du klarer å styre livet ditt bra	1	2	3	4	5
At du er så produktiv som du ønsker	1	2	3	4	5

<b>3. I løpet av de siste to uker, hvor mye problemer har du hatt med:</b>	<i>Ikke i det hele tatt</i>	<i>Bare litt</i>	<i>Noe</i>	<i>Mye</i>	<i>Ekstremt</i>
Anspenhet i forhold til andre mennesker	1	2	3	4	5
Ikke å ha tid til positivt samvær med andre	1	2	3	4	5

<b>4. I løpet av de siste to uker hvor plaget har du vært av:</b>	<i>Ikke i det hele tatt</i>	<i>Bare litt</i>	<i>Noe</i>	<i>Mye</i>	<i>Ekstremt</i>
Å føle deg utslitt	1	2	3	4	5
Humørsvingninger (opp og ned)	1	2	3	4	5

<b>5. I løpet av de siste to uker, hvor vanskelig har det vært for deg å:</b>	<i>Ikke i det hele tatt</i>	<i>Bare litt</i>	<i>Noe</i>	<i>Mye</i>	<i>Ekstremt</i>
Gjør ferdig prosjekter eller oppgaver (enten på jobb eller hjemme)	1	2	3	4	5
Komme i gang med oppgaver som du ikke synes er interessante	1	2	3	4	5
Håndtere flere oppgaver på en gang	1	2	3	4	5
Få ting ferdig i tide	1	2	3	4	5
Ikke miste, eller vite hvor viktige gjenstander er (så som nøkler, lommebok)	1	2	3	4	5

<b>6. I løpet av de siste to uker, hvor ofte har du følt:</b>	<i>Aldri</i>	<i>Sjelden</i>	<i>Noen ganger</i>	<i>Ofte</i>	<i>Veldig ofte</i>	<i>Passer ikke</i>
At du er fornøyd med deg selv	1	2	3	4	5	---
At andre liker å være sammen med deg	1	2	3	4	5	---
At forholdene til dine nærmeste fungerer bra følelsesmessig	1	2	3	4	5	---

Adult ADHD Quality of Life scale (AAQoL) (Dr. M. Brod et al., 2005, 2006). Norsk oversettelse ved Bjørn Gjervan, PhD, Psykiatrisk Klinikk, Helse Nord-Trøndelag HF, og Institutt for Nevromedisin, NTNU, og Terje Torgersen, MD, PhD, St. Olavs Hospital, Østmarka, og Institutt for Nevromedisin, NTNU. Email: [bgjervan@gmail.com](mailto:bgjervan@gmail.com)