



## **LEIÐBEININGAR UM HEGÐUNARMATSKVARÐA A OG B**

### **EIGIÐ MAT**

Vinsamlegast svaraðu eftirfarandi spurningum á Hegðunarmatskvörðum fyrir fullorðna (ADHD Rating Scale) A og B. Hegðunarmatskvarðar fyrir fullorðna eru ADHD-einkennalistar sem meta einkenni athyglisbrests og ofvirkni/hvatvísi síðustu 6 mánuði og í barnæsku (5-12 ára). Listarnir innihalda 18 spurningar hvor um sig sem svarað er á fjögurra punkta mælistiku (0-3). Mælistikan gefur til kynna hversu vel spurningarnar eiga við hegðun þína frá aldrei/sjaldan til mjög oft.



## Hegðunarmatskvarði fyrir fullorðna A

### **Eigið mat á hegðun í bernsku**

Dragðu hring um þá tölu sem lýsir best hegðun þinni eins og hún var á **aldrinum 5-12 ára**.

		Aldrei eða sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
1.	Hugaði illa að smáatriðum eða gerði fljótfernislegar villur í skólaverkefnum.	0	1	2	3
2.	Var mikið með hendur og fætur á hreyfingu eða á iði þegar ég sat.	0	1	2	3
3.	Átti erfitt með að halda athygli vakandi við verkefni eða leiki.	0	1	2	3
4.	Fór úr sæti mínu í skólastofu eða við aðrar aðstæður þar sem ætlast var til að ég sæti kyrr.	0	1	2	3
5.	Virtist ekki hlusta þegar talað var til mín.	0	1	2	3
6.	Hljóp um eða prílaði óhóflega mikið í aðstæðum þar sem það átti ekki við ; ofvirk(ur).	0	1	2	3
7.	Fylgdi ekki fyrirmælum til enda og tókst ekki að ljúka verkefnum.	0	1	2	3
8.	Átti erfitt með að leika mér hljóðlega.	0	1	2	3
9.	Átti erfitt með að skipuleggja verkefni og athafnir.	0	1	2	3
10.	Var alltaf á ferðinni eða var "eins og þeytisþjald".	0	1	2	3
11.	Forðaðist verkefni (t.d. í skóla eða heima fyrir) sem kröfðust mikillar beitingar hugans.	0	1	2	3
12.	Talaði óhóflega mikið.	0	1	2	3
13.	Týndi hlutum sem voru nauðsynlegir til verkefna eða athafna.	0	1	2	3
14.	Greip fram í með svari áður en spurningum var lokið.	0	1	2	3
15.	Var auðtrufluð/auðtruflaður.	0	1	2	3
16.	Átti í erfiðleikum með bíða eftir að röðin kæmi að mér.	0	1	2	3
17.	Var gleymín(n) í athöfnum daglegs lífs.	0	1	2	3
18.	Greip fram í eða ruddist inn í samræður og leiki.	0	1	2	3



## Hegðunarmatskvarði fyrir fullorðna B

### **Eigið mat á núverandi hegðun**

Dragðu hring um þá tölu sem lýsir best hegðun þinni eins og hún var á síðustu 6 mánuði.

		Aldrei eða sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
1.	Huga illa að smáatriðum eða geri fljótfærnislegar villur í starfi eða námi.	0	1	2	3
2.	Er mikið með hendur og fætur á hreyfingu eða á iði þegar ég sit.	0	1	2	3
3.	Á erfitt með að halda athygli vakandi við verkefni eða tómsundaiðju.	0	1	2	3
4.	Fer úr sæti mínu í aðstæðum þar sem ætlast er til að ég sitji kyrr.	0	1	2	3
5.	Virðist ekki hlusta þegar talað er beint til mín.	0	1	2	3
6.	Hreyfi mig óhóflega mikið í aðstæðum þar sem það á ekki við; ofvirk(ur); finnst ég vera eirðarlaus.	0	1	2	3
7.	Fylgi ekki fyrirmælum til enda og tekst ekki að ljúka verkefnum.	0	1	2	3
8.	Á erfitt með að vera hljóð(ur) þegar ég sinni tómsundaiðju.	0	1	2	3
9.	Á erfitt með að skipuleggja verkefni og athafnir.	0	1	2	3
10.	Er alltaf á ferðinni, eða „er eins og þeytisþjald“.	0	1	2	3
11.	Forðast verkefni (t.d. í vinnu eða heima) sem krefjast mikillar beitingar hugans.	0	1	2	3
12.	Tala óhóflega mikið.	0	1	2	3
13.	Týni hlutum sem eru nauðsynlegir til verkefna eða athafna.	0	1	2	3
14.	Gríp fram í með svari áður en spurningum er lokið.	0	1	2	3
15.	Er auðtruflaður/auðtrufluð.	0	1	2	3
16.	Á erfitt með að bíða eftir að röðin komi að mér.	0	1	2	3
17.	Er gleymín(n) í athöfnum daglegs lífs.	0	1	2	3
18.	Gríp fram í eða ryðst inn í samræður eða athafnir annarra.	0	1	2	3