**Symptomsjekkliste for ADHD- selvrapporteringsskala for voksne (ASRS-v1.1) Instruksjoner**

*Spørsmålene på baksiden er utarbeidet for å stimulere til dialog mellom deg og pasientene og å bidra til å avgjøre om de kan lide av symptomer forbundet med attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD).*

Beskrivelse: Symptomsjekklisten er et instrument som består av de atten DSM-IV-TR-kriteriene. Seks av de atten spørsmålene har vist seg å være mest forutsigbare for symptomer som er overensstemmende med ADHD. Disse seks spørsmålene utgjør grunnlaget for ASRS v1.1 Screener og er også del A av symptomsjekklisten. Del B av symptomsjekklisten inneholder de tolv resterende spørsmålene.

**Instruksjoner:**

**Symptomer**

1. Be pasienten fylle ut både del A og del B av symptomsjekklisten ved å krysse av i den ruten som best beskriver hvor hyppig hvert symptom forekommer.
2. Legg sammen svarene i del A. Hvis det er fire eller flere kryss i de skraverte rutene i del A, har pasienten symptomer som i stor grad er overensstemmende med ADHD hos voksne. Videre utredning anbefales.
3. Svarene i del B gir ytterligere informasjon og kan tjene som utgangspunkt for videre utredning av pasientens symptomer. Vær særlig oppmerksom på kryss i skraverte ruter. Frekvensen av angivelsene blir ulikt vektet for de ulike spørsmålene. For de tolv spørsmålene regnes det verken ut samlet poengsum eller anvendes diagnostisk sannsynlighet. Det har vist seg at de seks spørsmålene i del A er de som er mest forutsigbare for ADHD og er best egnet som screeninginstrument.

**Funksjonssvekkelse:**

1. Gå gjennom hele symptomsjekklisten med pasienten og vurder graden av funksjonssvekkelsen som er forbundet med symptomene.
2. Ta arbeid/skole, sosialt liv og familieliv med i betraktningen.
3. Symptomhyppighet og – styrke henger ofte sammen. Symptomsjekklisten kan derfor være til hjelp i evaluering av funksjonssvekkelsen. Dersom pasientene har hyppige symptomer, kan det være nyttig å be dem beskrive hvordan disse problemene har påvirket evnen til å arbeide, gjøre husarbeid eller komme overens med andre mennesker, f.eks. ektefelle/partner, samboer eller andre nærpersoner.

**Historie:**

1. Vurder om disse eller lignende symptomer var til stede i barndommen. Voksne med ADHD behøver ikke formelt ha fått diagnosen som barn. I evalueringen av pasientens historie bør du se etter belegg for tidlig forekommende og langvarige vansker med oppmerksomhet eller problemer med selvkontroll. Enkelte viktige symptomer bør ha forekommet i barndommen, men alle symptomene trenger ikke å ha vært til stede.

**Symptomsjekkliste for ADHD- selvrapporteringsskala for voksne (ASRS-v1.1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pasientens navn** |  | **Dato** | |  | | | |
| Svar på spørsmålene nedenfor. Vurder deg selv i forhold til kriteriene ved hjelp av skalaen til høyre på arket. For hvert spørsmål krysser du av i den ruten som best beskriver hvordan du har følt og oppført deg de siste seks månedene. Etter at du har fylt ut denne sjekklisten, gir du den til din behandler, slik at dere kan diskutere den i løpet av dagens time. | | | Aldri | Sjelden | I blant | Ofte | Svært ofte |
| 1. Hvor ofte har du problemer med å avslutte en oppgave etter at de interessante delene er unnagjort? | | |  |  | x |  |  |
| 2. Hvor ofte er det vanskelig for deg å få orden på ting når du skal utføre en oppgave som krever organisering? | | |  |  |  | x |  |
| 3. Hvor ofte har du problemer med å huske avtaler eller forpliktelser? | | |  |  |  |  | x |
| 4. Når du har en oppgave som krever at du tenker nøye igjennom det du skal gjøre, hvor ofte unngår eller utsetter du å begynne på den? | | |  |  |  | x |  |
| 5. Hvor ofte sitter du og fikler med noe når du må sitte lenge i ro? | | |  |  |  | x |  |
| 6. Hvor ofte føler du deg overdrevet aktiv og tvunget til å gjøre noe, som om du var drevet av en indre motor? | | |  |  |  | x |  |
| **Del A** | | | | | | | |
| 7. Hvor ofte gjør du slurvefeil når du må jobbe med en kjedelig eller vanskelig oppgave? | | |  |  |  | x |  |
| 8. Hvor ofte har du problemer med å holde oppmerksomheten oppe når du gjør kjedelig eller ensformig arbeid? | | |  |  |  | x |  |
| 9. Hvor ofte har du vansker med å konsentrere deg om hva folk sier, selv når de snakker direkte til deg? | | |  |  | x |  |  |
| 10. Hvor ofte har du vanskeligheter med å finne igjen ting hjemme eller på jobb? | | |  |  |  | x |  |
| 11. Hvor ofte blir du distrahert av aktiviteter eller lyder rundt deg? | | |  |  |  |  | x |
| 12. Hvor ofte forlater du plassen din på møter eller i andre situasjoner der det forventes at du blir sittende? | | |  | x |  |  |  |
| 13. Hvor ofte føler du deg rastløs eller urolig i kroppen? | | |  |  |  | x |  |
| 14. Hvor ofte har du vanskelig for å ta det med ro og slappe av når du har tid for deg selv? | | |  |  | x |  |  |
| 15. Hvor ofte opplever du å snakke for mye i sosiale sammenhenger? | | |  |  | x |  |  |
| 16. Hvor ofte opplever du at du fullfører setninger for andre før de rekker å fullføre dem selv? | | |  | x |  |  |  |
| 17. Hvor ofte har du problemer med å vente på tur i situasjoner der dette er nødvendig? | | |  |  | x |  |  |
| 18. Hvor ofte avbryter du andre når de holder på med noe? | | |  | x |  |  |  |
| **Del B** | | | | | | | |

**Nytten av ADHD- screening hos voksne**

Forskning viser at symptomene på ADHD kan vedvare inn i voksen alder og ha betydelig innvirkning på forholdet til andre mennesker, yrkeskarriere og til og med sikkerheten til de pasientene som lider av det. 1-4 Fordi denne lidelsen ofte blir misforstått vil mange som lider av den og som ikke mottar relevant behandling, muligens aldri klare å få vist sitt fulle potensial. En del av problemet er at den kan være vanskelig å diagnostisere, særlig hos voksne.

Symptomsjekklisten for ADHD- selvrapporteringsskala for voksne (ASRS-v1.1) er utviklet i samarbeid med Verdens helseorganisasjon (WHO) og Workgroup on Adult ADHD, bestående av følgende psykiatere og forskere:

**Lenard Adler, MD**

Associate Professor of Psychiatry and Neurology

New York University Medical School

**Ronald C. Kessler, PhD**

Professor, Department of Health Care Policy Harvard Medical School

**Thomas Spencer, MD**

Associate Professor of Psychiatry

Harvard Medical School

Som behandler kan du bruke ASRS v1.1 som et verktøy i arbeidet med å utrede ADHD hos voksne pasienter. Informasjonen som innhentes ved hjelp av spørreskjemaet, kan indikere behovet for en mer inngående utredningssamtale. Spørsmålene i ASRS v1.1 er overensstemmende med kriteriene i DSMIV og er rettet mot hvordan ADHD-symptomene hos voksne viser seg. Innholdet i spørreskjemaet gjenspeiler også hvilken vekt DSM-IV legger på ulike symptomer, funksjonssvekkelser og anamnese for en korrekt diagnose. 4

Det tar ca. 5 minutter å fylle ut sjekklisten, og informasjonen den gir kan være et supplement i diagnostiseringen.

Et notatsupplement avtalt med lege:

**Barndom**:

Helt siden ung alder har jeg følt meg annerledes. Mine foreldre har beskrevet meg som et energirikt og emosjonelt barn. Som ble lett distrahert av ting rundt seg. Frem til 10 års alder hadde jeg ufrivillig bevegelser som mest sannsynlig kom fra en reaksjon på mye stimuli rundt meg.

På skolebenken vil jeg si at jeg at er nøye og jeg kan huske jeg kunne sitte flere timer og hyperfokusere på leksene eller annen aktivitet, uten å tenke på mat eller dopause. Men ved fag jeg synes var vanskelig (eksempel matte) hadde jeg problemer med å fullføre leksene eller oppgavene vi hadde på skolen. Jeg husker at jeg stadig vekk fikk kommentarer som «du gjør ting/tenker så komplisert» av lærere, men det var sånn jeg tenkte og prøvde å gjøre det beste ut av kaoset mitt i hodet. Det føltes/føles ut som flere tanker kommer «skytende» på en gang, dermed kunne det høres ut som jeg snakket i feil rekkefølge. Det førte ofte til dårlig selvtillit og tvil på meg selv og mine ferdigheter. Eks: ved den enkle oppgaven som hekling kunne jeg flere ganger spørre mamma om «det jeg gjorde var riktig»; det var som hjernen min overkompliserte oppgaven som skapte mye tvil hos meg slik at jeg trengte å få bekrefte. Det samme gjaldt for enkle matteoppgaver der jeg følte at jeg var langt bak alle de andre, og jeg husker jeg var sjalu på de som tok matten så fort. Dersom jeg satt med matteleksene en stund, ble jeg rastløs og mistet fokus. Det eneste som hjalp mot dette på prøver var at jeg alltid hadde med et kladdeark som jeg skrev ned alle tankene mine slik at jeg ikke glemte de.

Jeg kunne virke «distre» eller «uoppmerksom» for de rundt meg når jeg ikke husket ulike planer eller ved at jeg glemmer hvor jeg legger ting. Ofte pga jeg blir lett distrahert av miljø rundt meg. Eksempel; jeg kunne ofte glemme votter/gymbag etc. på skolen. Jeg følte sjelden at jeg hadde kontroll over flere avtaler eller ting jeg skulle i hverdagen. Eks. Venninner ble irritert over glemsel av avtaler. Og jeg synes det var svært vanskelig å prioritere avtalene. Det endte ofte med at jeg var flink til å utsette og prokrastinere oppgavene til siste liten.

Ved overstimulering rundt konfrontasjon/krangler, følte jeg at hele kroppen gikk i «lås» og «shuttet down» slik at alle logiske tanker og følelser gikk ut av vinduet. Det endte da opp med at jeg begynte å gråte eller løp vekk fra situasjonen. Dette gjorde at jeg ofte ble et lett offer for erting og mobbing.

**Nåtid:**

Mye av det jeg har listet opp synes jeg er vanskelig fremdeles, men gjennom årene har jeg skapt ulike mestringsmetoder for å gjøre ting lettere. Det hjelper ikke mot alt, men for noe. På jobben som sykepleier har jeg hatt noen tilfeller der jeg har glemt ulike oppgaver dersom det ble for mye på en gang. Da kommer det med prioriteringsproblemet inn, der jeg en gang glemte å gi pasientene 14.00-medisinen fordi det var flere oppgaver som jeg balansere på en gang. Jeg har alltid alarm på de viktigste oppgavene etter denne feilen, og føler dette hjelper noe i hvertfall. I den nye jobben min, har jeg spesielt problemer med å meste en vakt der jeg er ansvarsvakt. Det vil si at man skal ha oversikt over personal og pasienter, noe jeg finner vanskelig ettersom jeg føler jeg har nok med meg selv i blant.

Ved husarbeid kan jeg begynne på en oppgave, for eksempel begynne å vaske gulvet. Så finner jeg ut at jeg ikke har ryddet i klesskapet og mens jeg er i klesskapet så ser jeg en kåpe som jeg ikke har prøvd på flere år som jeg synes jeg burde prøve. Deretter finner jeg ut av at jeg må sette på klesvask, og så videre. Dette hadde vært gunstig hadde jeg fullført alle de oppgavene, men det jeg ender opp med er flere ufullstendige oppgaver.

Jeg føler selv at jeg glemmer ting som ikke er rett foran nesen på meg, dvs. dersom jeg ikke plasserer en fuktighetskrem på badet, så kommer jeg ikke til å bruke den. Det samme gjelder klær jeg eier, eller mat jeg har i kjøleskapet. Dersom det ikke er synlig, kommer jeg til å glemme å bruke det. En strategi for dette er å ta det som er viktigst for min hverdagsrutine å gjøre det så synlig som mulig. I tillegg til å ha en god rutine.

Prokrastinering som nevnt tidligere, forgår ofte ved at jeg har for mange oppgaver og klarer ikke å prioritere de og det ender opp med at jeg ikke gjør noe av dem. Dette gjelder for det meste oppgaver på hjemme. Som for eksempel med denne oppgaven her, jeg utsatte denne oppgaven helt frem til dagen før - selv om jeg prøvde å gjøre den tidligere. Et annet eksempel er under eksamenstiden så hadde jeg svært lang tid til å studere men ofte så brukte jeg de siste dagene til å krampeøve.

Angående det sosiale; jeg har merket at jeg har problemer med å følge avtaler med venner/organiseringsvansker. noe som har ført til konflikter med venner. Der jeg har problemer med å disponere tiden og blir forsinket, eller har dobbelbooket avtaler. Jeg synes dette er flaut og forstår man blir frustrert og det andre kan føle seg nedprioritert, men samtidig kan jeg ikke alltid noe for det.