

Sæt ord på din hverdag med ADHD

Det kan være svært at sætte ord på, hvordan ADHD påvirker hverdagen. Guiden hjælper dig med at reflektere over det, der fylder, og forberede en samtale med din behandler om dine oplevelser, udfordringer og behov.

Husk!

Brug guiden til at notere det, der fylder mest i din hverdag. Det kan gøre det lettere at tale med din behandler.

Hvis du bruger mobil: Gem PDF'en ned på din mobil, før du udfylder den digitalt.

Hvor meget fylder følgende i din hverdag?

1 = Slet ikke • 5 = I meget høj grad

	1	2	3	4	5
Jeg bliver ofte mentalt træt eller drænet					
Jeg har svært ved at bevare fokus på det, jeg gerne vil lave					
Jeg har svært ved at skabe overblik over opgaver og aftaler					
Jeg oplever ofte tankemylder eller indre uro					
Mine følelser eller reaktioner kan være svære at håndtere					
Jeg oplever, at ADHD påvirker mine relationer i hverdagen					

Hvilke områder ønsker du især en forbedring på?

Vælg evt. flere

Energi og mentalt overskud	
Fokus og koncentration	
Struktur og overblik i hverdagen	
Mere ro i hovedet	
Bedre følelsesmæssig balance	
Praktiske opgaver i hverdagen	
Relationer og familieliv	

Hvornår oplever du især udfordringer?

Vælg evt. flere

Om morgenen	
Midt på dagen	
Sidst på eftermiddagen	
Om aftenen	
Hele dagen	
Det varierer fra dag til dag	

Hvor tilfreds er du samlet med din hverdag?

1 = Meget utilfreds • 5 = Meget tilfreds

1	2	3	4	5

Vil du vide mere?

På **ADHDogLivet.dk** finder du personlige historier, podcasts og praktiske værktøjer om livet med ADHD.



ADHD
og livet.dk

Denne guide er udarbejdet af Takeda i samarbejde med speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri Jakob Ørnberg.
Guiden er ikke en test og kan ikke vurdere din behandling.

