**Bilaga: Exempel på frågor att ställa vid misstanke om adhd**

**Tidsuppfattning:**

Kommer du ofta för sent eller för tidigt till möten?

Glömmer du bort möten fast du vill gå?

**Impulsivitet:**

Tackar du ja till saker du egentligen inte orkar eller har tid att göra?

Händer det att du köper saker trots att du inte har råd?

Händer det att människor blir arga på dig för att du säger saker utan att tänka efter först?

**Perception:**

Har du ont av klädlappar som skaver/eller vissa material?

Blir du stressad i miljöer där det är många intryck?

Har du svårt att höra vad någon säger om det är andra ljud i rummet.

**Koncentration/minne:**

Har du svårt att sitta still längre stunder?

Biter du på naglarna? Tuggar tuggummi?

Glömmer du av saker du har lärt dig?

Glömmer du var du lagt saker? T.ex. nycklar eller var du ställt bilen?

**Ekonomi:**

Har du en ansträngd ekonomi?

Händer det att du inte orkar betala en räkning och får påminnelseavgifter för det?

**Vardagsstruktur:**

Har du svårigheter att strukturera ditt hem? Slänga/spara/städa?

Har du svårt att planera matinköp och få struktur kring matlagning?

**Sömn:**

Har du svårt att somna på kvällen fast du är trött?

Vaknar du ofta på natten och inte kan somna om?

Är du ofta trött på morgonen som det känns att du inte sovit, fast du har sovit?

**Relationer:**

Undviker du att umgås med andra för att du blir utmattad av socialt umgänge?

**Igångsättning/avslutning:**

Påbörjar du ofta projekt som inte blir avslutade?

Blir du ofta sittande fast du har saker du borde/måste göra?

**Om personen har barn:**Glömmer du att skicka med dina barn t.ex. gympapåse, matsäck?

 