



שאלון קשב וריכוז - מבוגרים

שם משפחה ושם פרטי _____ ת.ז. _____

שנת לידה _____ מגדר: גבר/אישה _____ ארץ לידה _____ שנת עלייה _____

מצב משפחתי _____ מספר ילדים וגילם _____

עיסוק נוכחי _____ מספר שנות לימוד _____

כתובת _____ מס' טלפון _____

כתובת דוא"ל _____

סיבת הפניה עתה:

האם עברת אבחון בעבר (דידקטי, פסיכולוגי, נויורולוגי או פסיכיאטרי)?
נא לפרט איזה אבחון נערך ומתי. אם האבחון מצוי בידך אנא צרף אותו.

האם בעבר אובחנת כסובל מהפרעת קשב או הפרעה פסיכיאטרית אחרת?

האם קבלת טיפול תרופתי או פסיכולוגי בעבר להפרעת קשב או הפרעה אחרת? נא לפרט איזה טיפול,
מתי נלקח, למשך כמה זמן ומה היתה יעילותו.

התפתחות - האם ידועים קשיים בהריון, לידה או סביב ההתפתחות המוטורית/שפתית?

משפחה

_____ אב (גיל, עיסוק, מצב בריאותי)

_____ אם (גיל, עיסוק, מצב בריאותי)

_____ אחים (גיל, עיסוק, מצב משפחתי)

_____ האם מישהו מבני המשפחה אובחן עם הפרעת קשב / אפליפסיה / בעיות לב / מבעיות פסיכיאטריות?

רקע לימודי

האם היו לך קשיים לימודיים/חברתיים או התנהגותיים בשנות ביה"ס?

_____ האם למדת בכיתה מיוחדת?
_____ האם קבלת עזרה מעבר לשעות הלימוד בבי"ס?
_____ שירות בצה"ל/שירות לאומי, תפקיד:
_____ לימודים גבוהים - האם את/ה לומד/ת היום, אם כן באיזו מסגרת?

מצב בריאותי

האם את/ה סובל/ת או סבלת מבעיות רפואיות? אם כן פרטי/י.

_____ האם את/ה סובל/ת או סבלת מבעיות פסיכיאטריות?

האם את/ה נוטל טיפול תרופתי קבוע? אם כן אנא פרטי/י איזה.

_____ האם ידועה רגישות לתרופות?

ענה בבקשה על השאלות הבאות. כשאתה עונה סמן X בתא המתאר באופן הטוב ביותר איך הרגשת ופעלת בחצי השנה האחרונה.

לעתים קרובות מאוד	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	
				1. באיזו תדירות אתה עושה שגיאות חסרות זהירות כשאתה עובד על משימה משעממת או קשה?
				2. באיזו תדירות אתה מתקשה להיות קשוב כשאתה עוסק במטלה חזרתית או משעממת?
				3. באיזו תדירות אתה מתקשה להתרכז במה שאנשים אומרים לך, גם אם הם מדברים אליך ישירות?
				4. באיזו תדירות אתה מתקשה לסיים את פרטיה האחרונים של מטלה שחלקיה המעניינים כבר נעשו?
				5. באיזו תדירות אתה מתקשה לפעול באופן מסודר כשאתה מבצע משימה שדורשת ארגון?
				6. כשאתה נדרש לבצע מטלה המחייבת מחשבה רבה, עד כמה אתה נוטה לדחותה או נמנע מלבצעה?
				7. באיזו תדירות אתה מאבד דברים או מתקשה למוצאם בבית או בעבודה?
				8. באיזו תדירות אתה מוסח על ידי רעש או פעילות בסביבתך?
				9. באיזו תדירות אתה מתקשה לזכור פגישות או מחויבויות?
				10. באיזו תדירות אתה מניע את ידיך או רגליך בחוסר מנוחה כשאתה צריך לשבת זמן ממושך?
				11. באיזו תדירות אתה קם מכסאך בפגישות או במצבים אחרים בהם אתה מצופה להשאר יושב?
				12. באיזו תדירות אתה מרגיש חסר מנוחה וחסר שקט?
				13. באיזו תדירות אתה מתקשה להיעצר ולהירגע כשיש לך זמן פנוי לעצמך?
				14. באיזו תדירות אתה מרגיש פעיל יתר ונאלץ לעשות דברים כאילו שאתה מופעל על ידי מנוע?
				15. באיזו תדירות אתה מוצא את עצמך מדבר יותר מדי בנסיבות חברתיות?
				16. כשאתה משוחח עם אנשים, באיזו תדירות אתה מסיים משפטים שלהם לפני שהם עשו זאת בעצמם?
				17. באיזו תדירות אתה מתקשה לחכות לתורך במצבים בהם הדבר נדרש?
				18. באיזו תדירות אתה מפריע לאחרים כשהם עסוקים?

תעסוקה

מקום עבודה נוכחי: _____
 מספר וסוג מקומות עבודה קודמים, כמה זמן עבדת ומה הסיבה לסיום העבודה.
 נא לציין: במה את/ה עובד/ת? כמה זמן נמצא/ת מקום העבודה הנוכחי, מה הסיבות לעזיבת מקומות עבודה קודמים אם היו? האם ישנו מסלול קריירה מתוכנן? שאיפות לעתיד?

שאלה	כל הזמן	רוב הזמן	חלק מהזמן	כלל לא	לא רלוונטי
19 האם אתה נוטה לדחות לרגע האחרון משימות בעבודה?					
20 האם את/ה מתקשה לשמור על סביבת עבודה מסודרת?					
21 האם דעתך מוסח/ת בקלות? (מקשיב/ה לשיחותיהם של הסובבים אותך, מדבר/ת עצם כל מי שעובר לידך וכו')?					
22 האם את/ה מתקשה לשמור על ריכוז במטלות העבודה לאורך זמן? (מרבה "לקפוץ" בין נשימות, מתעסק בדברים לא רלוונטיים תוך כדי ביצוע משימות וכו')					
23 האם את/ה חושב/ת שאם תוכל/י להתמקד יותר בשעות העבודה תוכל להצליח יותר בעבודתך?					
24 האם את/ה מאחר/ת לעבודה?					
25 האם יש לך בעיות בעבודה עם המנהל/ת שלך?					
26 האם את/ה מגיב/ה למצבים בעבודה בפזיזות באופן שתצטער/י עליו מאוחר יותר?					
27 האם נאמר לך או שאת/ה מרגיש/ה שאינך עומד/ת בדרישות מקום העבודה?					

לימודים אקדמאים:

רקע: מה את/ה לומד/ת?, האם את/ה לומד/ת כיום את המקצוע האקדמאי אותו רצית ללמוד? האם יש שעות ביום שבהן קשה לך יותר בלימודים? איך את/ה לומד/ת למבחנים? כמה זמן מראש?

שאלה	כל הזמן	רוב הזמן	חלק מהזמן	כלל לא	לא רלוונטי
28					
האם את/ה נוהג/ת להעדר מהרצאות?					
29					
האם את/ה מתקשה לשבת בהרצאות?					
30					
האם את/ה מתקשה לארגן לעצמך את החומר הלימודי בצורה מסודרת? (האם את/ה נוהג/ת לכתוב בהרצאות, או מצלמ/ת אחר כך? מגיע לסוף הסמסטר כשברשותך כל החומר הדרוש?)					
31					
האם יש לך טעויות במבחנים אמריקאים?					
32					
האם קורה לך שאת/ה לא מספיק/ה לסיים מבחנים?					
33					
האם את/ה נאלץ/ת לגשת להבחן במועדי ב'?					
34					
האם את/ה לומד/ת בחברה?					
35					
האם את/ה חש/ה חוסר שביעות רצון מרמת רציונים וההישגים האקדמאים שלך?					

זוגיות ויחסים חברתיים:

רקע: מהו המצב הזוגי? האם בן הזוג הוא קבוע? אם לא מהן הסיבות ומהי עמדת המטופל/ת כלפי הנושא? האם יש סיבות הקשורות בסימפטומים של הפרעת קשב שגרמו לסיים יחסים?

שאלה	כל הזמן	רוב הזמן	חלק מהזמן	כלל לא	לא רלוונטי
36					
האם בן/ בת זוגך מתלונן/ת כלפיך על חוסר אחריות שאת/ה מפגין/ה?					
37					
האם בן/ בת זוגך טוען/ת שאת/ה שכחן/ית?					
38					
האם בן/ בת הזוג והחברים שלך אומרים לך שאתה לא מקשיב/ה להם?					
39					
האם יש לך אי הבנות עם אנשים מסביבך?					
40					
האם יש לך פליטות פה? דברים שאמרת ולאחר מכן מטרידים את מחשבתך?					
41					
האם את/ה מתפרץ/ת לדברי אחרים?					
42					
האם את/ה נושלים/ה משפטים של אחרים לפני שהם מספיקים לסיים אותם?					
43					
האם חבריך מעירים לך על כך שאת/ה מאחר/ת?					

משפחה ובית:

רקע: האם מטלות הבית מהוות בעיה? תשלומי חשבונות, קנסות, הכנת רשימת קניות, הקפדה על זמני ארוחות, מעקב אחר ימי הורים, ניהול פעילויות של הילדים. מי עוזר לילדים בשיעורי הבית? כיצד זה מתנהל?

שאלה	כל הזמן	רוב הזמן	חלק מהזמן	כלל לא	לא רלוונטי
44 האם קורה לך שאת/ה מתחיל/ה במטלה בבית ולא מסיים/ת אותה?					
45 האם את/ה שוכח/ת לבצע פעולות הקשורות לניהול הבית בזמן?					
46 האם את/ה נוהג/ת לבצע מטלות בשעות הערב המאוחרות?					
47 האם את/ה מרגיש/ה שאמרת משהו לילדיך שאת/ה מצטער/ת עליו?					
48 האם יש לחץ ומתח בבית שלך?					
49 האם את/ה מתקשה לנהל את סדר היום התקין בבית שלך?					
50 האם את/ה מרגיש/ה שהיית רוצה לטפל בבית ובילדים שלך טוב יותר?					

נהיגה:

רקע: האם היית מעורב/ת בתאונות דרכים? כמה? מה הייתה סיבת התאונה?, האם יש לך עברות תנועה? כמה? מאיזה סוג?

שאלה	כל הזמן	רוב הזמן	חלק מהזמן	כלל לא	לא רלוונטי
51 האם קשה לך לנהוג עם רדיו, טלפון וכדומה?					
52 האם את/ה גורם/ת נזקים (אפילו קטנים) לרכבך?					
53 האם את/ה נשאר/ת לעמוד ברמזור גם אחרי שהוא מתחלף לירוק?					
54 האם את/ה מפספס/ת תמרורים ושלטים?					
55 האם את/ה נוסע/ת במהירות גבוהה מידי או איטית מידי בלי לשים לב?					
56 האם את/ה חושב/ת שחוסר מיקוד משפיע על יכולת הנהיגה שלך?					

אישי:

רקע: האם את/ה משתמשת/ת בסמים/ אלכוהול? באיזו תדירות? האם מעשן/ת? כמה? מאיזה גיל? האם היו לך הסתבכויות עם מערכות (כילד/ה, בצבא, עברות על החוק)? האם כילד/ה היו לך קשיים דומים? בריכוז וקשב, נטיה להתפרצויות, אי שקט. האם כילד/ה הצלחת פחות מהצפוי?

שאלה	כל הזמן	רוב הזמן	חלק מהזמן	כלל לא	לא רלוונטי
57 האם את/ה מרוצה באופן כללי מרמת התפקוד שלך? (בעבודה, בלימודים, בבית, בזוגיות...)					
58 האם את/ה מרגישה שאת/ה ממצה את יכולותיך וכישרונותיך?					
59 האם את/ה עוסקת בפעילות אתגרית? מפיקה הנאה מפעילויות הכרוכות בסיכון? (ספורט, נהיגה)					
60 האם את/ה צריכה להתאמץ מאוד כדי להשיג דברים קלים? (להגיע בזמן, לסיים מטלה, לבצע פעולות יומיומיות שעלו בשיחה)					
61 האם את/ה חווה אי-שקט?					
62 האם יש משימות שקשה לך לבצע ואילו לאחרים נראה שקל לבצע?					
62 האם אתה מבחין שילדיך דומים לך במובנים שמצויינים בשאלון זה? הוריך? אחיך?					
64 האם את/ה חווה תחושת כשלון?					