

Tidsplanering och deltagande

Time Organization and Participation Scale –TOPS

Rosenblum, 2012

Följande frågor hjälper dig att lära känna din *tidsåtgång och tidsplanering* i och utanför hemmet och på fritiden.

A. Tycker du att du genomför följande aktiviteter i lagom takt, såsom omgivningen förväntar sig av dig?

Svara på frågorna genom att jämföra din *tidsåtgång* med hur andra människor i din omgivning gör.

*		Aktivitet	5	4	3	2	1	
			Alltid	Oftast	Ibland	Sällan	Aldrig	Inte aktuellt
	1	Kliva upp på morgonen						
	2	Gå på toa						
	3	Tvätta ansiktet, borsta tänderna, kamma håret						
	4	Klä på dig						
	5	Äta mat						
	6	Bada/duscha						
	7	Packa väskan						
-	8	Följa instruktioner						
	9	Förbereda det du behöver innan du går hemifrån						
-	10	Förbereda olika uppgifter						
-	11	Klara olika roller						
-	12	Göra klart uppgifter som du tagit på dig						
	13	Få ordning på ditt rum eller arbetsplats (rutinmässigt)						
-	14	Hitta saker i ditt rum eller i hemmet						
-	15	Förbereda för en schemalagd aktivitet						
-	16	Förbereda för ett besök av släkt eller vänner						
-	17	Planera fritidsaktiviteter						
-	18	Göra dig klar för att gå på en gruppaktivitet eller en träff med dina vänner						
	19	Göra dig klar för att gå lägga dig						
-	20	Utföra olika uppgifter som krävs på jobbet eller i skolan						

* För gråmarkerade aktiviteter ovan, notera i vänstra spalten hur lång tid det brukar ta för dig att utföra aktiviteten (ungefärligt antal minuter)

B. Skatta din tidsplanering under dagen på en skala från "utmärkt" (5) till "mycket dålig" (1)

		5	4	3	2	1	
1	Dela in din tid under dagen så att du hinner det du vill göra						
2	Dela in din tid under dagen så att du hinner det du behöver göra						
3	Planera din tid för att klara av flera uppgifter inom en given tidsram						
4	Planera din tid som förberedelse för studie- eller arbetsuppgifter						
5	Göra dina vardagsuppgifter i lagom takt						

C. Finns det tillfällen under dagen då du reagerar känslomässigt för att du misslyckats att utföra aktiviteter i den takt som förväntas av dig? Om ja, fyll i hur ofta detta händer.

	Reaktion	Aldrig 5	Sällan 4	Ibland 3	Oftast 2	Alltid 1
1	Tappar lusten att göra uppgiften					
2	Blir ledsen					
3	Blir frustrerad					
4	Blir arg					
5	Gråter					
6	Får utbrott gentemot familjmedlemmar					
7	Får utbrott gentemot vänner					
8	Känner mig stressad					

D.1 Tycker du att det är svårt att planera dina dagliga aktiviteter när någon för dig vanlig rutin förändras?

5 4 3 2 1
Aldrig Sällan Ibland Oftast Alltid

D.2 Händer det att du inte hinner göra klart dina uppgifter i tid för att du blir distraherad av saker som händer runt omkring dig?

5 4 3 2 1

Aldrig

Sällan

Ibland

Oftast

Alltid

Andra kommentarer:

Tack!