

Namn:

Födelsnummer:

Datum:

BOS

Denna självskattning berör tre olika områden, *Personlighetsdrag*, *Livet till vardags* och *Psykisk hälsa*. I BOS finns sammanlagt 29 frågor där du kan beskriva dig själv.

Varje fråga innehåller tre delfrågor, a), b) och c). Du kan också kommentera och ge exempel om du vill. Har du problem som inte tas upp i denna skala kan du skriva dem på ett separat papper, eller längst ned på sista sidan.

PERSONLIGHETSDRAG

-
- 1** *Umgänge*
- a) Är du intresserad av att umgås med andra människor, utöver dina närmaste?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Inte
alls
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 2)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långårigt växlar
-
- 2** *Be om hjälp*
- a) Kan du (eller vill du) be om hjälp när du behöver, t.ex. från närstående, socialtjänst eller vårdpersonal?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Ja varken eller Inte
absolut alls
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 3)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långårigt växlar
-
- 3** *Entusiasm*
- a) Har du lätt eller svårt för att känna dig engagerad, t.ex. av arbetsuppgifter, intressen eller samhällsfrågor?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Mycket
lätt svårt
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 4)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långårigt växlar
-
- 4** *Noggrannhet*
- a) Är du mycket noggrann och gör väldigt sällan slarvfel?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Stämmer i någon mån Inte
helt alls
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 5)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långårigt växlar

- 5 *Tillit*
- a) Har du lätt för att lita på andra människor?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Mycket
lätt svårt
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 6)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långvarigt växlar

- 6 *Organisationsförmåga*
- a) Har du lätt för att organisera ditt liv, dvs. prioritera, planera och genomföra saker och ting på ett bra sätt?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Mycket
lätt svårt
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 7)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långvarigt växlar

- 7 *Självförtroende*
- a) Litar du till din egen förmåga att klara upp motgångar och problem?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Litar varken eller Inte
helt alls
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 8)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långvarigt växlar

- 8 *Igångsättning*
- a) Har du lätt eller svårt för att komma igång med att t.ex. handla, städa eller diska?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Mycket
lätt svårt
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 9)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långvarigt växlar

- 9 *Rutinbunden*
- a) Behöver du förberedas noga när rutiner skall ändras, eller har du svårt för oväntade förändringar?
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Stämmer varken eller Stämmer
inte alls helt
- Kommentar:
- b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 10)
- Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte
- c) Detta problem är
 nytt mer än 3 mån långvarigt växlar

10 Energitillgång

a) Känner du dig mycket energisk eller blir du snabbt "orkeslös" eller trött utan att du egentligen har utfört ett arbete?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Helt
energisk orkeslös

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 11)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

11 Sinnens

a) Har du känsliga sinnen? Dvs. är du t.ex. ovanligt ljud-, ljus-, doft-, eller beröringskänslig? (markera det som stämmer)

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Inte varken eller Mycket
alls känslig känslig

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 12)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

12 Stress

a) Känner du dig oftast avspänd eller känner du dig spänd (dvs. lättstressad, nervös eller orolig)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Helt varken eller Mycket
avspänd spänd

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 13)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

13 Tidsuppfattning

a) Har du svårt för att uppskatta hur lång tid en viss aktivitet tar, kommer du t.ex. ofta försent eller för tidigt? (ange vilket)

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Stämmer varken eller Stämmer
inte alls helt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 14)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

14 Lättstördhet

a) Blir du lätt irriterad av småsaker eller av andras beteenden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Nästan i någon mån Mycket
aldrig ofta

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 15)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

LIVET TILL VARDAGS

15 Hygien

a) Har du svårt för att komma dig för att t.ex. duscha, borsta tänderna eller byta kläder?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Inte alls i någon mån Mycket svårt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 16)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

16 Hälsa

a) Känner du dig helt frisk eller har du ont någonstans eller är kroppsligt sjuk?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Helt frisk i någon mån Mycket sjuk/ont

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 17)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

17 Dygnsrytm

a) Har du en annorlunda dygnsrytm än de flesta andra, som gör att du har svårt att fungera t.ex. på morgonar eller kvällar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Inte alls i någon mån Mycket

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 18)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

18 Motion

a) Är du mest stillasittande, går du ut varje dag eller motionerar du regelbundet? Ungefär hur mycket och hur ofta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Motionerar ca ½ tim Mest mer än 3gr/vecka promenad/dag stillasittande

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 19)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

19 Kost

a) Äter du lagad mat som inkluderar grönsaker och frukt dagligen, eller blir det mest smörgås, läsk, godis eller liknande?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket frukt, grönt och lagad mat varken eller "skräpmat" Mest

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 20)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån mångårigt växlar

20 Ekonomi

a) Har du lätt eller svårt för att klara av din ekonomi och hushålla med det du har?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket lätt varken eller Mycket svårt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 21)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

21 Nätverk

a) Hur ofta träffar du vänner eller familj? Ange om det är "i verkliga livet" eller på nätet.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mer än 3 gånger per vecka 1-2gr/mån Nästan aldrig

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 22)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

22 Sysselsättning

a) Om du har jobb, studier eller daglig sysselsättning, hur tycker du att det fungerar?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket bra varken eller Mycket dåligt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 23)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

23 Intressen

a) Kan du ägna dig åt dina intressen så mycket som du vill? (om inte, ange varför)

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket god möjlighet i någon mån Ingen möjlighet

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 24)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

24 Myndighetskontakter

a) Har du lätt för att klara av kontakter med myndigheter och vårdgivare, och fylla i ansökningar och blanketter?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket lätt i någon mån Mycket svårt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 25)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

PSYKISK HÄLSA

25 Alkohol, droger och spelberoende

a) Dricker du alkohol, tar droger eller spelar bort pengar? (markera vad som avses och ange hur mycket och hur ofta)

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Inte i någon mån Mycket
alls ofta

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 26)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

26 Nedstämdhet

a) Känner du dig ledsen eller att du har tappat intresset för det mesta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Stämmer i någon mån Stämmer
inte alls helt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 27)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

27 Fobier och rädsla

a) Känner du en stark rädsla eller har du fobier för något? (ange för vad)

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Inte i någon mån Mycket
alls ofta

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 28)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

28 Sömn

a) Hur sover du? (om du sover dåligt beskriv på vilket sätt)

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Mycket varken eller Mycket
gott dåligt

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra (gå vidare till fråga 29)

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

29 Ritualer

a) Fastnar du i beteenden eller tankar för att det måste bli "precis rätt" eller kännas helt färdigt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Inte alls i någon mån Mycket
ofta

Kommentar:

b) Detta är inget problem för mig eller andra

Det är ett problem för
 mig andra båda vet inte

c) Detta problem är

nytt mer än 3 mån långårigt växlar

Här kan du skriva till andra problem som du har och vill diskutera: