

KARTLEGGING AV DINE AKTIVITETER (KDA)¹

SLIK GJØR DU:

I dette spørreskjemaet blir du bedt om å registrere dine vanlige daglige aktiviteter og svare på noen spørsmål om disse aktivitetene.

Del 1:

Tenk gjennom hva du gjør på en vanlig ukedag (mandag – fredag). Bruk arbeidsarket som begynner på neste side og registrer aktivitetene dine fra du våkner. Registrer den hovedaktiviteten du gjør i løpet av hver halve time. En aktivitet kan være alt fra å snakke med en venn, lage mat, spise, dusje, ta et bad, lese eller gå tur. Hvis du gjør en aktivitet lengre enn en halvtime ber vi deg registrere det på skjemaet.

Del 2:

Besvar de fire spørsmålene for hver aktivitet ved å sette en ring rundt det tallet som passer best. Først vurderer du om aktivitetene er arbeid, daglige aktiviteter, fritid eller hvile. Vurder deretter hvor bra du utfører aktivitetene, hvor viktige de er for deg, og hvor godt du liker dem.

Arbeid betyr ikke nødvendigvis at du får lønn for aktiviteten. Arbeid kan være produktive aktiviteter som er nyttige for andre mennesker, som for eksempel frivillig arbeid ved et sykehus. Daglige aktiviteter kan omfatte hvordan du ivaretar deg selv, husarbeid og innkjøp. Hvile innebærer for eksempel å sove eller ikke gjøre noe spesielt. Svar så godt du kan på hvert av spørsmålene.

¹Instrumentet «Occupational Questionnaire» er oversatt av: Bonsaksen, T., Lund, A., Ellingham, B., Hussain R.A., Meier, M.R. og Sveen, U. (2014) ut fra originalversjon først publisert i: Smith, NR., Kielhofner, G., & Watts, JH. (1986). The relationship between volition, activity pattern, and life satisfaction in the elderly. *American Journal of Occupational Therapy*, 40(4), 278-283.

KARTLEGGING AV DINE AKTIVITETER (KDA)

Dato _____ Navn _____ Alder _____

Del 1:		Del 2:			
I denne kolonnen skriver du de aktivitetene du gjør fra halvtimen som starter klokken:		SPØRSMÅL 1 Jeg vurderer at denne aktiviteten er: 1 – arbeid 2 – daglige aktiviteter 3 – fritid 4 – hvile	SPØRSMÅL 2 Jeg synes jeg gjør dette: 1 – svært bra 2 – bra 3 – gjennomsnittlig 4 – dårlig 5 – svært dårlig	SPØRSMÅL 3 For meg er denne aktiviteten: 1 – svært viktig 2 – viktig 3 – spiller ingen rolle 4 – vil helst slippe 5 – totalt bortkastet tid	SPØRSMÅL 4 Hvor godt liker du denne aktiviteten: 1 – liker den svært godt 2 – liker den 3 – verken liker eller misliker den 4 – misliker den 5 – misliker den sterkt
05.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
05.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
06.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
06.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
07.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
07.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
08.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
08.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
09.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
09.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Del 1:		Del 2:			
I denne kolonnen skriver du de aktivitetene du gjør fra halvtimen som starter klokken:		SPØRSMÅL 1	SPØRSMÅL 2	SPØRSMÅL 3	SPØRSMÅL 4
		Jeg vurderer at denne aktiviteten er: 1 – arbeid 2 – daglige aktiviteter 3 – fritid 4 – hvile	Jeg synes jeg gjør dette: 1 – svært bra 2 – bra 3 – gjennomsnittlig 4 – dårlig 5 – svært dårlig	For meg er denne aktiviteten: 1 – svært viktig 2 – viktig 3 – spiller ingen rolle 4 – vil helst slippe 5 – totalt bortkastet tid	Hvor godt liker du denne aktiviteten: 1 – liker den svært godt 2 – liker den 3 – verken liker eller misliker den 4 – misliker den 5 – misliker den sterkt
10.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
14.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
14.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Del 1:		Del 2:			
I denne kolonnen skriver du de aktivitetene du gjør fra halvtimen som starter klokken:		SPØRSMÅL 1	SPØRSMÅL 2	SPØRSMÅL 3	SPØRSMÅL 4
		Jeg vurderer at denne aktiviteten er: 1 – arbeid 2 – daglige aktiviteter 3 – fritid 4 – hvile	Jeg synes jeg gjør dette: 1 – svært bra 2 – bra 3 – gjennomsnittlig 4 – dårlig 5 – svært dårlig	For meg er denne aktiviteten: 1 – svært viktig 2 – viktig 3 – spiller ingen rolle 4 – vil helst slippe 5 – totalt bortkastet tid	Hvor godt liker du denne aktiviteten: 1 – liker den svært godt 2 – liker den 3 – verken liker eller misliker den 4 – misliker den 5 – misliker den sterkt
17.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
18.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
18.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
21.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
21.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
00.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Del 1:		Del 2:			
I denne kolonnen skriver du de aktivitetene du gjør fra halvtimen som starter klokken:		SPØRSMÅL 1	SPØRSMÅL 2	SPØRSMÅL 3	SPØRSMÅL 4
		Jeg vurderer at denne aktiviteten er: 1 – arbeid 2 – daglige aktiviteter 3 – fritid 4 – hvile	Jeg synes jeg gjør dette: 1 – svært bra 2 – bra 3 – gjennomsnittlig 4 – dårlig 5 – svært dårlig	For meg er denne aktiviteten: 1 – svært viktig 2 – viktig 3 – spiller ingen rolle 4 – vil helst slippe 5 – totalt bortkastet tid	Hvor godt liker du denne aktiviteten: 1 – liker den svært godt 2 – liker den 3 – verken liker eller misliker den 4 – misliker den 5 – misliker den sterkt
01.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
01.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
02.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
02.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
03.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
03.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
04.00		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
04.30		1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5