

Information till dig som har fått diagnosen ADHD



Författare: XXXX

Vad är ADHD?

ADHD är en förkortning på Attention Deficit Hyperactivity Disorder och är en funktionsnedsättning. Detta kan visa sig genom svårigheter med uppmärksamheten, impulskontrollen och hyperaktivitet. ADHD debuterar i barndomen men många har kvar svårigheter även i vuxen ålder. Sjukdomen kan vara ärftlig men det kan även ha uppstått i fosterstadiet. Vissa av symtomen förändras och dämpas med åldern. Som vuxen är det vanligt att överaktiviteten går över till en inre rastlöshet. Det är vanligt att ha många järn i elden och en känsla av otålighet som gör det jobbigt att t ex stå i kö och känna stress när det inte går lika snabbt som du önskar (Herlofson, 2010). Du kan ha svårt för att passa tider och lätt för att glömma saker. Det som är mest framträdande hos vuxna med ADHD är att de har svårigheter med att planera vardagen, såsom att passa tider eller glömma bort vad det var man skulle göra. Att ha ordning och reda i hemmet och på jobbet är också något som kan vara svårt. Trots detta finns det många vuxna med ADHD som är kreativa, initiativtagande och hittar många olika lösningar på problem (Beckman et al, 2007).

Att få en diagnos

Du har fått en ADHD- diagnos och därmed har din läkare eller psykolog intervjuat dig och eventuellt dina anhöriga och efterhört hur din livshistoria varit och hur du fungerade, exempelvis i skolan. Det kan vara jobbigt att få en livslång sjukdom bekräftad och en del upplever sorg, förlust och ett utanförskap i samband med detta. Samtidigt kan det vara en lättnad att få en förklaring på varför du kanske inte känt dig som alla andra (Hallerstedt, 2009). Genom att få en diagnos kan du också få mer kunskap om sjukdomen och rätt behandling. Du kan då få lättare för att förstå vad som är din sjukdom och kan då vända dina svagheter till styrkor (Honos-Webb, 2010).

Vad finns det för hjälp att få?

Behandling inom sjukvården kan bestå av medicinsk behandling, psykoterapeutisk behandling och stödjande insatser. Du och din läkare kommer tillsammans att komma fram till eventuella mediciner och behandlingar som passar just dig bäst. Sjukdomen kommer inte att botas men symtomen kan lindras. När man har ADHD är det vanligt att ha flera olika sjukdomar samtidigt så som t ex ångest, depression och beroendesjukdomar. Dessa bör utredas och

behandlas (Herlofson, 2010). Det är viktigt för dig att veta att även om sjukdomen är kronisk kan du uppleva god livskvalitet (Dahlberg, 2003).

Sjukvårdens åtgärder

Sjukvården kan bistå med stödjande samtal för både dig och dina anhöriga. Dessa samtal kan vara till hjälp för att bearbeta dina känslor och tankar inför att ha fått en diagnos (Dahlberg, 2003). Med hjälp av samtal kan du också få hjälp med att kartlägga dina styrkor och svagheter (Socialstyrelsen, 2007). Det kan också ha stor betydelse för dig, dina anhöriga och ditt övriga nätverk att få utbildning om din sjukdom för att lättare kunna förstå och förhålla sig till den. Vet du och personer i din omgivning om dina svårigheter kan det vara lättare att hantera dem. Det finns olika behandlingsmetoder tex beteendeterapi, KBT, där du lär dig ändra ditt beteende genom att påverka ditt tankesätt i specifika situationer (Herlofson, 2010). Du kan även få hjälp med en öppenvårdskontakt som du kan vända dig till och eventuellt ha inbokade samtal med. Det finns även möjlighet att träffa en kurator som kan ge dig och dina anhöriga stöd.

Möjliga hjälpinsatser

En arbetsterapeut kan hjälpa till med olika hjälpmedel som kan underlätta i din vardag. Det kan t ex vara handdatorer och mobiltelefoner med kalenderfunktion (Socialstyrelsen, 2007). Behöver du hjälp och stöd med att sköta ekonomin kan du få hjälp med att ansöka om en god man. Du kan även få hjälp och stöttning i kontakter med till exempel försäkringskassa, arbetsförmedling och a-kassa för att hitta en meningsfull sysselsättning. Om du behöver extra stöd i hemmet kan sjukvården hjälpa till med att samordna ett möte med dig och berörda personer i t ex kommunen. En coach kan hjälpa till med att strukturera upp din vardag med hjälp av exempelvis dag- och veckoplanering, samt vara ett stöd i kontakter med myndigheter och följa med på olika möten.

Du är inte ensam

Ungefär tre till sex procent av alla barn i skolåldern har ADHD och de flesta har kvar symtomen även i vuxen åldern. Det är vanligare att pojkar får diagnosen än flickor. En möjlig förklaring kan vara att symtomen inte är lika framträdande hos flickor som hos pojkar (Socialstyrelsen, 2007). Det finns ett flertal patientföreningar för personer med ADHD, t ex Attention.

Referenser

Beckman, V. Eriksson, E. Heilig, M. Hellberg Edström, G. Hellström, A. Ingvar, M. Kadesjö, B. Levander, S & Rasmussen, K. (2007) *ADHD/DAMP – en uppdatering*. Studentlitteratur: Lund

Dahlberg, K. Segesten, K. Nyström, M. Suserud, B-O och Fagerberg, I. (2003). *Att förstå vårdvetenskap*. Studentlitteratur: Lund.

Hallerstedt, G. (2009). *Diagnosens makt- om kunskap pengar och lidande*. Daidalos AB: Göteborg

Hanos-Webb, L. (2010). *ADHD/ADD Som vuxen- så lyfter du fram dina styrkor*. Natur och kultur: Stockholm

Herlofson, J. Ekselius, L. Lundh, L-G Lundin, A. Mårtensson, B. Åsberg M. (2010) *Psykiatri*. Studentlitteratur AB: Lund

Socialstyrelsen (2004). *Kort om ADHD hos barn och vuxna – En sammanfattning av socialstyrelsens kunskapsöversikt*. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2004/2004-110-7>. (Hämtad 20110102).

Socialstyrelsen (2007). *”Så här kan man göra... Vägledningsdokument ADHD hos vuxna”*. http://www.attention-riks.se/images/stories/dokument/Vgledningsdokument-ADHD_hela_versionen.pdf (Hämtad 20100102).