


Kort om adhd

hos vuxna

- 
- Socialstyrelsen • Läkemedelsverket
 - Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket
 - Statens beredning för medicinsk utvärdering
 - Folkhälsomyndigheten



Kort information om adhd hos vuxna

Den här broschyren beskriver kort

- vad adhd är
- hur man ställer diagnosen
- vilken typ av stöd och behandling som kan behövas.

Broschyren vänder sig till dig som har fått diagnosen adhd. Den har tagits fram av fem myndigheter efter önskemål från personal inom sjukvården, socialtjänsten, elevhälsan samt brukarorganisationer. Broschyren bygger på myndigheternas kunskapsmaterial. För dig som vill veta mer finns litteraturtips och webbadresser i slutet av broschyren.

Vad är adhd?

Vi människor är olika. En del är intensiva och spontana, andra mer stillsamma och återhållna. En del har koll på det mesta medan andra har betydligt svårare för att organisera sin tillvaro och få saker gjorda. Somliga är otåliga och har svårt för att behärska sina känslor och reaktioner.

Det är viktigt att själv kunna styra och kontrollera sitt beteende för att fungera tillsammans med andra, både privat och i arbetslivet. Om man har svårt för att styra sig själv kan man få problem i vardagen. Andras reaktioner kan göra att man känner sig annorlunda och missförstådd.

Diagnosen adhd

Adhd (attention deficit hyperactivity disorder) kan vara en förklaring om man har svårt för att styra och kontrollera sitt beteende. Adhd är ett tillstånd som innebär att man har stora och



varaktiga problem med att styra sin uppmärksamhet, reglera aktivitetsnivån och kontrollera sina impulser.

För att en person ska få diagnosen adhd krävs att svårigheterna har funnits under en lång tid och att de ger så stora problem i vardagen att det medför en funktionsnedsättning. Svårigheterna ska dessutom märkas i flera miljöer, exempelvis både hemma och på arbetet.



Hur yttrar sig adhd?

Adhd hos vuxna kan se väldigt olika ut. Personlighet och livssituation påverkar hur funktionsnedsättningen tar sig uttryck och vad den får för konsekvenser. Svårigheterna kan ha förändrats sedan barndomen och många vuxna har hittat strategier för att hantera olika situationer.

Adhd kan vara en tillgång i vissa lägen. Men det är en funktionsnedsättning som kan medföra att man får svårt att klara många av vardagens krav. Eftersom tillståndet är ärftligt upptäcker många föräldrar sina egna svårigheter i samband med att deras barn får en diagnos.

Uppmärksamhetssvårigheter

De flesta personer med adhd brukar brottas med uppmärksamhetssvårigheter eller koncentrations- svårigheter även i vuxen ålder. Man får inte saker ordentligt gjorda på jobbet, har svårt att fokusera på sina uppgifter och orkar inte lyssna aktivt på andra människor. Man blir inte klar med sina uppgifter i tid, har svårt att hålla ordning och undviker uppgifter som kräver mental ansträngning. Man

tappar bort sina saker, är lätt distraherad och glömmer bort tider eller att betala räkningar.

Detta kan väcka irritation hos omgivningen, som tolkar det som att man inte anstränger sig. I själva verket är det koncentrationssvårigheterna som ligger bakom dessa beteenden. Det gör det svårt att fokusera på det väsentliga, behålla uppmärksamheten på saker som uppfattas som tråkiga och styra uppmärksamheten på ett flexibelt sätt.

Överaktivitet och impulsivitet

Överaktiviteten är typisk för många barn med adhd. Under uppväxten brukar den avta eller bli mindre synlig. Som vuxen kan överaktiviteten innebära att man har svårt att sitta stilla längre stunder, känner sig rastlös och lätt blir uttråkad.

Om man har adhd kan det vara svårt att hålla inne med sina reaktioner. Det blir lätt att man pratar för mycket och avbryter andra. Impulsiva handlingar kan leda till situationer som får oönskade konsekvenser. Impulsivitet innebär att det är svårt att bromsa och kontrollera sina impulser och tänka efter innan man agerar.

Olika former av adhd

Diagnosen adhd kan se olika ut beroende på vilka mönster av symtom som dominerar. Man brukar skilja mellan tre former av adhd:

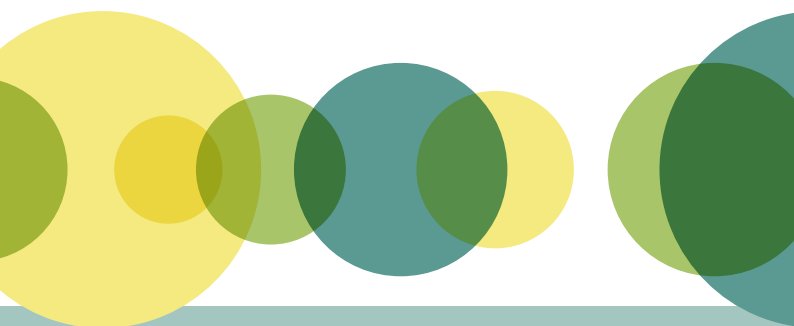
- **Adhd, kombinerad form** innebär att man har stora uppmärksamhetsproblem och är mycket överaktiv och impulsiv. Den kombinerade formen av adhd är vanligast.
- **Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form** innebär att man har stora uppmärksamhetsproblem men få eller inga symtom på överaktivitet och impulsivitet. Många är snarare passiva och inåtvända. I vardagligt tal använder man ibland förkortningen add för denna form av adhd.
- **Adhd, huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form** innebär att man är mycket överaktiv och impulsiv men har få eller inga symtom på uppmärksamhetsproblem. Den här formen av adhd förekommer mest hos yngre förskolebarn.

Andra vanliga svårigheter

Den som har adhd har ofta också andra svårigheter. Många har psykisk ohälsa, som ångest, depression eller ätstörningar. Somliga har även stora problem med sömnen. En del vuxna med adhd har även inlärningssvårigheter, autismspektrumtillstånd eller svårare former av tics, som vid Tourettes syndrom.

Vissa somatiska sjukdomar är vanliga hos personer med adhd, framför allt sjukdomar som har ett samband med stress. Risken att hamna i missbruk och beroende är också större hos personer med adhd.

Många gånger söker personer hjälp inom vården för något av de problem som är vanliga vid adhd, och då först upptäcker man att adhd kan vara en förklaring till problemet.



Hur vanligt är adhd?

Problemen som vi förknippar med adhd har troligtvis alltid funnits, men på senare år har fler personer än tidigare fått diagnosen. Ökningen beror troligen främst på att kunskapen om adhd har ökat.

Adhd är vanligt hos både barn och vuxna. Drygt 5 procent av barnen i skolåldern uppskattas ha adhd. Många har kvar svårigheterna som vuxna men lär sig med tiden att hantera dem.

Ungefär 2,5 procent av alla vuxna har adhd.

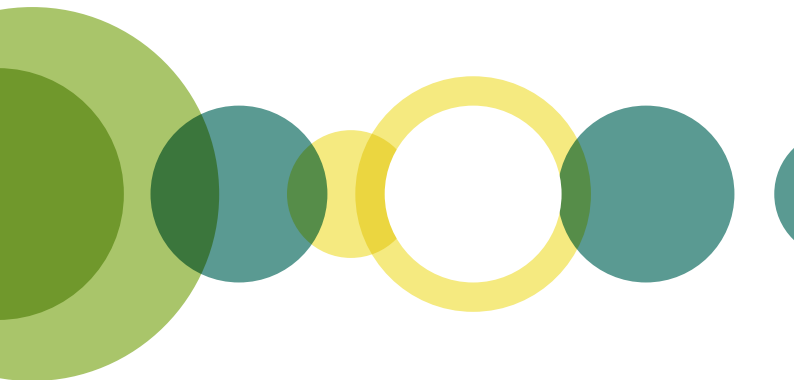


Adhd hos kvinnor och män

Kvinnor och män med adhd har liknande grundproblem och lika stora funktionsnedsättningar.

Det är flest pojkar som får diagnosen adhd i barndomen. Men med stigande ålder ändras skillnaden mellan könen eftersom fler kvinnor får diagnosen som ungdomar och vuxna.

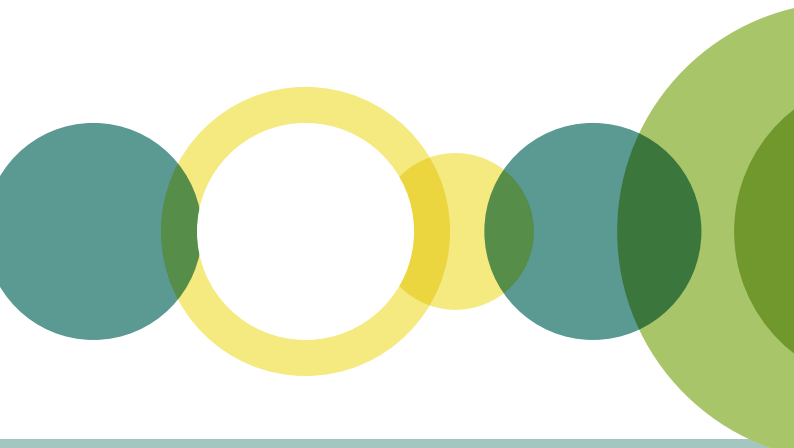
Att kvinnor får diagnosen senare än män kan bero på att kvinnornas problem tar sig andra uttryck och är svårare att känna igen. En förklaring kan vara att kvinnor i större utsträckning kan dölja sina svårigheter och anstränger sig för att klara omgivningens krav.



Orsaker till adhd

Forskning visar att adhd har biologiska orsaker och till stor del är ärftligt. Adhd kan alltså inte uppstå på grund av brister i uppväxtmiljön. Däremot har uppväxtmiljön stor betydelse för hur barnets problem utvecklas och vilka konsekvenser det för med sig upp i vuxen ålder.

Adhd handlar om minskad aktivitet i de delar av hjärnan som är involverade i den viljemässiga styrningen av uppmärksamhet, aktivitetsreglering och impuls kontroll. Dessa funktioner använder vi för att styra, planera och samordna våra handlingar.



Utredning och diagnos

En utredning om adhd kan vara motiverad om man som vuxen har mycket stora koncentrations-svårigheter och betydande problem med att få sin vardag att fungera. Genom sin husläkare kan man få en remiss till vuxenpsykiatri där de kan göra en utredning. Syftet med utredningen är att skapa en ökad förståelse som kan ligga till grund för stöd och behandling.



Läkare och psykolog utreder

Det är i första hand en läkare och en psykolog som gör en utredning om adhd. Om det behövs kan personal med andra kompetenser delta, till exempel en arbetsterapeut. För att bedöma om en person har adhd behöver utredningen vara noggrann och kartlägga hur svårigheterna tar sig uttryck och hur de sett ut under uppväxten. Därefter kan man ta ställning till om svårigheterna bäst kan förklaras av adhd eller något annat tillstånd.

Stränga diagnoskriterier

Diagnoskriterierna är mycket stränga för att man inte ska betrakta normala variationer i personlighetsdrag som en funktionsnedsättning. Utredningen ska också belysa hur personen fungerar i vardagen och både lyfta fram styrkor och svagheter. Om man har tillkommande problem är det viktigt att uppmärksamma dem också.

Hur går en utredning till?

Följande delar brukar ingå i en utredning:

- en intervju med personen, bland annat om aktuella och tidigare symtom, hur personen fungerar i sin vardag, den sociala situationen och personens kroppslig hälsa
- en intervju/intervjuer med föräldrar eller andra närstående
- en psykologisk utredning för att bedöma den kognitiva funktionsnivån
- en medicinsk undersökning
- en samlad bedömning
- ett skriftligt utlåtande
- återföring av utredningsresultat till personen och närstående.

Stöd och behandling

Samhällets stödinsatser går ut på att underlätta tillvaron för personer med adhd, som kan behöva hjälp med att förstå och hantera sin funktionsnedsättning. Även anhöriga och andra i omgivningen kan behöva stöd för att öka sin förståelse och förmåga att stötta personen.

Behovet av stöd kan variera men man brukar rekommendera psykosociala och pedagogiska insatser, vid behov i kombination med läkemedelsbehandling. Hälso- och sjukvården, socialtjänsten, försäkringskassan och arbetsförmedlingen har ett ansvar för att ge stöd och samverka utifrån en helhetssyn på individens livssituation.

Stöd och behandling från hälso- och sjukvården

Inom hälso- och sjukvården ansvarar vuxenpsykiatrien för att erbjuda specialiststöd och behandling till vuxna med adhd och deras närstående. Oftast är det allmänpsykiatriens öppenvårdsmottagningar som erbjuder stöd och behandling men ibland kan även vuxenhabiliteringen vara involverad.

Utbildning om adhd

Kunskap om adhd är grunden i all behandling. Både man själv och närstående behöver förstå vad funktionsnedsättningen innebär och få strategier för att handskas med utmaningar i vardagen. I samband med diagnosen får man information om adhd och kan därefter få stödsamtal eller gå en kurs för att få fördjupad kunskap. Många uppskattar att träffa andra i liknande situationer och utbyta erfarenheter. Det finns också informationsmaterial om adhd att få.

Psykologisk behandling

Om man har lindriga problem kan information och utbildning om funktionsnedsättningen vara tillräckligt, men en del personer kan behöva psykologisk behandling. Kognitiv beteendeterapi (kbt) och dialektisk beteendeterapi (dbt) är två behandlingar som brukar användas vid adhd. Båda innebär att man får träna på nya färdigheter, enskilt eller i grupp.

Kognitivt stöd som hjälpmedel

För att planera och organisera sin vardag i hemmet, på arbetet och på fritiden kan olika typer av kognitivt stöd vara till hjälp. Kognitivt stöd finns ofta som mobilappar och kan bestå av en överskådlig kalender, ett schema med bilder som delar upp en aktivitet i flera steg, tidur, klockor eller olika påminnelsehjälpmedel.

Behandling av andra vanliga problem

Andra psykiska och sociala problem är vanliga när man har adhd, och även kroppsliga sjukdomar. Det är viktigt att problemen uppmärksammas och att man får stöd och behandling för dessa samtidigt.

Läkemedelsbehandling

Personer som fått diagnosen adhd erbjuds ofta läkemedelsbehandling. Läkemedel bör alltid kombineras med psykosociala och pedagogiska

insatser, och kan bidra till att dessa insatser får större effekt.

Syftet med att behandla med läkemedel är att förbättra uppmärksamheten och minska hyperaktiviteten och impulsiviteten hos personer med adhd. Läkemedlen kan även påverka förutsättningarna för inlärning och socialt samspel.

Den behandlingsansvariga läkaren bedömer om patienten ska erbjudas läkemedelsbehandling. Läkaren rekommenderar även typen av läkemedel och ger råd om hur man kan hantera eventuella biverkningar.

Fast vårdkontakt

Som patient kan man begära en fast vårdkontakt inom hälso- och sjukvården. Det är en kontaktperson som bland annat hjälper till att planera och samordna insatserna. Enligt hälso- och sjukvårdslagen är det verksamhetschefen som avgör om det är nödvändigt att utse en fast vårdkontakt för att säkerställa att patientens behov av trygghet, kontinuitet, samordning och säkerhet i vården tillgodoses.

Stöd från kommunens socialtjänst

Den som har adhd kan behöva insatser från kommunens socialtjänst för att få vardagen att fungera. Man kan behöva stöd med vardagssysslor i hemmet, och då kan en boendestödare vara till hjälp.

Om det är svårt att få ett arbete kan socialtjänsten hjälpa till med olika arbetsförberedande insatser, och erbjuda meningsfull sysselsättning i form av daglig verksamhet. Att få ett personligt stöd i form av en kontaktperson kan också vara till hjälp.

Personer med adhd löper högre risk att hamna i missbruk och beroende. Socialtjänsten kan också erbjuda stöd och behandling om man har sådana problem.



Stöd vid arbete och studier

Det kan vara en utmaning att hitta ett arbete som fungerar och där man kommer till sin rätt. Ofta fungerar det bäst med omväxlande och kreativa arbetsuppgifter som är tydliga och avgränsade, och det är viktigt med ett öppet och tolerant arbetsklimat där man vid behov kan få stöd. Arbetsförmedlingen kan erbjuda olika stödinsatser för att hitta ett passande arbete och anpassa arbetsituationen i samarbete med arbetsgivaren.

Den som har adhd kan också få stöd när hon eller han studerar. På universitet och högskolor finns särskilda samordnare med uppgift att ge stöd och underlätta studiesituationen för personer med funktionsnedsättning. Om man som vuxen studerar på grundskole- eller gymnasienivå kan man få särskilt stöd och anpassade studier av vuxenutbildningen. Även vissa folkhögskolor har särskilda kurser som är anpassade för personer med adhd och andra funktionsnedsättningar.

Livet med adhd

Adhd har man hela livet, men de flesta vuxna får tillvaron att fungera och kan leva ett gott liv med familj, arbete och vänner.

De flesta som har adhd hittar strategier för att hantera sina svårigheter, men kan få kämpa med saker som är enkla för andra: att strukturera sin vardag, passa tider, hålla ordning och handskas med pengar. Det kan också vara svårt att styra sina känslor och reaktioner.

Man kan vara energisk och effektiv när man är motiverad, men i andra sammanhang helt sakna energi och inte få något gjort. Många behöver prova sig fram, exempelvis när det gäller att hitta ett arbete där man trivs och kan stanna.

De allra flesta som har adhd brukar hitta framkomliga vägar och livsmönster där de kommer till sin rätt. De drag man förknippar med adhd kan i olika situationer vara en tillgång, i synnerhet om man har lärt sig att hantera dem konstruktivt. En förstående och stödjande omgivning underlättar vägen dit.

LITTERATURTIPS

- Almer GM, Mandel Sneum M. ADHD hos barn och vuxna. Lund: Studentlitteratur; 2012.
- Beckman V. Vuxna med DAMP/ADHD. Lund: Studentlitteratur; 2012.
- Brar A. Från busfrö till brottsling. Stockholm: Gothia förlag; 2011.
- Hellström A. Vuxna med ADHD ur ett hjälpmedelsperspektiv. Hjälpmedelsinstitutet; 2006. www.hi.se.
- Naucmér M, Urbom P, Neuman H. Tio kvinnor med ADHD. Stockholm: Sigma förlag; 2008.
- Ranch M. red. Det finns alltid ett sätt – lösningsfokus och adhd. Riksförbundet Attention. Stockholm: Gothia utbildning; 2013.

WEBBADRESSER

- ADHD-center: www.habilitering.se/adhd-center
- Riksförbundet Attention: www.attention-riks.se
- Självhjälp på vägen: www.sjalvhalppavagen.se
- Vårdguiden 1177: www.1177.se

MYNDIGHETERNAS KUNSKAPSMATERIAL

Alla material som tas fram samlas på www.kunskapsguiden.se, till exempel:

- Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd, kunskapsstöd, Socialstyrelsen 2014
- Läkemedelsbehandling av adhd hos barn och vuxna – Stöd för beslut om behandling, Socialstyrelsen 2014
- ADHD – diagnostik och behandling, vårdens organisation och patientens delaktighet, SBU 2013
- Prioritering av kunskapsluckor – behandlingsmetoder vid adhd, SBU 2014



Folkhälsomyndigheten

Fem myndigheter samarbetar för att anpassa information och kunskapsstöd efter behoven hos de verksamheter som arbetar med psykisk ohälsa. Arbetet är en del av regeringens PRIO-satsning.