

### Icke-medicinska behandlingsinsatser

- bemötande, förhållningssätt
- hälsosam livsstil (kost, motion, sömn etc)
- hjälp i vardagen (kognitiva hjälpmedel)
- utbildning om AD/HD (psykopedagogik)
- insatser i skolan och på arbetsplatsen
- föräldrastödsprogram (för barn)
- färdighetsträning i olika former
- psykoterapier (ungdomar/vuxna)

Multimodal hjälp är när dessa insatser kombineras

### AD/HD-symtom uppträder:

#### Mer sällan:

Under strukturerade förhållanden  
I nya, intressanta situationer  
När personen är engagerad i något  
Under en-till-en situationer  
Vid vuxenmedverkan/tillsyn  
Vid frekventa, direkta belöningar

#### Oftare:

Under ostrukturerade förhållanden  
Under repetitiva aktiviteter  
När personen upplever situationen som tråkig  
Vid många störmoment  
Vid minimal tillsyn  
Vid mental koncentration och långsiktiga, abstrakta mål

### Allmänt om förhållningssätt

Göra tillvaron/relationen tydlig och förutsägbar, med ordning och struktur, i princip ersätta inre svag struktur med en yttre

- Viktigt med skriftlig information. Gärna via mail om det finns.
- Vid planerat möte: Förberedande informationen. Vem man ska träffa, vad som kommer att tas upp på mötet och vad som ska hända och i vilken ordning saker och ting ska ske.
- Genomföra mötet exakt på det sätt man planerat eller kommit överens om.
- Efter mötet skriftlig information om det som den enskilde behöver komma ihåg.
- Förhållningssättet bör vara konkret, rakt, praktiskt och icke-tolkande
- Enkelt och rakt språk, inga ironier, metaforer etc

- *Struktur i tillvaron.* Det är en bra hjälp att ha struktur i och rutiner för vardagliga aktiviteter.
- *Sömn.* Ge sömnhygieniska råd om att: varva ner före sänggåendet, avstå från drycker med koffein, framför allt under senare hälften av dygnet, avstå från att äta sent, inte ta tupplurar under dagen, ha ett mörkt och svalt sovrum etc.
- *Mat.* Ge råd om bl.a. regelbundna matvanor med väl sammansatt kost samt att minska intag av sockernehållande matvaror såsom läsk, kakor, bakelser och godis.
- *Motion.* Regelbunden fysisk träning.
- *Rökning, alkohol och droger.* Kartlägg och ge råd om att minska alkoholkonsumtionen, avstå rökning. Drogfrihet.
- *Stresshantering.* Stöd patienten i att ta det lugnt. Avslappning, meditation, massage och varma bad kan minska spänning och ångest.

#### Article

### Nonpharmacological Interventions for ADHD: Systematic Review and Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials of Dietary and Psychological Treatments

Edmund J.S. Sonuga-Barke, Ph.D. Chris Hollis, M.D.

Daniel Brandeis, Ph.D.

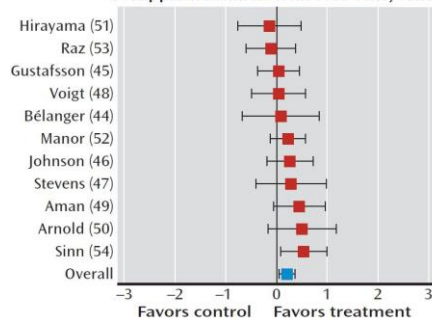
Eric Konofal, M.D., Ph.D.

Results: Fifty-four of the 2,904 nonduplicate screened records were included in the analyses. Two different analyses were performed. When the outcome measure

*Am J Psychiatry* 170:3, March 2013

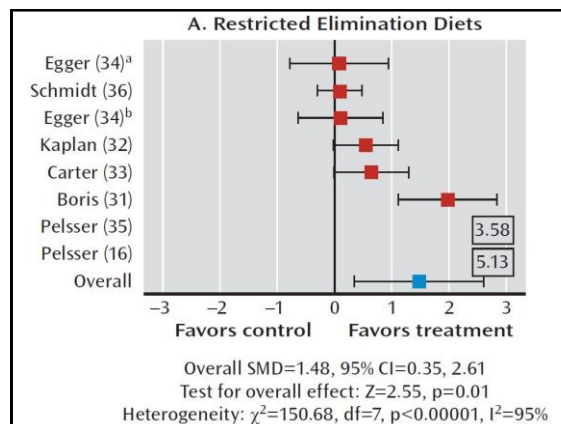
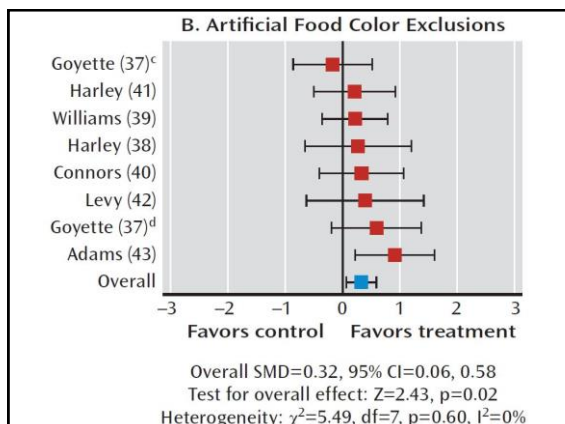
- **Meta-analysis** – resultat från flera originalartiklar räknas statistiskt tillsammans

#### C. Supplementation With Free Fatty Acids



Omega 3 och 6 tillskott

Overall SMD=0.21, 95% CI=0.05, 0.36  
Test for overall effect:  $Z=2.67$ ,  $p=0.007$   
Heterogeneity:  $\chi^2=7.80$ ,  $df=10$ ,  $p=0.65$ ,  $I^2=0\%$



PubMed Results

Item 1 of 1 (Display the citation in PubMed)

1. Res Dev Disabil. 2015 Mar;38:181-91. doi: 10.1016/j.ridd.2014.12.005. Epub 2015 Jan 3.

**Effects of physical activity on executive function and motor performance in children with ADHD.**

Ziercis S<sup>1</sup>, Jansen P<sup>2</sup>.

Author information:

- <sup>1</sup>University of Regensburg, Germany. Electronic address: susanne.ziercis@ur.de
- <sup>2</sup>University of Regensburg, Germany.

**Kognitiva hjälpmedel i vardagen**

- Struktur i vardagen, tydliga vardagsrutiner
- Dagscheman/veckoscheman; t.ex. tvätt, betala räkningar, handla mat
- Bra kalender, adekvat klocka, metod för påminnelse, post-it-lappar etc
- Smartphone med appar
- Bra förvaringssystem, märkta lådor, hyllor, mappar för papper

**Hjälp och stöd i hemmet för vuxna med AD/HD**

**Boendestödjare:** arbetar med, inte åt, brukaren

**Hemtjänst**

**Personlig assistent**

**Kan få hjälp med:**

- att städa och handla
- sortera post, hålla ordning på räkningar
- kontakt med myndigheter och sjukvård
- ekonomiskt stöd
- kontaktfamilj / avlastningsplats

**Patient- och anhängigutbildning**  
**(PsykoPedagogisk Intervention; PPI)**

- **Träff 1** – Psykisk funktionsnedsättning, teorier om orsaker, symtom och prognos
- **Träff 2** – Behandlingsformer; medicinska, kognitiva, sociala och psykoterapeutiska
- **Träff 3** – Stress-/sårbarhetsmodellen, tidiga varningstecken, skyddande omständigheter och riskfaktorer
- **Träff 4** – Kost och motion, balans mellan aktivitet och vila, mindfulnessövning
- **Träff 5** – Information om patient- och anhängigföreningar, personligt ombud, vårdgrannar, ge tillgång till informationsmaterial
- **Träff 6** – Avslutning, sammanfattning och utvärdering

## Möjliga insatser i skolan

- strukturerad skoldag, få störmoment
- korta arbetspass, matchade mot den egna förmågan
- tydliga och avgränsade arbetsuppgifter
- anpassning av kravnivån
- klara och lättförståeliga anvisningar
- hjälp att komma igång och få till ett avslut
- spännande och intresseväckande uppgifter
- hög läramärvaro
- korrekt förhållningssätt och bemötande från lärarna
- pedagogisk handledning för lärarna

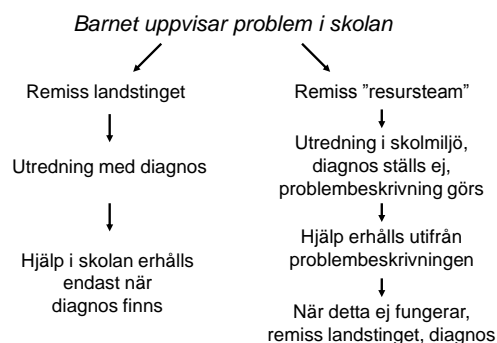
## Stöd i förskola och skola

Det är en viktig skyddsfaktor för ett barn att klara skolan. Om en utredning visar att en elev behöver särskilt stöd ska han eller hon erbjudas detta [48]. Det ska inte behövas någon diagnos för att en nödvändig anpassning av lärmiljön ska komma till stånd.

För de barn som har fått en diagnos kan den bild av barnets behov och svårigheter som framkommit genom utredningen vara viktig och vägledande för planeringen av pedagogiska stödinsatser och anpassningar. Det är angeläget att den pedagogiska personalen får en bra återföring av vad utredningen visar och att de får kunskap om adhd och pedagogiska strategier. Personalen kan också behöva handledning i hur kunskapen kan omsättas i pedagogiska insatser.

Kunskapsstöd, Socialstyrelsen, 2014, sidan 56

## Två tänkbara scenarier:



## Bertil Östberg (fp):

### "Anmäl rektorer som kräver adhd-diagnos för extra stöd"

Var fjärde grundskollärare uppger att de nekas resurs till elever i behov av särskilt stöd – om inte eleven har en diagnos.  
– Det är ett regelbrott och ska anmälas till Skolinspektionen. En elev har rätt till stöd oavsett diagnos, säger utbildningsministerns statssekreterare Bertil Östberg.



»Resursbrist är inget skäl. Man skyller alltid på att det inte finns pengar«  
Bertil Östberg

I skollagen finns inget stöd för att neuropsykiatriska eller andra diagnoser ska vara villkor för att en elev ska få stöd för att nå målen och kunskapsnivån för att få godkänt i skolan. Men skollagare säger så ska man som förälder absolut anmäla det till Skolinspektionen, som är en tillsynsmyndighet som arbetar med den här typen av frågor.  
Är lagen tandlös eftersom

Psykologtidningen nr. 6, 2012, sid 10.

## Vad är känt om gemensamma nämnare hos föräldrastödsprogram som visats effektiva

### De tre delarna som ingår:

- 1) Ökad kommunikation med samspel, turtagning och lek
- 2) Bryta "negativa spiraler"; dvs uppmärksamma det positiva, minska betoningen på det negativa.
- 3) Hjälp barnet med struktur och ordning; diskutera och kom överens om gemensamma regler försök att alltid hålla samma regler; ge konkreta och direkta besked; hitta alternativa lösningar

## Exempel på föräldrastödsprogram

(AD/HD, uppförandestörning, trottsyndrom)

### Cope – COmmunity Parent Education program

- Framtaget av Charles Cunningham, Kanada; 3-12 år respektive 13-18 år

### De otroliga åren (Parent training)

- Framtaget av Caroline Webster-Stratton, USA; 2-8 år

### Komet – KOmmunikationsMETod

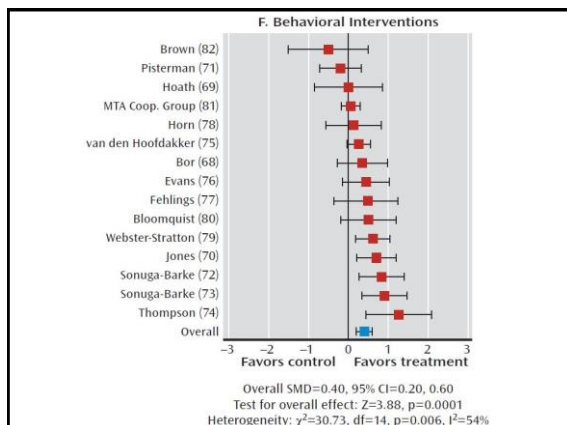
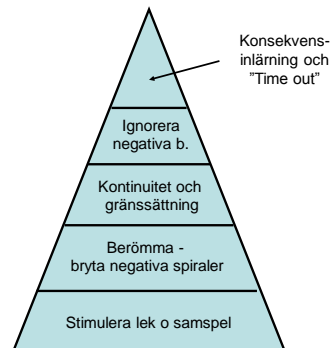
- Härstammar från Parent Management Training, PMT, USA; 3-9 år

### Exempel på föräldrastödsprogram

#### De otroliga åren (Parent training)

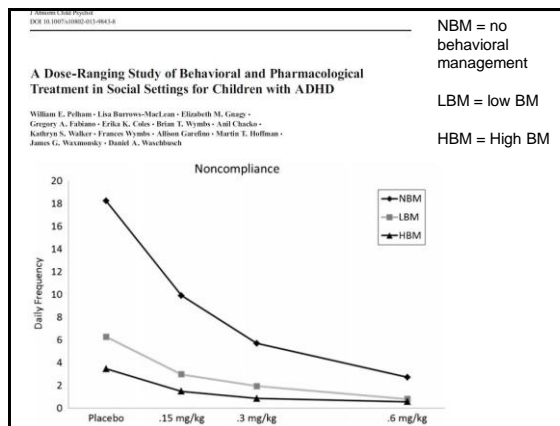
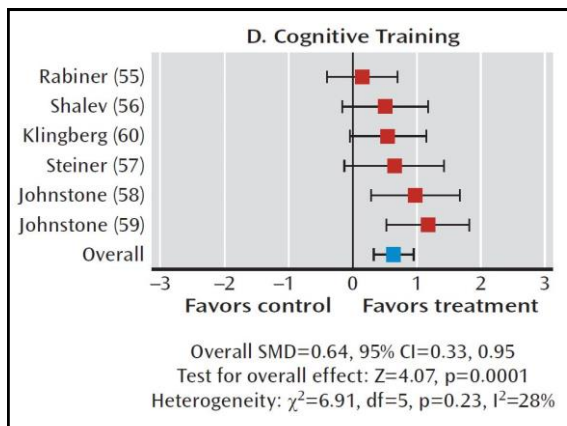
- Gruppträffar à 2,5 tim, 10-16 föräldrar, videosekvenser, får med sig hemläxor, träna genom rollspel
- Syftar till att minska barns negativa och trotsiga beteenden och öka föräldrars positiva uppfostringsstrategier
- Öka barns sociala kompetens
- Öka samarbetet mellan föräldrar och skola
- Stimulera leken och kunna ge beröm
- Diskutera och kunna sätta gränser
- Lära barnets förstå konsekvenser av sina val

### Parent training enl C Webster-Stratton



Datorbaserade inlärningsprogram för träning av kognitionen, framför allt av arbetsminnet (exekutiva funktioner), ofta i formen av dataspel

Ex: "Robomemo" och "Minneslek"



### Aufwendige Langzeit-Psychotherapie und kostengünstige medikamenten-gestützte Verhaltenstherapie im Vergleich

Ergebnisse einer gesundheitsökonomischen Analyse der Behandlungskosten von Kindern mit der Diagnose ADHS und Störung des Sozialverhaltens

"Expensive" Long-Term Psychotherapy vs. "Cost-Effective" Combined Behavioral Therapy/Medication Treatment  
Comparison of Total Treatment Costs of Children with ADHD and ODD

**Autoren**

K. L. Lauer<sup>1,2</sup>, J. Tischer<sup>1</sup>, B. Gaertner<sup>2</sup>, M. Leuzinger-Bohleber<sup>1,3</sup>

**Institute**

<sup>1</sup> Sigmund-Freud-Institut, Frankfurt am Main

<sup>2</sup> Frankfurt University of Applied Sciences

<sup>3</sup> Center for Individual Development and Adaptive Learning (IDeA) Frankfurt am Main

both groups, the costs for the combined behavioral therapy/medication treatment group were 23 times higher than for the long-term psychoanalytical psychotherapy treatment group.

### BEHANDLING AV AD/HD

Relativ betydelse av biologiska respektive psykosociala orsaksförhållanden

