

WEBINAR ADHD / ADD

- **Jette Munck**
Distriktssygeplejerske
 - **Malene Simonsen**
Psykolog
- 

Program

Kl. 9.00 til 10.00

Hvad er ADHD/ADD (opmærksomhedsforstyrrelse). Under oplægget kan der stilles skriftlige spørgsmål i chatfunktionen.

Kl. 10.00-10.15 Pause

Kl. 10.15 – 11.15

Pædagogiske anbefalinger ift. ADHD/ADD. Under oplægget kan der stilles skriftlige spørgsmål i chatfunktionen.

Kl. 11.15 – 11.30 Pause

Kl. 11.30 – 12.00

Besvarelse af spørgsmål fra chatfunktionen



Praktisk info

- Slides er sendt ud med indkaldelsen
- Slå gerne kamera fra – det giver også bedre signal
- Vi slår jeres mikrofon fra
- Chatfunktion:
 - Stil gerne spørgsmål i chatten
 - Der kan ikke svares konkret på de enkelte spørgsmål
 - Spørgsmålene samles og opdelt i overordnede emner
 - Det er en åben chat, hvor alle kan se de spørgsmål, I stiller

Diagnoser

- F90.0 Forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed (ADHD).
- F98.8C Opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet (ADD).
- F90.1. Hyperkinetisk adfærdsforstyrrelse (ADHD med adfærdsforstyrrelse).

Kernesymptomer

Opmærksomhedsvanskeligheder:

- Svært ved vedholdende opmærksomhed
- Delt opmærksomhed og opmærksomhedsskift
- Samtidig opmærksomhed
- Selektiv opmærksomhed/afledelighed

Hyperaktivitet:

- Motorisk og/eller verbal uro.

Impulsivitet:

- Tale og handling før tanke.

ADHD/ADD i et udviklingsperspektiv

Opmærksomhedsvanskeligheder +
Eksekutive vanskeligheder

The diagram consists of a large brown arrow pointing to the right, containing the text 'Opmærksomhedsvanskeligheder + Eksekutive vanskeligheder'. Below this arrow are two smaller brown arrows pointing downwards, labeled 'Impulsivitet' and 'Hyperaktivitet' respectively. The arrows are set against a white background with a light beige wavy shape at the bottom.

Impulsivitet

Hyperaktivitet

Sameksisterende vanskeligheder/Komorbiditet

- Adfærdsforstyrrelser
- Indlæringsvanskeligheder
- Socialkognitive vanskeligheder
- Autisme
- Angsttilstande og depression
- Tics og Tourette syndrom
- Søvnvanskeligheder

Årsager til ADHD

- Arvelighed
- Komplikationer under graviditet og fødsel
- For tidlig fødsel
- Rygning og misbrug under graviditeten
- Miljømæssige faktorer

Ligesom en dirigent kontrollerer orkesteret...

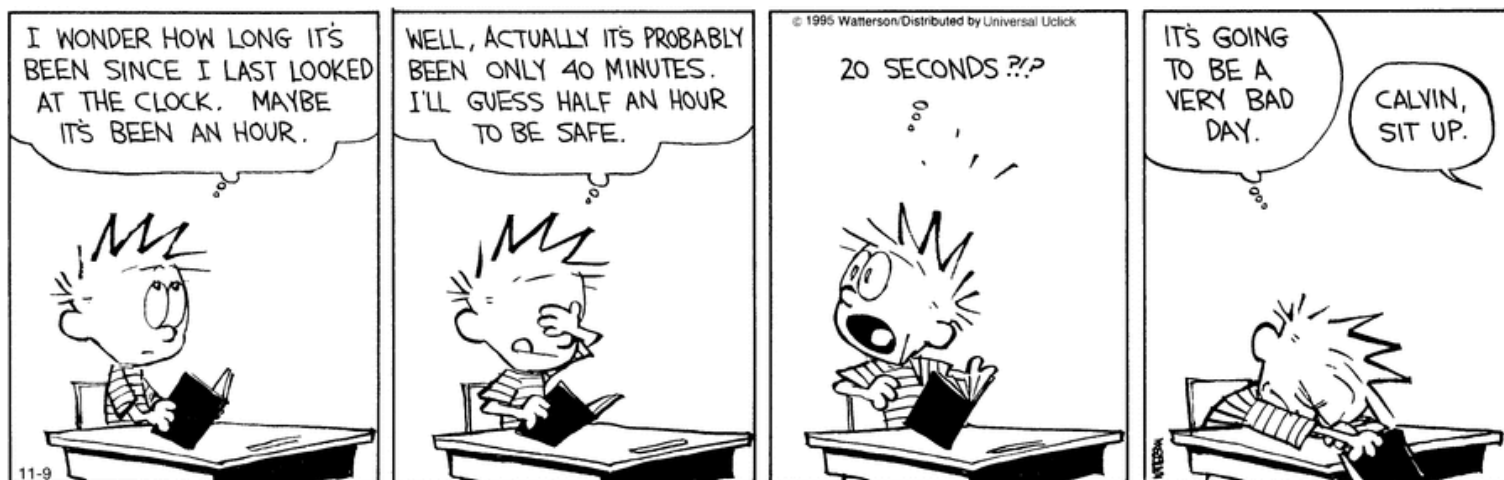


Styrer og regulerer de eksekutive funktioner de mentale evner

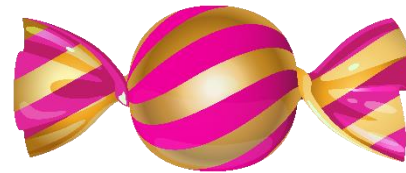
Eksekutive funktioner

- Planlægning
- Organisering
- Initiering/igangsætning
- (Selv)monitorering
- Arbejdshukommelse
- Flexibilitet
- Impulskontrol/emotionel kontrol/behovsudsættelse
- Tidsforfølelse

Tid



Behovsudsættelse



Hjernens arbejdsniveauer

10%

- 1. arbejdsniveau:
- Er altid vågen og kræver minimal energi

80%

- 2. niveau:
- Funktioner, der er automatiserede: vaner og rutiner. Kræver ikke ret meget psykisk energi.

10%

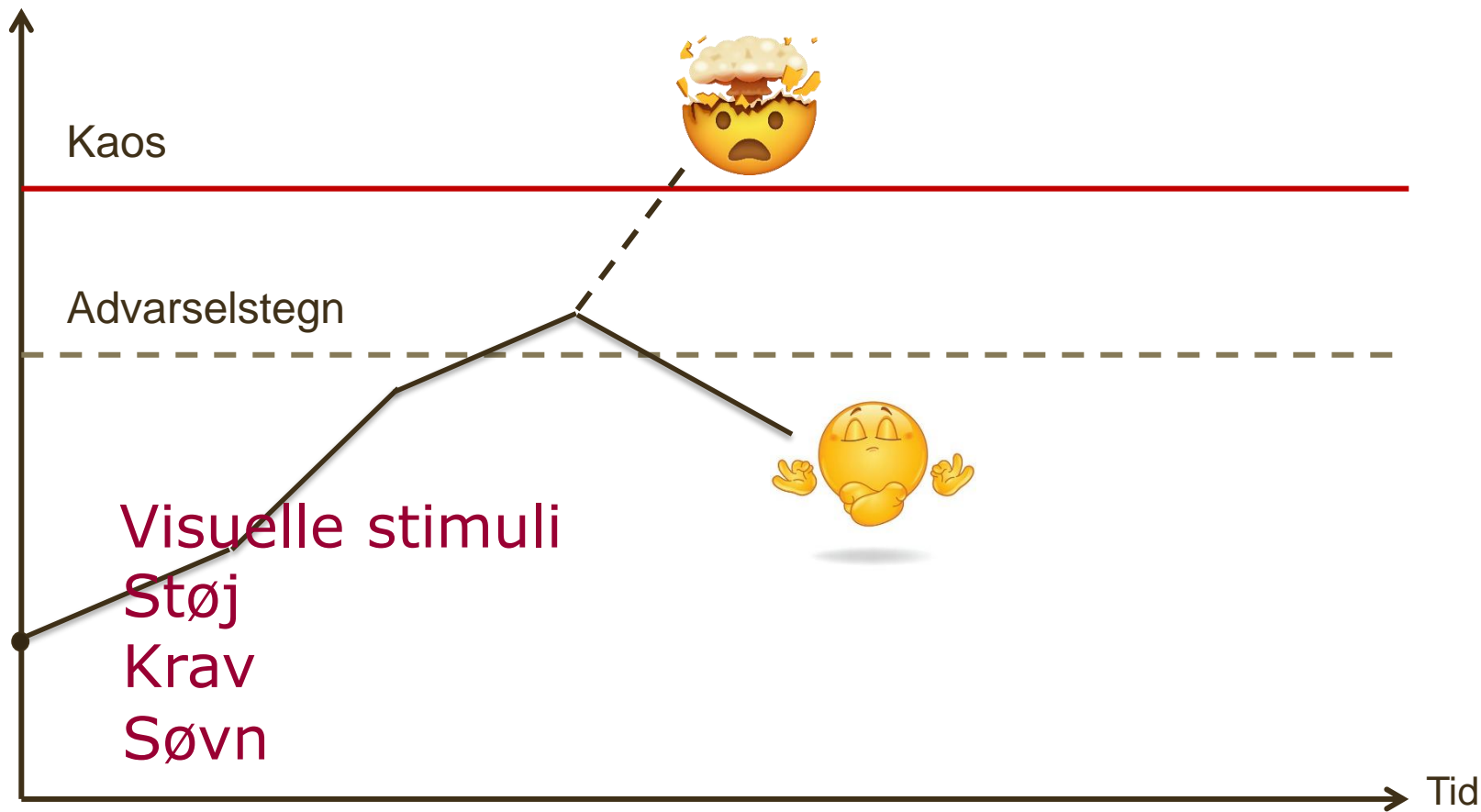
- 3. niveau:
- Bevidst forarbejdning, der kræver eksekutive funktioner, fx. ved indlæring

Konflikter

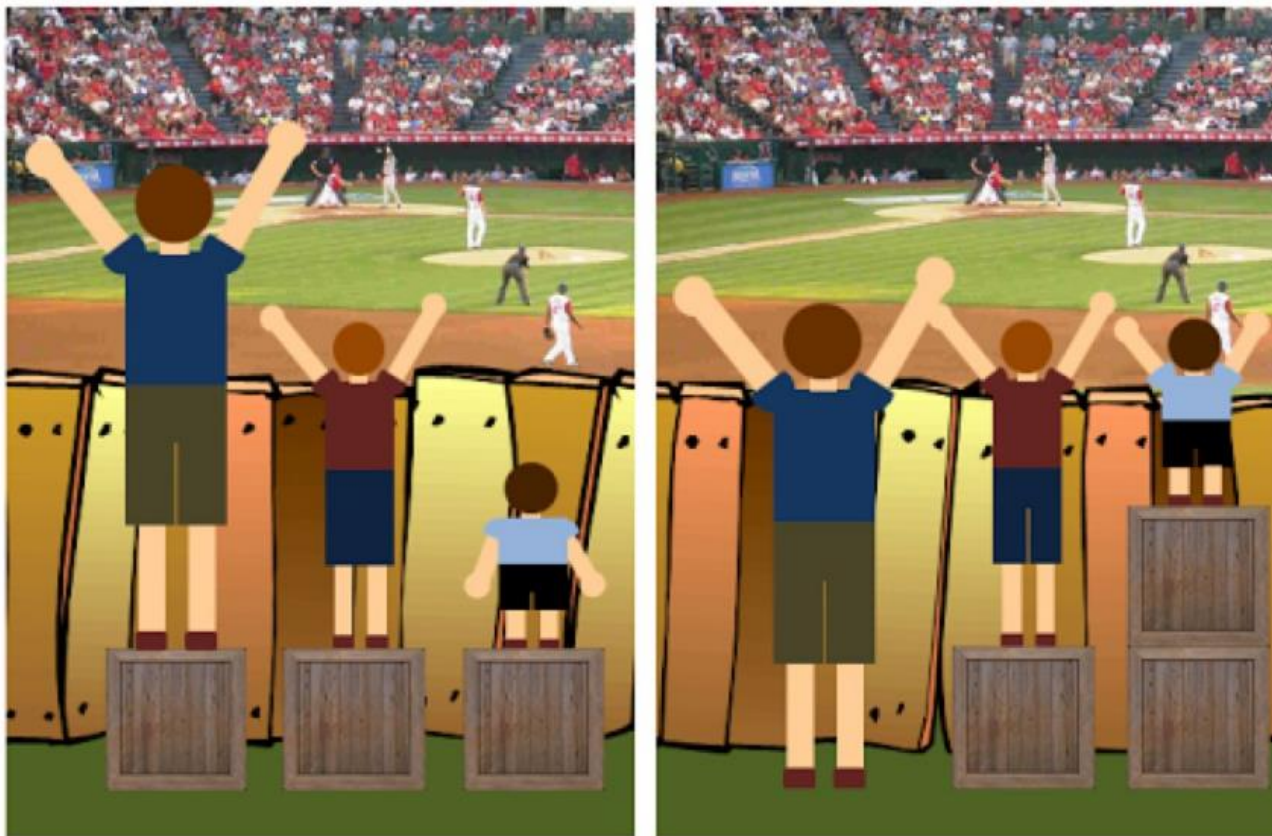


Stress-/sårbarheds model

Stressniveau



Søskende - Hvad er retfærdighed?



Skal alle have det samme, for at det er retfærdigt?

Familieliv

- Forældrebelastning
- Skilsmisseprocent fordoblet risiko
- Dårlig samvittighed overfor søskende
- Søskendejalousi, konflikter, vrede, omsorg, beskyttelse
- Tendens til isolation





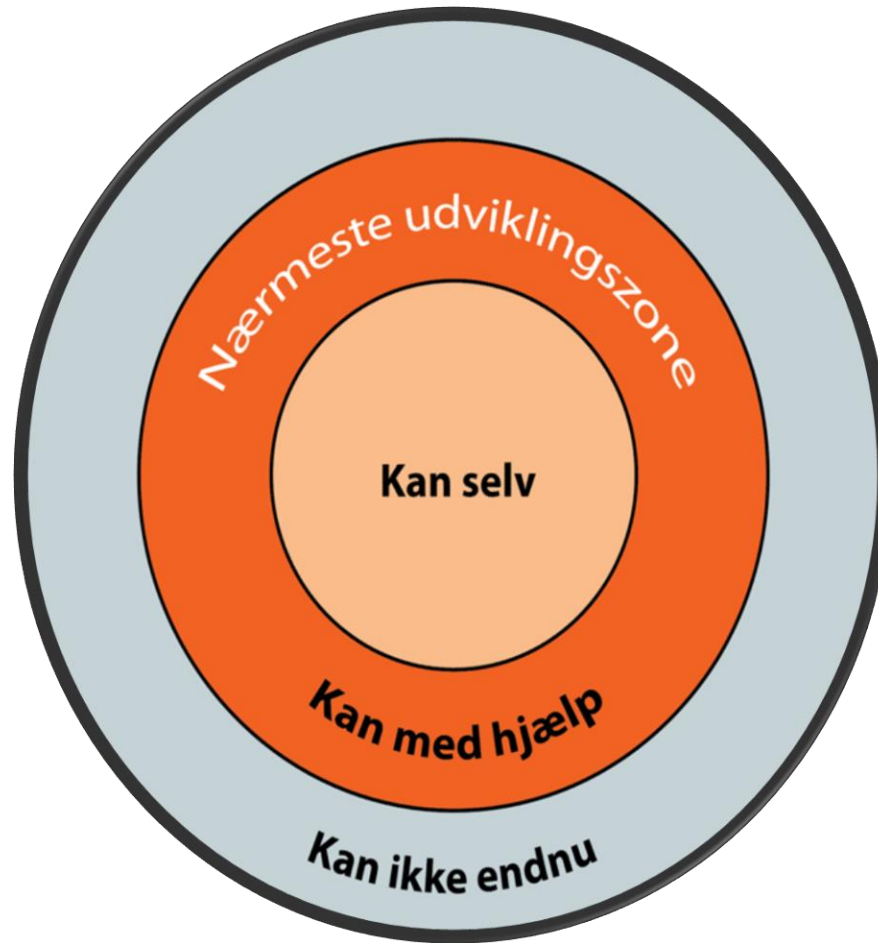
PAUSE

Chat funktionen er åben under pausen.

Herefter kan der ikke stilles flere spørgsmål til 1. del.

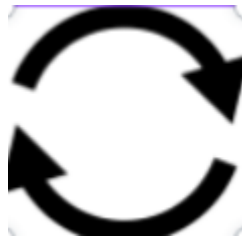


Zonen for nærmeste udvikling



Forstærkning af adfærd

- Den adfærd der gives opmærksomhed, udviser barnet oftere!
- Den adfærd der ignoreres fra den voksnes side, udviser barnet sjældnere og vil efterhånden forsvinde.



Derfor

- Giv opmærksomhed til den adfærd, vi gerne vil have
- Ignorerer den adfærd, vi ikke ønsker
- Fordi alle børn som udgangspunkt søger opmærksomhed hos deres forældre. Derfor kommer opmærksomhed til at fungere som belønning, også selvom den ikke er positiv.

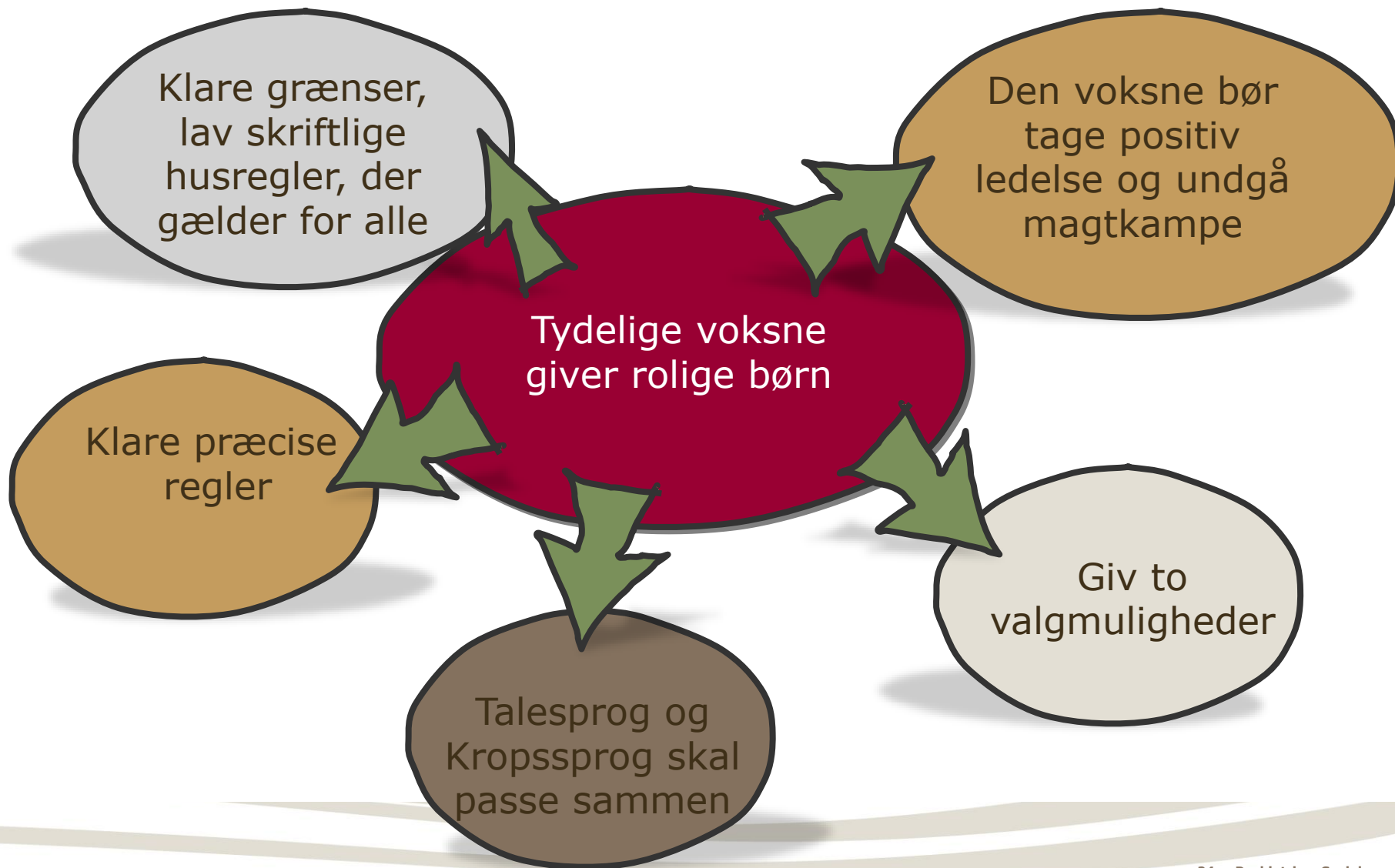


Positive rammer for udvikling



- Fokus på mestring
- Giv barnet anvisninger i stedet for forbud
- Ignorér barnets negative adfærd, men giv straks opmærksomhed ved positiv adfærd
- Beløn rolig adfærd med opmærksomhed
- Fortæl gode historier om barnet
- Skab rum for gode/sjove oplevelser

Tydelige voksne giver rolige børn



Eksempel på visuelle husregler

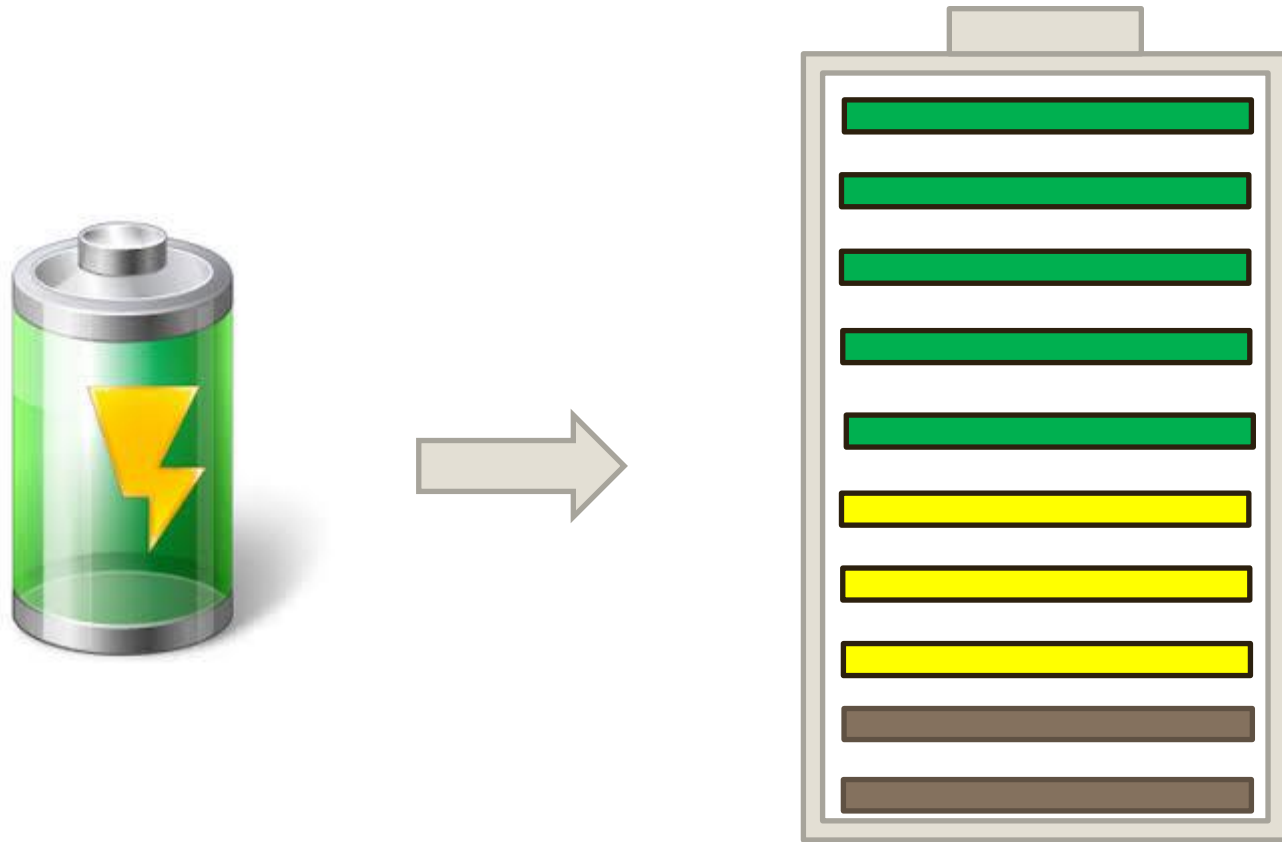
Husregler

Her i huset:

- Taler vi pænt til hinanden
- Spiser vi kun slik om fredagen
- Hænger vi jakken op, når vi kommer hjem

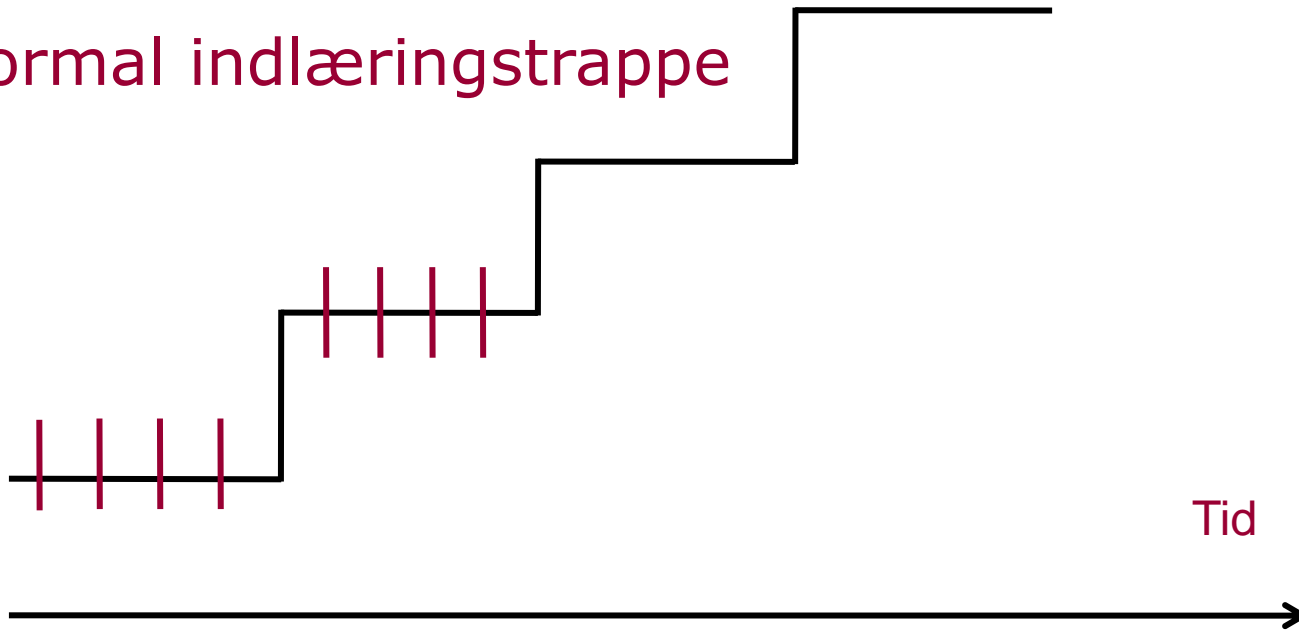


Mental udtrætning og opladning



Eksekutive funktioner

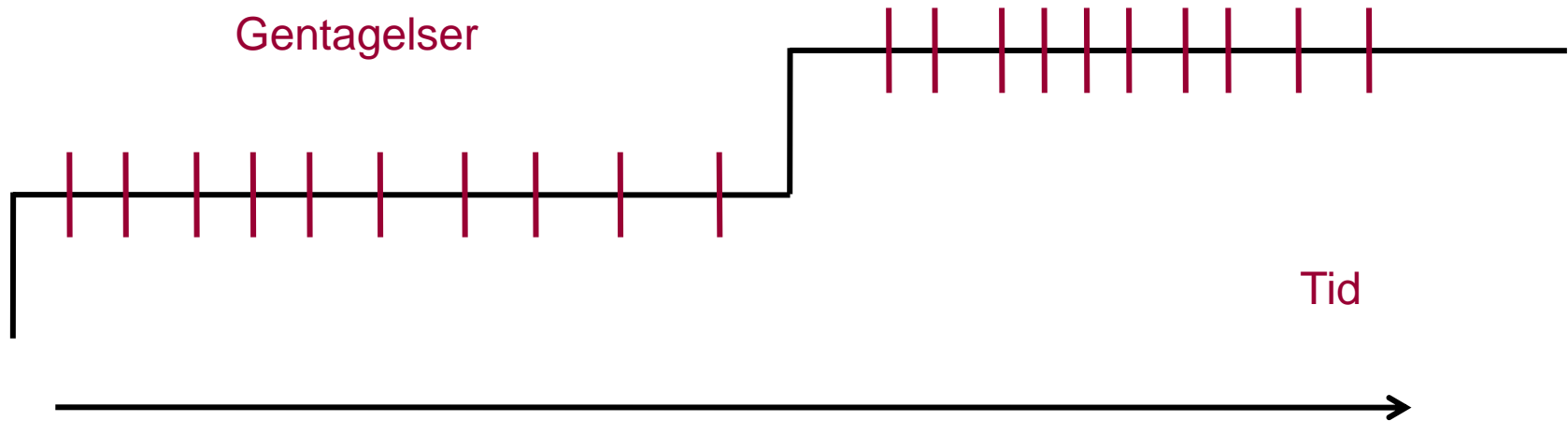
Normal indlæringstrappe



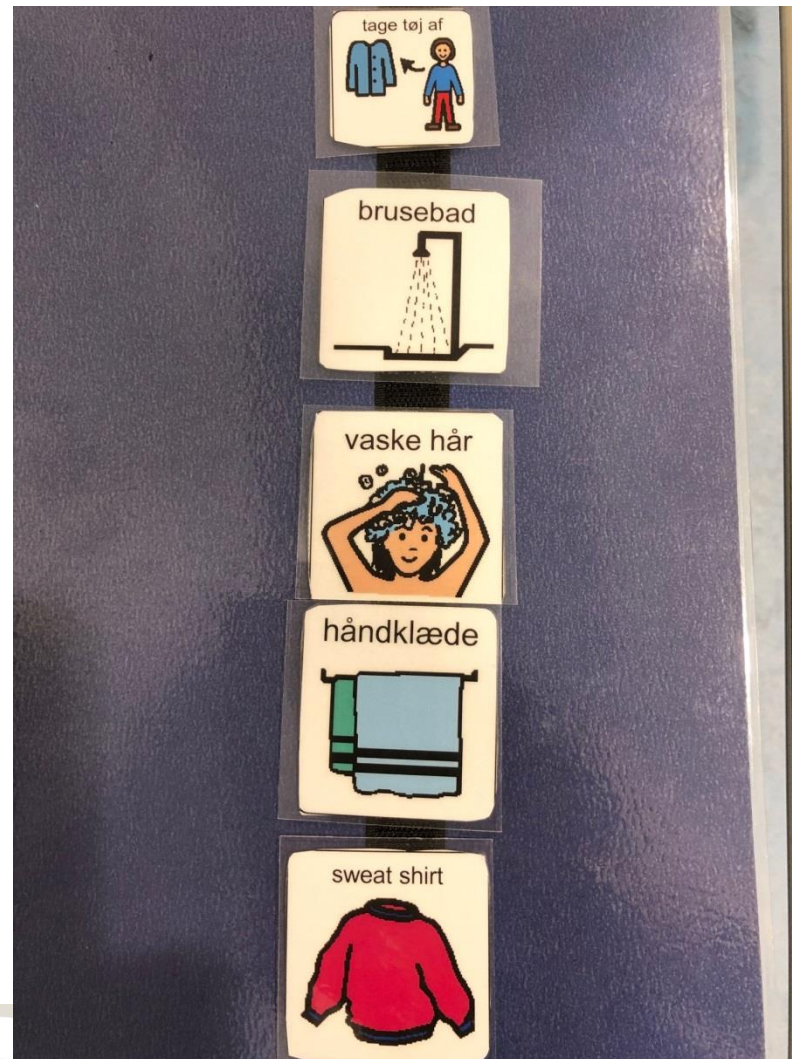
Eksekutive funktioner

Indlæringstrappe, for børn med eksekutive vanskeligheder.

Overindlæring og gentagelser



Eksempel på skema for badesituation





Min morgen

TØJ PÅ



MORGENMAD



BØRSTE TÆNDER



SKOLETASKE

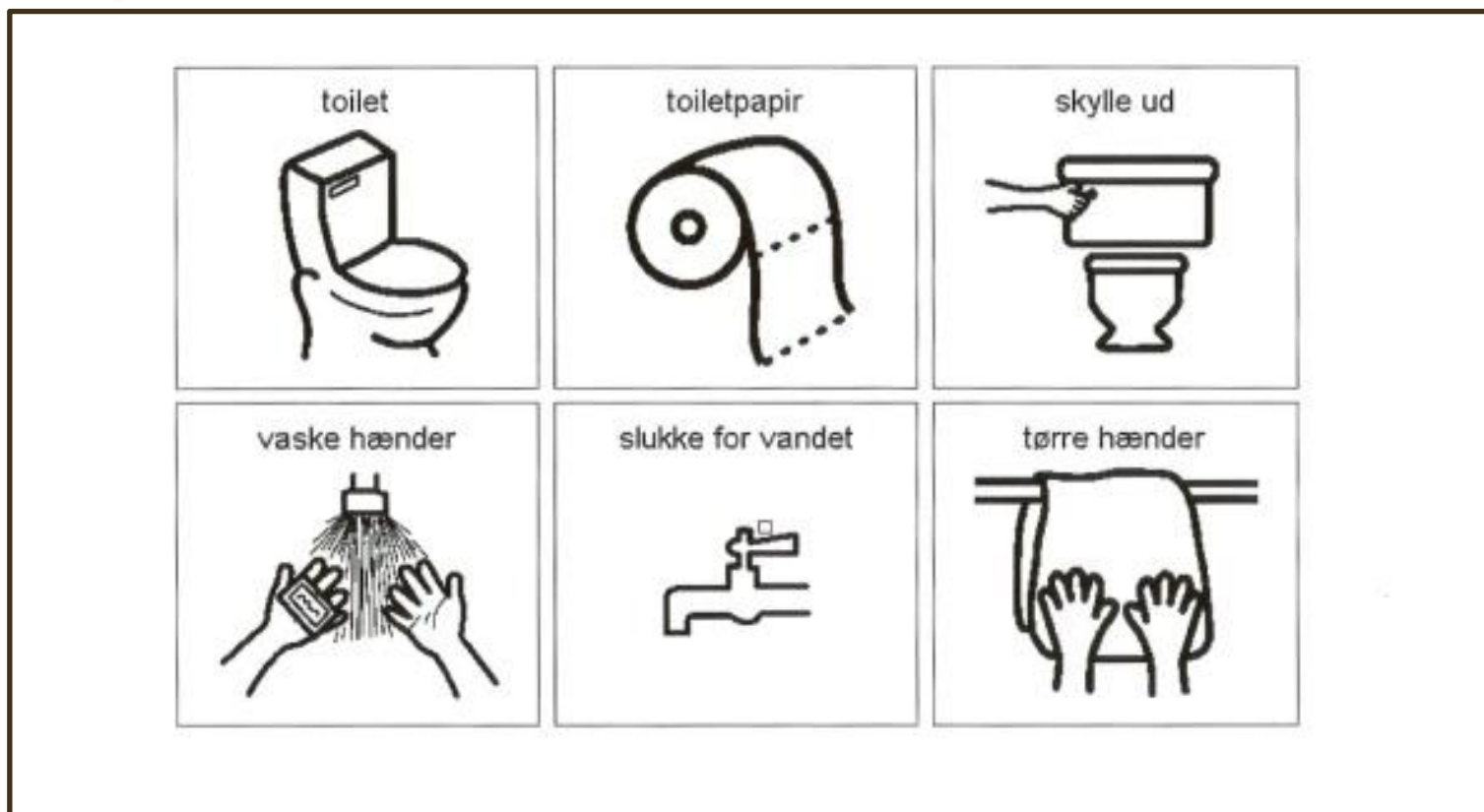


MADPAKKE OG DRIKKEDUNK





Eksempel på skema for en specifik rutine, der skal indøves



Udvikling af kompenserende strategier




Hjælp ved motorisk uro

- Fysisk berøring/massage/rolig musik
- Pauser med fysisk aktivitet
- Små aktive opgaver
- Tangles/nulrebolde o.lign.
- Specialpude, stol med armlæn/fodstøtte mm.



Belønning motiverer til at honorere krav

- Udvalgte et indsatsområde, som trænes med skema og klistermærker
- Evt et område, som barnet også selv synes, skal forbedres
- Fremhæve og fejre sejrene 
- Belønningen justeres løbende efter barnets interesser (tænk i "gratis glæder")
- Opfølgning og opmærksomhed meget vigtig

Eksempel på belønningsskema

Kom godt ind ad døren 

- Jakke på knag
- Sko på plads
- Taske på plads

| dag | dag | dag | dag | dag | dag | dag |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | |



Søvn

Aftenrutine

```
graph TD; A([Aftenrutine]) --> B([Evt. stille musik for at udelukke andre stimuli]); A --> C([God stemning, rart at komme i seng]); A --> D([Faste rutiner]); A --> E([Temperatur, lys og lyd i værelset]); A --> F([Ingen skærmlys]); A --> G([I seng til rette tid]); A --> H([God seng, pude og dyne]); A --> I([Sengen skal kun bruges til at sove i. Ingen PC, TV eller I-PAD]); A --> J([Evt. kugledyne / kædedyne / fiberdyne]);
```

Evt. stille musik for at udelukke andre stimuli

God stemning, rart at komme i seng

Faste rutiner

Temperatur, lys og lyd i værelset

Ingen skærmlys

I seng til rette tid

God seng, pude og dyne

Sengen skal kun bruges til at sove i.

Ingen PC, TV eller I-PAD

Evt. kugledyne / kædedyne / fiberdyne

Kommunikation

- Tal direkte
- Kun få ord
- Kun få beskeder ad gangen
- Gentag evt. beskeden
- Undgå negationer
- Begræns humor og ironi
- Tydeligt kropssprog
- Ros det der går godt
- Husk øjenkontakt



The background of the slide features three bright yellow buttercup flowers in full bloom, set against a blurred natural background of green leaves and dark soil. The flowers are arranged with one on the left, one in the center, and one on the right. The text is overlaid on this image.

PAUSE

Chat funktionen lukker om
5 minutter.

Derefter kan der
ikke stilles flere spørgsmål.

SVAR PÅ SPØRGSMÅL

