



# **FORÆLDREKURSUS ADHD / ADD**

## Dagens program

- 9-10.15
  - 10.15-10.30
  - 10.30-11.45
  - 11.45-12.30
  - 12.30- 14
  - 14-14.15
  - 14.15-15.30
- Modul 1: Hvad er ADHD
  - Pause
  - Modul 2: Pædagogiske strategier
  - Pause/frokost
  - Modul 3: Søvn, konflikter,
    - søskende
  - Pause
  - Modul 4: Medicin, kost

# Hvad er ADHD/ADD?

## - Baggrund og forståelse

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling  
Psykiatri og Social

## Diagnoser

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

## Kernesymptomer

### **Opmærksomhedsvanskeligheder:**

- Svært ved vedholdende opmærksomhed, delt opmærksomhed, samtidig opmærksomhed, opmærksomhedsskift, afledelighed mm.

### **Hyperaktivitet:**

- Motorisk og/eller verbal uro.

### **Impulsivitet:**

- Tale og handling før tanke.

## Diagnosekriterier

- Vanskeligheder med opmærksomhed og koncentration.
- Hyperaktivitet.
- Impulsivitet.
- Begyndelsesalder inden 7 år.
- Optræder i flere forskellige situationer.

## Prævalens og kønsfordeling

- 3-5 % af børn/unge
- 2-3 drenge for hver pige
- Ca. 20% af de henviste børn og unge til børne- og ungdomspsykiatrien har henvisningsdiagnosen ADHD/ADD

## Årsager

- Komplekst samspil af årsager, hvor såvel genetiske som neurologiske og miljømæssige faktorer spiller ind i udviklingen og forløbet.
- Arveligheden er stor - genetiske faktorer kan forklare op til 80%.
- Påvirkning i fostertilstanden såsom rygning, alkohol og komplikationer i graviditeten samt fødselskomplikationer kan bidrage til en øget sårbarhed.
- Miljømæssige faktorer i skole, hjem og fritid.

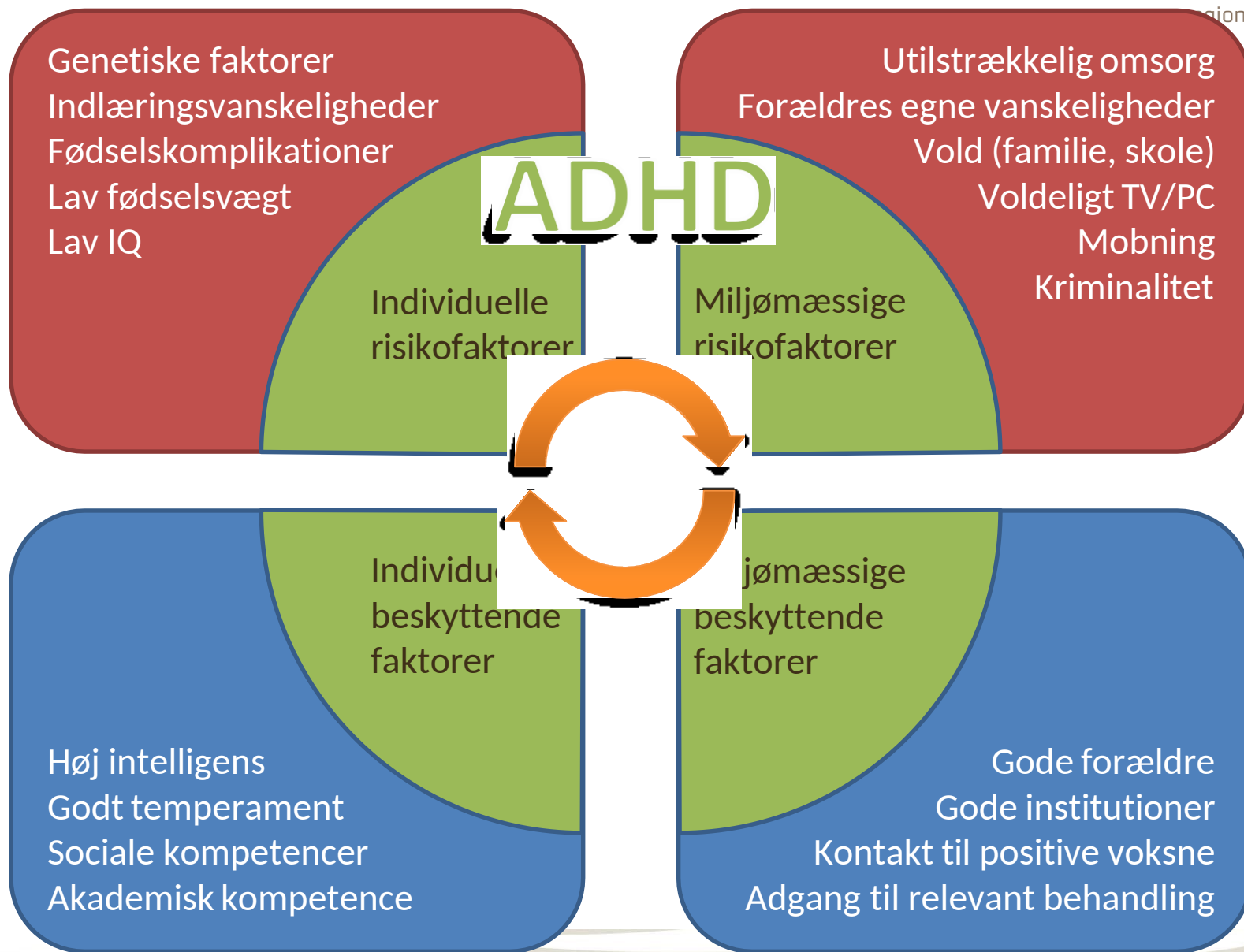


## ADHD/ADD og hjernefunktioner

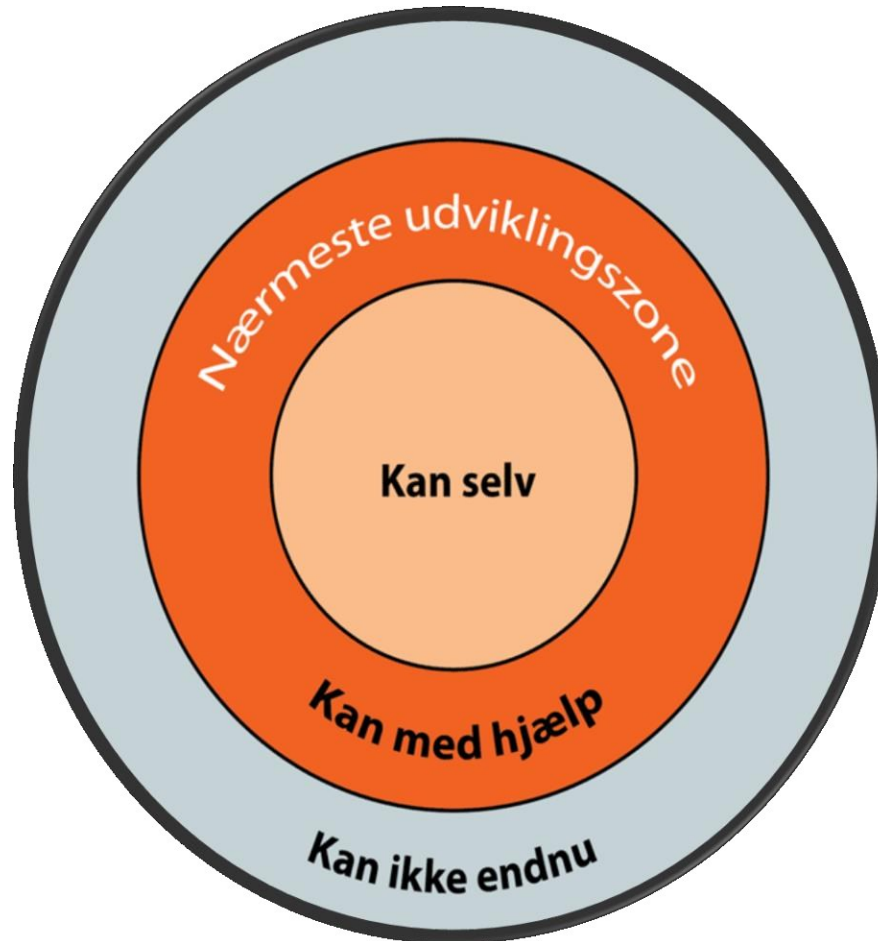
- Hjernen arbejder i forskellige systemer, der arbejder sammen.
- ADHD/ADD kan ses som nedsat funktion i de enkelte systemer eller i samarbejdet mellem systemerne.
- Hjernens biokemi.
  - Synapser og dopamin.

## **Sameksisterende vanskeligheder/ Komorbiditet**

- Adfærdsforstyrrelser
- Generelle indlæringsvanskeligheder
- Specifikke indlæringsvanskeligheder (sprog, motorik)
- Socialkognitive vanskeligheder
- Autismeforstyrrelse
- Angsttilstande og depression
- Tics og Tourette syndrom
- Søvnvanskeligheder



# Zonen for nærmeste udvikling



## Forældre som rollemodeller

- Børn spejler sig i deres forældres adfærd – og kopierer den.
- Derfor gør de som vi gør, ikke som vi siger.
- Så hvis vi som forældre vil fremme en bestemt adfærd, må vi udvise den selv

## Forstærkning af adfærd

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

## Derfor

- Beløn den adfærd, vi gerne vil have.
- Ignorer den adfærd, vi ikke ønsker.
- Fordi alle børn som udgangspunkt søger opmærksomhed hos deres forældre.
- opmærksomhed fungerer som belønning, også selvom den ikke er positiv.

## Hvad er belønning

Samvær

Ros

Slik/mad

Gaver

Anerken  
delse

Husk: Enhver form for kontakt vil altid virke som belønning.

## ADHD/ADD i et udviklingsperspektiv

Opmærksomhedsvanskeligheder +  
Eksekutive vanskeligheder

Impulsivitet

Hyperaktivitet



## Eksekutive funktioner

Er overordnede funktioner, der er nødvendige i alle sammenhænge.

- Hvor der skal træffes et valg.
- Hvor man skal gøre sig overvejelser om handlinger i forhold til fortid og fremtid.
- Tilpasse sig den aktuelle situation.
- Hvor der skal 'udføres' en handling.

## Ligesom en dirigent kontrollerer orkesteret...



Styrer og regulerer de eksekutive funktioner de mentale evner

## Eksekutive funktioner

- Arbejdshukommelse
- Hæmning
- Initiering
- Planlægning
- Flexibilitet
- (Selv)monitorering
- Tidsfornemmelse
- Emotionel kontrol
- Organisering

## Eksekutive funktioner

- Er de senest udviklede funktioner hjernemæssigt.
- Fungerer uafhængigt af intelligens.
- Eksekutive vanskeligheder er ikke specifikke for personer med ADHD.
- Er de mest energikrævende.

# Øgede krav til eksekutive funktioner i skole og SFO

## ***Krav til fleksibilitet***

- Skift af voksne, lokaler, kammerater og skema.

## ***Krav til selvstændighed***

- Ansvar for egen læring, selvforvaltning.

## ***Krav til overblik***

- Åben-plan institutioner, mangle på overordnet struktur og rutiner, støj, store børnegrupper.

## ***Krav til indlevelse og social kompetence***

- Arbejde i grupper, forståelse for usagte forventninger.

## Prognose

- Ca. 2-4% af voksne opfylder kriterierne for ADHD.
- Mange vil lære strategier, der kan kompensere for vanskelighederne.
- Nogle har brug for medicin op i voksenalderen.

## Dagens program

- 9-10.15
  - 10.15-10.30
  - 10.30-11.45
  - 11.45-12.30
  - 12.30- 14
  - 14-14.15
  - 14.15-15.30
- Modul 1:Hvad er ADHD
  - Pause
  - Modul 2: Pædagogiske strategier
  - Pause/frokost
  - Modul 3: Søvn, konflikter,
    - søskende
  - Pause
  - Modul 4: Medicin, kost

**ADHD / ADD  
forældrekursus**

**Pædagogiske strategier**



# Program

- Præsentation
- Pædagogiske strategier
- Pause
- Søvn
- Konflikter
- Søskende
- Afrunding

# Støttemuligheder

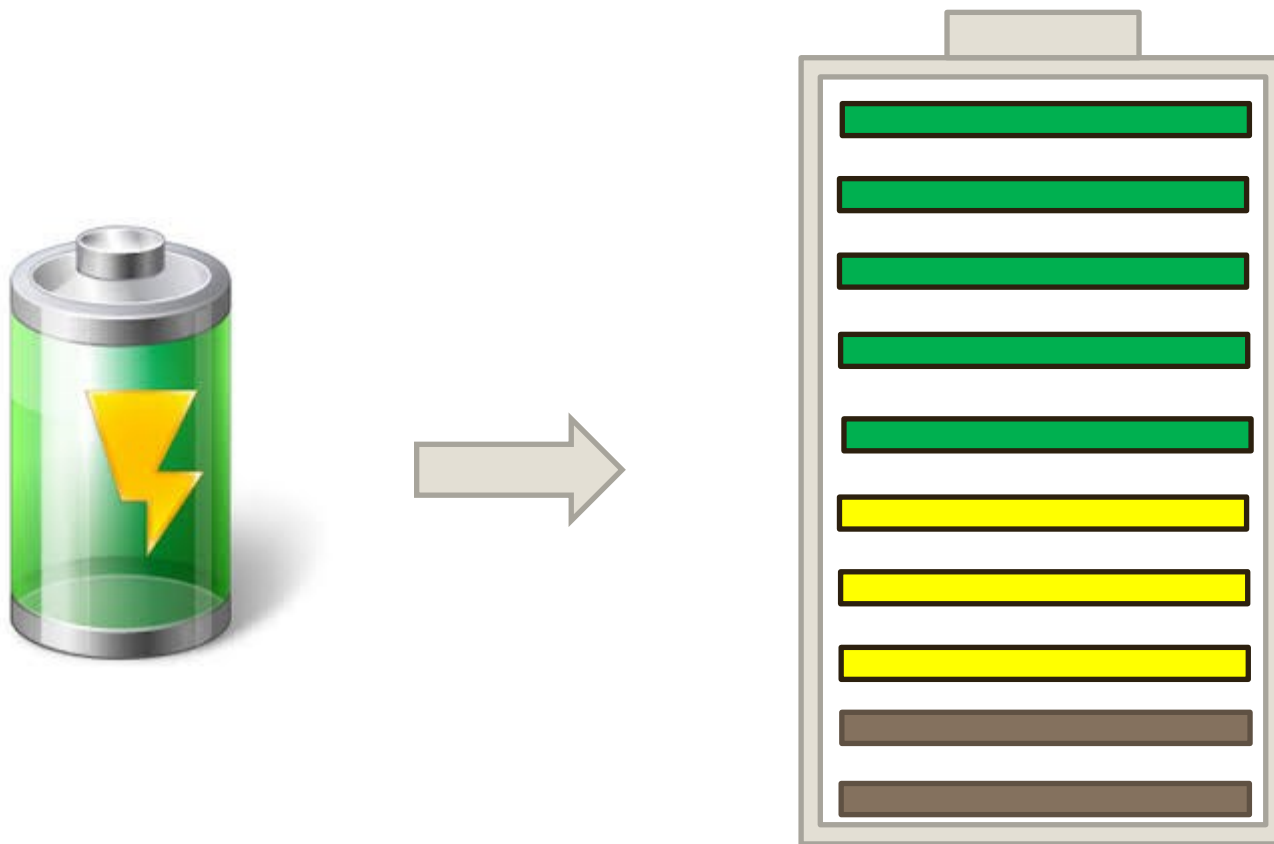
Hvad kan I gøre for at støtte jeres barns udvikling og kompetencer?

Tilpasning  
af miljøet

Støttende og  
anvisende

Fokus på  
brugbare  
strategier

## Mental udtrætning og opladning



## ADHD/ADD og afledelighed

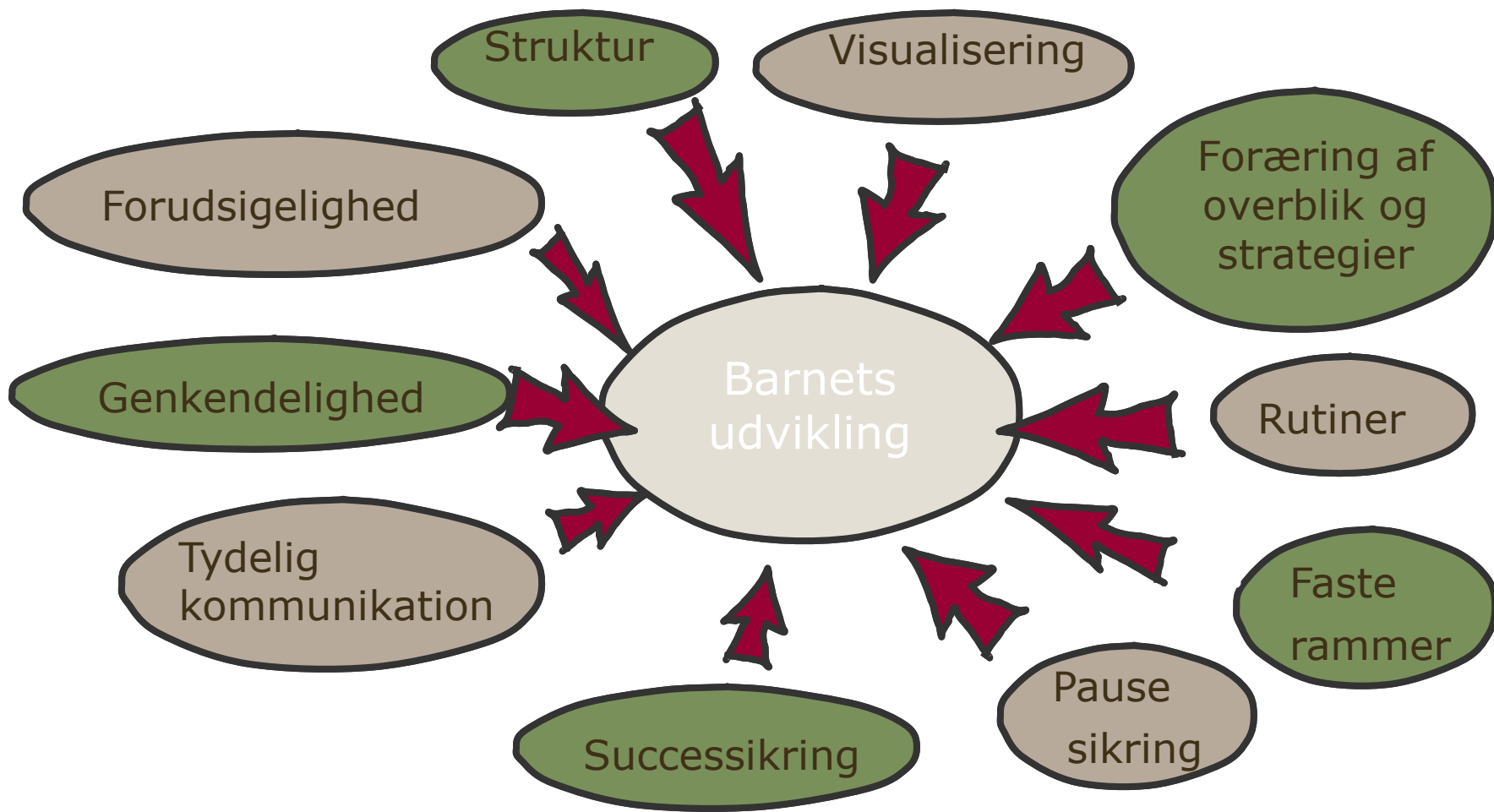


# Værktøj



- Forskellige børn og unge kræver forskellige værktøjer.
- Værktøjerne skal tilpasses den enkelte.
- Der findes ikke nogen form, der passer alle.

# Pædagogik



# Eksekutive funktioner

Er overordnede funktioner, der er nødvendige i alle sammenhænge.

- Hvor der skal træffes et valg.
- Hvor man skal gøre sig overvejelser om handlinger i forhold til fortid og fremtid.
- Tilpasse sig den aktuelle situation.
- Hvor der skal udføres en handling.

# Eksekutive funktioner

10%

- 10% som altid er vågen, og som kræver energi

80%

- 80% som er vaner og rutiner. Alt det, som ikke kræver psykisk energi. Funktioner, der er automatiserede.

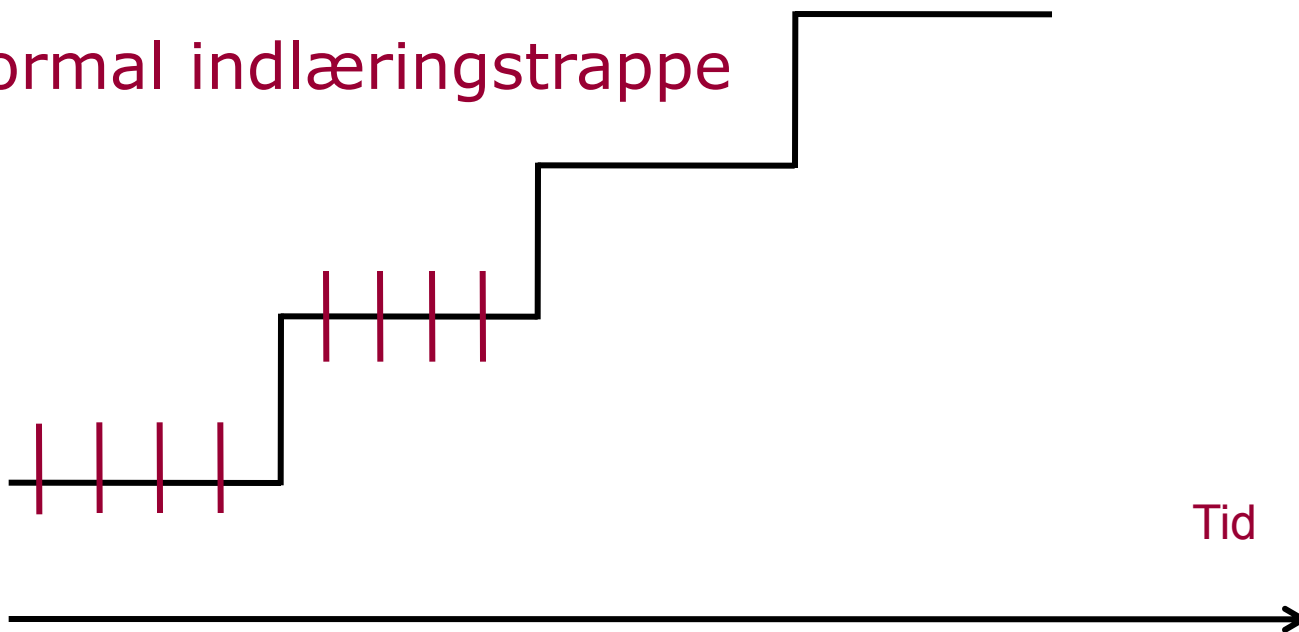
10%

- 10% eksekutive funktioner som anvendes ift. indlæring



# Eksekutive funktioner

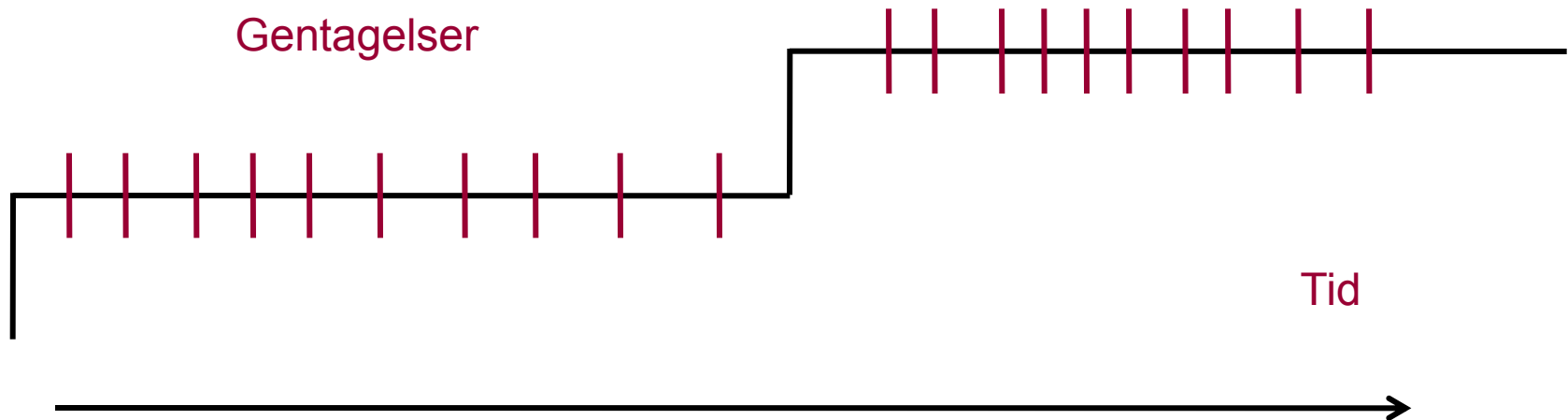
Normal indlæringstrappe



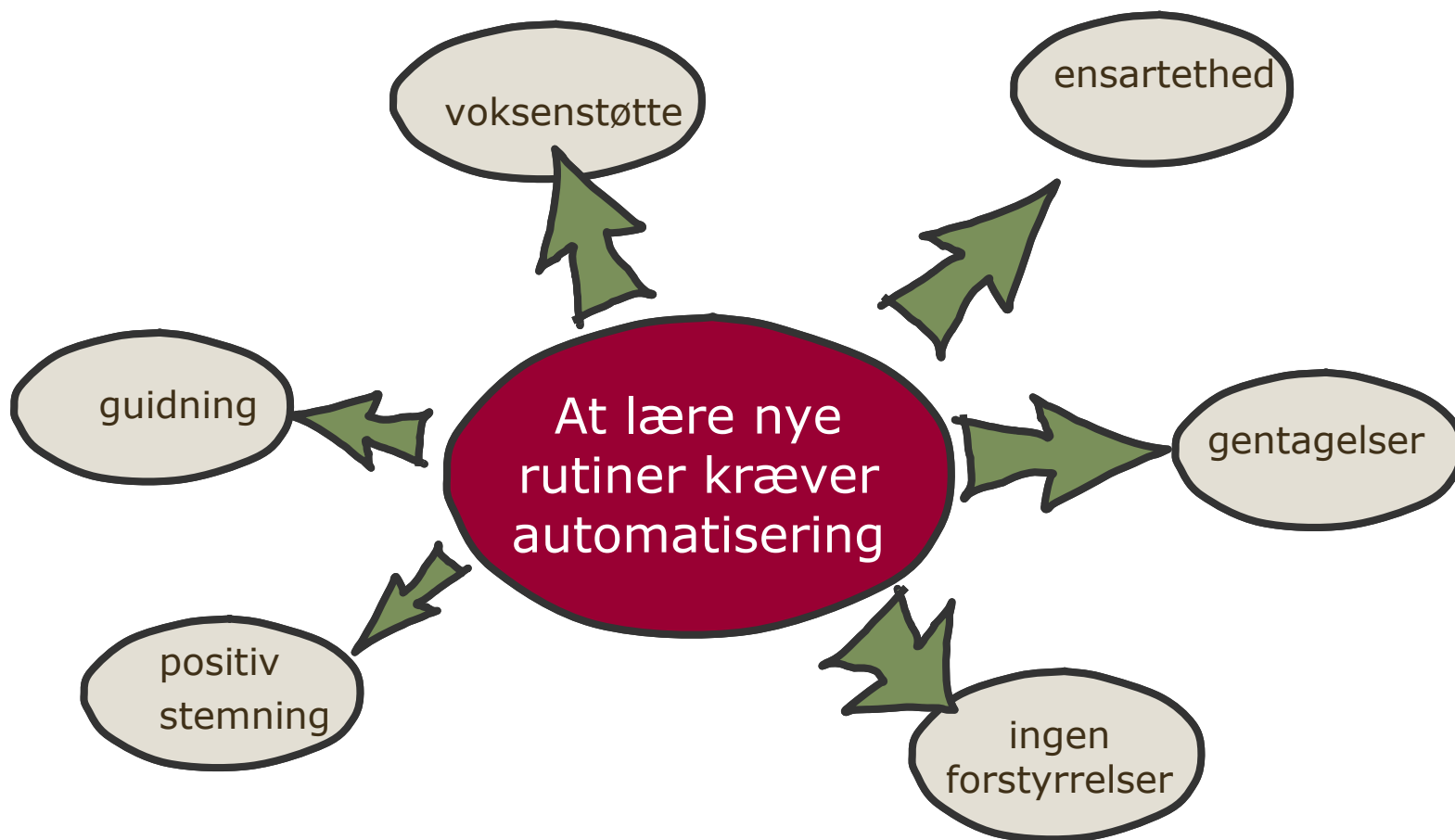
# Eksekutive funktioner

Indlæringstrappe, for børn med eksekutive vanskeligheder.

Overindlæring og gentagelser



# Automatisering





# Struktur og genkendelighed

- Hjælpe barnet til at få overblik
- Det er de voksnes opgave at forudse og forebygge
- Forberede og varsle – f.eks. 10, 5, 2 min.
- Skift kræver varsling
- Visuel støtte



## Struktur: Form og indhold



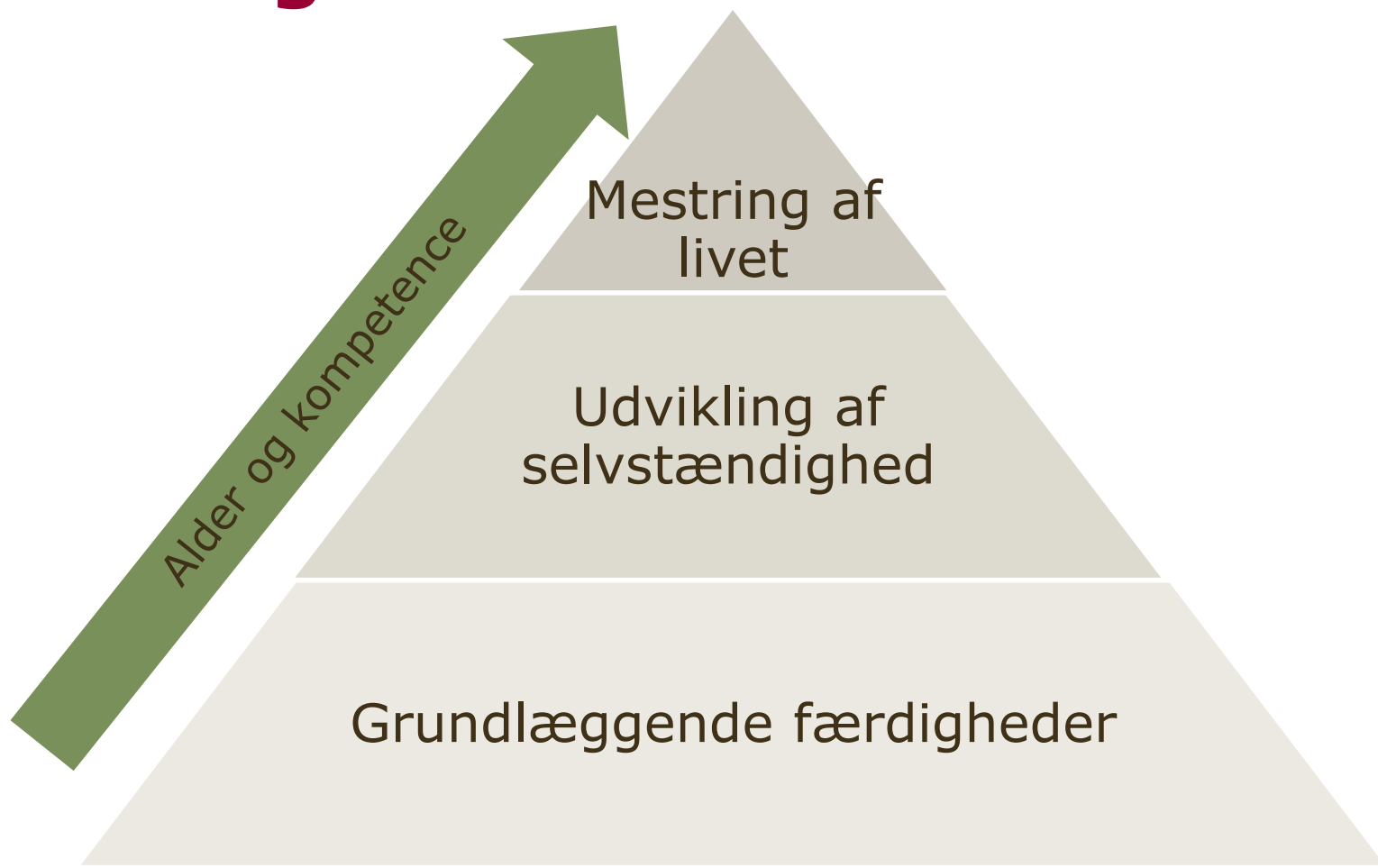
 Dansk	X
Dansk	X
 Matematik	X
	X
	X

# Eksempel på visuel oversigt over aftaler

## Amalies skema

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
					Bad	
	Svøm.		Gym			
Bad		Bad				Bad

# Udvikling af kompenserende strategier

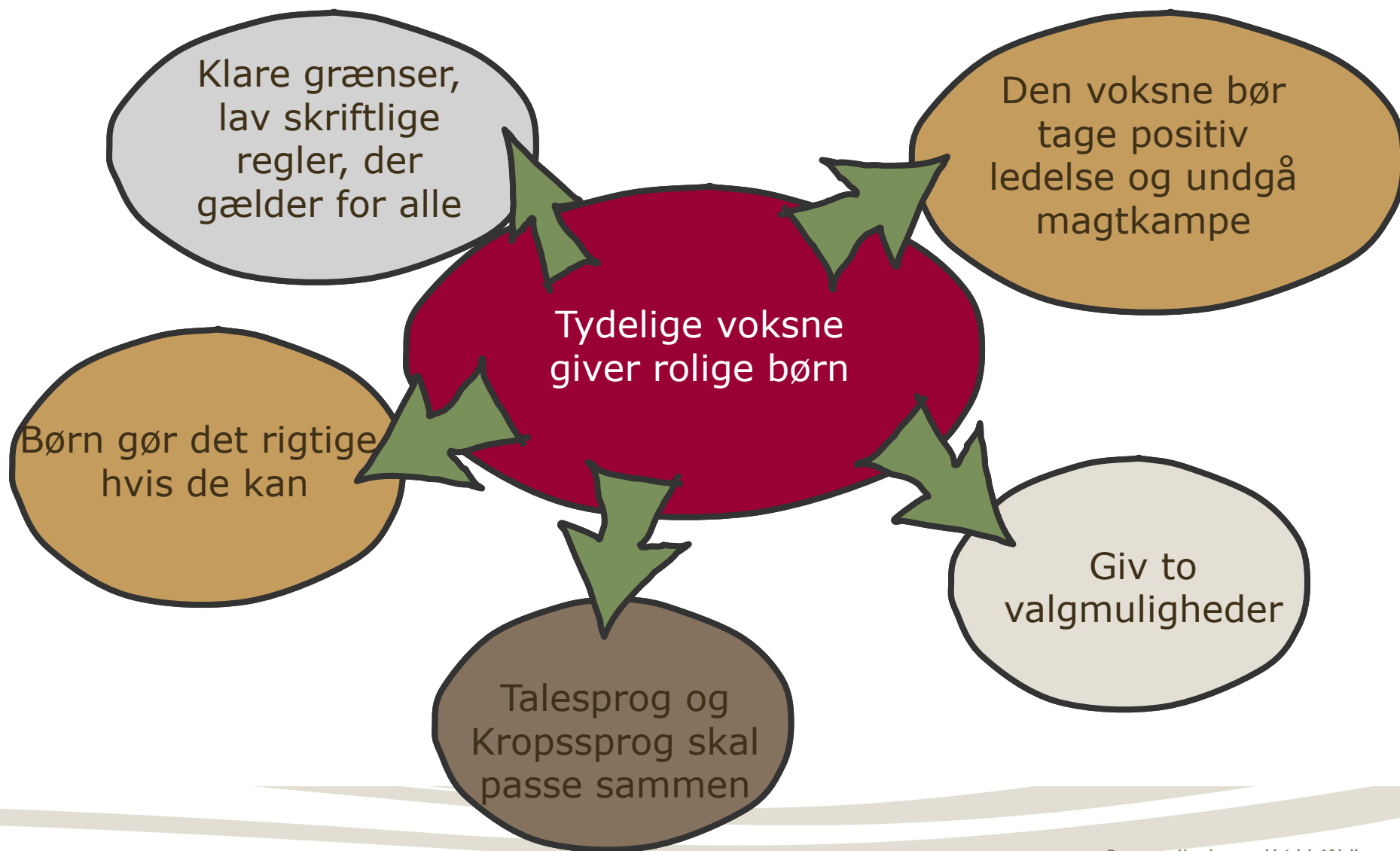


# Vær tydelig og konsekvent, undgå...





# Tydelige voksne giver rolige børn

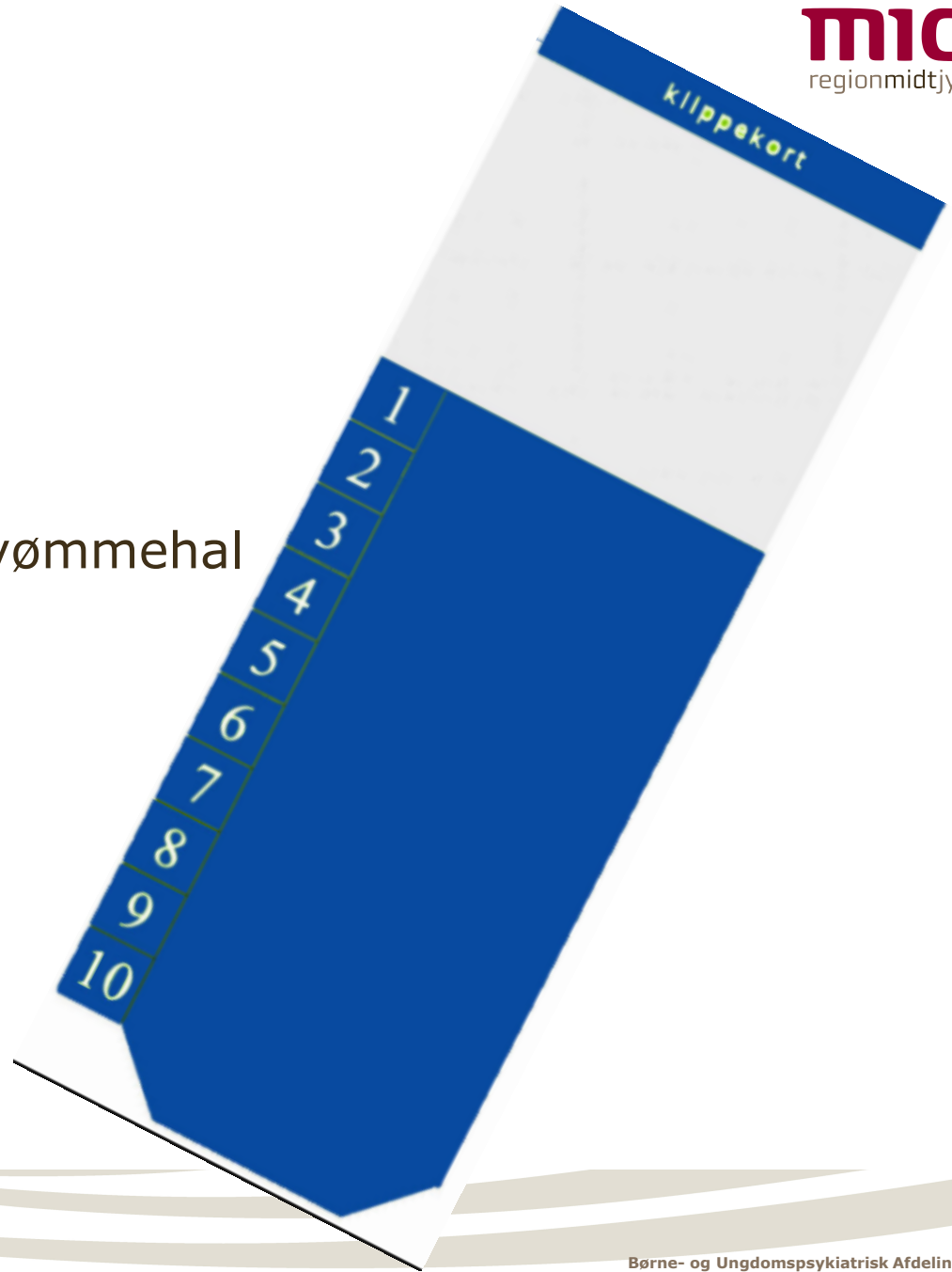


# Belønning

- Udvalgte et indsatsområde, som trænes med skema og klistermærker
- 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

# Klippekort

- Computertime, film, svømmehal



# PAUSE



# Søvnvanskeligheder

- Søvnvanskeligheder ses ofte ved ADHD/ADD.
- For lidt søvn kan give adfærd, der kan forveksles med symptomer på opmærksomhedsforstyrrelse.
- Fokus på barnets søvnkvalitet.

# Anbefalet søvn

1-2-årige.....	13-14 timer
3-årige.....	10-14 timer
4-5-årige.....	10-13 timer
6-9-årige.....	10-12 timer
10-11 årige.....	9-10½ timer
12-14 årige.....	9 timer
15-18 årige.....	8-9 timer
Voksne.....	7,5 timer

*Kilde: Allan Hvolby, psykiater, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg, med lidt ændringer ift. Speciallæge i Børne- og Ungdomspsykiatri Lene Ruge*

# UDREDNING AF SØVNPROBLEMER

- Søvnudvikling siden spæd.
- Lav søvndagbog i uger.
- Problemer før/efter evt. medicin for opmærksomhedsforstyrrelse.

# Behandlingsmuligheder ved søvnevanskeligheder

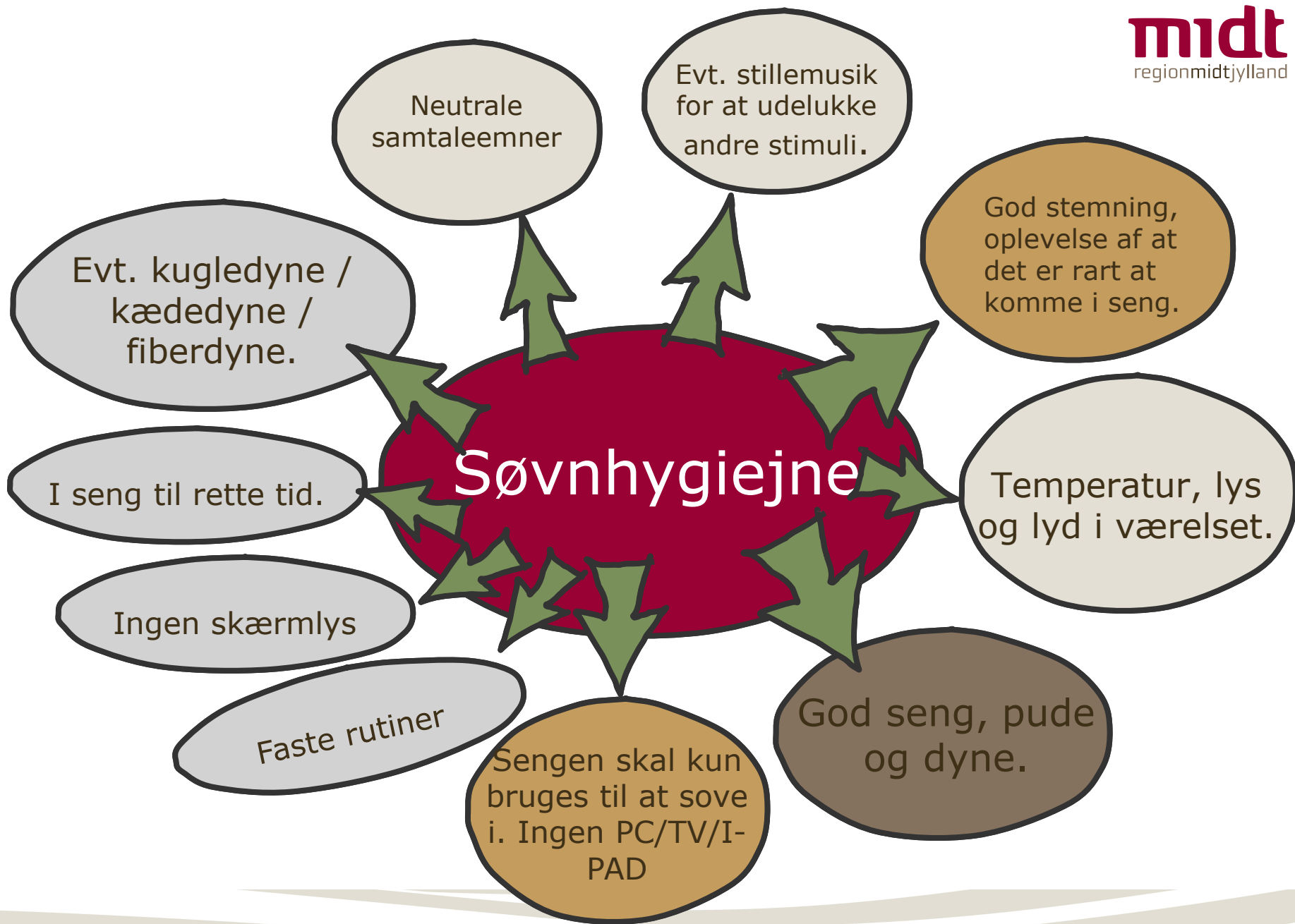
## Pædagogik

- Søvnhygiejne

## Medicin

- Melatonin

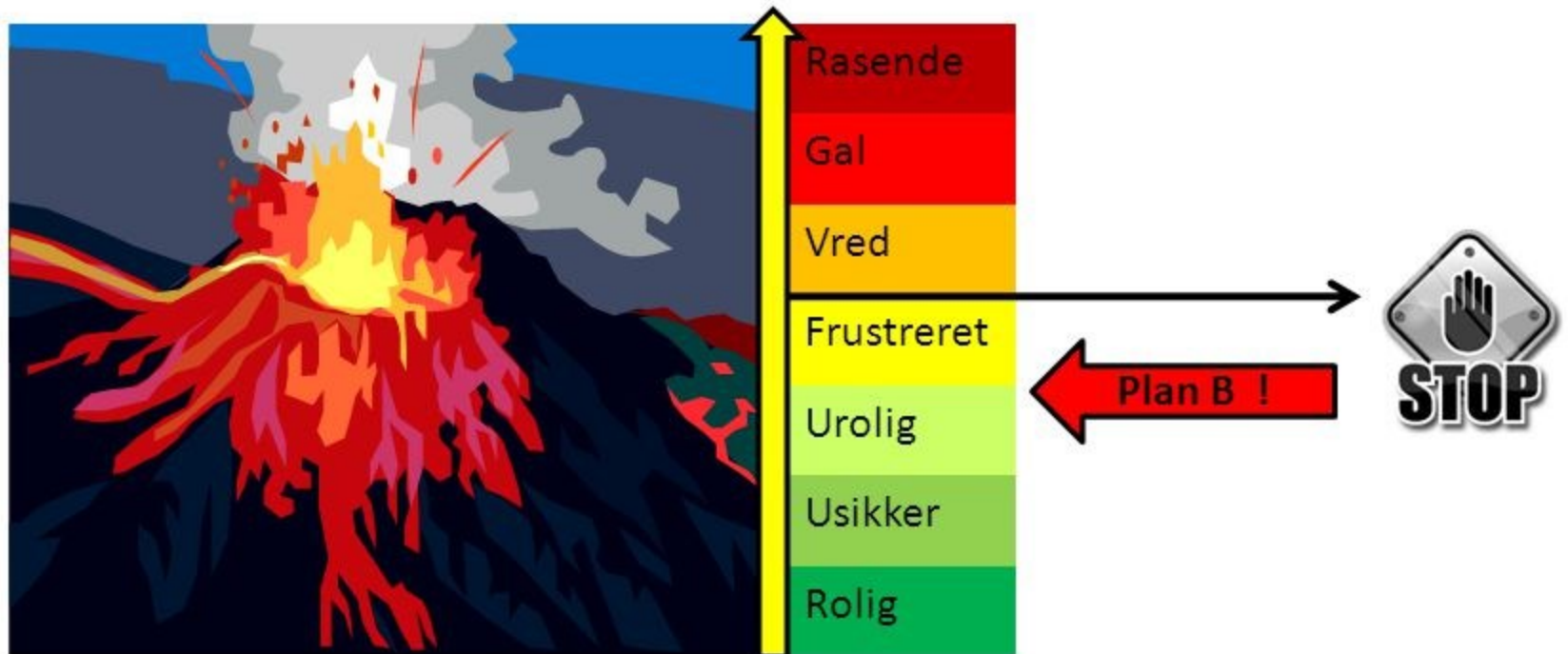




# Konflikter



# Vulkanen - samtalebillede



# Forebyggelse og håndtering

## Forebyggelse:

- Tilpas krav
- Bevar roen
- Skab overblik
- Vær forudsigelig
- Planlæg sammen med barnet
- Vær fleksibel

## Konflikthåndtering:

- Bevar roen
- Afledning
- Rolig handleanvisning
- Skift voksen hvis muligt
- Skab rum for at barnet kan trække sig
- Pauser/mulighed for at trække sig

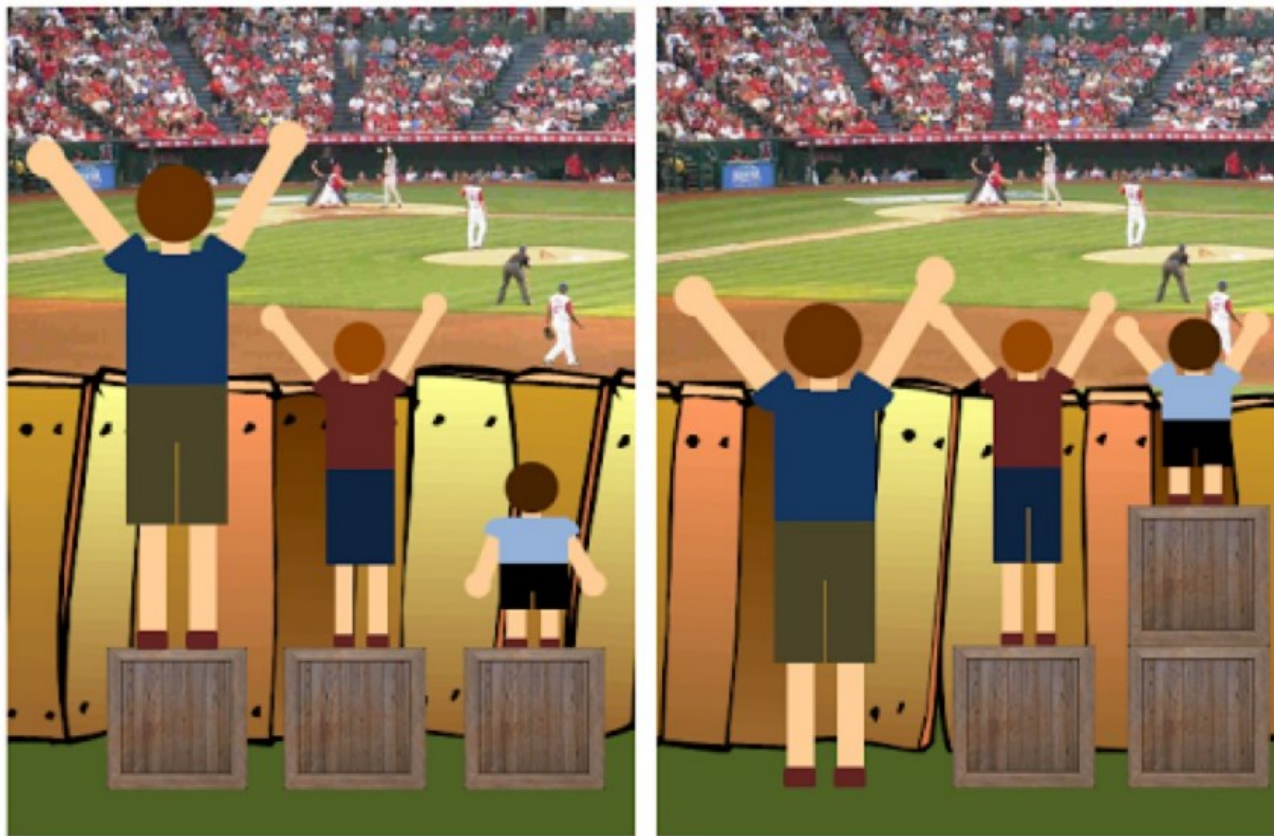
# Kommunikation

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

# Søskende



# Hvad er retfærdighed?



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

# Søskende

- Giv søskende indsigt i, hvad ADHD/ADD er i forhold til deres bror eller søster
- Have alene tid/oplevelser sammen med en eller begge forældre
- Aflastning



**Tak for jeres opmærksomhed**





# **ADHD/ADD**

## **- Medicin og kost**

Børne- og ungdomspsykiatrisk Center, Region Midt

## Dagens program

- 9-10.15 Modul 1: Hvad er ADHD
- 10.15-10.30 Pause
- 10.30-11.45 Modul 2: Pædagogiske strategier
- 11.45-12.30 Pause/frokost
- 12.30- 14 Modul 3: Søvn, konflikter, søskende
- 14-14.15 Pause
- 14.15-15.30 Modul 4: Medicin, kost

## MEDICIN

- Mål med medicinsk behandling
- Medicin og hvordan det virker
- Effekt
- Bivirkninger
- Når medicinen ikke virker

## MEDICIN: hvornår?

- ADHD i (middelsvær-) svær grad
- Skal altid kombineres med pædagogisk indsats
- Medicin hjælper børnene i op til 85% af tilfældene



## Hvor er udfordringerne?



**Kræver tværfaglig behandling!**

## Medicinen virker primært på kernesymptomer

Opmærksomhed

Hyperaktivitet

Impulsivitet

## Mål med behandling

- Bedre trivsel og udvikling
- Reducere symptomer på ADHD
- Udnytte barnets evner bedst muligt
- Reducere andre symptomer (fx nederlagspræg, angst, udadreagerende adfærd)
- Reducere risikoen for komplikationer (kriminalitet, misbrug)



## Effekter

- Bedre følelsesmæssig kontrol
- Bedre arbejdshukommelse
- Bedre motorik
- Forbedret selvværd
- Færre konflikter med andre
- Bedre effekt af pædagogik

## Medicin

- Kan tilbydes til børn over 6 år, unge og voksne efter individuelt vurdering af vanskelighedernes tyngde.
- Sundhedsstyrelsens anbefaling til førstevalg er methylphenidat.

## Praktisk medicinaprøvning

- Diagnose
- Somatisk undersøgelse (BT, puls evt EKG)
- Information til barn, familie, netværk
- Er de pædagogiske rammer på plads?
- Optrapningsskema
- Kontakt fra forældrene i optrapningsperioden
- Medicinkontroller
- ADHD-rs

# Præparater

- **Methylphenid**

**at:**

Korttidsvirkende:

(3-4 timer)

- ✓ Ritalin
- ✓ Motiron
- ✓ Medikinet

- Langtidsvirkend

e: (6-8 timer)

- ✓ Ritalin Uno/LA (50/50)
  - ✓ Medikinet CR (50/50)
  - ✓ Equasym Depot(30/70)
- 
- (10-12 timer)
  - ✓ Concerta/Methylphenidate (22/78)

## **Atomoxetin:**

(døgndækning)

Strattera

6-12 uger inden fuld  
virkning indtræder

## **Lisdexamfetaminindi mesylat:**

(13 timer)C. Elvanse

## **Dexamfetamin**

(3-4 timer) Attentin

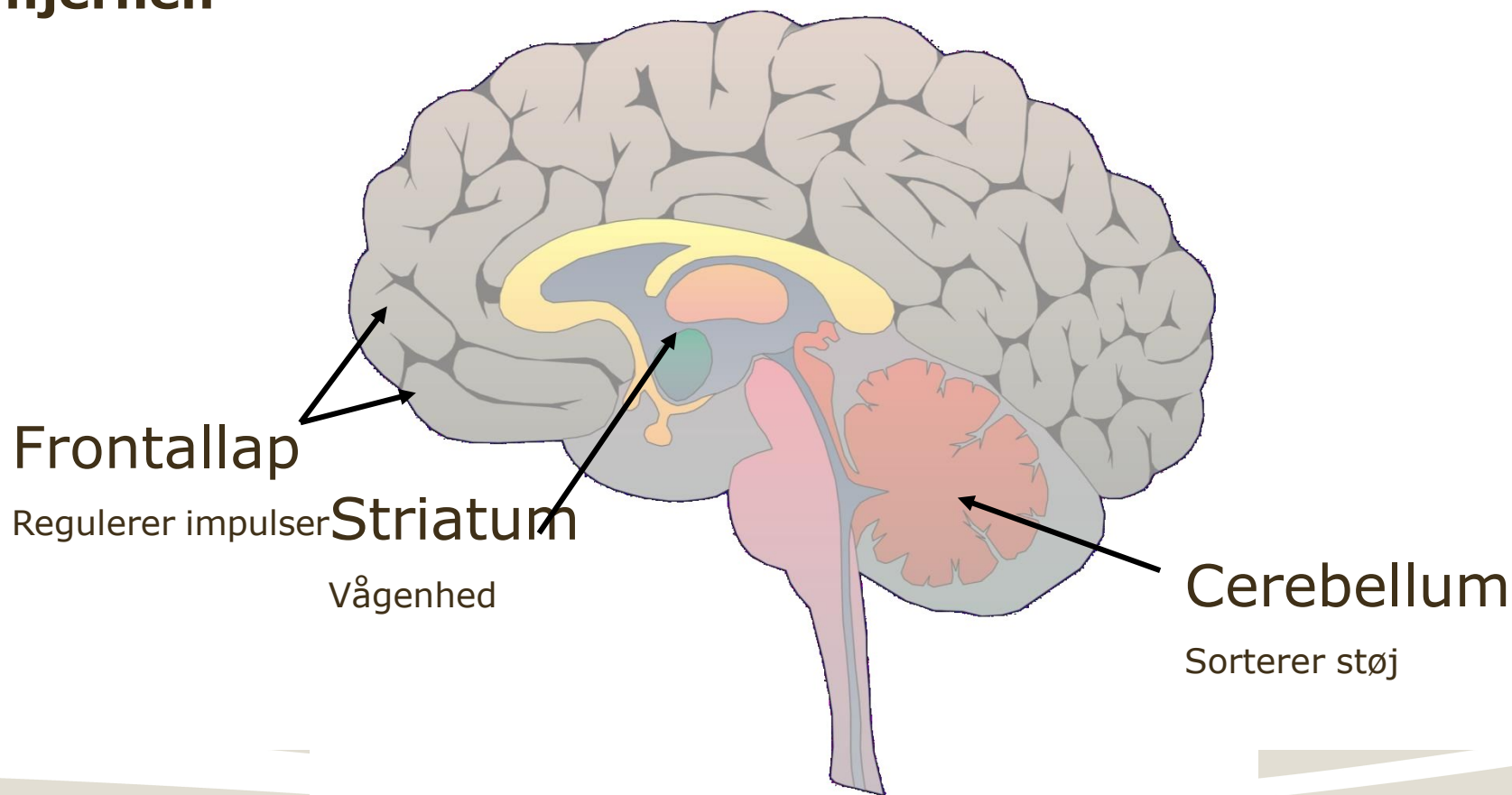
## **Guanfacin:**

(døgndækning)

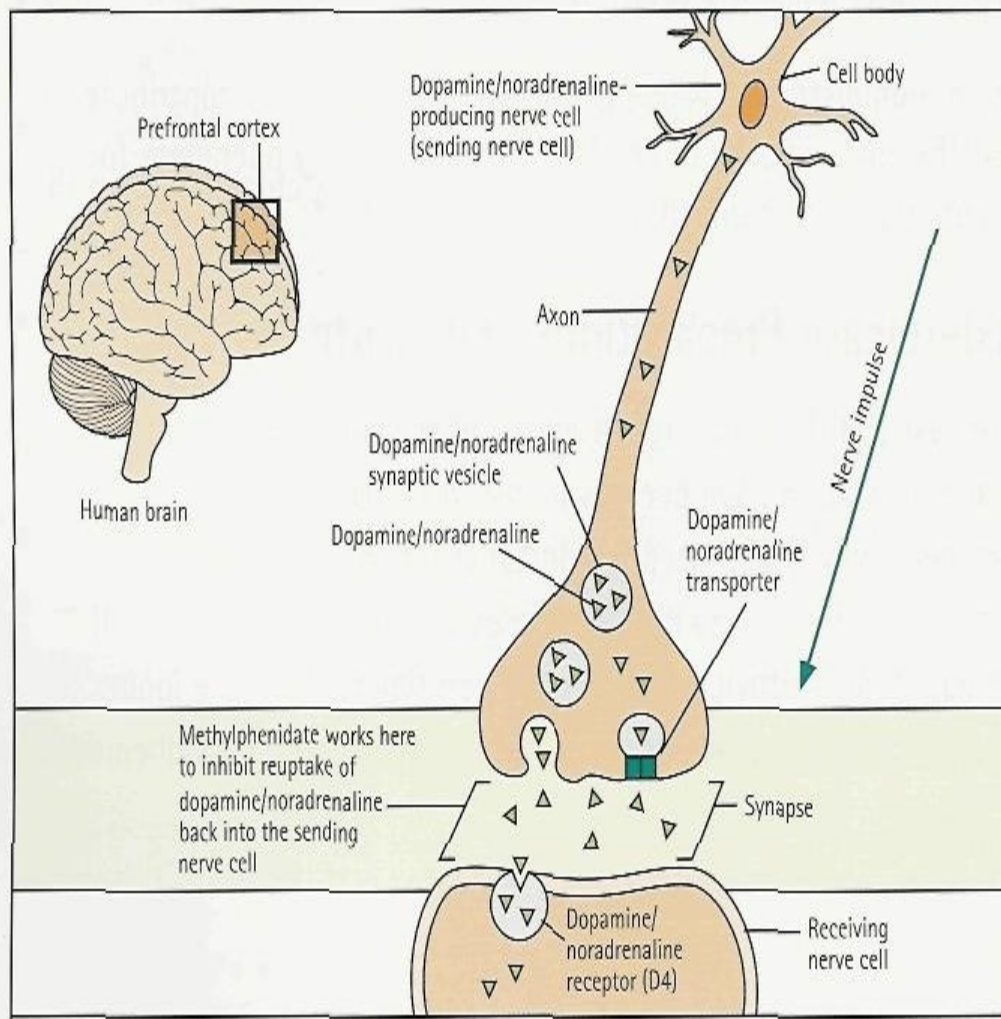
C. Intuniv

# Hjernen

**ADHD omfatter dysfunktion i et bredt fordelt netværk i hjernen**



# Medicinens virkningsmekanisme



## Individuel behandling

- Der er forskel på:
  - Hvilken medicin der virker bedst på hvem
  - Hvor hurtigt medicinen omsættes
  - Hvor store doser der er behov for
  - Hvor stor en del af dagen der er behov for at være dækket ind af medicin
  - Hvor godt medicinen tåles (bivirkninger)

## Strattera

- Overvejes ved
  - Tics, angst, tristhed
  - Misbrug
  - Behov for døgndækning
- Benyttes ved
  - Bivirkninger eller manglende effekt af Methylphenidat
- Hvordan
  - Langsom optrapning
  - Max effekt efter 6-8 uger



## Virkning og bivirkning ved medicin



## - Methylphenidate og Lisdexamfetamin

### Hyppigste bivirkninger

- Nedsat appetit
- Hovedpine
- Mavepine
- Søvnløshed

### Sjældnere bivirkninger:

- Kvalme
- Blodtryksstigning/ fald og hjertebanken
- Tics
- Tristhed
- Rigid adfærd
- Følelsesmæssig uligevægt
- Aggression
- Forværring af angst
- Rebound-fænomen (forværring af ADHD/ADD-symptomer, når medicinen klinger af)

## **Bivirkninger ved strattera**

- Mavepine/kvalme
- Hovedpine
- Træthed
- Appetitpåvirkning (generelt mindre end v. CS)
- Øget puls og BT, hjerte

## **Sjældent**

- Aggression
- Selvmordstanker

# Når medicinen ikke virker

Hvilket miljø er barnet i?



## **Når medicinen ikke virker Hvad skal der lægges mærke til**

- Får barnet medicinen
- Er der sket forandringer i barnets hverdag
- Er der forskel fra dag til dag (finde mønster i andre grunde til barnets adfærd)
- Er der forskel i løbet af dagen
- Er barnet vokset

## Varighed af behandlingen

- Løbende stillingtagen til om behandlingen skal fortsætte ud fra effekter, bivirkninger, generel modning
- Der kan være behov for fortsat behandling i ungdomsårene/voksenalderen

## ADHD og spiseproblemer - før medicin

- Spiser uhæmmet
- Glemmer at spise
- Kan ikke sidde stille ved bordet
- Stor sult -> søger mod 'hurtige kalorier'



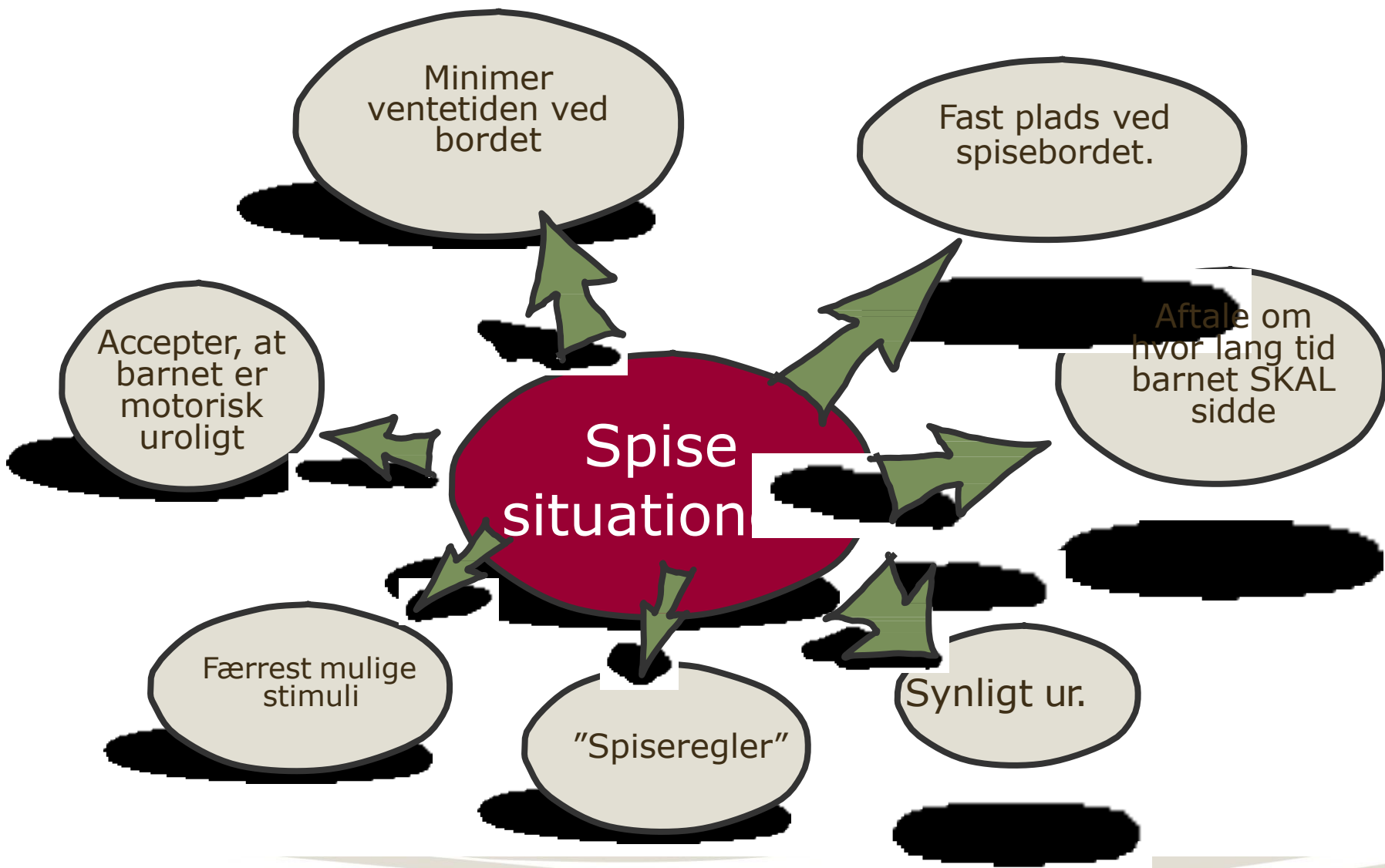
# ADHD og spiseproblemer -efter medicin





## Når appetitten er lille

- Hvilken mad
- Hyppige måltider
- Servering
- Madens konsistens
- Energitætheden
- Væske



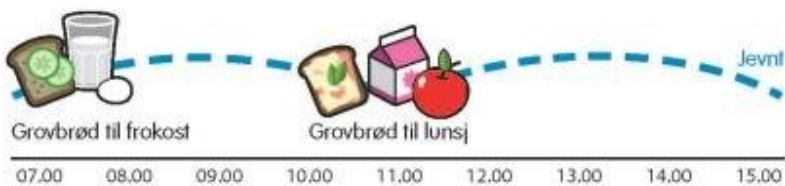
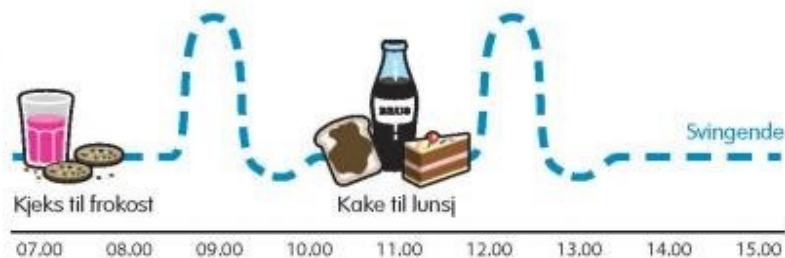
## Kostråd

- God stemning og ro giver god appetit.
- Spise regelmæssigt, skemalægge måltider, planlægge, visualisere.
- Alle **skal** spise.
- Inddrag barnet.
- "Særregler" for barnet med ADHD/ADD.
- Samarbejde med skolen og SFO

# De officielle kostråd



# Blodsukker



## Symptomer på lavt blodsukker

- ✓ bleghed
- ✓ rysten
- ✓ sveden
- ✓ svaghedsfornemmelse
- ✓ hjertebanken
- ✓ sult
- ✓ uro
- ✓ koncentrationsbesvær
- ✓ irritation
- ✓ træthed
- ✓ synsforstyrrelser

## Mad og medicin

- Mad *er* medicin
- Nødvendig for koncentration
- Regelmæssige måltider for at undgå stort sukkerindtag
- Nødvendigt for barnets fortsatte udvikling
- Medicin kan ikke kombineres med vedvarende vægttab og manglende vækst

## KOST

- Ikke belæg for **særlige** vitamin tilskud
- Hvis man oplever **fiskeolie** har en effekt, da er det en uskadelig behandling, men ikke noget vi som sådan anbefaler, da der ikke er bevis for, at det hjælper på ADHD symptomer
- **Eliminationsdiæter** anbefales ikke før vi ved noget mere om det



## Dagens program

- 9-10.15 Modul 1: Hvad er ADHD
- 10.15-10.30 Pause
- 10.30-11.45 Modul 2: Pædagogiske strategier
- 11.45-12.30 Pause/frokost
- 12.30- 14 Modul 3: Søvn, konflikter, søskende
- 14-14.15 Pause
- 14.15-15.30 Modul 4: Medicin, kost