

# Viðgerðartilboð til vaksin við ADHD

**Erling Fles**, sálarfrøðingur

**Laila Havmand**, sjúkrarøktarfrøðingur

**Julia F. Zachariassen**, sjúkrarøktarfrøðingur

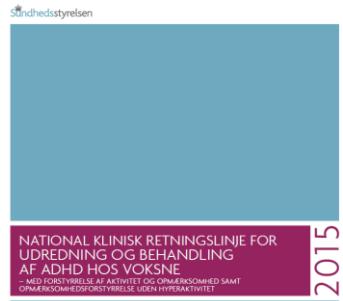
*ADHD – toymið, vaksinpsykiatri, Psykiatriski Depilin*

**A D H D**



Landssjúkrahúsið

# Tilmæli um viðgerð



Sundhedsstyrelsen

NK  
R  
National Kliniske  
Retningslinjer

- Heilivágur
- Psykoedukation
- KAT (kognitiv atferðar terapi)

Behandling	
Farmakologiske interventioner, hvis indiceret <sup>1</sup>	
↑	Overvej at anvende methylphenidat til behandling af voksne med ADHD (⊕⊕○○).
✓	Det er god praksis at overveje at anvende methylphenidat til voksne med ADHD og symptomer på angst og depression til afhjælpning af kernesymptomer og funktionsevnenedsættelse.
↑	Overvej at anvende atomoxetin til behandling af voksne med ADHD (⊕○○○).
↑	Overvej at anvende atomoxetin til voksne med ADHD og symptomer på angst og depression til afhjælpning af kernesymptomer og funktionsevnenedsættelse (⊕⊕○○).
↑	Overvej at anvende lisdexamfetamin til behandling af voksne med ADHD (⊕⊕○○).
Ikke-farmakologiske interventioner	
✓	Det er god praksis at tilbyde voksne med ADHD psykoedukation i form af et kortere individuelt eller gruppebaseret manualiseret psykoedukationsforløb, dvs. informationsbaseret forløb, såfremt det vurderes af den ansvarlige behandler, at patienten vil kunne følge behandlingen og have udbytte deraf.
Kombinerede interventioner	
↑	Overvej at tilbyde kognitiv adfærdsterapi til voksne med ADHD, som er i farmakologisk behandling for ADHD, såfremt det vurderes af den ansvarlige behandler, at patienten vil kunne følge behandlingen og have udbytte deraf. (⊕⊕○○).
✓	Det er god praksis at overveje at tilbyde kognitiv adfærdsterapi til voksne med ADHD og symptomer på angst og depression i farmakologisk behandling for ADHD, såfremt det vurderes af den ansvarlige behandler, at patienten vil kunne følge behandlingen og have udbytte deraf.

ADHD

ADHD



Landssjúkrahúsið

# Psykoedukatión

*“Psykoedukatión er heitið fyrir einari skipaðari undirvísing fyrir sjúklingar og/ella teirra avvarðandi um evnir í samband við psykiatriskar trupulleikar. Endamálið er at vitan um og innlit í eyðkenni, sjúkugongd og orsøkir, soleiðis at sjúklingur og avvarðandi fáa best möguligu lívskor. Endamálið við undirvísingina av sjúklingunum er sekunder fyribyrging, tvs. Lærdómur at meistra núverandi støðu, fyribyrgja afturstig og fremja rehabilitering.”*

(Regeringens psykiatriudvalg, bilagsrapport 2, síða 167)

ADHD



Landssjúkrahúsið

# Tilboðið á Psykiatriska Deplinum

## Skipan:

- Psykoedukation í bólkum, vaksin við ADHD og 1-2 av teirra nærmastu avvarðandi
- Møtast 4 ferðir á 2½ tíma
- Sjúkrarøktarfrøðingar, lækni og sálarfrøðingur undirvísá

## Innhald:

Hvat er ADHD, eyðkenni, eksekutivar funktíónir og comorbiditetur

Útgreinan, diagnostisering og viðgerð

Orsøkir og útlit

ADHD



Landssjúkrahúsið

## Cognitive behavior therapy-based psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): an open clinical feasibility trial

T. Hirvikoski · E. Waaler · T. Lindström ·  
S. Bölte · J. Jokinen



- Vælegnað til ambulanta viðgerð
- Tey vaksnu við ADHD og teirra avvarðandi vóru væl nøgd við tilboðið
- ↑ vitan um ADHD
- ↑ kvalitet í relaþórum
- ↑ psykisk vælvera
- ↓ skuldarkensla/stúran

ADHD



Landssjúkrahúsið

# PEGASUS



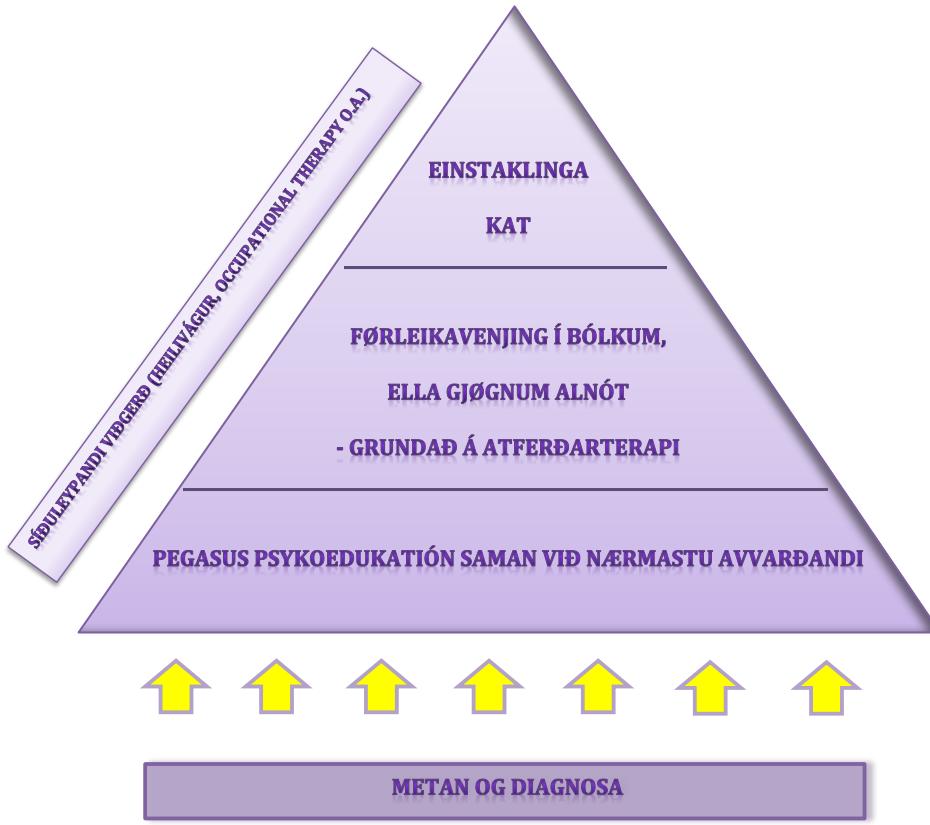
## Innhald

- 1: Vaksin við ADHD – innleiðsla
- 2: heilivágsviðgerð og psykologisk viðgerð
- 3: lívsstílur: stress, svøvnur, føðsla, rørsla
- 4: At skipa dagligdagan
- 5: At liva við ADHD (ein, ið hevur fingið staðfest ADHD undirvísur)
- 6: ADHD í relatiónum frá tveimum síðum
- 7: ADHD í arbeiðshöpi: At fáa eitt arbeiði og sleppa undan fellum
- 8: Stuðul frá samfelagnum/áhugabólkum

A D U N D



Landssjúkrahúsið



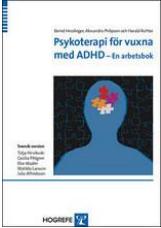
# Stigvís viðgerð

- 1. stig: psykoedukatíón
- 2. stig: bólkaviðgerð
- 3. stig: einstaklingaviðgerð

A D U D

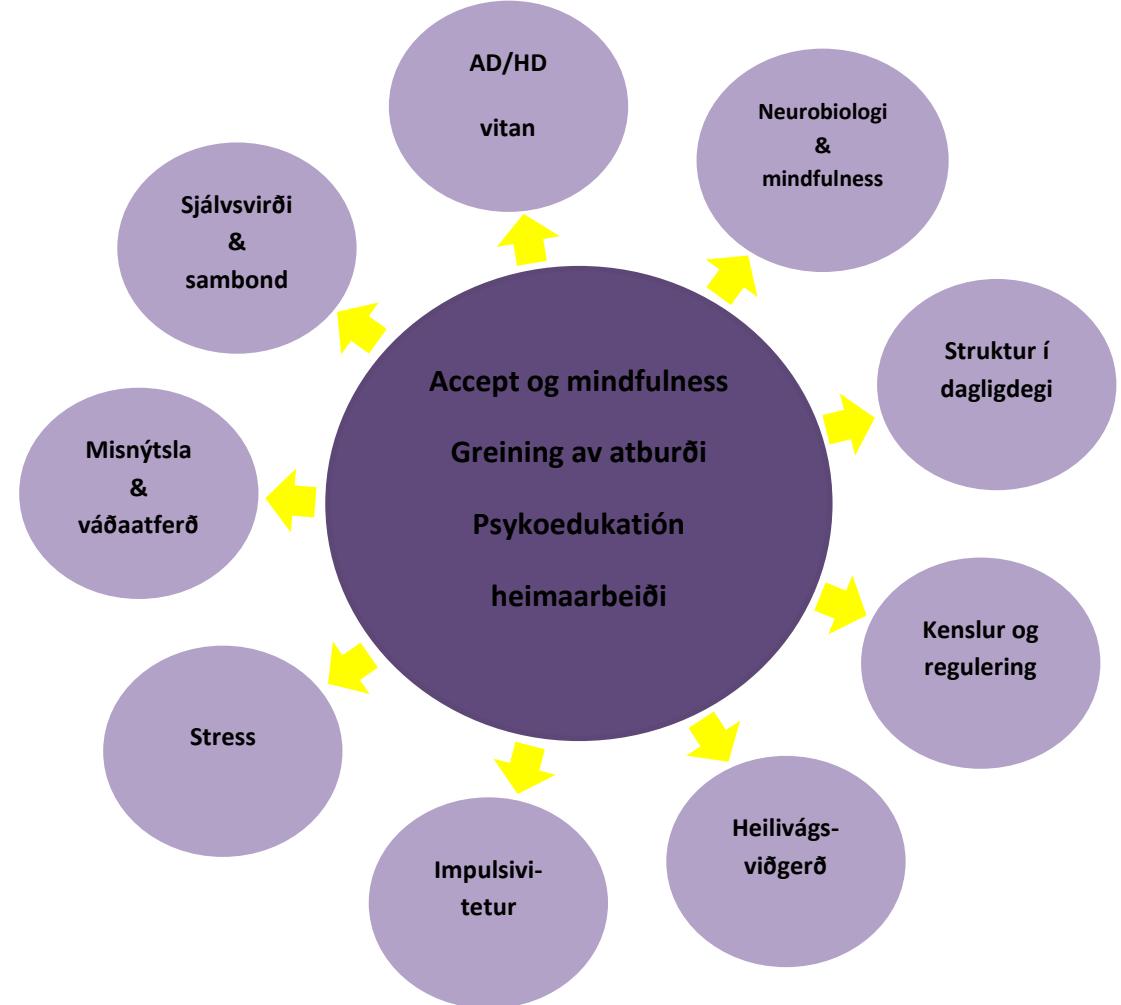


Landssjúkrahúsið



# Skipan og innihald

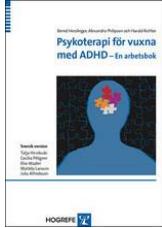
- 2 bólkavegleiðarir
- kontrakt
- Møtast vikuliga í 2 tímar
- Arbeiðsbók / heimaarbeiði



ADHD

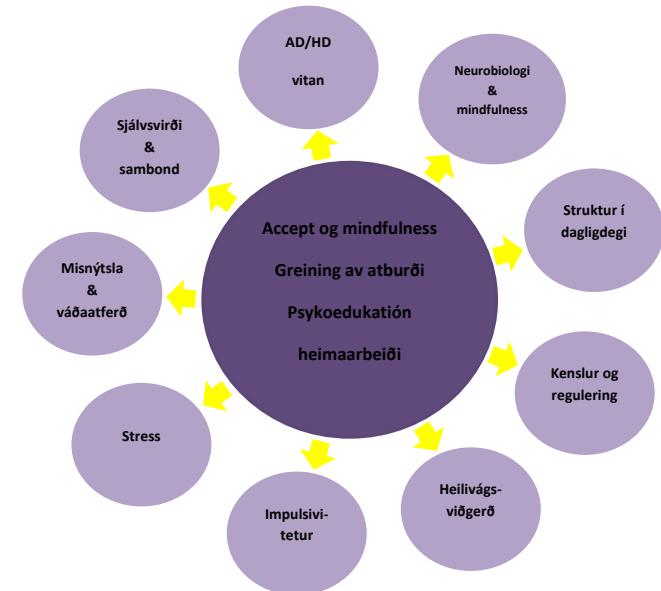


Landssjúkrahúsið



# Bólkaviðgerð

- bólkaviðgerðin er samsvarandi tí hjá A. Philipsen
- A.Philipsen, “**Group psychoterapi in adult ADHD**” er ment út frá
- DAT-Dialektisk atferðarterapi og er bólkaviðgerð, hevur ikki psykoedukátion við.
- Eitt av týdningarmiklu málunum í DAT:
- “Halda út sálarligar frustratiúnir utan at grípa til destruktivar handlingar”

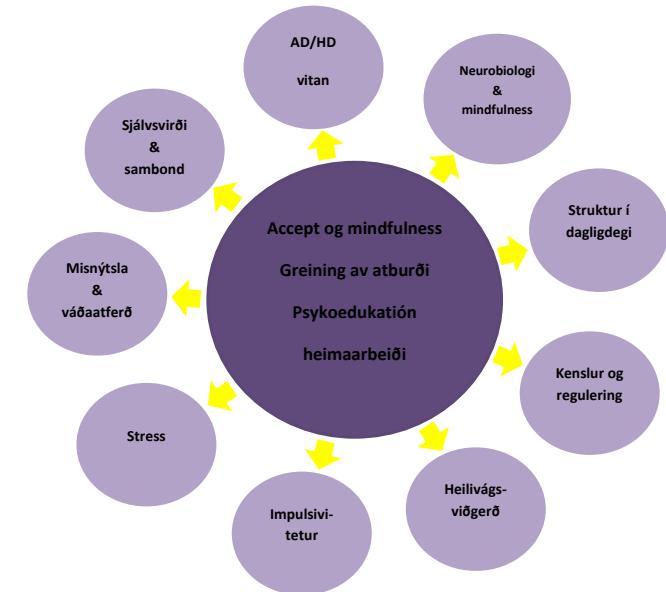


ADHD



Landssjúkrahúsið

- **Accept og mindfulness:** eru kjarnuførleikar og merkir,  
*“At verða uppmerksamur á ein serligan hátt”.*
  - At verða tilvitaður, í núinum utan at meta um.
  - At verða uppmerksamur uppá tankar og kenslur
- **Kensluregulering:**
  - Identifisera og uppliva kenslur
  - Grundkenslusekunderar kenslur minkað um sárbari

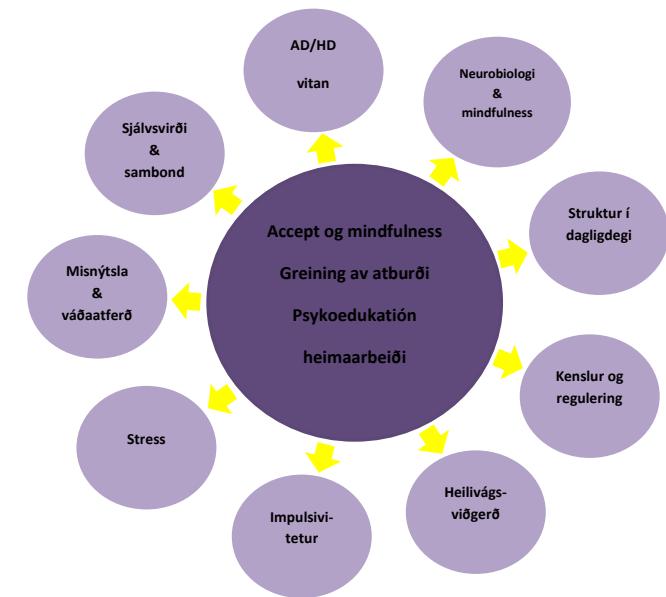


ADHD



Landssjúkrahúsið

- **Relatiónsførleikar:**
  - Identifiserað ynskir
  - Fáa tað ein vil hava
  - Siga nei
  - Handfara ósemju og tvídrátt
  - Uttan at missa sjálvsvirðing og relatiónina
- **Halda-út førleikar:**
  - Kreppuførleikar
  - Halda fast í landtíðarmálum
  - Avleiða seg sjálvan
  - Veita sær sjálvum lina og troyst
  - Betra um lötuna



ADHD



Landssjúkrahúsið



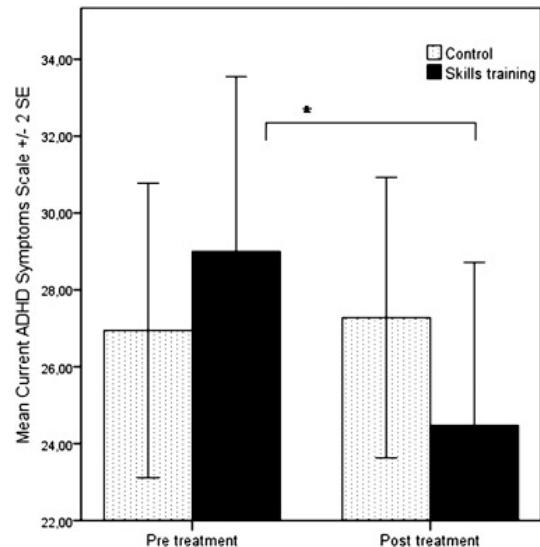
## Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: Results from a randomized controlled trial

Tatja Hirvikoski <sup>a,\*</sup>, Else Waaler <sup>b</sup>, Julia Alfredsson <sup>b</sup>, Cecilia Phlgren <sup>b</sup>, Annelie Holmström <sup>b</sup>, Anna Johnson <sup>b</sup>, Johanna Rück <sup>b</sup>, Camilla Wiwe <sup>b</sup>, Pernilla Bothén <sup>b</sup>, Anna-Lena Nordström <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Department of Molecular Medicine and Surgery, Centre for Molecular Medicine U2-02, Karolinska Institute/Karolinska University Hospital, SE-17175 Stockholm, Sweden

<sup>b</sup> Neuropsychiatry Unit Karolinska, Psychiatry Northwest, Karolinska University Hospital, SE-17175 Stockholm, Sweden

<sup>c</sup> Department of Clinical Neuroscience, Psychiatry, Karolinska Institute and Hospital, SE-17175 Stockholm, Sweden



## Úrslit

- Vælegnað til ambulanta viðgerð
- Førleikavenjingin var mett at vera "meir logisk", "relatera til ADHD"
- Minkaði munandi um ADHD symptomir

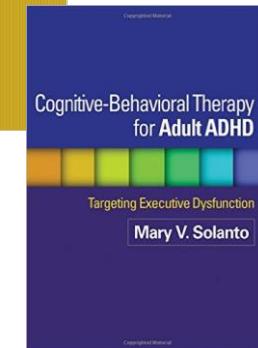
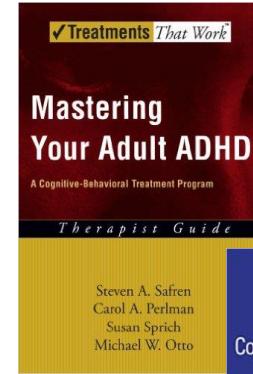
ADHD



Landssjúkrahúsið

# Onnur viðgerðartilboð

- Solanto/Safren v.m.
- Coaching
- Sosial førleikavenjing
- Viðgerð við ADHD og comorbiditet
- Annað...



ADHD



Landssjúkrahúsið

# Avbjóðingar í viðgerð og arbeiðinum annars...



# ADHD



Landssjúkrahúsið

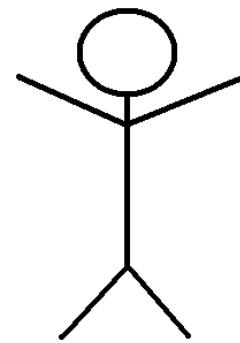


A  
D  
P



Landssjúkrahúsið

Følilsir



Stýringsfunktiónir

A D L D



Landssjúkrahúsið

# ADHD - SAMSYGELIGHED (KOMORBIDITET)



A D H D



Landssjúkrahúsið

# Eksekutivar funktíónir – stutt!

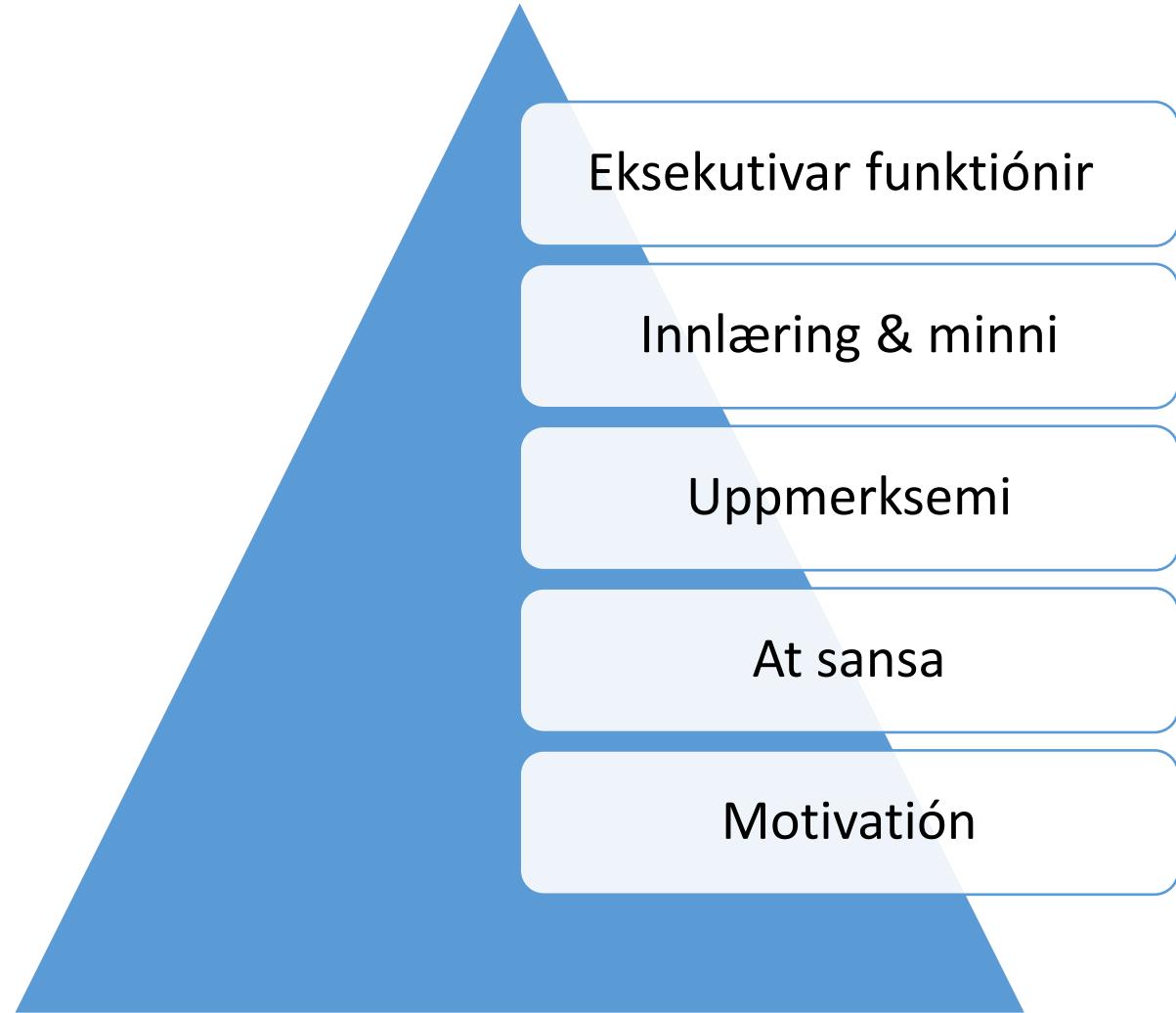
1. Intiativ
2. Organisera
3. Sjálv-monitorering
4. Kensluregulering
5. Planlegging
6. Impuls-stýring
7. Fleksibul hugsan
8. Arbeiðsminni



ADHD



Landssjúkrahúsið



Eksekutivar funktíónir

Innlæring & minni

Uppmerksemi

At sansa

Motivación

A D U D



Landssjúkrahúsið

# Eksekutivar funktiónir

- Grundleggjandi problematíkur í samband við uppmerksemistrupulleikar
- “Eksekutivar funktónir” er eitt yvirornað hugtak í mun til fleiri undirliggjandi og grundleggjandi funktónir

*Kann deilast upp í 4 stig*

1. At fáa eitt hugskot og fáa gjört fyristillingar um, hvussu ein kann náa hesum
2. Planlegging – frá byrjan til enda...
3. Útføra – at fara í gongd við tað “fyrsta fyrst”
4. Vurdera – handlingar verða leypandi endurskoðaðar



Landssjúkrahúsið

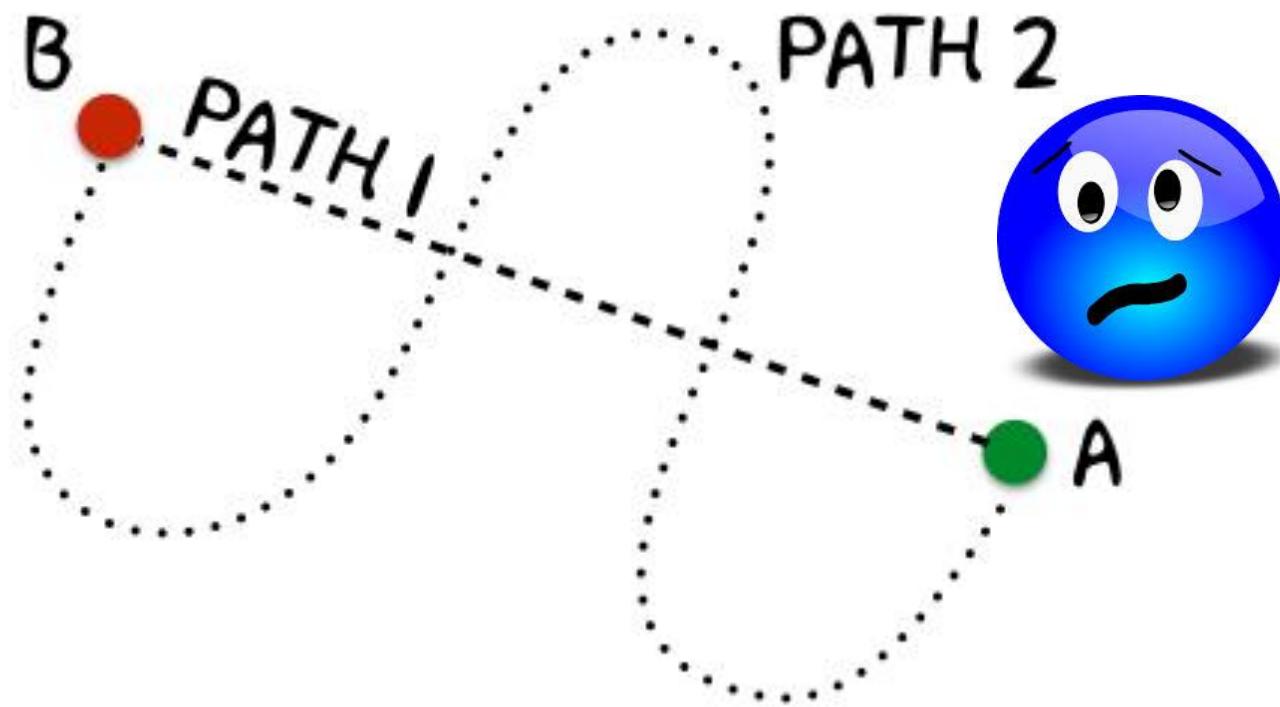
# Eksekutivar funktiónir & intelligensur!

- Hesi hanga ikki saman...
- Ein persónur við niðursettum eksekutivum funktiónum veit, hvat hann eigur/skal gera, men fær ikki oftani ikki útført handlingina...
- Eksekutivar funktónir eru ikki einkultar mentalar prosessir og kanst tú ikki mála hesar á sama hátt sum intelligens...

ADLUD



Landssjúkrahúsið



# ADHD



Landssjúkrahúsið

# ADHD

we think more things  
before breakfast  
than most people  
think all day.

*“ADHD is not a problem with knowing what to do; it is a problem of doing what you know.”*

Russell Barkley, 2006

# ADHD



Landssjúkrahúsið

# Heildarviðgerð/tiltøk

- Psykoedukation
- Heilivágur
- Kognitiv atferðarterapi
- Sosial førleikavenjing
  - Venja rutinur, “konflikthåndtering”, læra sosalar reglar
- Námsfrøðilig tiltøk í skúla/arbeiði



ADHD



Landssjúkrahúsið

# Lágt sjálsvirði

- Eftir nógv niðurlög gjøgnum barna- og ungdómsárum, sæst oftast lágt sjálsvirði í vaksnamannaárum
- Persónur veit, at tað, ið hann ger, ikki er nóg gott...(intelligensurin er har – trupulleikin er í eksekutivu funktióninum)
- Kenslan av “ikki at sláa til” ella vera “sum hini”
- Altíð vera tann, ið skal stríðast mest fyrir at uppnáa tað, ið ein vil...og kanska ikki uppnáa tað eingongd!
- “Einki riggar hjá mær”...(automatiskir negativir tankar)
- Persónur við vánaligum sjálsvirðið er vánaligir at hjálpa sær sjálvum...

*Vit hava öll brúk fyrir “at eydnast”*

*Passar umhvørvið til ein – minkar strongdin – og harvið eisini eyðkennini!*



Landssjúkrahúsið

# Psykoterapi – avbjóðingar!

- Niðursettar eksekutivar funktiónir geva avbjóðingar í mun til “at minnast” og fáa heimauppgávur gjørdar, halda avtalur, hava “yvirblikk” yvir eitt langt forløb...etc.
- Viðgerð tillagast tí einstaka – intelligensstøðið avgerandi og ymsu “stigini” av avbjóðingum...
  - Tað eru ymsar “gradir”, tá ið talan er um ADHD – hetta má ein hava í huga!

Registrering av tonkum, kenslum og impulsum týdningarmikil – nær eru eyðkennini mest eyðsýnd?



Landssjúkrahúsið



ADHD



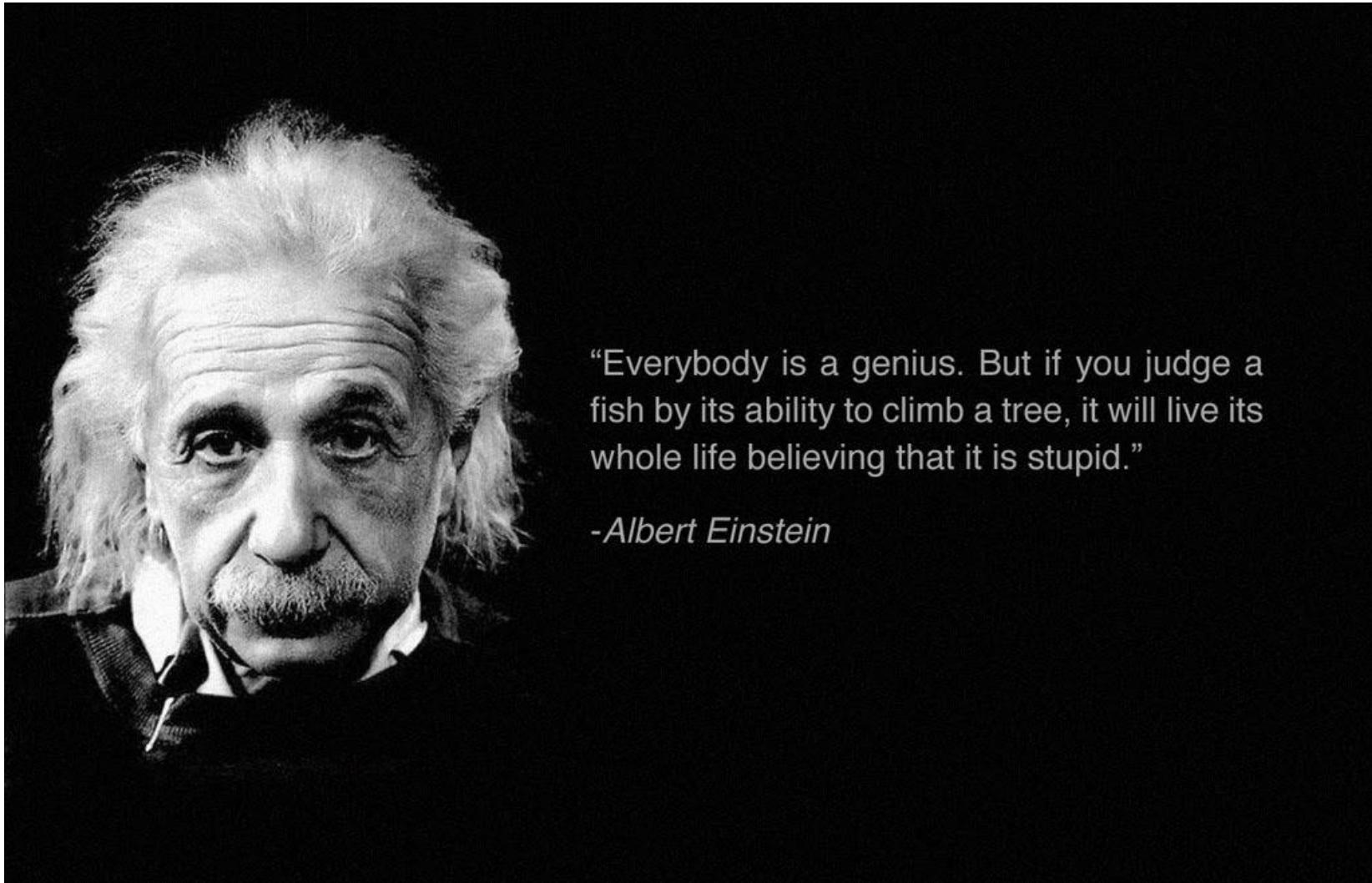
Landssjúkrahúsið



# AUÐIÐ



Landssjúkrahúsið



“Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.”

*-Albert Einstein*

ADP



Landssjúkrahúsið

# Serligar avbjóðingar í viðgerðini

- Taka hædd fyrir eyðkennum, sum eru við ADHD:
  - Leggja arbeiðið tilrættis
  - Gera ætlanir
  - Stýra tíðini
  - Taka hædd fyrir vreiðisútbrotum
- Skriva í “Notes-bog” sum skal vera:
  - Hjálp til at minnast at gera heimaarbeiðið
  - Minnast til avtalur
- Hóast hesi atlit, kann ein uppliva at tey hava gloymt heimaarbeiði, avtalur osfr.

ADHD



Landssjúkrahúsið

**Verður ikki tikið hædd fyrir teimum neurokognitivu avbjóðingunum, kann tað verða mistulka sum:**

- At viðkomandi ikki er sinnaður til viðgerð
- Hevur manglandi vilja ella ynski um broyting



Landssjúkrahúsið

# Keldur

- Arendt, M. & Rosenberg, N.K (2012): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*, Hans Reitzels Forlag, 2. udg, Danmark
- Hirvikoski, T. et al. (2011): Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: Results from a randomized controlled trial, *Behaviour Research and Therapy*, (49)175-185
- Hirvikoski, T. et al. (2015): Cognitive behavior therapy-based psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): an open clinical feasibility trial, *ADHD Atten Def Hyp Disord*, (7)89-99
- Sundhedsstyrelsen (2015): *National klinisk retningslinje for udredning og behandling af ADHD hos voksne-med forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed samt opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet*, ISBN: 978-87-7104-061-6
- [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)



Landssjúkrahúsið

# ADHD

Innlivandi

Eyðmjúk

Loyal

"down to earth"

Intuitiv

Samkennandi

Spontan

Kensluborin

Álítismikil

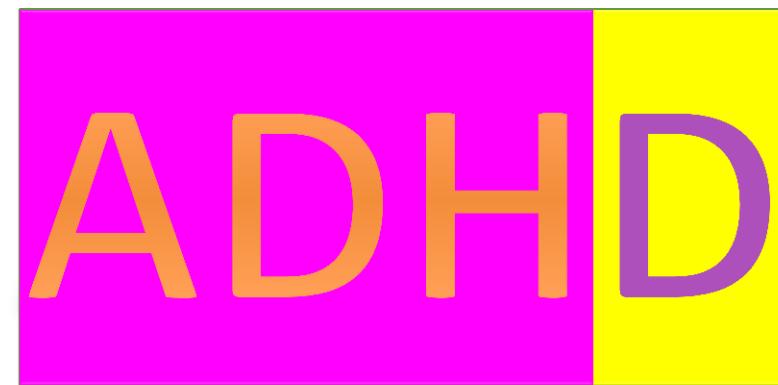
Sjarmerandi persónligheit

Góðan humoristiskan sans

Nógva orku

Ring at "lumpa"

Fordómaleys



Landssjúkrahúsið