

Vuxna med ADHD ur ett hjälpmedelsperspektiv

Att som vuxen leva med ADHD medför en rad konsekvenser. I denna skrift ger Agneta Hellström, beteendevetare, en överblick över problem och tillkortakommanden som kan uppstå i vardagen för personer med ADHD. Tankar kring hur hjälpmedel och annan teknik skulle kunna underlätta en del av dessa svårigheter tas också upp. Avslutningsvis presenteras ett pågående utvecklingsarbete som förhoppningsvis kan stimulera till fler liknade arbeten inom området.

Hjälpmiddelsinstitutet vill med denna skrift uppmärksamma ett område som det råder begränsad kunskap och kännedom kring – hjälpmedel för vuxna personer med ADHD och liknande funktionsnedsättningar.

Detta är den tredje och delvis omarbetade upplagan.

Projektet har genomförts
med stöd ur



Hjälpmiddelsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Hjälpmiddelsinstitutet arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

Hjälpmiddelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



Hjälpmiddelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttn 08-759 66 30

E-post registrator@hi.se

Webbplats www.hi.se

Best nr 06323

Vuxna med ADHD ur ett hjälpmedelsperspektiv

Författare
Agneta Hellström



Hjälpmiddelsinstitutet

Vuxna med ADHD ur ett hjälpmedelsperspektiv

© Hjälpmedelsinstitutet 2001

Text: Agneta Hellström

Formgivning: Lisbeth Säther

Omslagsbild: Dynamic Graphics

Ansvarig handläggare: Catarina Brun

Tryck: (namn, ort , 2001)

Upplaga: 1-1000 ex 1:a tryckningen, 1001-2000 ex andra

tryckningen, 2001-4000 tredje omarbetade upplagan

ISBN: 91-85435-23-6

URN:NBN: se:hi-2006-06323-pdf

Best nr: 06323

Publikationen kan beställas på HIs webbplats, www.hi.se/
publicerat, via telefon 08-620 17 00 eller hämtas i pdf-format
på www.hi.se/publicerat. Den kan också beställas i alternativa
format från HI.

Författare

Agneta Hellström

Förord

Hjälpmedelsinstitutet vill med denna skrift uppmärksamma ett område som det råder begränsad kunskap och kännedom kring – hjälpmedel för vuxna personer med ADHD.

I skriften beskrivs symptomen vid ADHD och de problem som kan uppstå i vardagen. Vidare diskuteras vilken roll hjälpmedel kan ha som stöd i vardagssituationer.

Författare är Agneta Hellström, beteendevetare med lång erfarenhet av att sprida kunskap om och utveckla stödinsatser till barn och ungdomar med ADHD och deras familjer. Hon har nyligen tillträtt en befattning som chef för ett nyinrättat stöd- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna med ADHD i Stockholms läns landsting. Agneta Hellström arbetar också som fristående konsult med utbildning, handledning och metodutveckling inom området. Hon har författat flera skrifter, broschyrer, böcker och bokkapitel om ADHD och även utarbetat föräldrautbildningsprogrammet Strategi som riktar sig till föräldrar vars barn fått diagnosen ADHD.

Detta är den tredje upplagan av skriften som utkom 2001. Denna utgåva är uppdaterad och delvis omarbetad. Första upplagan togs fram med stöd från Allmänna arvsfonden.

Stockholm, september 2006
HJÄLPMEDELSINSTITUTET

Claes Tjäder
Avdelningschef

Innehåll

Förord	4
Inledning	6
Definitioner	7
Gränsen mot normaltillstånd	8
Hur vanligt är ADHD hos vuxna?	9
Män och kvinnor	10
Vuxna med ADHD	10
Kärnsymtom vid ADHD	12
Tillkommande svårigheter och problem	16
Orsaker	17
Svårigheter i det dagliga livet	18
Exempel på vad personer med ADHD behöver hjälp med	27
Hjälpmedel som kan kompensera	29
Projektet KogniTek satsar på hjälpmedel för personer med kognitiva problem	33
Referenser	36

Inledning

ADHD betraktades länge som ett barndomshandikapp, som man trodde skulle mogna bort under barnets uppväxt. Denna föreställning har under senare år visat sig vara felaktig.

Det står numera klart att ADHD också förekommer bland ungdomar och vuxna. Hos många av dem som fått diagnosen i barndomen kvarstår svårigheterna under ungdomsåren och i vuxen ålder.

Vuxna som aldrig fått någon diagnos, eller som fått andra psykiatriska diagnoser, upptäcker kanske sin ADHD i samband med att deras barn diagnostiseras. Ärftligheten är mycket hög.

Kunskaperna om ADHD hos vuxna och om hur ADHD påverkar vardagen är än så länge begränsad inom socialtjänst, vuxenpsykiatri, vuxenutbildning, arbetsförmedling med flera instanser. Men kunskaperna ökar. Utrednings- och diagnostiseringsresurser, liksom stödinsatser, börjar sakta växa fram i takt med att de funktionshindrade och deras anhöriga ställer krav på förståelse och hjälp.

Den forskning som skriften bygger på finns redovisad i en kunskapsöversikt från Socialstyrelsen som utkom 2002 (Socialstyrelsen 2002). Avses en specifik undersökning anges referens för denna.

Definitioner

ADHD

Beteckningen ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder, vilket betyder uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitet. Termen används genomgående i USA, Canada, Australien, Nya Zeeland och många andra delar av världen.

ADHD är den beteckning som anges i den amerikanska diagnosmanualen för psykiatriska tillstånd, DSM-IV. I Sverige, och i viss mån övriga Norden, används ADHD-termen som diagnosbeteckning om individen inte har påtagliga motoriska och/eller perceptuella svårigheter utöver sin ADHD-problematik. Om så är fallet används i stället ofta beteckningen DAMP, se nedan. Man skiljer i DSM-IV-manualen mellan tre olika undergrupper av ADHD:

1. Hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning (ADHD) i kombination (vilket är vanligast).
2. ADHD med i huvudsak bristande uppmärksamhet.
3. ADHD med i huvudsak hyperaktivitets-/impulsivitetsproblem.

Att termen ADHD används för att beteckna alla tre undergrupperna kan te sig förbryllande med tanke på att de som huvudsakligen har uppmärksamhetsproblem inte är uttalat hyperaktiva utan snarare kan te sig långsamma och passiva. Ibland används termen ADD för att beteckna denna grupp.

DCD och DAMP

Beteckningen DCD står för Developmental Coordination Disorder. Det vill säga utvecklingsrelaterade koordinationsstörningar. Den förekommer i DSM-IV och används för att

beteckna stora problem med motorisk samordning.

Beteckningen DAMP står för Deficits in Attention, Motor Control and Perception. Termen förekommer endast i Sverige och i viss mån övriga Norden. I Sverige brukar diagnosen DAMP ställas om individen, förutom ADHD-problematik, också uppvisar stora svårigheter med motorisk kontroll och/eller perception. DAMP kan betraktas som synonymt med ADHD i kombination med DCD.

Benämningarna på detta funktionshinder har skiftat under åren i takt med att kunskapen om vad som är de utmärkande svårigheterna och deras bakgrund vuxit. Det ursprungliga MBD-begreppet används nästan inte idag. De motoriska och perceptuella problemen fokuseras mindre och de kognitiva svårigheterna mer, i synnerhet uppmärksamhetsproblemen och problemen med impulskontroll, det vill säga kärnproblemen vid ADHD. Inom dessa områden har kunskaperna om den neuropsykologiska och neurologiska bakgrunden till svårigheterna vuxit under senare år.

Termen ADHD används här som en samlingsbeteckning som också inkluderar DAMP.

Gränsen mot normaltillstånd

Gränsen mellan ADHD och normaltillstånd kan verka oklar för en utomstående. Det rör sig ju om svårigheter som kan finnas i större eller mindre omfattning hos väldigt många människor.

De områden inom vilka personer med ADHD har svårigheter utgör dimensioner av mänskliga egenskaper som är normalfördelade, men det ska understrykas att diagnoskriterierna är mycket stränga. För att det ska anses befogat att ställa en diagnos krävs att det rör sig om stora och varaktiga

svårigheter inom väl beskrivna funktionsområden.

Svårigheterna ska ha funnits och gett sig till känna ända sedan barndomen och vållat individen avsevärda problem i en rad olika vardagssituationer. Andra orsaker till problemen ska också kunna uteslutas. Det rör sig med andra ord om tillstånd som innebär ett tydligt funktionshinder.

Hur vanligt är ADHD hos vuxna?

Vi vet idag, genom en rad vetenskapliga studier, att tre till fem procent av alla barn uppfyller diagnoskriterierna för ADHD. Många har kvar sina problem i vuxen ålder även om svårigheternas karaktär och omfattning förändras.

Det går inte att säga exakt hur stor andel av dem som fått diagnosen ADHD som barn som också uppfyller diagnoskriterierna i vuxen ålder, eftersom diagnoserna är relativt ”nya” och få uppföljningsstudier har gjorts. Kriterierna för hur man definierar tillståndet har också varierat. Långtidsuppföljningar från Nordamerika visar att åtminstone 30-50 procent av dem som fått diagnosen som barn har kvar betydande koncentrationssvårigheter i 20-25-årsåldern. Kanske är siffran ännu högre.

Förutom de som fått sin diagnos i barndomen tillkommer de som får den först i vuxen ålder och även de som kanske aldrig blir utredda och diagnostiserade trots stora och påtagliga svårigheter. Forskare inom området brukar anse att åtminstone en till två procent av den vuxna befolkningen har ADHD i strikt mening. Därtill kommer de som har betydande koncentrationssvårigheter utan att helt uppfylla diagnoskriterierna.

I en svensk studie studerades förekomst av DAMP hos

sex-åringar (Gillberg 1981, Rasmussen 1982), vilka följdes med jämna mellanrum till 22 års ålder (Rasmussen, Gillberg, 2000), Man fann att över hälften, som vuxna, hade mycket stora problem som hänför sig till diagnosen.

Män och kvinnor

Könsfördelningen när det gäller förekomst av ADHD ser olika ut för barn och vuxna. Det är väl känt att ADHD är vanligare hos pojkar än hos flickor, men skillnaden i förekomst mellan könen är mindre hos vuxna. Vuxna kvinnor söker oftare hjälp, exempelvis inom psykiatri, än män.

Flera studier tyder på att flickor och kanske också kvinnor med ADHD är underdiagnostiserade. Deras svårigheter känns inte igen. Flickor och kvinnor med ADHD har uppmärksamhets inom forskning och klinisk vardag under de senaste åren såväl i Sverige som internationellt.

Vuxna med ADHD

Uppföljningsstudier av barn med ADHD som uppnått vuxen ålder visar att många har stora svårigheter av såväl psykisk som social natur relaterade till ADHD-problematiken, förutom de grundläggande ADHD-problemen. Detta gäller i synnerhet dem vars ADHD sedan barndomen varit kombinerad med andra svårigheter såsom svagbegåvning, motoriska problem, inlärningssvårigheter och beteendestörningar. Sådana svårigheter är betydligt vanligare bland barn med ADHD än bland normalfungerande barn.

Utmärkande för flera av de vuxna i uppföljningsstudierna är att de har stora svårigheter inom en rad olika områden i det

dagliga livet: utbildning och arbete, hem, relationer, familjebildning, föräldraskap o.s.v. Psykisk ohälsa, depressioner, svåra beteendestörningar och personlighetsstörningar samt även sociala anpassningsproblem är betydligt vanligare bland personer med ADHD än hos normalbefolkningen.

Drogmissbruk och kriminalitet är vanligare bland personer med ADHD än hos normalbefolkningen. Men det gäller ändå bara ett fåtal. När det gäller sociala anpassningsproblem/asoci- alitet/kriminalitet är det framförallt kombinationen ADHD och så kallad Conduct Disorder (uppförandestörning i kombination med aggressivitet) i barndomen som utgör en riskfaktor. Även när det gäller matvanor, motion, sömn och andra hälsoaspekter finns en benägenhet hos personer med ADHD att leva mer osunt, vilket leder till högre sjuklighet. Olycksbenägenheten i t.ex. trafikolyckor är dessutom förhöjd i denna grupp.

Livssituationen för vuxna med ADHD kan vara mer komplicerad än för andra inom en rad olika områden, såväl privat som i arbetslivet. Uppbrott och misslyckanden samt utslagning från arbetslivet förekommer. Många lever ensamma utan partner och saknar nära vänner. Det är inte ovanligt att de långt upp i åren är beroende av nära anhöriga som hjälper till att reda upp olika tillkortakommanden som svårigheterna ställer till med. Föräldrar, och framförallt mammor, har ofta en central roll som "fixare, påminnare och räddande änglar". Baksidan av detta är livslångt beroende och osjälvständighet hos den vuxne och kanske föräldrar som sliter ut sig i sina omsorger.

Sammantaget finns alltså starka skäl att uppmärksamma denna grupp funktionshindrade och deras livssituation både ur ett medmänskligt och ur ett samhällsekonomiskt perspektiv. Det bör emellertid betonas att gruppen är mycket heterogen och att de här beskrivna problemen långtifrån gäller alla.

Många personer med ADHD kan som vuxna med stöd och förståelse från omgivningen lära sig att leva med och hantera sina svårigheter och hitta konstruktiva vägar att kompensera dem.

Kärnsymtom vid ADHD

Uppmärksamhetsstörningar och impulsivitet/överaktivitet är kärnsymtom vid ADHD. Dessa kan förekomma var för sig eller i kombinationer. Vid DAMP tillkommer problem med motorik och perception.

Enligt DSM-IV ska sex av nio väl definierade symtom på uppmärksamhetsstörning vara uppfyllda för att diagnosen ADHD, med i huvudsak uppmärksamhetsproblem, ska kunna ställas på barn. På motsvarande sätt ska sex av nio symtom på hyperaktivitet/impulsivitet vara uppfyllda för att diagnosen ADHD, med i huvudsak hyperaktivitets- och impulsivitetsproblem, ska kunna ställas. Uppfyller barnet sex av nio kriterier på båda dessa dimensioner sätts diagnosen ADHD med kombinerad problematik.

Diagnoskriterierna i DSM-IV är utformade för att passa för diagnostisering av barn i åldrarna sex till tolv år. När det gäller diagnostisering av vuxna anser många, däribland de ledande forskarna inom området, Barkley och Murphy, att det bör räcka med att fyra till fem av de nio diagnoskriterierna är uppfyllda. Diagnoskriterierna för vuxna kommer sannolikt att förändras i samband med revidering av DSM-IV.

Uppmärksamhetsstörningar

Uppmärksamhetsstörningarna vid ADHD kan ta sig många olika uttryck. Personen verkar ofta inte lyssna på vad andra

säger, kan ha svårt att uppfatta instruktioner, slutför inte aktiviteter, tröttnar lätt, klarar inte att organisera aktiviteter och uppgifter, tappar ständigt bort saker, glömmer, tappar tråden när hon eller han ska berätta något, drunknar i detaljer, är slarvig etc. Detta kan göra ett splittrat, okoncentrerat och ibland förvirrat intryck.

Typiskt för många med ADHD är svårigheter med att hålla kvar uppmärksamheten på en uppgift eller aktivitet till dess den är slutförd. Denna bristande uthållighet leder till att uppmärksamheten flackar från det ena till det andra och kan inte styras med viljan. Om uppgiften inte är lustfylld och starkt motiverande kan man helt enkelt inte betvinga lusten eller impulsen att göra något mer spännande i stället.

Uppmärksamhetsproblemen kan också ta sig uttryck i att man har svårt att rikta uppmärksamheten på det som är väsentligt i en situation eller en text och sortera bort sådant som är ovidkommande. Följden blir att allt blir lika viktigt och man förlorar sig i detaljer. Man får ingen överblick och det blir så mycket information att hantera att man blir utmattad och handlingsförlamad. Att mobilisera energi för att komma igång med och fullfölja en uppgift eller att ta itu med saker som behöver bli gjorda är ofta förenat med stora svårigheter. Saker skjuts upp och blir inte av. Mängder av projekt påbörjas, men fullföljs aldrig. Det är som om energin eller motivationen inte räcker till. Istället faller man kanske i dagdrömmar och fantasier. Omgivningens tjat skapar bara ännu större motstånd. Självkänslan undergrävs för att man inte får något gjort.

Också förmågan att fördela uppmärksamheten och att skifta fokus på ett flexibelt och ändamålsenligt sätt kan vara bristfällig hos personer med ADHD. Det kan innebära att man blir så fullkomligt absorberad av det man håller på med att man

inte märker annat som pågår och som kräver reaktioner eller ingripanden. Man fastnar i sysselsättningar och har svårt att avbryta det man håller på med.

Uppmärksamhetsstörningarna visar sig ofta tidigt i livet. De uppträder i en rad olika situationer, men blir särskilt påtagliga i situationer med outtalade krav, otydliga mål och bristande styrning.

Impulsivitet och överaktivitet

Impulsivitet

De personer med ADHD som tillhör den impulsiva, överaktiva gruppen, brukar beskrivas som extremt handlingsbenägna. De kan inte låta bli att reagera på allting och de reagerar dessutom ofta för snabbt, hetsigt och urskillningslöst. Det är som om de inte kunde stanna upp och tänka efter innan de reagerar, som om det inte fanns något mellanled i tiden mellan en impuls, eller ett stimuli, och en reaktion.

På liknande sätt styrs det lilla barnet av utifrån kommande stimuli och känslomässiga impulser snarare än, som den mögare personen, av inifrån kommande tankar och överväganden. Följden blir oöverlagda beslut och ibland alltför spontana reaktioner vars följder man inte är beredd på. Nuet tar överhanden eftersom man varken blickar framåt eller bakåt innan man handlar. Man blir styrd av det som är mest påtagligt för stunden och livet kan därför komma att präglas av kortsiktighet, planlöshet och bristande målinriktning.

Eftersom man har svårt att styra och reglera sitt beteende och sitt handlande inifrån genom regler, planer och intentioner blir man beroende av styrning utifrån genom det som är påtagligt och konkret. Man söker omedelbar behovstillfreds-

ställelse hellre än att arbeta för långsiktiga och abstrakta mål i framtiden. Motivationen i stunden spelar en avgörande roll. Man söker sig till sådana aktiviteter som är spännande och upphetsande och som ger snabb och intensiv tillfredsställelse och belöning, till exempel äventyrssporter. Frustrationströskeln är ofta låg och man har svårt att klara av motgångar eller hinder i stunden. Att vänta är för många en plåga på gränsen till det uthärdliga.

Impulsiviteten, svårigheten att styra och reglera sitt beteende inifrån, kan ta sig många olika uttryck. Den kan påverka förmågan att lösa kognitiva problem på ett ändamålsenligt sätt genom att man inte klarar av att gå strategiskt och systematiskt tillväga. Impulsiviteten kan också ta sig uttryck i att man inte kan kontrollera sina affekter utan blir utlämnad till intensiva överdrivna, känsloreaktioner, ibland med katastrofala följder. Man kan också tala om motorisk impulsivitet som tar sig uttryck i slarviga, slängiga oprecisa rörelser. Man spiller, välter ut, tappar saker eller råkar knuffa till folk. Det kan se ut som om man har motoriska problem men det handlar ofta snarare om svårigheter i den motoriska planeringen.

Impulsiviteten blir mer påtaglig i situationer som är ostrukturerade och diffusa, om uppgiften kräver mycket egen reflektion och eftertanke, om det saknas yttre styrning och tydliga mål och belöningar.

Överaktivitet – svårt att finna lämplig aktivitetsnivå

Det som förr ofta beskrevs som överaktivitet eller hyperaktivitet brukar numera snarare betraktas som en oförmåga att finna lämplig aktivitetsnivå i förhållande till vad en uppgift eller situation kräver. Denna svårighet hänger nära samman

med impulsiviteten. Det man uppfattar som överaktivitet är snarare en planlös aktivitet, styrd av stimuli i stunden. Personen far runt, verkar rastlös och splittrad, ”uppvarvad”, hittar inte rätt tempo och tappar kanske bort sig i en mängd sidospår. Ofta växlar aktivitetsnivån mellan att vara alltför hög och intensiv och att vara för låg. Ena stunden är personen på högvarv och i nästa stund helt utbränd på energi och förefaller uttråkad och apatisk. Motivationen tycks spela en avgörande roll också här.

Hos många vuxna som varit påtagligt överaktiva som barn avtar detta i vuxen ålder eller ändrar karaktär. En del blir rastlösa och får till exempel ett större rörelsebehov, tröttnar på att sitta still, trummar med fingrarna, vickar på stolen eller tuggar ständigt tuggummi. De har svårt att varva ner och vill ständigt vara sysselsatta. Sömnsvårigheter är vanliga. Det finns forskare som hävdar att överaktiviteten är ett sätt att utsätta hjärnan för mer stimuli för att göra den mer alert, alltså ett slags kompensatorisk aktivitet för att hjärnans vakenhetsnivå i själva verket är för låg.

Tillkommande svårigheter och problem

Förutom de beskrivna kärnsymtomen är det vanligt att personer med ADHD har tillkommande svårigheter och samtidiga problem som är mer eller mindre relaterade till funktionshindret. Dit hör förutom motoriska och perceptuella problem, som vid DAMP, också dyslexi, språk- och talstörningar, sociala beteendeproblem, sviktande självkänsla, depression etc.

Närbesläktade diagnoser som Tourette syndrom och Asperger syndrom eller andra autismliknande svårigheter före-

kommer också relativt ofta. Det är inte ovanligt att personen omdiagnostiseras under uppväxten. Ju fler tillkommande svårigheter desto svårare blir naturligtvis funktionshindret. Hos vuxna som söker hjälp för sina svårigheter är det mycket vanligt med andra psykiska och psykiatriska problem. Många patienter inom psykiatrin kan ha en underliggande ADHD-problematik som inte uppmärksammats.

Orsaker

Forskning visar att ADHD är ett biologiskt betingat tillstånd där ärftliga faktorer spelar störst roll för uppkomsten, men där också olika riskfaktorer och påfrestningar under graviditet och förlossning kan ha viss betydelse. Andra studier visar på avvikelser i hjärnans funktion. Den gemensamma nämnaren är störningar i impulsöverföringen i de delar som styr uppmärksamhet, aktivitetsreglering och impuls kontroll. Biokemiska förklaringsmodeller, som framförallt handlar om dopaminförsörjningen i hjärnan, är de för tillfället mest aktuella. Detta stämmer väl med aktuella neuropsykologiska förklaringsmodeller, där man pekat på brister i exekutiva funktioner. Det vill säga de centrala kontrollprocesser som svarar för planering, organisation, samordning, impulsreglering och integrering av olika kognitiva funktioner.

Barkley (1997) har lanserat en teori om de exekutiva funktionerna vid ADHD. Enligt Barkley är förmågan att fördröja det omedelbara svaret eller reaktionen på en impuls eller ett stimuli viktig för att ge tid för tolkning och reflektion. Individens handlande bli då mer eftertänksamt och inifrånstyrt. Det är så man lär sig av sina erfarenheter och lär sig att handla strategiskt och målinriktat. Denna förmåga är enligt Barkley

nedsatt hos personer med ADHD av den impulsiva typen.

Centralt för de exekutiva funktionerna är arbetsminnet ”working memory”. Arbetsminnet kan liknas vid ett fönster i medvetandet som vi håller öppet för att ta emot och bearbeta ny information och värdera den som vägledning för vårt handlande. Genom arbetsminnet kan vi hålla flera saker i huvudet samtidigt och använda våra tidigare erfarenheter för att förstå nya situationer och upplevelser. Hos personer med ADHD tenderar arbetsminnet att fort bli överbelastat, det är som om deras fönster var mindre. En forskare som särskilt studerat arbetsminnet hos personer med ADHD där uppmärksamhetsstörningarna dominerar är Thomas Brown (2000).

Svårigheter i det dagliga livet

De ovan beskrivna kärnsymtomen vid ADHD får konsekvenser för hur individen klarar vardagen, såväl i relationer till andra människor som när det gäller att få livet att fungera rent praktiskt. Några av de mest typiska problemen som ställer till ständiga tillkortakommanden i vardagen ska här exemplifieras. Personer med ADHD är sinsemellan mycket olika och det som är problem för den ena behöver inte vara det för den andra.

Framställningen bygger på intervjuer och samtal med vuxna med ADHD och deras anhöriga samt erfarenheterna från ett projekt ”Vuxna med DAMP/ADHD” som bedrevs vid BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter under åren 1998-1999 (Sääf Göransson, 2000).

Bristande tidsuppfattning

För att kunna utveckla tidsuppfattning behöver man kunna

orientera sig både i nutiden, dåtiden och i framtiden. Man behöver förstå betydelsen av tid och ha en känsla för hur lång tid olika saker och händelser tar. Man måste också ha en känsla för tidens förlopp, till exempel under en dag, veckor, månader och år. Att det finns ett allmänt tidssystem som alla följer och som kan skilja sig från ens egen individuella upplevelse av tid, är också något man måste ha klart för sig. Allt detta kan vara förenat med svårigheter för personer med ADHD. Man kommer ständigt för sent (eller i vissa fall för tidigt), man blir inte färdig i tid, man kan inte beräkna hur lång tid saker tar, man klarar inte av att fördela tiden rimligt på de olika saker man har att göra. Enskilda saker tar orimligt lång tid att göra för att man hela tiden splittras av nya impulser. ”Varför tar det dig två timmar att köpa en liter mjölk?” som en dotter frågade sin mamma. Det är inte svårt att förstå vilken irritation och frustration allt detta skapar i ett samhälle som är så tidsstrukturerat som vårt.

Svårt med organisation och planering

Att organisera och planera sin tillvaro är ofta svårt för personer med ADHD och hänger nära ihop med bristerna i tidsuppfattningen. De klarar inte av att på egen hand få den överblick av verkligheten, och den uppdelning i ett fåtal hanterbara komponenter, som är grunden för all organisation och planering. Aktiviteter som inte följer en enkel tydlig given struktur och ram och som inrymmer många olika moment och detaljer, till exempel städning, kan bli oöverstigliga och uppfattas som ”rena helvetet”. Uppmaningar att på egen hand prioritera sina arbetsuppgifter på jobbet kan upplevas som håna.

Personer med ADHD styrs av det som är mest påtagligt för stunden istället för vad som är viktigast. De saknar framför-

hållning och överraskas därför hela tiden av obehagliga saker som att det inte finns någon mat i kylskåpet, att räkningarna borde ha varit betalda för länge sen, att pengarna tagit slut, att låneböckerna skulle ha lämnats tillbaka och så vidare. Ofta har de mycket svårt att själva skapa rutiner och struktur i vardagen för exempelvis morgonvanor, arbetsrutiner, middag- och kvällsrutiner, ekonomihantering, städning, handling, tvätt o.s.v. Om de har familj och barn blir problemen än mer påtagliga och ställer till stora bekymmer.

Svårt att hålla ordning

Nästan alla med ADHD brukar beskriva att de har en otrolig röra hemma och även på jobbet om de har ett kontorsarbete. Kläder, post, tidningar, prylar, ligger i högar eller travar huller om buller på bord och bänkar, i sängar, soffor och på golvet. Viktigt och oviktigt ligger om vartannat och man förmår varken sortera upp eller slänga. Letandet efter saker man inte hittar pågår ständigt och man skäms för att det ser ut som det gör och man törs inte ta hem folk. De flesta lider av att ha det så, men förmår ändå inte skapa ordning i kaoset.

*”Jag får inte bort det trots att jag retar mig på det.
Mitt ryck kommer för sent”.*

Om man betänker vilket enormt inflöde av papper, post, reklam, varor, prylar och annat som det moderna samhället utsätter oss för, är det egentligen märkligt att inte fler lever i kaos. Att hålla ordning är i själva verket en mycket tidsödande och tankekrävande uppgift. Det kräver förmåga att handla målinriktat och systematiskt, att kunna sortera och skilja ut väsentligt från oväsentligt och det kräver att man

kan mobilisera energi och motivation för uppgiften. Många personer med ADHD har stora svårigheter med just sådant.

Svårt att få saker gjorda

Ibland, om de är starkt motiverade, kan personer med ADHD gå in för en uppgift eller aktivitet med sådan lidelse att de nästan framstår som besatta. Men livet består ju också av en rad mindre roliga plikter och uppgifter som också måste skötas. Dessa utgör en stor stötesten för många med ADHD. De kan helt enkelt inte mobilisera energi för att ta sig för att packa upp väskan i hallen som stått där sedan semestern eller ta ut tidningarna som svämmar över hela lägenheten. Räkningarna blir inte betalda trots flera påminnelser och hot om indrivning. Takpannorna blir inte utbytta trots att det börjat regna in i huset. Man kommer inte igång med pluggandet förrän natten före tentan och kommer sig inte för att ringa de viktiga telefonsamtalen som man borde. Detta skapar stor irritation hos dem som finns i den nära omgivningen. Partners eller föräldrar får agera tjatare och pådrivare, något som ofta leder till konflikter och som kan vidmakthålla en osjälvständig och regressiv attityd hos personen med ADHD.

Vi kan nog känna igen oss lite till mans i de beskrivningar som här görs av typiska svårigheter hos personer med ADHD. Skillnaden ligger emellertid i graden och mängden av svårigheter och tillkortakommanden. Personer med ADHD kan sägas utgöra en extrem på en skala, som är normalfördelad, när det gäller de förmågor och färdigheter som här beskrivits.

Svårt att välja och välja bort

Att välja innebär att i huvudet kunna jämföra minst två handlingsalternativ. Genom att väga för- och nackdelar, både

på kort och på lång sikt, kan man så småningom komma fram till ett målinriktat beslut som man sedan genomför. Vardagen innehåller mängder av sådana små och stora valsituationer, allt från vad man ska ha på sig, vad man ska äta till middag, om man ska cykla eller åka buss till jobbet, till mer stora och avgörande frågor som om man ska skilja sig eller byta arbete. Många av de enklare valen rationaliserar vi och förenklar genom att skaffa oss rutiner och vanor.

Personer med ADHD har ofta stora svårigheter i val- och beslutssituationer. De fastnar lätt i ett tidsödande velande där de inte kan bestämma sig, alternativt fattar alltför snabba och oöverlagda beslut som de sedan ångrar. Den automatisering av vardagsrutinerna som ger flyt och effektivitet fungerar inte, utan varje situation blir som ny, trots att den återkommer dag efter dag.

Svårt att göra flera saker samtidigt

För att kunna fungera ändamålsenligt och effektivt måste man kunna göra flera saker samtidigt. Det brukar påstås att kvinnor i allmänhet har bättre sådan simultankapacitet än män. Hos personer med ADHD är denna simultankapacitet ofta mycket begränsad.

*”Om du pratar med mig samtidigt
som jag står och lagar mat
vet jag inte vad jag ska ta mig till”*

Ibland kan denna svårighet få farliga följder, t.ex. om man glömmer bort babyn på skötbordet när telefonen ringer eller inte märker att barnet håller på att klättra ut genom fönstret medan man pratar i telefon. Bilkörning är en typisk sådan

aktivitet som kräver att man kan fördela uppmärksamheten på flera saker samtidigt men ändå fokusera på det viktigaste, till exempel i en rondell. Likaså måste man kunna växla över uppmärksamheten snabbt när något inträffar som kräver omedelbar fokusering och handling, till exempel en älg som plötsligt kliver upp på vägen. Situationer som kräver simultankapacitet kan medföra stora problem för personer med ADHD och skapa mycket stress och splittring.

Svårt att komma ihåg

Personer med ADHD beskrivs ofta som oerhört glömska. Ända sedan barndomen har man fått skäll eller gliringar för att man ständigt tappar bort saker som mössor, vantar, skolböcker, nycklar, plånböcker, glasögon m.m. och detta mönster brukar inte avta med åren. En stor del av tiden upptas av letande efter saker som man inte kommer ihåg var man lagt eller som man tappat bort. Man glömmer också ofta bort uppgjorda möten, överenskommelser och åtaganden och måste ständigt påminnas. Har man tur finns någon omtänksam närstående eller arbetskamrat.

Pinsamma erfarenheter av fatala missar på grund av glömskan fungerar inte uppfostrande. Man känner inte igen folk trots att de träffat dem vid flera tillfällen, kanske under en längre tid och de glömmer närståendes födelsedagar och andra bemarkelsedagar. Sådant sårar omgivningen som lätt intar en moralistisk hållning och tror att det rör sig om nonchalans och bristande intresse för andra människor.

Svårt att klara förändringar

Personer med ADHD trivs ofta bäst om tillvaron är förutsägbar. Oförberedda och plötsliga förändringar kan bli mycket

stressande och svåra att hantera. Det kan vara att man blir alldeles förvirrad om inte glaset står på exakt samma plats där de brukar stå i skåpet eller att man blir ”stirrig” om man måste anpassa sina morgonrutiner till en ny människa. Om man måste ta en ny väg till jobbet kan detta leda till att man är alldeles slut när man kommer fram. Övergångssituationer som innebär att man behöver avsluta en aktivitet och påbörja en annan vållar ofta problem. Man behöver förvarningar och påminnelser. Att t.ex. komma upp och så småningom iväg på morgonen och i säng på kvällen kan för många skapa stora problem långt upp i vuxen ålder. Ett tandläkarbesök eller något mer angenämt som en utflykt kan behöva förberedas genom uppladdning redan dagen innan annars kan personen ”tvärnita” och vägra. Man vill veta innan vad som ska hända och har mycket svårt att hantera osäkerhet och ovisshet. Många vuxna med ADHD lever på detta sätt under kronisk anspänning och stress som är mycket tröttande.

Bristande orienteringsförmåga

En del personer med ADHD har svårt att orientera sig, inte bara i tiden utan också i rummet. Att hitta blir ett jätteproblem och man går ständigt vilse. Ibland tappar man bort sig om något förändrats längs en väg som är välkänd eller om man går den från ett annat håll än man brukar. Instruktioner och kartor är ofta bara av begränsat värde eftersom dessa kräver för mycket koncentration och uppmärksamhet att inhämta. Den bristande orienteringsförmågan kan skapa stor otrygghet och osäkerhetskänsla och man får ofta utstå att omgivningen retas och i all välmening gör sig lustig över svårigheterna som kanske uppfattas som lite vimsiga, men som faktiskt kan vara ganska handikappande.

Gränslöshet

Hos många med ADHD finns ett slags gränslöshet som hänger samman med den bristande impuls kontrollen och som kan ställa till stora problem i vardagslivet och i förhållande till andra människor. Man känner kanske inte när det är dags att avsluta ett samtal utan pratar på trots att personen man talar med gjort flera markeringar och börjar se lite trött ut. Om ett sådant samtal dessutom förs per mobiltelefon kan det bli mycket dyrt.

Gränslösheten kan också ta sig uttryck i att man handlar en massa saker impulsivt och spontant på ett kontokort och som man sedan ska betala för. I vårt penningstyrda konsumtionssamhälle finns det många som skor sig på att det finns människor med sådana svårigheter. Gränslösheten kan också innebära att man äter och dricker för mycket, surfar på nätet en hel natt eller spelar musik för högt så grannarna klagar. Det är som om de spärrar som fungerar för andra människor inte alltid finns eller är försvagade.

”Jag önskar jag hade någon sorts spärrknapp som sa ifrån när det är nog”.

Ojämna prestationer, bra och dåliga dagar

Karakteristiskt för många människor med ADHD är att de fungerar så ojämnt. Vissa dagar eller i vissa situationer märks knappt deras svårigheter. Andra dagar och under andra betingelser fungerar ingenting. Omgivningen kan felaktigt få för sig att man viljemässigt kan styra sitt beteende och att man kan skärpa sig bara man vill. I själva verket avspeglar den ojämna prestationsförmågan något som är typiskt för funktionshindret och som inte sällan har samband med stress och trötthet.

Svårt att uppfatta instruktioner och anvisningar

Personer med ADHD missförstår kanske vad andra säger vilket kan leda till komplikationer och förvecklingar. Både muntliga och skriftliga instruktioner och meddelanden kan lätt missförstås genom att man inte orkar lyssna eller läsa klart. Om meddelandet är för långt har man glömt vad som sades i början när man kommer till slutet. Om det gäller telefonbesked, där man inte kan be rösterna att upprepa eller stoppa meddelandet när man inte uppfattar budskapet, blir detta särskilt problematiskt. Om det blir mycket ord eller text kan personen nästan bokstavligen uppleva en druckningskänsla genom att de inte kan sortera i informationsflödet. Väl avgränsade och korta etapper och stycken fungerar bättre. Bildsymboler upplevs av många som enklare att följa än skriven text.

Svårt att förklara sina behov

”Att göra mig förstådd och att förklara mina behov.”

Så svarade en ung kvinna på frågan om vad som är det svåraste med att ha ADHD. Hon representerar troligen många personer som har detta osynliga och svårgripbara funktionshinder. Varför kan hon inte förklara sina behov? Kanske handlar det om bristande förmåga till självgranskning, att man har svårt att se sig själv utifrån och reflektera över hur man fungerar. Framförallt är det kanske svårt att förstå vad det är andra människor kan som man själv har så svårt att klara. I varje fall är denna aspekt viktig att tänka på när man utvecklar hjälpmedel. Istället för att fråga allmänt om behoven bör man fråga dessa personer om vad som fungerar och inte, utifrån konkreta situationer. Då kan de bidra med värdefulla synpunkter.

Exempel på vad personer med ADHD behöver hjälp med

Som framgått av det föregående har personer med ADHD ofta svårigheter inom en rad områden i vardagen. Här följer en lista över några av de områden där de kan behöva stöd och hjälp och där hjälpmedel eventuellt skulle kunna spela en roll. Återigen ska betonas att behoven kan se mycket olika ut hos olika personer.

Dags- och veckoplanering

- strukturera och synliggöra aktiviteter och händelser
- synliggöra och strukturera tiden
- införa och följa rutiner
- komma ihåg
- få saker uträttade i tid
- passa tider och beräkna tidsåtgång

Hem- och hushållsarbete

- hålla ordning
- organisera och genomföra handling, matlagning, disk, städning, tvätt, strykning m.m.
- veta var saker ligger eller står
- komma sig för med att laga trasiga saker, göra förbättringar m.m.
- inte störa grannar
- komma ihåg att stänga av plattor, strykjärn m.m.
- ta hand om sig själv när det gäller kost, motion, sömn, egenvård m.m.

Ekonomihantering

- sortera räkningar och betala dem i tid
- veta hur mycket pengar man har att spendera
- göra och följa en enkel, tydlig budget
- föra kassabok
- hejda chockutgifter för mobiltelefon, impulsiva kontokortsköp m.m.

Arbete och studier

- sortera och organisera
- komma ihåg möten och åtaganden
- komma igång med och avsluta uppgifter
- prioritera och hushålla med tiden
- göra en sak i taget
- fokusera och avgränsa sig
- korrekt uppfatta meddelanden, uppmaningar och instruktioner
- studieteknik

Fritid, kultur och samhälle

- orientera sig i information om utbud
- begränsa sig
- själv beställa biljetter till resor och evenemang
- komma sig för
- komma ihåg vad man ska göra, när och var
- hitta dit man ska
- komma i tid
- anpassning av samhällsinformation, (t.ex. vid myndighetskontakter)

Hjälpmedel som kan kompensera

ADHD är ett funktionshinder som åtminstone i viss mån borde kunna kompenseras av hjälpmedel för kognitivt stöd. Datorn skulle kunna ha en given plats i ett sådant sammanhang. Såvitt författaren känner till finns få hjälpmedel/IT-stöd till vuxna med ADHD.

Datorns roll och inverkan

När det gäller barn med ADHD finns en hel del erfarenheter av datorstöd i undervisningen och i lek- och samspelssituationer. De sammanfattas i rapporten *Konsekvenser av IT-insatser till barn med DAMP/ADHD och närliggande funktionshinder* (Hjälpmedelsinstitutet, 2001).

Det har visat sig att datorn kan kompensera för finmotoriska svårigheter genom att man slipper skriva för hand. Texten blir därigenom överskådlig, snygg och lättläst. En viktig erfarenhet är att datorn höjer barnets motivation så att koncentrationen och uthålligheten ökar. Datorn hjälper till att avskärma och fokusera och den ger struktur och feedback. Datorn ger också möjlighet att kombinera text, bild, rörelse och ljud. Likartade erfarenheter finns av hur datorn kan fungera som hjälpmedel för barn med autism som är ett närbesläktat funktionshinder.

Liksom när det gäller barn med autism kan datorns förmåga att förenkla och renodla, fånga uppmärksamheten, strukturera, repetera, ge visuellt stöd, involvera flera sinnen och individualisera, underlätta och kompensera för de svårigheter som är karakteristiska vid ADHD. Det finns goda skäl att förmoda att datorn i sig har en likartad inverkan på vuxna med ADHD som på barn med dessa funktionshinder. Man bör dock

inte bli för okritiskt entusiastisk inför datorns alla fördelar.

Det finns också risk för att personer med ADHD fastnar framför datorn och att den får ersätta sociala kontakter och andra intressen. Datoranvändningen kan dessutom vara förenad med speciella svårigheter för dessa personer. Många upplever t.ex. skärmens alla applikationer som för många och röriga, att verktygsfältet i ordbehandlingsprogrammet har alldeles för många och för små knappar, att webbsidor är svåröverskådliga och har för mycket text, att instruktioner är för snåriga. Mer användarvänliga produkter och enkla anpassningar av det befintliga utbudet skulle underlätta.

Olika typer av hjälpmedel

De typer av hjälpmedel och anpassningar som personer med ADHD är betjänta av är framförallt sådana som underlättar för dem att organisera tiden och få struktur på vardagen. Om de får stöd i detta kan de troligen i viss mån kompensera sina svårigheter och hjälpas till ett självständigare liv. Stöd kan behövas inom en rad olika områden av det dagliga livet så som ovan exemplifierats. Flera av de hjälpmedel som tagits fram för begåvningshandikappade kan med fördel prövas och utvecklas för personer med ADHD. Problemen när det gäller t.ex. minne, planering och föreställningsförmåga är delvis likartade även om personer med ADHD är normalbegåvade.

Planeringshjälpmedel i form av tydliga och överskådliga kalendrar och scheman kan vara till stor hjälp. För vissa kanske det är tillräckligt att lära sig använda vanliga konsumentprodukter som traditionella planeringskalendrar eller elektroniska kalendrar. För andra kanske enklare och mer överskådliga kalendrar av den typ som utvecklats för begåvningshandikappade kan vara användbara efter viss anpass-

ning. Många av dessa finns som elektroniskt hjälpmedel. Ett exempel är programvaran ”Håll koll” som också innehåller andra program och syftar till att öka självständigheten hos personer med begåvningshandikapp.

Minneshjälpmedel och tidshjälpmedel är exempel på annat stöd som personer med ADHD skulle kunna ha glädje av. Också här finns reguljära produkter som kan vara användbara, t.ex. en vanlig väckarklocka, äggklocka eller ett gammaldags tidur, men också mer avancerade produkter avsedda för personer med funktionshinder som kvartsur, bildtimer/tidmätare, memo-key, digital minnesklocka etc. Flera av dessa är IT-baserade.

Påminnelsehjälpmedel är hjälpmedel som talar om eller förvarnar om att tidpunkten för någon viktig händelse börjar närma sig. De kan underlätta förändringar och övergångssituationer för personer med ADHD. Också här borde det gå att hitta IT-baserade lösningar.

Hjälpmedel för **ekonomihantering** är också något som många vuxna med ADHD skulle kunna ha glädje av. Även inom detta område finns såväl reguljära produkter som produkter speciellt framtagna för personer med funktionshinder.

Strukturscheman som i tydliga, åskådliga och enkla steg visar tillvägagångssätt vid olika vardagliga aktiviteter såsom att handla, laga mat, städa, diska, tvätta, är ytterligare exempel på hjälpmedel som skulle underlätta tillvaron för många personer med ADHD. Bildsymboler och/eller inspelade muntliga instruktioner kan här vara lämpliga. Förslag på åskådliga veckomatsedlar som är enkla att variera är ett annat exempel. Dessa kan naturligtvis också göras både på traditionellt sätt och digitalt. IT-tekniken borde kunna erbjuda stora möjligheter.

Att **fokusera uppmärksamheten** och höja vakenhetsnivån och ”ladda upp” är ett annat område där hjälpmedel skulle kunna ha en funktion för en del personer med ADHD. Det kan vara hjälpmedel där man använder ljus- eller ljudsignaler eller kanske inspelat tal. Viss styrning, förstärkning och uppmuntran är också viktigt för att upprätthålla motivation och koncentration så att aktiviteter och uppgifter kan fullföljas. Sådana hjälpmedel, i form av ”prompts” som på ett lustfyllt och roligt sätt driver och manar på kanske skulle kunna hjälpa personer med ADHD både med att komma igång med uppgifter och orka fullfölja dem. En fördel, om de är datorbaserade, kanske skulle vara att de vore interaktiva så att de gav signaler som feedback på varje genomfört moment.

Att få **stöd i att hålla ordning** är ett annat angeläget behov och här handlar det kanske främst om praktiska anpassningsåtgärder. Såväl i hemmet som på arbetsplatsen behöver det vara strukturerat och välorganiserat med praktiska förvaringsmöbler, mycket hyllor, skåp, lådor och backar, tydliga platser för olika saker, var sak på sin plats, genomskinliga skåp eller bilder på skåpdörrar av vad som finns i skåpet, tydlig märkning och så vidare. För att upprätthålla ordningen kan man tänka sig att någon typ av bildstöd eller skriftligt/muntligt instruktivt stöd skulle kunna vara värdefullt. Även i detta sammanhang borde IT kunna användas.

Någon form av **spärr- eller varningssystem** exempelvis mot alltför långa telefonsamtal, okontrollerade kontokortsköp, för hög ljudvolym på stereon eller TV:n skulle nog kunna ha en viktig funktion för dem som har svårt att begränsa sig. Självfallet måste denna typ av åtgärder i så fall vara utifrån den funktionshindrades egna önskemål.

Orienteringshjälpmedel som guidar personen etappvis till

en plats dit han/hon har svårt att hitta kanske skulle kunna underlätta för dem, för vilka varje utflykt till okända mål är förenat med stress och obehag. Sådana navigationsguidesystem finns exempelvis inom trafikupplysningen.

Med tanke på att personer med ADHD ofta inte är särskilt förutseende och behöver stöd i samma stund som de ska utföra en uppgift behöver de ha hjälpmedlet tillgängligt just då och där de befinner sig. En konventionell dator som står i ett annat rum än de befinner sig i kan skapa problem. Därför borde **handdatorn** fungera som ett bättre stöd, åtminstone när det gäller vissa av de funktioner som beskrivits här. Också **mobiltelefon** samt **digitala klockor och kameror** borde kunna vara av intresse.

En viktig aspekt av hjälpmedel för denna brukargrupp är det som någon kallade ”hip-faktorn”. Hjälpmedlen måste uppfattas som smarta, attraktiva och representera något som har hög status. En liten tuff, snyggt designad handdator eller en mobiltelefon med många finesser kan uppfylla såna krav. Datorbaserade hjälpmedel måste dessutom vara tåliga och lätta att hantera. Detta är en grupp människor med osynliga funktionshinder. Varken i egna eller i omgivningens ögon betraktas de som handikappade och i många avseenden kan de vara mycket välfungerande.

Projektet KogniTek satsar på hjälpmedel för personer med kognitiva problem

I denna rapport har vi beskrivit några av de problem som personer med ADHD möter i vardagen. Problem som kanske i någon mån skulle kunna avhjälpas med rätt teknikstöd. Idéer

till möjliga IT-baserade hjälpmedel för kognitivt stöd har också skisserats.

Här nedan följer en beskrivning av projektet KogniTek, som är en kraftfull satsning inom området kognition och hjälpmedel. Projektet pågår 2005-2008. Syftet är att utveckla nya former av stöd för vuxna personer med kognitiva funktionsnedsättningar. KogniTek drivs av Hjälpmedelsinstitutet Riksförbundet Attention samt Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft med medel från Allmänna arvsfonden.

Inom projektet har två försöksverksamheter startas. I Landstinget i Uppsala provas olika hjälpmedel och tjänster i det dagliga livet för vuxna personer med ADHD. I Lund/Orup inriktas verksamheten på stöd till personer med förvärvat hjärnskada. Avsikten är att skapa ett nationellt kunskapscenter som ska sprida kunskap om ADHD och hjälpmedel.

Verksamheterna i Uppsala och Lund/Orup utvärderar såväl befintliga som nyutvecklade hjälpmedel. Med befintliga hjälpmedel menas även sådana som finns att köpa på den öppna marknaden. Utprovningen sker i miljöer där hjälpmedlen används och av personer som normalt nyttjar dem. Kunskapen om kognitivt stöd via hjälpmedel, tjänster, miljöförbättringar och metoder hos aktuella personalkategorier inom deltagande kommuner och landsting har ökat tack vare deltagandet i KogniTek.

Verksamheten i Uppsala bedrivs av Psykos och rehabkliniken på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Den har pågått i drygt ett och ett halvt år.

”En familj med sex personer deltar i projektet, berättar Monica Rydén, projektledare i Uppsala. Två av barnen och pappan har diagnosen ADHD. Föräldrarna har

blivit sjukskrivna från sina arbeten.

– Det gäller att få dem tillbaka i arbete. Då måste hemmet fungera.

Trerummaren blev rörig. Hallmöbel och sänglådor för barnens kläder blev en lösning i projektet. Saker som Monica Rydén aldrig tror kan bli förskrivna som hjälpmedel.

– Min vision är att hjälpmedel ska ses i ett större perspektiv. Vad passar för varje person och situation?

Kunskapsspridning behövs trots att diagnosen inte är direkt ny.

– Man kanske låter sig luras av att personerna har lätt för vissa saker och väldigt svårt för annat.

En vision om förutsättningslöshet genomsyrar projektet. Deltagarna provar ofta fyra, fem olika produkter av samma slag.

– Vi är väldigt otraditionella, provar vitt och brett säger Monica Rydén.

Högteknologi varvas med enkla, billiga prylar för att ge struktur i vardagen för personer med ADHD. Intervjuer kartlägger problemen. Sen testas vad som fungerar.”

Citat från skriften *Reportage från det första året*, författare Magnus Fritzon.

Mer information om KogniTek finns på Hjälpmedelsinstitutets webbplats www.hi.se

Referenser

Barkley R (1997), *ADHD and the Nature of Self-Control* New York: Guilford Press

Brown T (2000), Emerging understanding of attention-deficit disorders and comorbidities. In: *Attention-Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents and Adults*, Brown T, ed. Washington, Dc: American Psychiatric Press, Inc., sid. 3–56

Gillberg C (1981), *Neuropsychiatric aspects of perceptual, motor and attentional deficits in seven-year-old Swedish children*. Avhandling, Uppsala Universitet, Uppsala

Hjälpmiddelsinstitutet (2001), *Konsekvenser av IT-insatser till barn med DAMP/ADHD och närliggande funktionshinder*. Författare E-M Gisterå och M Lavsund

Hjälpmiddelsinstitutet (2006), *Reportage från det första året. Kognitek (Kognition och Teknik)*. Författare Magnus Fritzon

Rasmussen P (1982), *Neuropediatric aspects of seven-year-old children with perceptual, motor and attentional deficits*. Avhandling, Göteborgs universitet, Göteborg.

Rasmussen P, Gillberg C (2000), Natural outcome of ADHD with Developmental Coordination Disorder at age 22 years. A controlled, longitudinal, community-based study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 39: 1424–1431

Socialstyrelsen (2002), *ADHD hos barn och vuxna*. Kunskapsöversikt. Författare Björn Kadesjö

Säaf Göransson K (2000), *Vuxna med DAMP/ADHD Dokumentation av ett projekt 1998–1999*. BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter.