

Region Hovedstadens Psykiatri

Information om ADHD

Til patienter og pårørende

Forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed,
opmærksomhedsforstyrrelse uden
hyperaktivitet

Godkendt af Sundhedsfagligt Råd for Børne- og
Ungdomspsykiatri

Hvad er ADHD?

Information til patienter og pårørende

Hvad er ADHD?

ADHD er en forstyrrelse af aktivitet og opmærksomhed. I nogle tilfælde er det dog kun en opmærksomhedsforstyrrelse.

Betegnelsen ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er amerikansk, men har vundet indpas i daglig tale over hele verden. Direkte oversat betyder det opmærksomheds- og hyperaktivitetsforstyrrelse.

- ADHD er en medfødt udviklingsforstyrrelse af hjernens funktion.
- Lidelsen påvirker et menneskes evne til at være opmærksom og koncentreret, til at være i et passende motorisk aktivitetsniveau og til at styre impulsivitet.
- Nogle personer med ADHD har udelukkende en opmærksomhedsforstyrrelse og ikke hyperaktivitet.

Hvordan viser ADHD sig?

ADHD viser sig gennem en række karakteristiske symptomer, som er til stede i større eller mindre grad i løbet af et barns første seks leveår. Nogle patienter har endda symptomer allerede fra spædbarnsalderen. Symptomerne er:

- Vanskelighed ved at fastholde opmærksomhed og koncentration. Det giver problemer i forbindelse med leg, lektier, skolegang, arbejdsopgaver, hukommelse og planlægning.
- Hyperaktivitet. Det giver uro i hele kroppen, patienten har svært ved at sidde roligt, piller ved alt, farer omkring, er rastløs og har en støjende adfærd.
- Impulsivitet. Det giver problemer med at vente på tur, med at tænke sig om, før man handler, og med at afbryde andre.

- Mange patienter med ADHD har også andre vanskeligheder. Det kan for eksempel være indlæringsvanskeligheder, angst, tristhed, tics-lidelser eller udviklingsforstyrrelser.

Hvordan bliver diagnosen stillet?

Diagnosen ADHD bliver stillet på baggrund af beskrivelse af sygehistorien, observationer af patienten og oplysninger om symptomer og den daglige funktion fra forældre, skolelærere eller pædagoger. Ofte bliver der benyttet checklister i forbindelse med vurderingen af de symptomer, som patienten har. Listerne kan bruges af forældre, lærere eller pædagoger, og også af større børn og unge.

Derudover bliver der ofte gennemført en psykologisk test – formålet er at undersøge, om der er særlige indlæringsvanskeligheder at tage hensyn til.

Hvis der er tegn på andre vanskeligheder, bliver de også undersøgt. I de fleste tilfælde vil der desuden blive foretaget en helt almindelig lægeundersøgelse af kroppen.

For at kunne få diagnosen ADHD, skal symptomerne være startet før syvårsalderen, de skal have været til stede igennem mindst seks måneder, og de skal optræde i flere forskellige situationer, for eksempel hjemme, i skolen og i forbindelse med undersøgelsen.

Hvordan bliver ADHD behandlet?

De bedste resultater bliver opnået, når medicinsk og psykosocial/specialpædagogiske behandling kombineres.

Til de helt små børn, eller i meget lette tilfælde, kan psykosocial og specialpædagogisk behandling dog være tilstrækkelig.

Medicin mod ADHD

To af hjernens vigtige signalstoffer er dopamin og noradrenalin. De er nødvendige for, at hjernen kan fungere normalt.

Forskningen har vist, at der i forbindelse med ADHD er en ned-sat funktion i hjernen af netop de to signalstoffer. Medicin mod ADHD øger mængden af dopamin og noradrenalin i hjernen.

Hvad er den rigtige medicin og den rette dosis til den enkelte patient?

Der findes forskellige typer medicin mod ADHD. Den mest almindelige type er den såkaldt centralstimulerende medicin, som inden for 20-30 min. øger signalstofferne i hjernen, så man bliver mere koncentreret og opmærksom.

Det kan være meget forskelligt fra person til person, hvilket præparat og hvor stor dosis, der er bedst i forhold til medicinens virkning og eventuelle bivirkninger. Det vil ofte være nødvendigt at afprøve forskellige præparater og doser, før man finder det, der passer bedst til den enkelte patient.

Når den medicinske behandling bliver sat i gang, vil det ofte være med præparatet methylphenidat. Det bliver givet i en lav dosis, og i en form, som kun virker i ca. fire timer. Afhængig af virkning og bivirkning bliver der reguleret på dosis og på det antal gange om dagen, som patienten skal have medicinen. Når den rette daglige dosis er fundet, kan man skifte til et langtidsvirkende præparat, som virker i ca. 8-12 timer.

I forbindelse med den medicinske behandling arbejder man på at opnå, at patienten er dækket ind af medicin i de timer af døgnet, hvor det er vigtigt, at ADHD-symptomerne er dæmpet mest muligt.

En lang række undersøgelser har vist, at 70-80 % af patienter med ADHD oplever en god effekt af den medicinske behandling.

Hvad er medicinens virkning?

Medicin mod ADHD øger evnen til koncentration og opmærksomhed, og den mindsker hyperaktivitet og impulsivitet. Det forbedrer patientens evne til indlæring, til at kunne passe skole, uddannelse, arbejde og almindelige daglige arbejdsopgaver. Samtidig bliver evnen til at kunne indgå i leg og samspil med andre forbedret, ligesom den adfærd, der skaber problemer, bliver mindre.

Er der bivirkninger ved medicinen?

Al medicin kan have bivirkninger, også medicin mod ADHD. Mange af bivirkningerne er dog forbigående, og de optræder primært i starten af behandlingen.

De mest almindelige bivirkninger er:

- Nedsat appetit
- Mavesmerter
- Hovedpine
- Problemer med at falde i søvn
- Let øget blodtryk og puls
- Af og til bliver tics værre

Mavesmerter, hovedpine og uro i benene er oftest forbigående og opleves kun i starten af behandlingen. Blodtryk og højere puls giver sjældent problemer, fordi der kun er tale om en meget lille stigning. Kontrol af puls og blodtryk indgår som en fast rutine i den medicinske kontrol af behandlingen.

Problemerne med at falde i søvn kan blive håndteret ved, at den sidste medicindosis bliver givet i god tid før sengetid. Samtidig skal man huske, at mange patienter med ADHD også har søvnevanskeligheder før den medicinske behandling bliver sat i gang. Hos nogle patienter kan en medicinsk behandling ligefrem afhjælpe problemerne med at falde i søvn.

Når medicinen om eftermiddagen holder op med at virke, kan nogle patienter ind imellem føle sig forvirrede, urolige og irritable. Det er som regel forbigående, men det kan virke voldsomt. I forbindelse med den regelmæssige kontrol af den medicinske behandling indgår drøftelse og rådgivning om bivirkninger som et fast element.

Hvordan håndteres den nedsatte appetit?

Hos mange patienter giver den medicinske behandling en nedsat appetit i de timer, hvor medicinen er aktiv i kroppen. Det vil sige fra 1. dosis begynder at virke om morgenen, til sidste dosis ophører med at virke. Ofte vil appetitnedsættelsen dog blive mindre, efterhånden som kroppen vænner sig til medicinen. Gode spise- og måltidsvaner kan løse en del af problemet:

- Spis et godt og nærende morgenmåltid før 1. medicindosis bliver givet
- Frokost- og eftermiddagsmadpakken skal indeholde indbydende mad, som er nem at spise
- Spis aftensmåltidet, når medicinen er ude af kroppen
- Spis et lille måltid før sengetid
- Det skal være i orden at spise uden for de faste måltider
- Udskift magre fødevarer til mere energiholdige, eventuelt i samråd med lægen

Er der langtidsbivirkninger?:

Centralstimulerende medicin har været brugt i over 50 år til behandling af hyperaktivitet og opmærksomhedsforstyrrelse. Den eneste langtidsbivirkning, vi kender til, er en lille nedsættelse af den forventede højdevækst – dvs. den enkelte patient bliver muligvis ikke helt så høj, som han eller hun ville være blevet uden medicinen.

Giver den medicinske behandling risiko for misbrug?

Undersøgelser har vist, at behandling med medicin nedsætter risikoen for, at personer med ADHD udvikler et misbrug af alkohol eller stoffer.

Hvor længe skal man tage medicin mod ADHD?

ADHD er en medfødt lidelse, og hos ca. 60 % varer den ved ind i voksenlivet. Hvis man har gavn af den medicinske behandling, bliver det anbefalet, at man fortsætter med at tage medicinen så længe, som man har symptomer på ADHD.

Psykosocial og specialpædagogisk behandling

Behandlingen med medicin kan ikke stå alene. Den skal altid kombineres med vejledning og støtte, og også med specialpædagogik og adfærdstræning, hvis der er behov for det.

Samtidig er det vigtigt, at patienten og familien bliver undervist om lidelsen og vejledt i, hvordan den bedst håndteres. Forældre har ofte brug for hjælp til at planlægge dagligdagen mest hensigtsmæssigt og til at håndtere vanskelige situationer, herunder den problematiske adfærd hos barnet eller den unge med ADHD.

Mange patienter har ud over den medicinske behandling behov for et særligt miljø i skole og daginstitution, hvor man benytter en pædagogik og har nogle fysiske rammer, som afhjælper ADHD symptomerne.

Når folkeskolen er afsluttet, har mange børn og unge med ADHD behov for hjælp til at finde den rette uddannelse eller et arbejde. Men også voksne patienter med ADHD kan have behov for hjælp, vejledning og støtte til at håndtere de vanskeligheder, som sygdommen medfører.

Hvordan forløber sygdommen?

Undersøgelser viser, at ca. 60 % af børn med ADHD fortsat har symptomer på sygdommen ind i voksenalderen. Symptomerne ændrer sig imidlertid lidt igennem opvæksten:

- Tydelig motorisk hyperaktivitet bliver ændret til rastløshed, indre uro og anspændthed
- Impulsiviteten viser sig i unge- og voksenårene som problemer med at tænke, før man handler, svingende humør og tendens til hidsigt temperament.
- Opmærksomhedsvanskelighederne fortsætter. Det giver problemer med overblik og planlægning i dagligdagen og i forbindelse med arbejdsopgaver. Desuden vil der være problemer med glemsomhed og koncentrationsbesvær
- Sygdommens symptomer kan give vanskeligheder med at tage en uddannelse og passe et job. Nogle patienter forsøger selv at dæmpe symptomerne ved hjælp af hash eller alkohol. For at undgå denne form for vanskeligheder er det vigtigt at få hjælp og støtte og passe den medicinske behandling, også som ung og voksen.

Voksne med ADHD har lige så stor gavn af medicinsk behandling som børn og unge.

Hvor kan jeg få mere at vide om ADHD?

ADHD foreningen: www.adhd.dk

Psykiatrifonden: www.psykiatrifonden.dk

Dorte Damm & Per Hove Thomsen,

'**Om børn og unge med ADHD**', 2006, Hans Reitzels Forlag

Lotte Gerdes, '**Barn i bevægelse**', 2006, Forlaget Documentas

Psykiatrifondens bøger: '**Psykiske sygdomme og problemer hos børn og unge**', 1999, Psykiatrifondens Forlag



**Region Hovedstadens
Psykiatri**

Kristineberg 3
2100 København Ø

Telefon: 4511 2000

E-mail:

psykiatri@psv.regionh.dk

www.psykiatri-regionh.dk