

Voksne med ADHD

Noter til oplæg af læge Claus Harbeck, Aalborg kommunes Ungdomscenter

Hvad er ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ?

- En overvejende arveligt betinget forstyrrelse af opmærksomhed og aktivitet, som giver et varigt handicap af forskellig art og styrke.
- Sygdommen kan ikke helbredes, men behandling med medicin og personlig støtte kan reducere symptomer og bedre livskvalitet.

Tidligere og andre betegnelser for ADHD:

- 1) **MBD = Minimal Brain Damage** ("lille hjerneskade")
- 2) **DAMP = Deficits in Attention, Motor control and Perception** (opfattelse)
*Er egentlig mere omfattende end ADHD, fordi der udover A medtages M + P.
Blev indført af svensk børnelæge, men begrebet kendes kun i Skandinavien.*
- 3) **Hyperkinetisk syndrom** = officiel betegnelse i diagnoseklassifikation i DK
- 4) **ADD = ADHD uden H, blev brugt, hvis der var opmærksomhedsforstyrrelse uden Hyperaktivitet. Men begrebet giver forvirring – som om det var en anden sygdom.**

I dag kaldes sygdommen i hele verden: ADHD

Hvad er årsagen til ADHD?

Der er stadig meget, man ikke ved – men noget ved man nu:

- 1) Hos ca. 80 % er det en arvelig lidelse
- 2) Der er formindskelse og nedsat funktion i dele af hjernen, bl.a. pandelapperne
- 3) Funktionen af to signalstoffer i hjernen er påvirket: dopamin + noradrenalin

Hvad er problemet ved ADHD?

Man har en nedsat evne til at hæmme sin adfærd.

Det betyder – forenklet sagt – at man har:

- svært ved at stoppe op og tænke sig om
- svært ved at bruge sine tidligere erfaringer
- svært ved at planlægge noget og at huske aftaler
- svært ved at styre sine følelser
- d.v.s. i det hele taget svært ved at styre sit liv.

Hvad er symptomerne ved ADHD?

Der er 3 kernesymptomer:

- 1) **Opmærksomhedsforstyrrelse**
- 2) **Hyperaktivitet**
- 3) **Impulsivitet**

Man kan enten have mest 1 eller mest 2+3 – eller en blanding af alle 3 dele.

ADHD er defineret ved, at disse symptomer

- optræder i forskellige situationer
- giver betydelige vanskeligheder
- har været til stede altid eller i hvert fald før 7 års alderen
- og ikke skyldes andre sygdomme eller udviklingsforstyrrelser

1) Hvad er opmærksomhedsforstyrrelse?

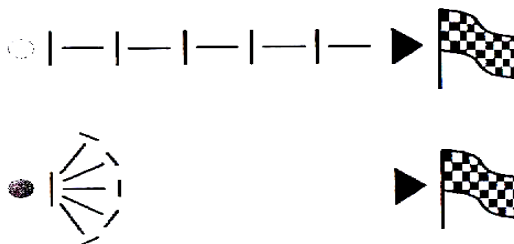
Man er ikke bare ukoncentreret, men har problemer med

- *vedholdende opmærksomhed:* får ikke gjort ting færdige
- *selektiv opmærksomhed:* kan ikke lukke af for støj og snak
- *delt opmærksomhed:* svært ved at skifte fokus til noget andet
- *samtidig opmærksomhed:* svært ved at have gang i flere opgaver på én gang

Desuden har man det svært med:

- *hukommelsen*: glemmer aftaler og husker ikke, hvor man har lagt ting
- *tidsforfølelsen*: f.eks. svært ved at bedømme, hvor lang tid 5 min er
- *rumfølelsen*: kan f.eks. ikke finde vej, selv om man burde kende den

En opgave består af flere dele.
For at nå målet skal delene
gøres i en bestemt rækkefølge.
Nederste figur viser, hvordan
det kan opleves at have ADHD



Citat: ”Jeg kan alt, kan gøre alt, hvad som helst, men jeg kan bare ikke få det til at hænge sammen, så jeg kan komme til at gøre det”

2) Hvad er hyperaktivitet?

Børn farer omkring og kan ikke sidde stille. Det kan se ud som om hyperaktiviteten forsvinder, når man bliver ældre. Men det gør den ikke – den ændrer sig bare til:

- rastløshed eller indre uro
- at man overbebyrder sig med arbejde
- at man ofte synes, at der sker for lidt

3) Hvad er impulsivitet?

- Man handler hurtigt – uden at tænke sig om først
- Man taler meget – og afbryder andre
- Man kan have et hidsigt temperament – og ”en kort lunte”

Hvilke problemer kan der komme i voksenlivet, når man har ADHD?

- 1) Afbrudte forløb af uddannelse og arbejde
- 2) Ustabile eller skiftende parforhold
- 3) Hyppige ulykker / skadestuebesøg – incl. trafikulykker!
- 4) ”Dum” kriminalitet *1/3 del af fængselsindsatte har ADHD*
- 5) Alkohol- og stofmisbrug hos 70% *OBS! Paradox reaktion på amfetamin*
- 6) Psykisk skrøbelighed + øget risiko for psykisk sygdom

Hvordan fremtræder man med ADHD?

Det er meget forskelligt – men f.eks. sådan

- **”Jeg er verdensmester”**: *Selv om alt i ens liv er kaos, har man ingen problemer! Det er de andre eller hele verden, der er noget i vejen med!*
- **”Jeg er som jeg er”**: *Man lever i nuet – og er fanget af nuet! Fortiden og fremtiden er uinteressante...*
- **”Jeg er ikke som de andre”**: *Et langt liv fyldt med nederlag, skuffelser og ensomhed.*

Positive træk ved at have ADHD - ?

- Er initiativrig og opfindsom
- Er sjov at være sammen med
- Har en lethed i livet – tager ikke det hele så tungt
- Er stædig – kan holde fast ved det, man vil og tror på
- Viser sine følelser, som de er – ingen forstillelse
- Bærer ikke nag i længere tid

Hvordan stilles diagnosen ADHD?

- Blodprøver, scanninger m.v. kan ikke bruges
- Spørgeskemaer / rating-scales kan give fingerpeg, men giver ikke et endeligt svar
- Neuropsykologisk undersøgelse kan være værdifuld, men giver ikke endeligt svar

- Der er kun én vej: En psykiatrisk undersøgelse, hvor hele livshistorien gennemgås
 - 1) Der skal findes holdepunkter for, at symptomerne er konstant til stede – og har været til stede før 7 års alderen
 - 2) Det aktuelle funktionsniveau + comorbiditet skal belyses
 - 3) Andre sygdomme og udviklingsforstyrrelser udelukkes.

Det kan være svært at stille diagnosen

- fordi man kun får øje på symptomerne ved detaljeret udspørgen
- fordi mennesker med ADHD kan have svært ved at beskrive – eller svært ved at huske – hvordan de har haft det f.eks. i den sidste uge
- fordi det kan være svært at få pålidelige oplysninger om, hvordan den tidlige barndom har været
- fordi ADHD-lignende symptomer kan ses hos alle, der i lang tid har været udsat for stress – eller har været udsat for svære traumer
- fordi ADHD-lignende symptomer kan ses ved flere andre sygdomme og udviklingsforstyrrelser.

Differentialdiagnoser i barnealderen:

Tilknytningsforstyrrelse
Traumer i opvæksten (PTSD)
Mental retardering
Autistiske forstyrrelser, især Aspergers syndrom
Specifikke indlæringsvanskeligheder
Angsttilstande, bl.a. OCD

Differentialdiagnoser i voksenalderen:

Personlighedsforstyrrelser, bl.a.:

- 1) *emotional ustabil: impulsiv/borderline*
- 2) *dyssocial*
- 3) *dependent*

Angst: generaliseret, panikangst, OCD
Depression / dystymi
Mani og bipolar lidelse
Alkohol- og stofmisbrug

Behandling af ADHD

- 1) **Oplysning**
- 2) **Medicin**
- 3) **Personlig støtte og træning**

Det optimale er, at behandlingen består af disse 3 dele, som startes samtidigt og foregår i et sammenhængende forløb

1) OPLYSNING:

- Det er vigtigt at forstå, hvad handikappet ved ADHD egentlig – og at forstå, at det er forskelligt, hvordan det viser sig.
- Personen med ADHD skal erkende sine vanskeligheder – før man kan arbejde med, hvordan man kan kompensere for dem.
- Pårørende skal undervises om ADHD for at de bliver i stand til at hjælpe – og for at undgå bebrejdelser og urealistiske forventninger.

Kilder: Per Hove Thomsen & Anette Dam: *Et liv i kaos – om voksne med ADHD*, Hans Reitzel 2007

www.adhd.dk (ADHD-foreningens hjemmeside)

www.atlevemedadhd.dk (Cilag-Janssens hjemmeside)

2) **MEDICIN:** Der er i princippet to forskellige præparater at vælge imellem:

- 1) **Methylphenidat** – et centralstimulerende middel, der øger signalstoffet dopamin
Ritalin, Motiron, Equasym, Medikinet - virker i 3-4 timer
Ritalin Uno, Equasym Depot, Medikinet CR - virker i 6-8 timer
Concerta - virker i 10-12 timer
- 2) **Atomoxetin** – et antidepressiva-lign. middel, der øger signalstoffet noradrenalin
Strattera – virker i 24 timer, men fuld virkning først efter 8-12 uger

Methylphenidat	Atomoxetin
Anvendt siden 1950	Anvendt siden 2002 (i DK siden 2006)
Amfetamin-lignende præparat, men det er ikke vanedannende	Antidepressiva-lignende præparat, men det virker ikke antidepressivt
Effekten veldokumenteret i mange undersøgelser	Effekten veldokumenteret i nogle undersøgelser
Ingen skadevirkninger observeret, heller ikke efter mange års brug	Langtidsundersøgelser foreligger ikke
Virker med det samme – og skal tages i den tid, man er vågen (pause om natten!)	Virker hele døgnet med én tabletindtagelse, men fuld effekt først efter 8-12 uger
Virningen er ens for begge: ADHD-symptomerne mindskes – og hos voksne ses desuden: Bedre planlægnings-evne Bedre økonomi Bedre kontrol af temperament Mindre stof-trang ved tidligere alkohol- og stofmisbrug Bedre status i en gruppe	
Bivirkninger: Appetitnedsættelse Søvnproblemer Forbigående mavepine, hovedpine, hjertebanken og svedtendens Tics ? Rigid adfærd ved for høj dosis Puls- og blodtrykstigning (ubetydelig) Tristhed*	Appetitnedsættelse Søvnproblemer Forbigående kvalme, mavepine, hjertebanken og svedtendens Leverpåvirkning ? Aggressivitet / Irritabilitet Puls- og blodtrykstigning (ubetydelig) Tristhed*

* Tristhed anføres som bivirkning, men kan egentlig være en følge af, at medicinen virker! Når man bliver bedre til at tænke sig om – og kan reflektere over, hvad der sker, og hvad der er sket tidligere – ja, så kan der pludselig være meget, man bliver ked af. Det er vigtigt at være forberedt på det – og at have nogen at snakke med om det. Hvis tristheden udvikler sig til en egentlig depression, kan antidepressiv medicin være nødvendigt (kan gives sammen med ADHD-medicin).

OBS: Dual-action antidepressiva (mirtazapin, venlafaxin, duloxetin) virker også lidt på ADHD.

Positiv effekt af medicinen: hos 80-90 % af børnene
hos 60-70 % af voksne

Citater om virkningen af medicin: ”Før sagde folk altid til mig: **KONCENTRER DIG!** Først nu, hvor jeg får medicin, forstår jeg, hvad de mente med det.”

”Da jeg første gang fik Ritalin, begyndte jeg at græde. Jeg oplevede en ro, som jeg aldrig før havde kendt.”

3) **PERSONLIG STØTTE:**

I Aalborg kommune har man lavet et korps af støttepersoner (Team A), som kan yde praktisk støtte og rådgivning til voksne med ADHD og Aspergers syndrom.. Kontakt rådgiver i socialcenter for at ansøge om bevilling af en kontaktperson.