

Upprättelse med ADHD



Svårt att fokusera

■ Personer med ADHD är mer lätt distraherade än andra. De söker av sin omgivning och flyttar hela tiden sitt fokus och har därför svårare att fokusera om de inte tycker att något är intressant. I de fall svårigheterna blir så påtagliga att de påverkar det psykiska och fysiska måendet samt förmågan att klara av vardagen är det läge att gå till botten med orsakerna bakom.

D-diagnos på äldre dar

ADHD Många äldre får upp ögonen för vad ADHD-problematik innebär i samband med att deras barn eller barnbarn får diagnosen. För en del blir det första steget mot en egen diagnos, då problematiken är starkt ärftlig.

Länge trodde man att ADHD endast fanns hos barn och unga och att funktionshindren skulle växa bort i takt med att hjärnan mognade ikapp. I dag vet man att detta inte gäller för alla och att problemen inte har med intelligens att göra. Enligt långtidsstudier som följt barn upp i vuxen ålder har man kunnat konstatera att över hälften av dem som diagnostiserats med ADHD i barndomen har kvar sin diagnos i vuxen ålder. Man har även kunnat konstatera att ADHD är ärftligt, men att faktorer som ålder, kön, begåvning samt miljöfaktorer och livssituation inverkar på hur mycket funktionsnedsättning manifesterar sig och att problemen därav kan variera under ett liv samt också bli mer eller mindre framträdande i olika miljöer.

Barnbarns diagnos en väckarklocka

På senare år har en rad äldre kommit i direktkontakt med ADHD-begreppet för första gången i sina liv i samband med att deras barnbarn utretts och fått en diagnos. För vissa har den nya kunskapen blivit en ögonöppnare som gett möjlighet att blicka tillbaka och reflektera över det man känt och varit med om med andra ögon. Vissa har funnit likheter mellan sina upplevda- och barnbarnens diagnostiserade problem och svårigheter.

– En sådan insikt kan vara befriande då man plötsligt får en bättre förståelse för varför man är som man är och har mått som man har mått. Men den kan också väcka till liv stor sorg då den kan förklara en rad misslyckanden, uppbrott och problem som kommit av att man haft

svårt att klara av sitt vardagsliv på grund av bristande impuls kontroll, koncentrationsproblem, rastlöshet och svårigheter med planering och struktur – som i sin tur kan ha lett till missförstånd och konflikter berättar, psykiatriker Lotta Borg Skoglund som driver SMART psykiatri i Stockholm.

– Jag möter återkommande familjer där ett barns ADHD-diagnos lett till att både föräldrar och mor- och farföräldrar söker upp oss för att få en egen förklaringsmodell, berättar hon.

Lottas egna funderingar kring ADHD hos äldre kom i samband med att hon arbetade med beroendeproblematik och började se likheter hos personer med skadligt bruk och beroende och dem med ADHD-diagnos. I dag jobbar hon i direktkontakt med patientgruppen likväl som med att sprida kunskapen om ADHD till vårdenheter från BVC till geriatriken. Hennes fasta övertygelse är att en rad både fysiska och psykiska sjukdomar, missbruk och självskadebeteenden och problem med att hantera både privat- och arbetsliv hos vissa kan dölja en ADHD problematik och därför måste finnas med i bedömningen av till synes helt andra orsaker för varför människor söker vård.

Äldre med ADHD diskrimineras

Taina Lehtonen är psykolog och specialist i neuropsykologi och en av få som forskat på ämnet äldre med ADHD. 2013 kom hennes avhandling "ADHD in Old Age" vid Göteborgs Universitet, med vilken hon efterfrågade mer forskning och

mer kunskapsspridning om hur just äldre utan tidigare ADHD-diagnos ska kunna identifieras och få det stöd som de har rätt till. Enligt henne är det ren diskriminering att denna patientgrupp är så osynlig och misstolkad.

– Det har i alla tider funnits barn som varit rastlösa, överaktiva och oroliga och vars beteenden avvikit från deras kamraters sätt att fungera, liksom det alltid har funnits vuxna och äldre med samma typ av problem. I dag har vi tack vare en rad studier och forskning fått förståelse för barnen och kan stötta dem. Men när det gäller äldre med ADHD-problematik så är kunskapen inom vården fortfarande väldigt bristfällig. Det orsakar onödigt lidande då adekvat behandling och stöd inte sätts in, konstaterar hon och tillägger att den viktigaste stödåtgärden är hjälp med struktur och strategier för att hantera vardagslivet och att medicinering kan behövas men inte får ersätta andra stöd- och behandlingsåtgärder.

Demensliknande problem

Tainas första möte med ADHD hos äldre kom i samband med att hon arbetade på minnesmottagningen i Hässleholm och där kom i kontakt med en patientgrupp



Taina Lehtonen

” Kan det vara så att ADHD-problem förstärks när man blir äldre?

■ Barn med ADHD blir vuxna och även gamla till slut. Även om den synliga hyperaktiviteten ofta klingar av betyder inte det att den inre rastlösheten och oron har försvunnit.

som sökte för demensliknande problem, men där funktionshindren och svårigheterna med exekutiva funktioner som bristande minne, svårt med organisation och planering mer kunde förklaras av livslång ADHD-problematik än av demens.

Dessa patienter saknade en ADHD-diagnos men också en egen insikt om att det ens kunde handla om en sådan.

– Mötet med dessa patienter satte igång mina funderingar och ledde sedermera till min studie. Kunde det vara så att ADHD kunde misstolkas i termer av demens hos människor som levt ett liv med odiagnostiserad ADHD där varken de själva eller vården tidigare utrett om deras problem egentligen bottnat i en ADHD-problematik? Kunde det vara så att ADHD-problem kom att förstärkas när man blir äldre i och med att åldrandet i sig medför att de exekutiva funktionerna försämras?

Låg självkänsla

– Jag började inse vikten av att synliggöra gruppen och lyfta fram på vilket sätt de som saknade en ADHD-diagnos från barndomen skulle kunna identifieras genom att lyssna till deras livshistorik gällande vissa parametrar som tycktes genomgående för de flesta. Viktigt var även att se till hela familjehistoriken, då ADHD går i arv, för att på den vägen hitta andra i familjen med liknande problem.

– Många av dem som kom att få en sen ADHD-diagnos kunde till skillnad mot dem med ren demensdiagnos vittna om ett livslångt känslomässigt lidande med negativ självbild och låg självkänsla, men också en historik av kroppsliga besvär och sjukdomar som visat sig vara överrepresenterade i gruppen, berättar Taina.

– När vi tittade närmare på den studerade gruppen fann vi hos dem med misstänkt ADHD-problematik att de oftare hade hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes 2, än andra i samma åldersgrupp, säger hon.

En holländsk studie har visat att självme-



Lotta Borg Skoglund.

FOTO: EVA LINDBERG 1001BILD

Äldre och ADHD

■ Problemen ska ha funnits hela livet som ett genomgående tema och mönster som kan ha varit mer eller mindre framträdande (kan förstärkas eller hållas i schack), men alltid funnits sedan barndomen, för att kunna definieras som ADHD hos äldre.

■ Det är viktigt att få en diagnos för att få tillgång till behandlingsåtgärder som kan minimera negativa effekter av ADHD under hela livsförloppet.



dicinering i form av alkoholkonsumtion och rökning hos personer med ADHD-problematik visat sig flera gånger vanligare än i resten av befolkningen, samt att även övervikt, astma, sömnproblem och migrän var mer vanligt förekommande.

– Vilket gör mig upprörd då mycket av såväl det psykiska som kroppsliga lidandet åtminstone delvis är följder av att de inte fått rätt stöd och behandling för sin ADHD i tid.

Vikten av struktur

En person med ADHD har svårigheter med att automatisera sysslor och blir därav känslig för förändringar och oförutsägbaheter.

– För den som har ADHD och svårt med att skapa rutiner blir det än viktigare att tillvaron är tydlig i sin struktur och förutsägbarhet för att det inte ska uppstå stress och frustration, säger Lotta Borg Skoglund och fortsätter:

– Man har konstaterat att anhöriga ofta utgör den största kompensatoriska funktionen genom att inta en coachande roll som stöttar och backar upp, bestämmer och styr upp. I bästa fall är detta något som alla är nöjda med och som fungerar väl. Men det kan också skapa negativa mönster i relationer och pågå utan att personerna ens reflekterar över det. När strukturen och rutinen med ett arbetsliv försvinner vid pensionering, eller en supportande och stöttande partner lämnar en eller dör, kan man stå helt utelämnad till att organisera upp tillvaron på egen hand. Detta kan förstärka och utlösa att tidigare dolda ADHD-problem som plötsligt blir tydliga, vilket kan leda till både psykisk ohälsa och kroppsliga reaktioner i form av sjukdom.

Både Lotta Borg Skoglund och Taina Lehtonen är noga med att inte glorifiera ADHD-diagnosen som en superkraft. Diagnos innebär oftast lidande om man inte stötts upp, menar de båda och betonar att det aldrig är för sent att få hjälp.

TEXT: BEATA KONAR