




UMEÅ UNIVERSITET

The background of the cover is an abstract painting with vibrant, swirling colors of green, blue, and orange, set against a dark background. The brushstrokes are visible and expressive, creating a sense of movement and depth.

Erfarenheter och konsekvenser i dagligt liv för vuxna med ADHD och arbetsterapeutiska interventioner för denna grupp

En litteraturstudie

Henrik Andersson

Examensarbete, 15 hp
Arbetsterapiprogrammet 180 hp
VT 2019

Erfarenheter och konsekvenser i dagligt liv för vuxna med ADHD och arbetsterapeutiska interventioner för denna grupp

Experiences and consequences in daily life for adults with ADHD and interventions in occupational therapy concerning this group

Handledare: Ulla Nygren

UMEÅ UNIVERSITETET

Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering

Arbetsterapi

Examensarbete, 15 hp

Henrik Andersson

Abstrakt

Vuxna med ADHD är en grupp som upplever problem med att utföra vardagliga nödvändiga aktiviteter och som lätt utvecklar olika roll dysfunktioner genom livet. Det är viktigt att undersöka vilka erfarenheter och konsekvenser i vardagen som vuxna med ADHD erfar för att på ett effektivt sätt kunna möta upp och effektivt underlätta för patientgruppen. Nästa steg i ledet för att kunna spela en nyckelroll i arbetet med att hjälpa vuxna med ADHD är att kartlägga vad arbetsterapeuter gör för denna växande grupp i samhället. Studiens syfte var att beskriva erfarenheter och konsekvenser i dagligt liv för vuxna med ADHD och arbetsterapeutiska interventioner för denna grupp. En litteraturstudie användes som metod för att kunna skapa en bred överblick över den befintliga forskningen på området. Totalt inkluderades fem vetenskapliga artiklar i studien och ur dessa fem framträdde tre kategorier: 1) Ekonomi, trafik och socialt liv – utmaningar i vardagen för vuxna med ADHD. 2) Ordningsskapande arbetsterapeutiska interventioner. 3) Motivation - ett hinder i vardagen med förslag på lösningar. Studien ger främst en bild av ett forskningsfält med många och stora informationsluckor kvar att fylla avseende vad arbetsterapeuter gör för att underlätta livet för vuxna med ADHD. Arbetsterapeuter kan sannolikt spela en viktig roll för gruppen vuxna med ADHD genom olika typer av ordningsskapande interventioner såsom strategier och hjälpmedel men mer forskning på området efterfrågas.

Nyckelord: neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, arbetsterapi, ordning, organisation, motivation

Bakgrund

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, eller ADHD, är en diagnostisk term som enligt DSM-5 kännetecknas av att individen har ihållande och stora problem med uppmärksamhet, hyperaktivitet samt bristande impuls kontroll (Hervey, Epstein & Curry, 2004; Socialstyrelsen 2014). Fem procent av världens barn beräknas idag ha en ADHD diagnos och det är den vanligaste funktionsnedsättningen bland barn (Polanzyk, De Lima & Horta, 2007). Länge ansågs ADHD vara något som enbart drabbade barn men forskning visar att besvären finns kvar hos ungefär 65 % i vuxen ålder (Faraone, Biederman & Mick, 2006; Polanzyk et al. 2007). Allt fler vuxna diagnosticeras med ADHD (Faraone, Biederman, Spencer, Wilms & Mick 2000; Faraone 2004). Svårigheter med uppmärksamhet, hyperaktivitet och bristande impuls kontroll behöver inte vara synonymt med en ADHD-diagnos, enligt DSM-5 behöver minst ett av följande två kriterier uppfyllas; 1) Minst fem av de nio symtomen på bristande uppmärksamhet som finns beskrivna i DSM-5 ska uppfyllas eller 2) Minst fem av de typiska symtomen inom hyperaktivitet impulsivitet som finns beskrivna i DSM-5 ska uppfyllas (Socialstyrelsen 2014). Det finns växande vetenskapliga belägg för att motivationsbrist också kan vara en del av ADHD-problematiken (Volkow et al. 2010).

Exempel på bristande uppmärksamhet i vardagen för vuxna med ADHD kan innebära att individen har svårt för att lyssna fokuserat, att hen glömmer bort att betala räkningarna eller att den drabbade väljer att skjuta på saker som kräver en viss nivå av uppmärksamhet och koncentration (Socialstyrelsen 2014). Hyperaktivitet kan innebära svårigheter att vara still även då situationen kräver det, något som främst gäller barn med ADHD, och kan utgöra ett störande inslag för personer som befinner sig i närheten, problem med att sitta still ersätts ofta hos vuxna med diagnosen av en inre känsla av rastlöshet eller tristess (Coghill & Cortese, 2018; Socialstyrelsen 2014). I broschyren *Kort om ADHD hos vuxna* (Socialstyrelsen 2014) beskrivs att problem med impuls kontroll kan kännetecknas av svårigheter att hålla tillbaka sina reaktioner, att man avbryter andra mitt i en mening och fattar alltför snabba beslut som kan få oönskade konsekvenser. Ett liv som vuxen med ADHD är sammankopplat med svårigheter att utföra vardagliga aktiviteter och svårigheterna rör ofta planering, organisering och att avsluta aktiviteter (Barkley, Murphy & Fisher 2007). För vuxna med ADHD orsakar funktionsnedsättningen ofta störningar i alla större rollfunktioner av livet såsom viktiga roller i arbetet, skolan, familjelivet och det sociala livet i stort (Faraone et al. 2000).

Kielhofner (2012), en förgrundsfigur inom arbetsterapi, nämner att en funktionsnedsättning ofta resulterar i problem med att uppfylla kraven som en viss rollfunktion kräver. För vuxna med en kognitiv funktionsnedsättning kan det innebära att de förnekas möjligheter att lära sig olika vuxenroller och mängden lärotillfällen begränsas enligt Kielhofner (2012). Med hinder i de flesta stora rollfunktionerna av livet erfar många med en kognitiv funktionsnedsättning vad som kallas en rollmässig överbelastning där individen inte klarar av att möta de krav och förväntningar som olika roller kräver (Kielhofner 2012). En konsekvens av rollmässig överbelastning på grund av en kognitiv funktionsnedsättning kan ta sig i uttryck att individen måste prioritera de allra viktigaste rollerna på bekostnad av andra betydelsefulla roller (Kielhofner 2012). Det är vanligt att människor med funktionsnedsättning innehar färre roller än personer utan en funktionsnedsättning (Kielhofner 2012).

Enligt Kielhofner (2012) är en central aspekt inom arbetsterapi att arbeta med att skapa eller återskapa roller som är meningsfulla för klienten och för att kunna skapa eller återskapa betydelsefulla roller är det avgörande att kunna utföra de aktiviteter som en specifik roll kräver. En annan grundpelare inom arbetsterapi är att aktiviteten som utförs ska vara meningsfull för att ha ett terapeutiskt värde (Fischer 2009). Connor och Maeir (2011) menar att arbetsterapeutiska interventionsmodeller för personer med neurokognitiva funktionsnedsättningar bör ses utifrån att de kognitiva svårigheterna inte kan isoleras utan bör förstås utifrån individens kontext när hen utför meningsfulla aktiviteter i den miljö som omger personen.

Arbetsterapeuter kan underlätta livet för personer med ADHD genom att implementera funktionella rutiner och bidra med olika typer av hjälpmedel (Stockholms läns landsting 2019). Sedvanlig behandling av ADHD innebär som regel medicinering och det finns idag ett gott vetenskapligt stöd för att mediciner av typen stimulantia bidrar till att reducera karaktäristiska ADHD symtom (Rajeh, Amanullah, Shivakumar & Cole 2017). I samma studie redogör författarna vidare för att även beteendearbetade interventioner som KBT har visat lovande resultat avseende behandling av ADHD, om än inte med samma effekt som läkemedel men med fördelen att biverkningarna är färre (Rajeh et al. 2017). Kunskapen inom den vetenskapliga sfären om hur ADHD ter sig och vilka konsekvenser diagnosen har för vuxna samt vilka behandlingar som är mest effektiva för denna grupp med ADHD är fortfarande bristfällig med mycket kvar att undersöka (Kooji et al. 2010)

Genomgående har vuxna med ADHD svårare att få livet att fungera inom en rad olika livsområden. För att arbetsterapeuter på ett effektivt sätt ska kunna bidra till att underlätta för vuxna med ADHD behövs kunskap om vilka konsekvenser funktionsnedsättningen innebär i vuxen ålder med fokus på att klara vardagen. Med tanke på de besvär som vuxna med ADHD ofta har med svårigheter att planera, organisera och att komma igång med aktiviteter så borde arbetsterapeuter som yrkesgrupp med goda kunskaper, strategier och hjälpmedel inom dessa områden vara givna att arbeta med den aktuella patientgruppen. Stadigt får fler och fler vuxna en ADHD diagnos, ofta kommer diagnosen i samband med att de har svårt att klara av att uppfylla alla de roller som vuxenvärlden kräver. Ett naturligt steg framåt för att se till att arbetsterapeuter kan ta en betydelsefull nyckelroll i att göra livet lättare för vuxna med ADHD är rimligtvis att börja kartlägga vad som kan göras för att förbättra villkoren för de som är i behov av hjälp och ta reda på vilka aktuella hinder i vardagen gruppen kan stöta på.

Studiens syfte var att beskriva erfarenheter och konsekvenser i dagligt liv för vuxna med ADHD och arbetsterapeutiska interventioner för gruppen

Metod

Utifrån studiens syfte gjordes en litteraturstudie med informationskällor av både kvalitativ och kvantitativ karaktär. Designen med att göra en litteraturstudie valdes för att kunna få tillgång till en stor mängd data och få möjligheten att sondera forskningsterrängen om vad som finns tillgängligt avseende arbetsterapeutiska insatser och interventioner för vuxna med ADHD samt vilka konsekvenser gruppen erfar i vardagen. En systematisk litteraturstudie ansågs kunna ge möjlighet att om det fanns vetenskapligt stöd för aktuella interventionsformer som används kliniskt (Forsberg & Wengström 2013).

Urval

I en systematisk litteraturstudie innebär sökningen av lämpliga informationskällor ofta ett krävande moment där en stor mängd data behöver hanteras (Backman 2016). Med avsikt att reducera antalet artiklar till de som främst tjänar studiens syfte har inklusions och exklusionskriterier tillämpats. Kriterier för att inkluderas i studien har valts utifrån studiens syfte där enbart artiklar som undersökt vuxna med ADHD inkluderats. Ytterligare inklusionskriterier har varit att enbart inkludera studier som rört arbetsterapeutiska interventioner relaterat till vuxna med

ADHD eller som behandlat konsekvenser i dagligt liv för patientgruppen. Studierna som inkluderats har också varit engelskspråkiga och publicerade i en vetenskaplig tidskrift. Dubletter, litteraturstudier och artiklar som inte motsvarat studiens syfte har exkluderats.

Först gjordes en allmän litteratursökning för att skapa en helhetsbild över forskningsområdet genom att undersöka artiklar och annan relevant information i enlighet med studiens syfte. Efteråt arbetades relevanta sökord fram som användes vid sökningar av vetenskapliga artiklar i databaserna för att få fram de studier som bäst gav svar på undersökningens syfte. Databaserna som användes för att söka vetenskapliga artiklar var PubMed, Cinahl och Psycinfo. De aktuella databaserna valdes utifrån att de har en stor bredd och mängd av publicerade artiklar inom sjukvård och rehabilitering. Sökordsserien som användes vid sökning i databaserna var (occupational therapy) AND (attention deficit hyperactivity disorder) filtrerat avseende ålder till 18 år och äldre. Huvudsökningen som genererade 240 träffar på vetenskapliga artiklar i de tre ovannämnda databaserna utfördes den 20 februari 2019. Se figur 1 för mer information om urvalsförfarandet från 240 träffar i de tre olika databaserna vid huvudsökningen till de fem artiklarna som slutligen inkluderades i studien. En av de fem inkluderade artiklarna i studien hittades via en manuell sökning av de övriga fyra inkluderade studiernas referenslistor.

Kvalitetsgranskning

Kvaliteten på artiklarna i studien av kvalitativ karaktär har granskats enligt SBU:s mall kvalitativ forskningsmetodik (SBU 2013) och kvaliteten på artiklarna i studien av kvantitativ karaktär har granskats enligt GRADE granskningsmall (Friberg 2017). Granskningen enligt granskningsmallen kvalitativ forskningsmetodik gjordes utifrån 21 frågor med fyra olika svarsmöjligheter enligt följande ”Ja”, ”Nej”, ”Oklart” och ”Ej tillämplig”. Ett ja-svar gav 1 poäng och resterande svarsalternativ gav 0 poäng. Poängen konverterades till procent för att sätta gränsvärden för att avgöra artiklarnas kvalitet. 0-49 % resulterade i en låg vetenskaplig kvalitet, 50-79 % motsvarade en medelhög vetenskaplig kvalitet och 80-100 % bedömdes ha en hög vetenskaplig kvalitet. Granskningen enligt granskningsmallen GRADE för interventionsstudier gjordes utifrån 38 frågor med fyra olika svarsalternativ enligt följande ”Ja”, ”Nej”, ”Oklart” och ”Ej tillämplig”. Ett ja-svar gav 1 poäng och resterande svarsalternativ gav 0 poäng. Poängen konverterades till procent för att sätta gränsvärden för att avgöra artiklarnas kvalitet och kategoriserades på samma sätt som för kvalitativa artiklar. Samtliga artiklar som har kvalitetsgranskats har försetts med en asterisk * i referenslistan

Analys

Studien har analyserats med inspiration av en kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman 2004) där alla texter först lästes igenom ett antal gånger som det första steget av analysen. I analysens andra steg så togs meningsbärande enheter ut från texten i artiklarna som svarade mot studiens syfte. Det tredje steget i analysen var att kondensera de meningsbärande enheterna där överflödiga ord togs bort utan att kärninnehållet förlorades och det fjärde steget i analysen var att koda de kondenserade meningsbärande enheterna vilket innebar att liknande meningar som var intressanta för syftet sorterades tillsammans med varandra. Det femte och avslutande steget i analysen bestod i att sammanföra koder i gemensamma kategorier. Proceduren i analysen gjordes utifrån riktlinjer från Friberg (2017).

Etiska överväganden

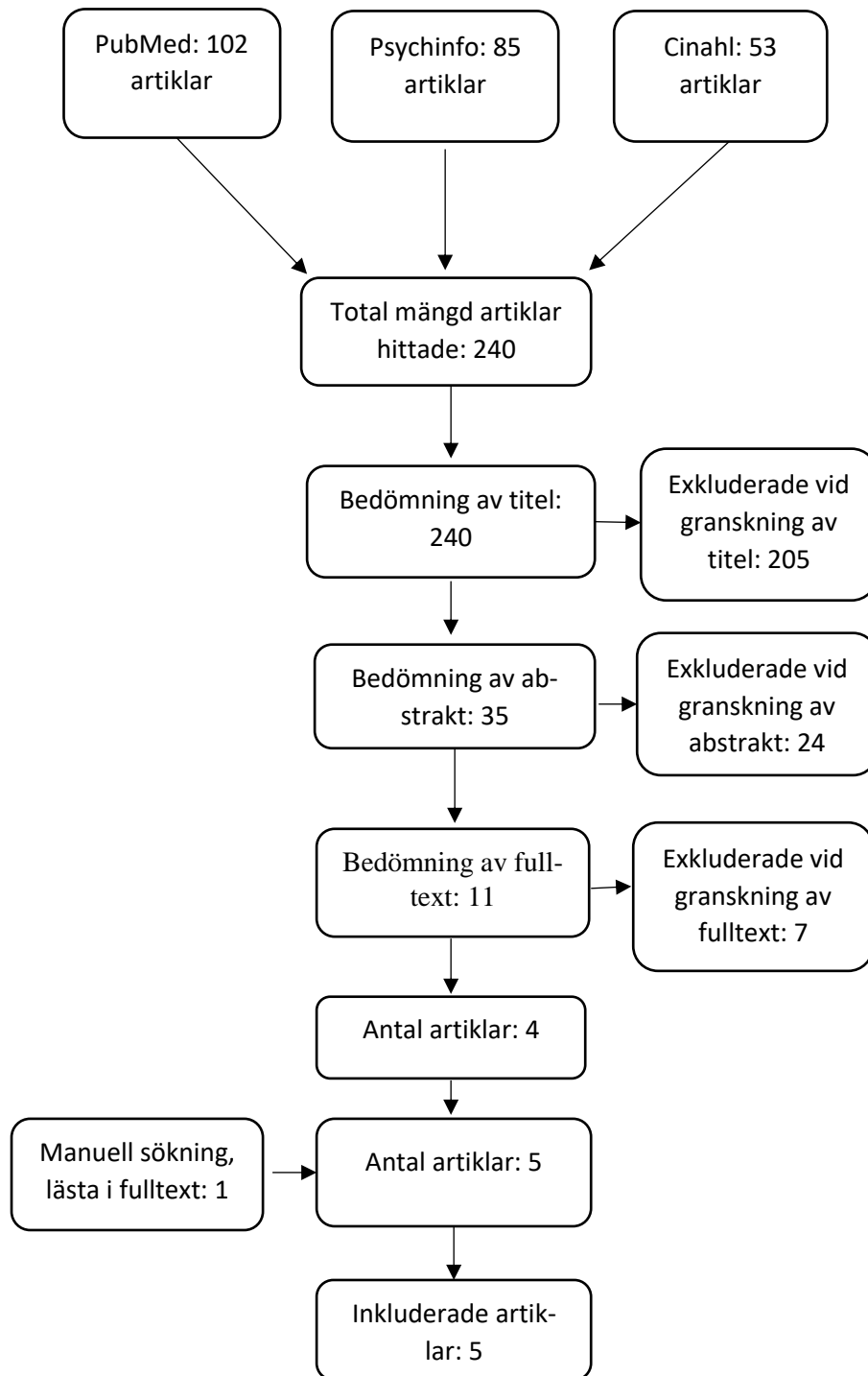
Etiska överväganden har gjorts inom ramen för att utföra en systematisk litteraturgranskning enligt Forsberg och Wengström (2013). Följande riktlinjer har tillämpats i den här studien; att välja studier som har fått tillstånd från en etisk kommitté eller där noggranna etiska överväganden gjorts samt att presentera resultat så att de inte stödjer forskares egna åsikter utan ges ett objektivt perspektiv där argument från olika sidor inkluderas och vägs in.

Resultat

Resultatet av litteraturstudien presenteras genom Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses [PRISMA] fem punkter (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman & The PRISMA Group, 2009). 1) hur gjordes urvalet av studier, 2) karakteristika av inkluderade studier, 3) risk för bias i inkluderade studier/studie kvalitet, 4) resultat av de individuella studierna och 5) sammanvägning av resultatet från de inkluderade studierna.

1. Hur gjordes urvalet av studier?

Flödesschema med databassökningar samt manuella sökningar presenteras i figur 1



Figur 1: I figuren illustreras urvalsförfarandet i litteraturstudien från de inledande sökningarna i databaser i rutorna högst upp till det totala antalet inkluderade artiklar i studien i rutan längst ned samt hela processen däremellan i kronologisk ordning.

2. Karaktäristika av inkluderade studier

Litteraturstudiens syfte resulterade i ett brett omfång av olika typer av studier om kopplingar mellan arbetsterapi och vuxna med ADHD. Deltagarantalet skiftade från 12 till 358 informanter i de artiklar som granskats. Åldern hos de medverkande deltagarna var från 18 år upp till 65 år. Två av artiklarna var svenska, två var från USA och en var från Israel. I alla granskade artiklar ingick vuxna personer med en ADHD diagnos. De inkluderande studierna var av mixad design med tre av kvantitativ karaktär och två av kvalitativ karaktär.

3. Risk för bias i inkluderade studier/studiekvalitet

Av fem studier höll två hög kvalitet, två höll medelhög kvalitet och en höll låg kvalitet enligt SBU:s granskningsmall kvalitativ forskningsmetodik som granskade kvalitativa artiklar (SBU, 2013) och enligt granskningsmall GRADE som granskade kvantitativa artiklar. Se tabell 1.

4. Resultat av de inkluderade studierna

Resultatet av studierna presenteras i tabell 1 i den femte kolumnen

5. Sammanvägning av resultatet från de individuella studierna

Resultaten har indelats i följande tre kategorier: 1) Ekonomi, trafik och socialt liv – utmaningar i vardagen för vuxna med ADHD. 2) Ordningsskapande arbetsterapeutiska interventioner. 3) Motivation – ett hinder i vardagen och förslag på lösningar

Tabell 1: Artikelsammanställning över de artiklar som inkluderats i litteraturstudien. I översta kolumnen presenteras författare, publiceringsår och land och sedan följer en presentation av artiklarnas titel, syfte, metod, resultat och vetenskaplig kvalitet i kolumnerna nedanför i nämnd ordning

Författare, publiceringsår och land	Anna Ek & Gunilla Isaksson, 2013 Sverige	Helena Lindstedt & Öie-Umb Carlsson, 2013 Sverige	Joseph Biederman & Stephen Faraone et al, 2006 USA	Adi Stern & Adina Maeir, 2014 Israel	Sharon Gutman & Margery Szczepanski, 2008 USA
Titel	How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities	Cognitive assistive technology and professional support in everyday life for adults with ADHD	Impact of psychometrically defined deficits of executive functioning in adults with ADHD	Validating the measurement of executive functions in an occupational context for adults with ADHD	Adults with attention deficit hyperactivity disorder: Implications for Occupational Therapy intervention
Syfte	Syftet var att försöka förstå upplevelsen av engagemang samt hur vardagliga aktiviteter genomförs av vuxna med ADHD	Syftet var att göra en utvärdering av en interventionsmodell i vardagen bestående av assisterande kognitiv teknologi och professionellt stöd	Syftet var att utvärdera vilken påverkan nedsatta exekutiva funktioner hade på aktivitetsutföranden hos vuxna människor med och utan ADHD	Syftet var att undersöka kognitiv profil, aktivitetsutförande, livskvalitet hos vuxna med ADHD och att undersöka validiteten hos ett kognitivt utvärderingsinstrument	Syftet var att diskutera erfarenheter av ADHD hos vuxna ur ett arbetsterapiperspektiv.
Metod	Kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer	Kvantitativ metod. Interventionsstudie	Kvantitativ metod. Jämförelsestudie	Kvantitativ metod. Jämförelsestudie	Kvalitativ metod. Diskurs
Resultat	Analysen av resultatet genererade tre teman: 1. Jag behövde vara inspirerad av aktiviteterna för att känna engagemang. 2. Jag behöver stöd som underlättar för att hålla mig engagerad och utföra aktiviteter. 3. Jag blir engagerad av känslan av samhörighet med andra personer	Tyngdtäcke, veckoschema och klocka uppskattades mest av deltagarna av de 74 olika kognitiva hjälpmedlen som testades. Det vanligaste stödet arbetsterapeuter gav var att strukturera upp dagliga rutiner för deltagarna i studien. Fler arbetade vid studiens slut än vid studiens början	Signifikant fler personer med ADHD hade nedsättningar i exekutiva funktioner än i jämförelsegrupperna. Funktionsnedsättningar i exekutiva funktioner hade ett samband med sämre akademiska resultat oavsett ADHD, lägre socioekonomisk status med ADHD	Ett brett spektrum av aktivitetsbesvär rapporterades av deltagarna. Det förelåg signifikanta skillnader mellan de båda grupperna på alla mätningar som gjordes. I ADHD gruppen konstaterades mellan-signifikanta samband mellan de olika mätningarna	ADHD hos vuxna påverkar ofta alla aktivitetsområden inklusive arbete/studier, familj, socialt liv och organisering av vardagen – och ofta utan den drabbades kännedom. När diagnosen sätts först i vuxen ålder så kan funktionssättningarna i ovan nämnda aktivitetsområden vara allvarliga
Vetenskaplig kvalitet	Hög kvalitetsnivå	Medelhög kvalitetsnivå	Hög Kvalitetsnivå	Medelhög Kvalitetsnivå	Låg Kvalitetsnivå

Ekonomi, trafik och socialt liv – utmaningar i vardagen för vuxna med ADHD

Resultaten visar att vuxna med ADHD generellt sett har en lägre utbildningsnivå och en lägre socioekonomisk status än genomsnittet (Biederman et al. 2006). För den aktuella gruppen så kan läsning utgöra en svårighet (Biederman et al. 2006; Stern & Maeir 2014). Stern och Maeir (2014) redovisar i sin studie att svårigheter med läsning kan inbegripa både läsning på fritiden och i arbetet och som förklaringar på lässvårigheter ges glömska, svårt att fokusera på enbart en sak och svårt att ignorera distraktioner. Stern och Maeir (2014) redovisar i sin studie att de vuxna med ADHD som de undersökt rapporterade svårigheter med att ignorera distraktioner och att det fenomenet i vardagen fick negativa konsekvenser när de närvarade vid lektioner eller på jobbmöten. En annan faktor som bidrog till svårigheter i det dagliga livet avseende arbetsliv och studieresultat uppgav deltagarna var att de hade problem med att koncentrera sig på den aktuella uppgiften och det gällde även om uppgiften hade hög prioritet för individen (Stern & Maeir 2014). Det framkommer även att fler bilolyckor och fler fortkörningsböter rapporterades hos vuxna med ADHD jämfört med kontrollgruppen i en studie gjord av Biederman et al (2006). Svårigheter att reglera känslor kunde påverka deras körning på ett negativt sätt enligt deltagare i en studie (Stern & Maeir 2014). Studier av Biederman et al (2006) och av Stern och Maeir (2014) visar att vuxna med ADHD kan ha svårigheter med psykosociala funktioner. Relationer var svårare för de med ADHD än det var för kontrollgruppen utan ADHD och det var svårare att hålla sig till saker även om de upplevdes som viktiga vilket kunde påverka relationer negativt (Stern & Maeir 2014).

Ordningsskapande arbetsterapeutiska interventioner

I resultatet framkommer att arbetsterapeuter kan tillföra mycket genom att strukturera upp den fysiska miljön där klienten kan lära sig att förvara viktiga föremål på särskilt avsedda platser och när det kan behövas även se till att det finns dubletter av särskilt viktiga föremål förvarade på ett och samma ställe (Gutman & Szczepanski, 2005). Ett sätt arbetsterapeuter kan bidra med bättre struktur för vuxna med ADHD är att dela upp en aktivitet i mindre delar och på det sättet underlätta aktivitetsutförandet (Gutman & Szczepanski, 2005). En viktig insikt att förmedla från arbetsterapeut till klient är att organisation kräver regelbundet och upprepat agerande för att kunna fungera och att enstaka ansträngningar för att få tillvaron att fungera inte är tillräckligt (Gutman & Szczepanski, 2005).

Arbetsterapeuter kan bidra till att skapa ordning avseende tid genom att låta olika former av kognitiva hjälpmedel fungera som påminnare för när en aktivitet ska påbörjas och när en aktivitet ska avslutas (Gutman & Szczepanski 2005; Lindstedt & Umb-Carlsson 2013). Tyngdtäcke, veckoschema och olika typer av klockor var de mest uppskattade bland över sjuttiofyra kognitiva hjälpmedel som vuxna med ADHD fick prova (Lindstedt & Umb-Carlsson, 2013). Arbetsterapeuter kan lära sina klienter att träna sig på att uppfatta hur lång tid en aktivitet tar samt lära sig vilka aktiviteter under en dag som med fördel ska prioriteras för att underlätta aktivitetsutföranden i vardagen (Gutman & Szczepanski 2005). Arbetsterapeuter kan visa på hur uppskjutarbeteende kan förstås och åtgärdas så att det blir lättare att utföra aktiviteter i vardagen och fungera som individ i samhället (Gutman & Szczepanski 2005)

Motivation – ett hinder i vardagen med förslag på lösningar

Enligt resultatet är det ett återkommande hinder för vuxna med ADHD är att de inte känner sig tillräckligt motiverade för att utföra nödvändiga vardagliga aktiviteter (Ek & Isaksson 2013). När en aktivitet upplevdes rolig eller komplex så kunde det bidra till att höja motivationsnivån och därmed underlätta aktivitetsutförandet enligt deltagare i studien gjord av Ek och Isaksson (2013). Ett sätt att höja motivationen och underlätta genomförandet av vardagliga aktiviteter kan vara genom att sätta ett tydligt mål för att utföra aktiviteter (Ek & Isaksson 2013). Ett mål kan utformas så att det har ett inslag av tävling i sig vilket kunde bidra till en högre motivationsnivå enligt Ek och Isaksson (2013). I resultatet framkommer att socialt stöd av olika former kan fungera som en drivkraft som hjälper till att höja motivationen för vuxna med ADHD (Ek & Isaksson 2013). Ek och Isaksson (2013) presenterade i samma studie att samhörighet och känslan av gemenskap visade sig ha positiva effekter på motivationen och ledde till ett större engagemang för att utföra aktiviteter. Ett fenomen som ökade motivationen att utföra aktiviteter i vardagen var att känna sig behövd av andra, att göra saker tillsammans och få berätta om aktiviteter underlättade också aktivitetsutförandet och bidrog till att höja motivationen (Ek & Isaksson 2013).

Diskussion

Syftet med studien var att beskriva erfarenheter och konsekvenser för vuxna med ADHD i dagligt liv och arbetsterapeutiska interventioner för denna grupp. Studien resulterade i tre kategorier; 1) Ekonomi, trafik och socialt liv – utmaningar i vardagen för vuxna med ADHD, 2) Ordningsskapande arbetsterapeutiska interventioner och 3) Motivation – ett hinder i vardagen med förslag på lösningar.

Ekonomi, trafik och socialt liv var enligt studien tre områden där vuxna med ADHD rapporterade att de upplevde konsekvenser. Det framkom i resultatet att faktorer som att ha svårt för att ignorera yttre och inre stimuli samt att ha svårt att fokusera på en uppgift även om det betraktas som betydelsefull för vuxna med ADHD ger konsekvenser på både studieresultat och arbetsliv. I linje med resultatet rapporterar Barkley, Fischer, Smallish och Fletcher (2006) att många vuxna med ADHD upplever svårigheter att prestera tillräckliga akademiska resultat och att lässvårigheter ofta är en anledning till svårigheterna. Svårigheterna att prestera tillräckliga akademiska resultat innebär i genomsnitt lägre betyg som i sin tur gör det svårare att söka utbildning på högre nivå och som en konsekvens av det blir möjliga arbetstillfällen färre (Barkley et al. 2006). Vidare forskning som stödjer resultatet i den här studien visar att arbetslivet innebär svårigheter för många vuxna med ADHD med konsekvenser att gruppen har svårare att behålla en anställning med flera och kortare anställningar till följd (Biederman et al. 1993). I likhet med resultatet i den här studien visar sig trafik vara en problematisk aspekt av tillvaron för många vuxna med ADHD och i en studie av Barkley (2004) presenterades möjliga förklaringar till problemen vara koncentrationssvårigheter, problem med uppmärksamhetsförmåga, sämre reaktionstid, nedsatt visuell avsökning och sämre spatial rumsuppfattning. Som ett skäl till att socialt liv i form av relationer upplevdes som en utmaning för vuxna med ADHD så rapporterades det i resultatet från den här studien att en tänkbar orsak till detta var svårigheter att hålla sig till en sak och fokusera på den, även om den saken var betydelsefull för personen. Annan forskning utförd av Adler och Cohen (2004) presenterar liknande resultat där vuxna med ADHD ofta upplever ansträngda eller instabila förhållande med nära och kära där bristande förmåga att lyssna och tendenser att avbryta andra tas upp som hinder för att lösa problemen som uppstår.

Ett område där arbetsterapeuter enligt den här studien kan underlätta för vuxna med ADHD är genom ordningsskapande interventioner. Resultatet i den här studien visade på att veckoscheman och klockor var två typer av kognitivt stöd som ofta kunde vara till nytta och var

uppskattade hos vuxna med en ADHD-diagnos. I en studie av Scherer (2005) som undersöker hur det på ett optimalt sätt går att matcha assisterande teknik med de behov som människor med kognitiva nedsättningar kan ha redogör forskaren för att lyckade och effektiva resultat avseende användandet av kognitivt stöd beror på en bra matchning mellan hjälpmedlet och användarens målsättningar, preferenser och individens resurser i den närliggande miljön. För arbetsterapeuter resonerar jag att det vore intressant att genomföra flera studier på kognitiva hjälpmedel för att undersöka vad som fungera bäst för vuxna med ADHD och också beskriva en framgångsrik matchningsprocess specificerat till denna patientgrupp. Fischer (2009) nämner att arbetsterapeuter använder sig av tre olika typer av interventioner där en typ inriktar sig mot att återta eller utveckla en aktivitetsfärdighet och där en annan typ av interventioner är inriktade på att återställa eller utveckla personliga faktorer eller kroppsliga funktioner men den typ av intervention som är aktuell för arbetsterapeuter i det här fallet är en kompensatorisk interventionstyp. Den kompensatoriska interventionstypen används när en färdighet saknas med avsikt att täcka upp för den färdigheten som saknas (Fischer 2009), vilket rätt anpassat kognitivt hjälpmedel som veckoschema eller klocka kan bidra med att göra. Arbetsterapeuter kan enligt studiens resultat underlätta aktivitetsförande för vuxna med ADHD genom att skapa förståelse för varför de lätt skjuter upp aktiviteter och vad som kan göras för att undvika beteendet med att skjuta prioriterade sysslor framför sig. I en studie utförd av Niermann och Scheres (2014) undersöktes kopplingen mellan prokrastinering och ADHD och de fann ett tydligt samband mellan symtom på uppmärksamhetsbrist och en ökad tendens att skjuta på saker, författarna framhåller att prokrastinering inte är ett erkänt ADHD symtom. Jag finner det rimligt att arbetsterapeuter kan spela en viktig roll med strategier och hjälpmedel för att se till att prioriterade aktiviteter inte skjuts på framtiden och med det bidra till att negativa konsekvenser i både stor och liten skala kan undvikas. Jag upplever att det vore motiverat att bedriva forskning avseende vad arbetsterapeuter idag gör, om vi gör något till att börja med, för att se till att klienter undviker prokrastinering och vilka interventioner som visat positiva och helst signifikanta resultat.

Motivation beskrivs som ett hinder för vuxna med ADHD i studien för att kunna utföra viktiga vardagliga aktiviteter. En annan studie utförd med barn som informanter rapporterade att barn med ADHD behövde starkare skäl att förändra sitt beteende jämfört med barn som inte hade ADHD (Kollins, Lane & Shapiro 1997). I resultatet i den här studien framkom att aktiviteter som upplevdes roliga eller komplexa kunde höja motivationsnivån hos vuxna med ADHD och underlätta aktivitetsutförandet. I en studie där den kognitiva kapaciteten

undersöktes hos barn med ADHD fann författarna att ADHD-gruppen ökade sin prestationsförmåga mer och utförde uppgifter snabbare jämfört med kontrollgruppen när de båda grupperna oftare mottog belöningar (Kuntsi, Wood, Van Der Meere & Asherson 2009). Arbetsterapeuter använder sig medvetet av att strategier som involverar att höja motivationen för aktuell klient enligt en studie som undersökte terapeutiska strategier som arbetsterapeuter använde sig av inom egenvård för klienter (Guidetti & Tham 2002). Inledningsvis så hade jag tyckt att det vore intressant att göra fallstudier där arbetsterapeuter arbetar med vuxna med ADHD för att få fram viktig information om vad som görs för den aktuella patientgruppen avseende att höja motivationen för att sedan kunna undersöka olika typer av interventioner och fastställa hur väl de fungerar i ett efterföljande forskningsskede.

Metoddiskussion

Valet av metod för att besvara studiens syfte verkade inledningsvis som en god idé där tanken var att med en litteraturstudie kunna generera ett brett underlag om vad arbetsterapeuter gjorde för gruppen vuxna med ADHD. Det skulle visa sig att matchande vetenskapligt publicerat material för att besvara studiens syfte egentligen saknades för att genomföra en litteraturstudie av god kvalitet och i studien inkluderas enbart fem artiklar för att besvara dess syfte, som för övrigt inte alltid höll en hög vetenskaplig kvalitet. Med facit i hand hade det sannolikt varit bättre att besvara studiens syfte genom att genomföra enkätundersökningar med arbetsterapeuter som arbetar mot vuxna som har en ADHD diagnos och på det viset få fram en mer detaljerad bild av vad arbetsterapeuter idag gör för patientgruppen och vilka interventioner som används. Metoden, en litteraturstudie, som valdes har sannolikt påverkat studiens validitet negativt eftersom en annan mer lämpad metod för att besvara studiens syfte som exempelvis en enkätundersökning riktad till arbetsterapeuter som arbetar med aktuell patientgrupp sannolikt hade genererat både mer information samt noggrannare information avseende att besvara studiens syfte. Studiens reliabilitet bedöms vara relativt god med beskrivet tillvägagångssätt i metoden om urvalsförfarande, datainsamling och resultatanalys. Studiens reliabilitet hade samtidigt kunnat höjas genom att visa konkreta exempel på hur resultatanalysen utfördes med alla analysens steg från genomläsning av artiklarna till att slutligen resultera i kategorier. Studien och dess resultat gör inga anspråk på att dra slutsatser eller generalisera då underlaget bland annat är för litet avseende antalet deltagare i de inkluderade studierna.

Slutsats

Den främsta nyttan med studien är i första hand att den kan bidra med att belysa ett eftersatt

forskningsfält avseende arbetsterapeutiska interventioner för gruppen vuxna med ADHD. En tillämpning av studien är att ge förslag på vilken typ av forskning som kan bedrivas framöver samt indikationer på att arbetsterapeuter kan hjälpa vuxna med ADHD genom olika ordnings-
skapande interventioner som ett forskningsområde att fördjupa sig inom. Framtida forskning kan inriktas på att undersöka vad arbetsterapeuter gör i nuläget för vuxna med ADHD, vilka interventioner som används och hur väl de fungerar ur ett kliniskt perspektiv. Den framtida forskningen som här föreslås vinner sannolikt på att inledas med storskaliga enkätundersökningar med arbetsterapeuter som arbetar mot vuxna med ADHD för att få fram ett stort material som ett underlag för vidare forskning och uppföljning om vilka interventioner som används och hur väl de fungerar. Arbetsterapeuter kan sannolikt spela en viktig roll i att underlätta livet för vuxna med ADHD genom olika typer av kognitiva strategier och hjälpmedel men mer forskning för att undersöka vilka interventioner som fungerar bäst efterfrågas.

Referenser

- Adler, L., & Cohen, J. (2004). Diagnosis and evaluation of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 187-201.
- Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Barkley, R. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: The Guildford Press
- Barkley, R.A., Bush, T., & Murphy, R. M. (2002). Young adults with attention deficit hyperactivity disorder: subtype differences in comorbidity, educational, and clinical history. *Journal of nervous and mental disease*, 190(3), 147-157.
- Barkley, R.A., Fischer, M., Smallish, L., & Fletcher, K. (2006). Young adult outcome of hyperactive children: adaptive functioning in major life activities. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent psychiatry*, 45(2), 192-202.
- Barkley, R.A., Murphy, K.R., & Fischer, M. (2007). *ADHD in adults: What the science says*. New York, Guilford press
- Biederman, J., Faraone, S.S., Spencer, T., Wilens, T., Norman, D., Lapey, K.A., Mick, E., Lehman, B.K., & Doyle, A. (1993). Patterns of psychiatric comorbidity, cognition, and psychosocial functioning in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150(12), 1792-1798.
- *Biederman, J., Petty, C., Fried, R., Fontanella, J., Doyle, A., Seidman, L.J., & Faraone, S.V. (2006). Impact of psychometrically defined deficits of executive functioning in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 163(10), 1730-1739.
- Coghill, D., & Cortese, S. (2018). Twenty years of research on attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): looking back, looking forward. *Evidence based mental health*, 21(4), 173-176.
- Connor, L.T., & Maeir, A. (2011). Putting performance in a theoretical context. *OJTR: Occupation, Participation and Health*, 31(1), 3-7.
- *Ek, A., & Isaksson, G. (2013). How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities. *Scandinavian journal of Occupational Therapy*, 20(4), 282-291.
- Faraone, S.V., Biederman, J., Spencer, T., Wilens, T., Seidman, L.J., & Mick, E. (2000). Attention-deficit hyperactivity disorder in adults: An overview. *Biological Psychiatry* 48, 9-20.
- Faraone, S. (2004). Adult-ADHD: A family-genetic perspective, paper presented at the annual meeting of the American Psychiatric Association, New York

Faraone, V., Biederman, J., & Mick, E. (2006). The age-dependent decline of attention deficit hyperactivity disorder: a meta-analysis of follow-up studies. *Psychological Medicine*, *36*(2), 159-165.

Fisher, A. (2009). *Occupational Therapy Intervention Process Model*. USA Three Star Press

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm Natur och kultur

Friberg, F. (2017). *Dags för uppsats*. Lund: Studentlitteratur

Guidetti, S., & Tham, K. (2002). Therapeutic strategies used by occupational therapists in self training: a qualitative study. *Occupational Therapy International*, *9*(4), 257-276.

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, *24*(2), 105-112

*Gutman, S.A., & Szczepanski, M. (2005). Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Implications for Occupational Therapy Intervention. *Occupational Therapy in Mental Health*, *21*(2), 13-38.

Hervey, A.S., Epstein, J.N., & Curry, J.F. (2004). Neuropsychology of adults with attention deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. *Neuropsych*, *18*, 485-503.

Johnston, C., Mash, E.J., Miller, N., & Ninowski, J.E. (2012). Parenting in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Clinical Psychology Review* *32*(4), 215-228.

Kielhofner, G. (2012). *Model of Human Occupation*. Lund: Studentlitteratur

Kollins, S. H., Lane, S. D., & Shapiro, S. K. (1997). Experimental analysis of childhood psychopathology: A laboratory matching analysis of the behavior of children diagnosed with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *The Psychological Record*, *47*(1), 25-44.

Kooji, S.J., Bejerot, S., Blackwell, A., Casi, H., Casas-Brugué, M., Carpentier, P.J., Edvinsson, D., Fayyad, J., Foeken, K., Fitzgerald, M., Gaillac, V., Ginsberg, Y., Henry, C., Krause, J., Lensing, M.B., Manor, I., Niederhofer, H., Nunes-Filipe, C., Ohlheimer, M.D., Oswald, P., Pallanti, S., Pehlivanidis, A., Ramos-Quiroga, J.A., Rastam, M., Ryffel-Rawak, D., Stes, S., & Asheron, P. (2010). European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. *BMC psychiatry* *10*(67), doi: 10.1186/1471-244X-10-67.

Kuntsi, J., Wood, A.C., Van Der Meere, J., & Asherson, P. Why cognitive performance in ADHD may not reveal true potential: findings from a large population-based sample. *Journal of the International Neuropsychology Society*, *15*(4), 570-579.

*Lindstedt, H., & Umb-Carlsson, Ö. (2013). Cognitive assistive technology and professional support in everyday life for adults with ADHD. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 8(5), 402-408.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D., & The PRISMA Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269.

Niermann, H.C., & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4), 411-421.

Polanczyk, G., De Lima, M.S., & Horta, B.L. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *American journal of Psychiatry*, 164(6), 942-948.

Rajeh, A., Amanullah, S., Shivakumar, K., & Cole, J. (2017). Interventions in ADHD: A comparative review of stimulant medications and behavioral therapies. *Asian journal of psychiatry*, 131-135.

Scherer, M.J. (2005). Assessing the benefits of using assistive technologies and other supports for thinking, remembering and learning. *Disability and Rehabilitation*, 27(13), 731-73

Socialstyrelsen. (2014). *Utredning och diagnostik av ADHD hos vuxna*. Lägesrapport 2014. Stockholm: Socialstyrelsen

Socialstyrelsen. (2014). *Kort information om ADHD hos vuxna*. Lägesrapport 2014. Stockholm: Socialstyrelsen

Solanto, M.V., Marks, D.J., Mitchell, K.J., Wasserstein, J., & Kofman, M.D. (2008). Development of a new psychosocial treatment for adult ADHD. *Journal of Attention Disorders: Sage Journals*, 11(6), 728-736.

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (2013). *Utvärdering av metoder i hälso och sjukvården: en handbok*. Stockholm: SBU.

*Stern, A., & Maeir, A. (2014). Validating the Measurement of Executive Functions in an Occupational Context for Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *The American Journal of Occupational Therapy*, 68(6), 719-728.

Stockholms läns landsting. 2019. *Mer hjälp vid adhd*. Stockholms läns landsting. <https://psykiatri.sll.se/om-psykiatri-sllso/vart-arbetsatt/behandling/adhd-behandling/mer-hjalp-vid-adhd> (Hämtad 2019-06-23)

Volkow, N.D., Wang, G.J., Newcorn, J.H., Kollins, S.H., Wigal, T.L., Telang, F., Fowler, J.S., Goldstein, R.Z., Klein, N., Logan, J., Wong, C., & Swanson, J.M. (2011). Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway. *Molecular Psychiatry*, *16*(11), 1147-1154.