

Patientinformation

Digital adhd-utbildning

Digital adhd-utbildning är ett stödprogram för vuxna med adhd. Utbildningen kan vara aktuell efter en adhd-diagnos eller när patienten behöver mer kunskap om hur adhd kan påverka vardagen. Syftet är att ge information, ökad förståelse och konkreta strategier som kan vara till hjälp i vardagen.

Utbildningen finns i 1177 Stöd och behandling och består av digitalt material med text, filmer, reflektionsfrågor och ibland arbetsblad. Innehållet kan användas på olika sätt. Patienten kan gå igenom utbildningen mer självständigt eller i kombination med uppföljande träffar, enskilt eller i grupp. Träffarna kan ske digitalt eller fysiskt beroende på mottagningens upplägg.

Vem kan behandlingen passa för?

Utbildningen kan passa patienter med fastställd adhd-diagnos som vill få mer kunskap om adhd, egenvård, behandlingsalternativ och strategier som kan underlätta i vardagen. Den kan vara särskilt aktuell för patienter som nyligen har fått diagnos, men också för patienter som senare i vårdkontakten behöver fördjupa eller uppdatera sin kunskap.

För att utbildningen ska bli hjälpsam behöver patienten ha möjlighet att ta del av digitalt material via 1177 Stöd och behandling. Patienten behöver också kunna läsa och förstå svenska samt arbeta relativt självständigt med de delar som ingår i programmet. Om utbildningen kombineras med gruppträffar behöver patienten även kunna delta i samtal och reflektioner tillsammans med andra deltagare.

Bedömning görs alltid individuellt utifrån patientens behov, förutsättningar och möjlighet att tillgodogöra sig insatsen.

Upplägg

Utbildningen består av sju moduler. Hur lång tid utbildningen tar och hur stödet runt utbildningen ser ut kan variera mellan olika mottagningar och utifrån patientens behov. Ofta avsätts ungefär en vecka per modul, men tempot kan anpassas.

Patienten går igenom det digitala materialet på egen hand. I vissa upplägg erbjuds även uppföljande träffar, individuellt eller i grupp. Träffarna kan vara digitala eller fysiska. Syftet med träffarna är att ge möjlighet att ställa frågor, reflektera över innehållet och samtala om hur strategierna kan användas i vardagen.

Reflektionsfrågorna i programmet är i första hand till för patientens egen reflektion. De följs vanligtvis inte upp av personal om inte något annat har överenskommit.

Utbildningen är en stödjande och psykoedukativ insats. Den ersätter inte annan pågående vårdkontakt eller individuell behandling. Patienten har kvar sin ordinarie kontakt på mottagningen under tiden utbildningen pågår.

Innehåll

Utbildningen tar upp flera områden som tillsammans syftar till att öka patientens förståelse för adhd och stärka möjligheten att hantera vardagen. Innehållet omfattar bland annat:

- adhd hos vuxna – vad diagnosen kan innebära och hur svårigheter kan märkas i vardagen
- behandling och egenvård – information om läkemedelsbehandling, psykologisk behandling och vad patienten själv kan göra
- levnadsvanor – hur stress, sömn, återhämtning, fysisk aktivitet och andra vanor kan påverka måendet
- strategier och stöd i vardagen – planering, tid, rutiner, påminnelser, kognitivt stöd och hjälpmedel
- att leva med adhd – förståelse, acceptans och hur diagnosen kan påverka självbild och vardagsfungerande
- adhd och relationer – hur adhd kan påverka kommunikation, närstående och samspel med andra
- adhd och arbetsliv eller studier – vanliga utmaningar och möjliga strategier eller anpassningar
- stöd från samhället – information om vilket stöd som kan vara aktuellt från vård, kommun, arbetsliv, studier eller andra aktörer

I utbildningen kan det också ingå arbetsblad eller reflektionsuppgifter som hjälper patienten att fundera över den egna vardagen och pröva strategier i praktiken.

Viktigt att känna till

För att kunna ta del av utbildningen behöver patienten kunna logga in på 1177.se med e-legitimation, till exempel BankID eller Freja eID Plus. Utbildningen finns under 1177 Stöd och behandling.

Patienten kan behöva avsätta tid regelbundet för att gå igenom materialet och pröva strategier i vardagen. Om patienten har frågor under utbildningens gång kan kontakt tas med mottagningen enligt den överenskommelse som gjorts, till exempel via 1177.

Om utbildningen kombineras med gruppträffar bygger gruppen på respekt, sekretess och aktivt deltagande. Gruppledarna har tystnadsplikt. Deltagarna uppmanas också att inte föra vidare namn eller sådant som andra deltagare delar i gruppen.

Programmet avslutas efter en viss tid enligt mottagningens rutin eller enligt överenskommelse med patienten. Om patienten inte vill genomföra utbildningen, behöver avboka en träff eller har frågor om upplägget ska patienten kontakta sin mottagning via 1177 eller mottagningstelefonen.