

# Webbinarium:

## Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD för barn och unga

Vi startar kl 13.00!



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt uppdrag Vad vi gör För/med vem/vilka Syfte

# Innehåll

- Barn med ADHD – svårigheter och utmaningar
- Fysisk aktivitet för psykisk och fysisk hälsa
- Vad kan ni professionella göra för att förändra barnens vardag?
- Frågor och reflektion



# Attention Deficit/Hyperactivity Disorder – ADHD

Förekomst 5-7% av alla barn har ADHD

Huvudsymptom:

- Uppmärksamhetssvårigheter
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet



# Samsjuklighet

Autism/neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Intellektuell funktionsnedsättning

Psykiatriska tillstånd – ångest, depression

Sömnstörningar

Obesitas, diabetes

Motoriska svårigheter

*Socialstyrelsens nationella riktlinjer för ADHD och autism, 2024, Fysisk aktivitet och i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2021*



# Fysisk aktivitet

För förbättrad psykisk och fysisk hälsa

# Rörelsemönster hos barn med ADHD

- Fysisk aktivitetsnivå högre hos barn med ADHD (6-12 år).
- Hyperaktivitet tros bero på annorlunda tolkning av sinnesintryck
- Svårt med koordination
- Stillasittande hos barn med ADHD - lika som för barn utan ADHD
- Minskad fysisk aktivitetsnivå med stigande ålder

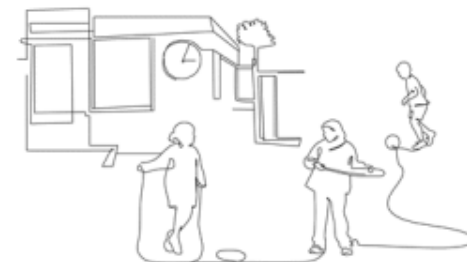
*A Cross-Sectional Study to Measure Physical Activity with Accelerometry in ADHD Children according to Presentations, Child 2022*

# Barn och ungas rörelsevanor 4-17 år

- Fysisk aktivitet minskar med åldern, stillasittandet ökar
- Mer fysisk aktivitet under vardagar än helger
- Alla åldersgrupper sitter stilla mer än 8 h/dag, oavsett veckodag
- Pojkar mer fysiskt aktiva än flickor

# Förutsättningar för fysisk aktivitet

- Barn med funktionsnedsättning är mindre fysiskt aktiva och mer stillasittande än andra barn och unga:
  - den fysiska och sociala miljön är inte tillräckligt anpassad
  - upplevelse av otrygghet eller att inte passa in
  - barn som har ADHD idrottar mindre och slutar tidigare



# Glädje och hinder i föreningsidrott

Erfarenheter från barn med ADHD – vad fungerar och vad skapar utmaningar?

- Glädjen i att utvecklas genom inläring, variation, framgång och tävling. Socialt stöd från tränare, föräldrar och andra idrottare.
- Besvikelse när idrotten inte uppfyller förväntningar, när tid tas från det som är roligt.
- Känslomässig påfrestning kan också uppstå på grund av krav och förväntningar.
- Utmaningar i sociala relationer.

*Upplevelser av att delta i svensk föreningsidrott bland barn diagnosticerade med ADHD, Karin Grahn*

# Vilket ledarskap fungerar bäst?

Vilken typ av tränarskap önskar barn med adhd inom idrotten?

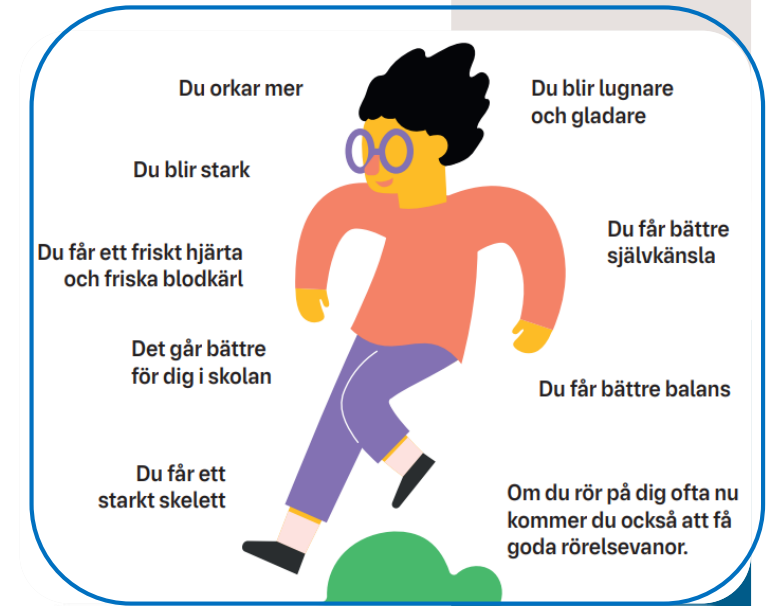
- Betydelsen av en tränare som bryr sig om individen
- Skapar en inkluderande miljö
- Fokus på lärande
- Tydlig ledarstil.



# Effekter av fysisk aktivitet vid ADHD

## Vad säger forskningen?

- Förbättrar minne, uppmärksamhet och koncentration
- Stärker impuls kontroll
- Minskar risk för depression o depressiva symtom
- Högre livstillfredsställelse o mindre besvär med nedstämdhet, irritation och sömn



# Hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan och välbefinnandet

Fysisk aktivitet kan påverka:

- Hjärnans kemi – nivåer av serotonin, endorfin och kortisol
- Ge sociala och fysiska fördelar – skapa positiva relationer, ge positivare syn på den egna kroppen, dess förmåga och bättre sömn – **kan stärka psykisk hälsa**



# Exempel på effekter

- Före skoldagen - förbättrar koncentrationen under och efter skoldagen
- 30 min cykling - stärker koncentration och impuls kontroll
- Yoga - minskar stress och stöder känslomässig balans
- Regelbunden aktivitet - kan påverka behov av ADHD-läkemedel (ska alltid diskuteras med läkare)



*Anders Hansen - fysisk aktivitet och ADHD,  
Facebook,  
Generation PEP 9 juli 2018,  
<https://fb.watch/sZ2Sa4Q7N4/>*

# Risker vid fysisk aktivitet

Inga belägg för ökad risk vid fysiskt aktivitet vid ADHD



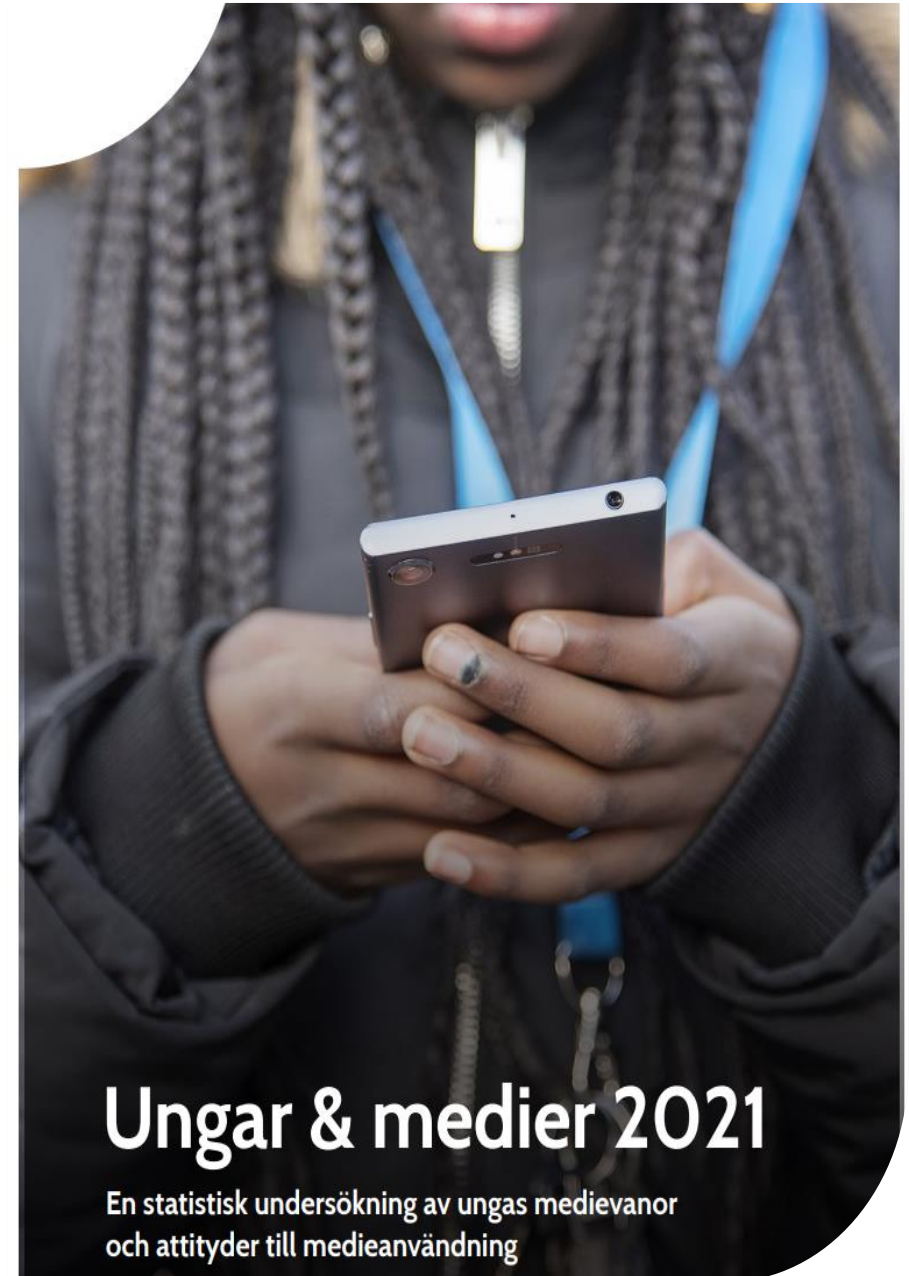
# Digitala medier – en utmaning för rörelse

Samband mellan ADHD-symtom och digitala medier

Risk för problematiskt användande av digitala medier

➡ Går ut över motion, sömn, skolarbete och umgänge

*Ungar och medier, Statens medieråd 2021, Thorell L. Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review, 2024*



## Ungar & medier 2021

En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning

# Hur mycket fysisk aktivitet behövs?

Positiv effekt på ADHD-symtom

Regelbunden fysisk aktivitet

Kognitiva effekter direkt efter aktiviteten

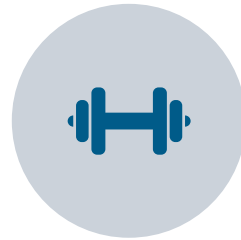
Symptomatiska och individuella skillnader – en modell passar inte alla!

Tumregel: Följ nationella riktlinjen för fysisk aktivitet för barn och unga

# Rekommendationer fysisk aktivitet och stillasittande, 6-17 år



Regelbunden fysisk aktivitet både på vardagar och helger.



Minska stillasittandet. Långa perioder av stillasittande bör brytas med fysisk aktivitet



Pulshöjande fysisk aktivitet varje dag måttlig – hög intensitet med ökad puls och andning



Fysisk aktivitet på hög intensitet som stärker muskler och skelett minst 3 dagar/vecka

# Anpassad rekommendation

Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som möjligt.

Ta hänsyn till:

- Hälsotillstånd
- Vanor och fysisk funktion
- Anpassade aktiviteter och extra stöd

*Fysisk aktivitet och i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2021*



# All rörelse räknas!

- All rörelse räknas
- Ta rörelsepauser
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls
- Börja med små mängder fysisk aktivitet, och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten

*Fysisk aktivitet och i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2021*



# Mer om fysisk aktivitet för barn och unga – generellt och specifikt vid ADHD



## Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021

- Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar
- Fysisk aktivitet för barn och ungdomar med sjukdomstillstånd för 10 diagnoser, bland annat ADHD/ADD

# Vad kan ni som professionella göra?

Hur förändra och underlätta barnens vardag?

# Vad kan göras inom elevhälsa och skola?

Exempel på hur integrera aktivitet i vardagen

- Aktiv transport till och från skolan
- Inför "aktiva raster" med hinderbanor och bollspel.
- Skapa rörelsepåuser under lektionstid, ex. gå/springa korta sträckor.
- Samverka med elevhälsan, BUP, BUM, Hab, läsa rek. från ADHD-utredningen

# Vad kan göras inom elevhälsa och skola?

- Aktiva klassrum - ståbord, balansbollar och rörelsehörnor
- Samarbete med fritidsföreningar för kostnadsfria aktiviteter efter skoltid
- Fokusera på inkluderande kultur där fysisk aktivitet är norm

Resultat: Ökat fokus, färre konflikter och bättre samspel i klassrummet



# Vad kan göras inom barnsjukvård?

Exempel på hur integrera aktivitet i praktiken

- Undersöka aktivitetsnivå, stillasittande och motoriska svårigheter.
- **Integrera fysisk aktivitet i behandlingsplaner** – ex via fysioterapi, rådgivande samtal eller Fysisk aktivitet på recept (FaR).
- Använda motiverande samtal, anpassad till barn med ADHD för att hjälpa familjer att hitta individanpassade aktiviteter.



Motiverande samtal vid  
Autism och ADHD  
Liria Oritz, Anna Sjölund

# Vad kan göras inom barnsjukvården?

- Samverka med rehab eller lokala aktivitetsarrangörer – t ex. erbjuda gruppträning ex. bassäng- eller motorikgrupp
- Använda Rörelseguiden och Trygg-start certifierade föreningar
- Erbjud utbildning till personal om rörelsens effekt vid ADHD o hur motivera

Resultat: Förbättrad sömn, minskad ångest och större socialt deltagande



# Tips för att skapa bra förutsättningar

## Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter

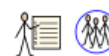


Av leg. logoped Julia Andersson och  
hälsopedagog Maja Björkeback  
Widgit-symboler © Widgit Software/Hargdata 2019.







### Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter








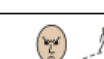
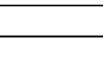
Kommunikation och relationer  
Instruktion och information



#### Instruktion och information


- Jag behöver korta och tydliga instruktioner (från lärarna.) 
- Jag vill få instruktioner enskilt (av läraren). 
- Jag vill kunna ställa frågor utan att göra det inför hela klassen, till exempel att läraren kommer till mig själv efter genomgången och frågar om jag undrar något. 
- Jag vill ha extra förklaring till hur lekar och spel går till och hur jag ska göra. 
- Jag behöver hjälp att dela upp aktiviteten i mindre i delar och ta en sak i taget. 
- Jag vill ha rörelseaktiviteten förklarad med hjälp av bildstöd. 

#### Kommunikation och relationer

- Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalsregler som att prata på för mycket eller byta ämne. 
- Om jag gjort något fel vill jag att vi pratar om det enskilt, inte inför andra elever. 
- Jag vill veta när jag gör någonting bra. 
- Ibland kan jag behöva hjälp med att förklara hur jag menar och tänker. 
- Jag vill ha hjälp av vuxen med att reda ut bråk och konflikter om de uppstår. 
- Jag vill ha hjälp med att hitta någon att vara med om vi inte blir indelade i grupper. 
- Om jag blir arg kan jag behöva gå iväg och lugna ner mig ett tag. Det är bättre om vi pratar om det sen igen. 

Av leg. logoped Julia Andersson och hälsopedagog Maja Björkeback Widgit-symboler © Widgit Software/Hargdata 2019.

#### Under aktivitet

- Jag vill ha en bestämd plats när det är samling. 
- Jag behöver ha på mig keps eller huva för att skärma av intryck. 
- Jag vill gärna ha möjlighet att använda hörselkåpor eller öronproppar under aktiviteten. 
- Ibland behöver jag lägga mig ner under samling eller genomgång. 
- Jag vill titta först innan jag provar att göra något. 
- Jag behöver hjälp av en vuxen för att kunna planera och välja vad jag ska göra. 
- Jag vill ha en bestämd position eller uppgift när det är lagidrott (en lagaktivitet). 
- Jag vill helst röra på mig utan att tävla. 
- Jag behöver en påminnelse innan jag ska avsluta en aktivitet. 
- Jag behöver veta hur lång tid varje aktivitet/moment håller på. 
- Jag vill kunna se hur en lång tid en aktivitet eller ett moment håller på med hjälp av en Timetimer eller en timstock. 

Av leg. logoped Julia Andersson och hälsopedagog Maja Björkeback Widgit-symboler © Widgit Software/Hargdata 2019.

# Att komma igång med fysisk aktivitet

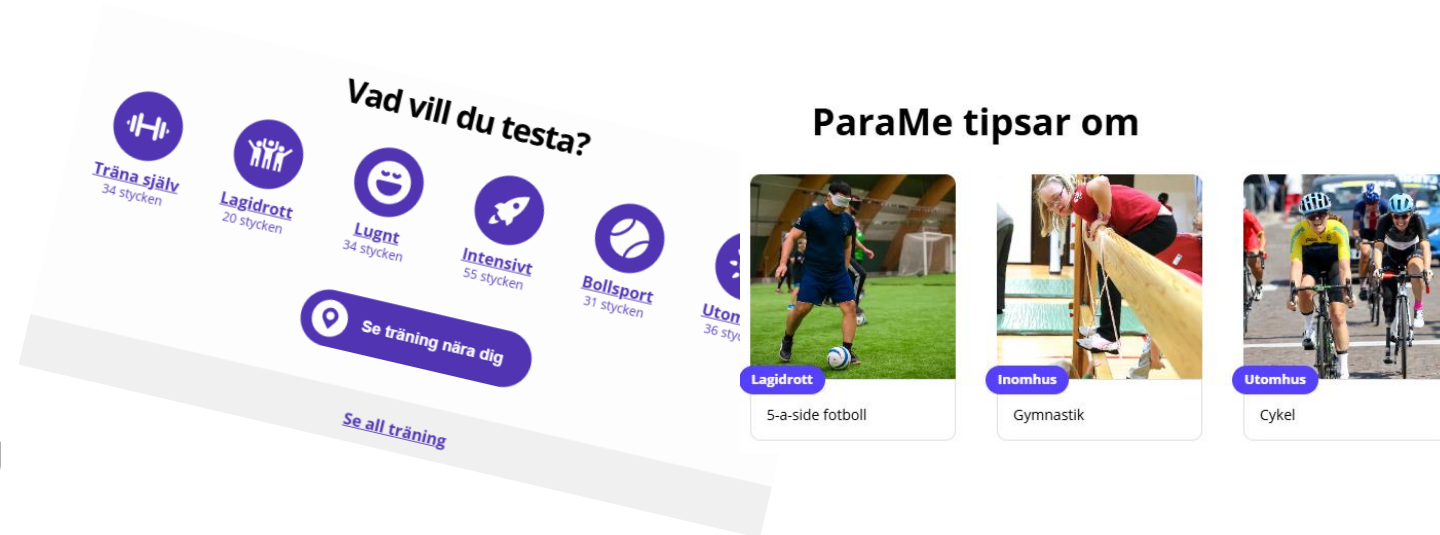
## Rörelseguiden

- Rör dig på egen hand
- Hitta aktivitet nära dig
- Motivationsstöd

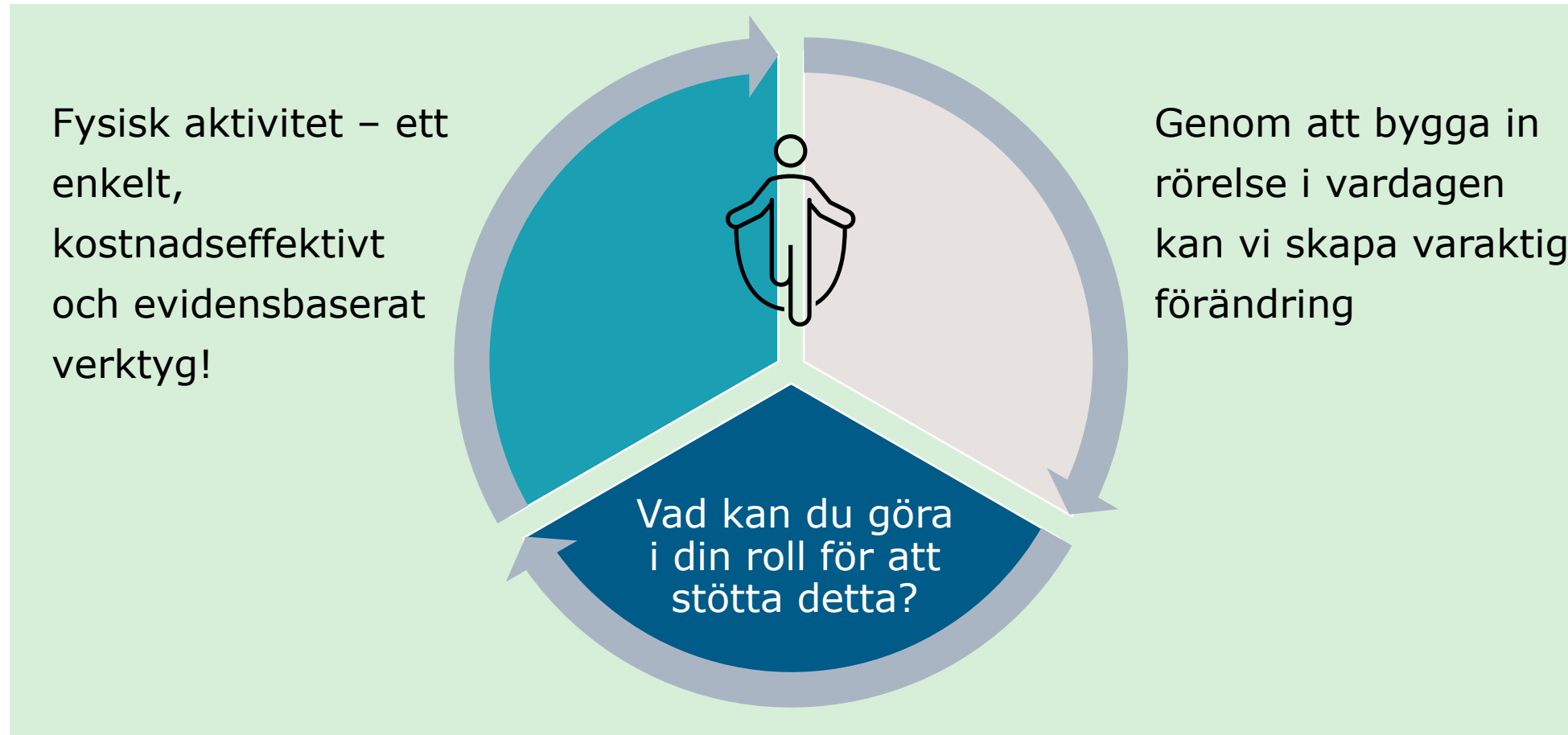


## ParaMe

- Träna själv
- Lagidrott
- Lugnt
- Intensivt
- Boll
- Ute
- Se träning nära dig



# Små steg – stor skillnad



Era tankar och frågor?



# Var hittar jag mer information kring Fysisk aktivitet?

- Vårdgivarwebben (stödmaterial):  
[www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)
- Rörelseguiden: [Rörelseguiden](#) VGR
- Trygg Start <https://www.vgregion.se/ov/tryggstart/kom-igang/>
- Hemsida för skola/elevhälsa: [Skola i Rörelse](#) VGR
- Centrum för fysisk aktivitet: [www.vgregion.se/cffa](http://www.vgregion.se/cffa)

# Inspiration till rörelse för vårdgivare

- **Webbinarium** för vårdnadshavare om fysisk aktivitet:

[www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: [rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)