

Webbinarium:

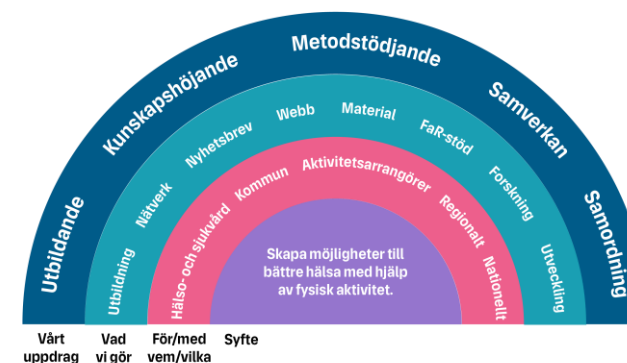
Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD för barn och unga

Vi startar kl 13.00!



Centrum för fysisk aktivitet - CFFA

- Regionalt kunskapscentrum inom VGR
- Arbetar med fysisk aktivitet som hälsoverktyg
- Stöd till hälso- och sjukvård, skola och elevhälsa
- Fokus på samverkan och implementering



I dagens webinarium

- Barn med ADHD – vanliga svårigheter
- Fysisk aktivitet och psykisk/fysisk hälsa
- Vad kan ni professionella göra?
- Avslut: Frågor och reflektion



Inledning och riktlinjer

- Fysisk aktivitet vid ADHD – varför spelar det roll?
- Socialstyrelsens riktlinjer 2024
- ADHD= reglering av uppmärksamhet, impulser, energi



Samsjuklighet & komplexitet

- ADHD är sällan ensamt
 - Samsjuklighet vanligt
 - Motoriska svårigheter
 - Ökat behov av samverkan

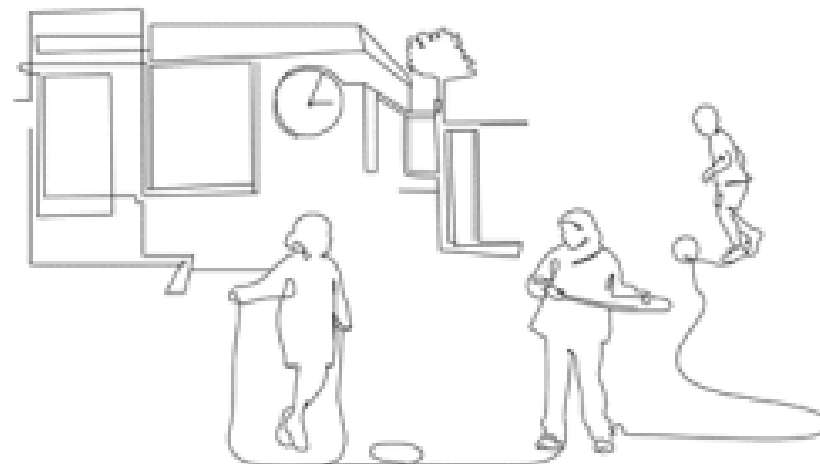
Rörelsemönster: ADHD i ett samhällsperspektiv

- Yngre barn med ADHD ofta mer aktiva
- Samma stillasittande som andra
- Aktiviteten minskar med åldern
- Samma trend- större sårbarhet



Ojämlika förutsättningar

- Socioekonomi
- Opassande sammanhang
- Ortygghet – avhopp



Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs, Lydell et al. health promotion partnership to promote physical activity in Swedish children with ASD and ADHD, 2022, Attention, 2017; Quesadaa et al., 2018

Barnens egna erfarenheter & ledarskap

- Glädje och gemenskap
- Krav och stress
- Ledarskapet avgör



Effekter av fysisk aktivitet

- Uppmärksamhet
- Exekutiva funktioner
- Psykiskt välbefinnande



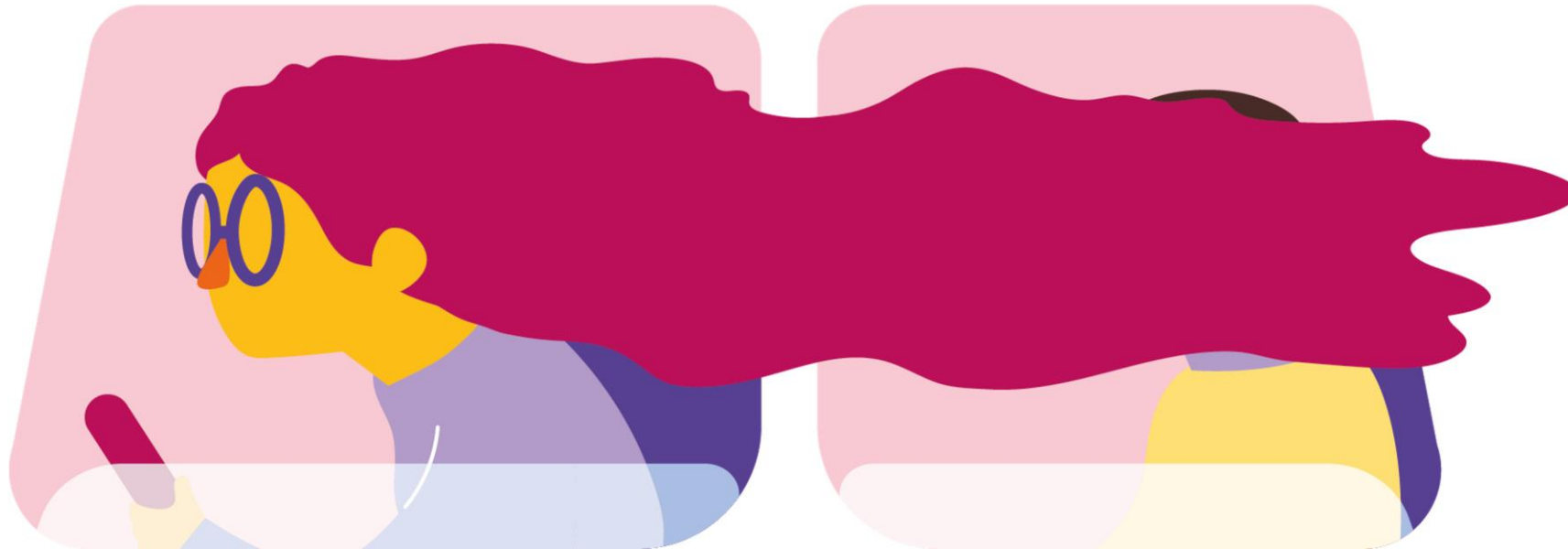
Fysisk aktivitet och i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2021, Folkhälsomyndigheten. Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs. Folkhälsomyndigheten; 2024, Mikkelsen et al. 2017, Lubans et al 2016

Exempel-fysisk aktivitet i praktiken

- Fysisk aktivitet före skoldagen → förbättrar koncentrationen
- Pulshöjande aktivitet → uppmärksamhet och impuls kontroll
- Lugnare aktivitet → mindre stress
- Regelbunden fysisk aktivitet → psykiskt välbefinnande

Risker – vad behöver vi tänka på?

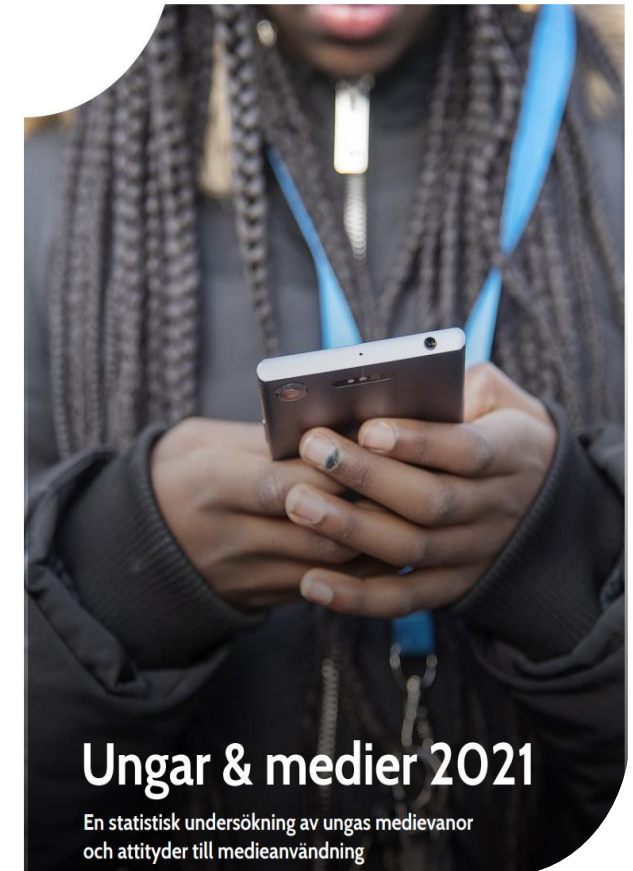
Säker fysisk aktivitet handlar framförallt om rätt miljö, tydliga instruktioner och anpassning.



Fysisk aktivitet, ADHD och digitala medier

- Ökad sårbarhet för överdriven skärmanvändning vid ADHD
- Kan tränga undan rörelse och återhämtning
- Digitala verktyg kan också vara stöd

➡ Fokus: balans och alternativ



Dosering av fysisk aktivitet

- Regelbundenhet viktigast
- Inge exakt dos för ADHD
- Följa nationella rekommendationer
- Anpassa till individen



All rörelse räknas!

- All rörelse räknas
- Ta rörelsepauser
- Lite är bättre än inget
- Börja smått – öka gradvis



Vad kan ni som professionella göra?

Hur kan vi underlätta barns vardag?

Skolan som rörelsearena

- Aktiv transport
- Aktiva raster
- Rörelsepauser i undervisningen
- Samverkan med elevhälsa
- Inkluderande rörelsekultur

Resultat: bättre fokus, färre konflikter och bättre samspel



Barnsjukvården – från kartläggning till handling

- Kartlägg aktivitetsnivå och motorik
- Motiverande samtal och FaR
- Gruppträning
- Samverkan med andra aktörer

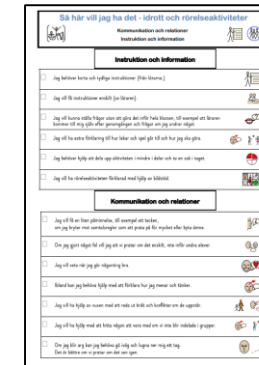
Resultat: bättre sömn, minskad ångest, ökat socialt deltagande









Motiverande samtal vid Autism och ADHD
Liria Oritz, Anna Sjölund


Stöd för att komma igång

- Så här vill jag ha det
- Rörelseguiden
- ParaMe




Vad vill du testa?

 Träna själv 34 stycken	 Lagidrott 20 stycken	 Lugnt 34 stycken	 Intensivt 55 stycken	 Bollsport 31 stycken	 Utomhus 36 stycken
---	---	---	---	---	---

 Se träning nära dig

[Se all träning](#)

Rörelseguiden



Hitta aktivitet nära dig!
→

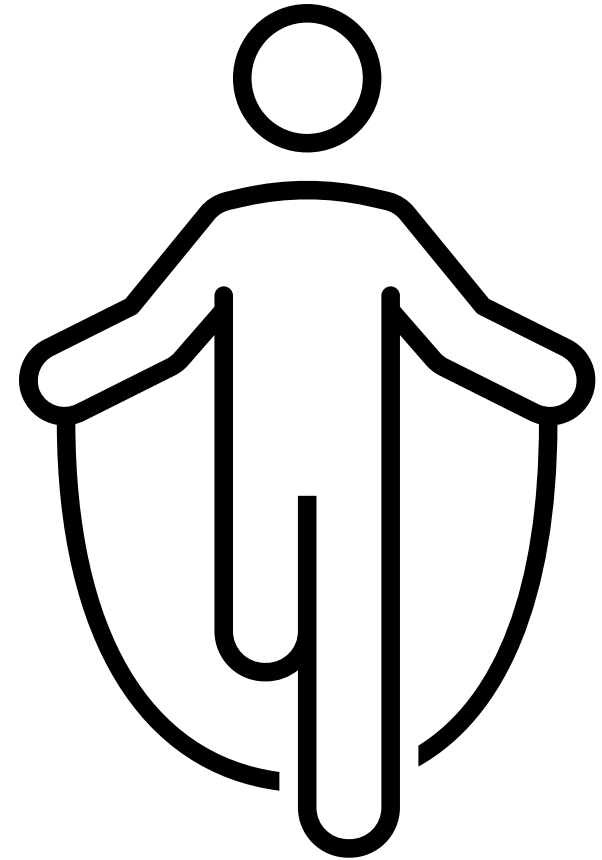
Ta stöd för motivationen!
→

Rör dig på egen hand! →

Små steg- stor skillnad

- Enkelt
- Kostnadseffektivt
- Evidensbaserat

➔ Vad kan du göra?



Era tankar och frågor?



Var hittar jag mer information kring Fysisk aktivitet?

- Vårdgivarwebben (stödmaterial): 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

Webinarium för vårdnadshavare

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

www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: rh.cffa@vgregion.se