

# **Kort om egenvård, stöd och behandling**

för barn och ungdomar med  
neuropsykiatrisk diagnos

Regional utredningsmottagning



# Innehåll

Informationen vänder sig till dig som är anhörig till ett barn eller en tonåring som har genomgått en neuropsykiatrisk utredning på den Regionala utredningsmottagningen och fått diagnosen ADHD eller autism.

Broschyren beskriver kort:

- hur du som förälder kan hjälpa ditt barn med ADHD eller autism att fungera och må bra
- vilken typ av stöd och behandling som finns att tillgå från stat, kommun och vård

# Stöd och behandling i vardagen till barn och unga med NPF

Behovet av stöd kan variera. Oftast är det genom anpassningar i barnets vardagsmiljö vi når de bästa resultaten.

För att åstadkomma detta, för att få barnet att fungera så bra som möjligt både i familjen, i förskolan eller skolan och på fritiden, börjar arbetet alltid med att öka förståelsen för hur barnet fungerar. Det gör du till exempel genom att ta del av den här informationen, gå föräldrautbildningar och fördjupa dig i information i böcker, TV-program och på internet. Tillsammans med det här häftet har du också fått ett blad med bok- och TV-tips och länkar till hemsidor som kan vara hjälpsamma.

Även andra i familjen kan behöva stöd för att förstå och hantera de utmaningar som uppstår eller för att orka med och hantera det extra jobb det innebär att ha ett barn som fungerar annorlunda än de flesta andra. Här finns flera samhällsfunktioner som är bra att känna till och vi går igenom dem i den här broschyren.

## Råd om bemötande

Barn och ungdomar med ADHD behöver mycket stöd och hjälp av sina föräldrar. I föräldrautbildningar brukar man ge följande råd:

- försök att ha realistiska krav och förväntningar
- hjälp barnet att få erfarenheter av att lyckas
- bygg vardagssamvaron på det som fungerar
- uppmuntra och ta tillvara barnets starka sidor
- visa din uppskattning ofta och mycket
- ge tydlig, direkt och återkommande feedback
- kommunicera enkelt och konkret, minska på tjatet
- avgränsa och bryt ner uppgifter i delar eller steg
- förutse problem och ligg steget före
- överse med mycket, välj dina strider

Fler bra tips på hur att få vardagen att fungera bättre hittar du här:



Tips på hur du som förälder kan förebygga och hantera känsloutbrott finns här:



## Kognitivt stöd som hjälpmedel

Barn med ADHD och/eller autism kan behöva hjälp med att planera och organisera sin vardag, komma ihåg vad de ska göra och passa tider. Olika typer av kognitivt stöd kan hjälpa barnet att klara av vardagsrutinerna och finns ofta som mobilappar. Kognitivt stöd kan bestå av en överskådlig kalender, ett schema med bilder som delar upp en aktivitet i flera steg, tidur, klockor eller olika påminnelsehjälpmedel. Ofta får man testa sig fram för att hitta vilket som funkar bäst för varje person.

Några förslag på kognitiva hjälpmedel som brukar vara bra hittar du här:



## **Stöd i förskola och skola**

Alla barn behöver tydlighet, struktur, en anpassad miljö och ett bemötande som bygger på förståelse för barnets funktion. Nästan alla barn med neuropsykiatriska diagnoser har behov av stöd och anpassningar i skolan och man kan göra mycket för att underlätta. Om ditt barn har behov av stöd i skolan ska du i första hand vända dig till ditt barns mentor eller klassföreståndare. Du kan även ta kontakt med specialpedagogen på skolan eller rektorn.

Du som förälder till ett barn med NPF kommer sannolikt ha både tätare och längre kontakt med ditt barns skola än andra föräldrar. Ett bra samarbete mellan föräldrar och förskola eller skola är därför viktigt.

Många lärare är inte heller experter på neuropsykiatri. Därför kan du kanske dela med dig av de tips ni har hjälp av hemma. Kanske har skolan kommit på en anpassning som ni kan ha glädje av att testa i hemmet. Om era gemensamma idéer tar slut har skolan alltid möjlighet att vända sig till SPSM (Specialpedagogiska skolmyndigheten) för att få mer hjälp.

## Extra anpassningar



Här får du kortfattad information om extra anpassningar och särskilt stöd i skolan.

Extra anpassningar dokumenteras i den individuella utvecklingsplanen, som upprättas vid ett utvecklingssamtal. Extra anpassningar är enklare åtgärder som kan ges direkt i klassrummet och kan t.ex. vara:

- Extra och tydligare instruktioner och stöd att påbörja uppgifter
- Hjälp att planera skoldaget/arbetsuppgiften
- Ledning att förstå texter
- Lästräning inom klassens ram
- Individuellt anpassade läromedel och smarta verktyg som t.ex. iPad/appar/stavningshjälp
- Inlästa läromedel
- Påminnelsestöd
- Tidshjälpmedel
- Bildschema
- Enstaka specialpedagogiska insatser som inte varar mer än 2 månader

För mer information, se Skolverket:

För mer information, se Skolinspektionen:



## Särskilt stöd

Om extra anpassningar inte är tillräckliga kan särskilt stöd vara aktuellt. Särskilt stöd innebär att ett åtgärdsprogram upprättas. Innan ett åtgärdsprogram upprättas ska skolan djupare kartlägga/utreda elevens behov av stöd. Rektorn är ansvarig för att ett åtgärdsprogram upprättas.

Exempel på särskilt stöd kan vara:

- Specialundervisning, om den sker under en längre tid
- Elevassistent/resursperson
- Undervisning i mindre grupp

## Överklaga

Om du inte är nöjd med de stödinsatser som ges kan du lämna synpunkter/överklaga. Detta är gången:

- Prata med mentor/klassföreståndare
- Prata med rektor
- Lämna in synpunkter på kommunens hemsida
- Anmäl till skolinspektionen

## **Psykisk ohälsa hos personer med NPF**

Det är tyvärr vanligt att personer med neuropsykiatriska diagnoser får problem med psykisk ohälsa. I många fall kan detta bli bättre genom information, förståelse och anpassningar eftersom grunden till ohälsan ofta till del är ett resultat av en utmanande psykosocial situation.

### **Utbildning om grunddiagnoserna**

Kunskap om diagnos och fungerande är grunden i all behandling. För att kunna bemöta sitt barn på ett bra sätt behöver man som förälder förstå vad funktionsnedsättningen innebär och få strategier för att handskas med vardagen i familjen. Vid återgivning av utredningen får föräldrar information om vilken diagnos som ställts och kan därefter gå en föräldrautbildning i grupp. Även barnet behöver hjälp att förstå sin funktionsnedsättning, sitt fungerande och hitta sätt att acceptera och hantera detta.

## Intresseföreningar

Många kan behöva ytterligare stöd i föräldrarollen och ingen är egentligen bättre på stöd än andra i samma situation. Föräldraföreningar och grupper finns på många ställen runtom i regionen till exempel via Autism Sverige eller Attention. Där finns även grupper för barnen eller tonåringarna själva med möjlighet att lära sig mer och umgås med andra som förstår hur man har det.

För mer information om Autism Sverige, se:



För mer information om Attention, se:



## Information om psykiatriska diagnoser

Nedstämdhet, rädsla och oro är något som drabbar oss alla genom livet som naturliga reaktioner på saker som hänt oss. För personer med NPF är det ibland svårt att förstå och hantera känslor och man kan behöva lite extra hjälp från omgivningen.

För att underlätta för ditt barn kan ni exempelvis gemensamt ta del av en känsloskola för att lära er om hur känslor fungerar och skapa ett gemensamt språk för att tala om dem. Du som förälder har ett ansvar i att lära ditt barn att förstå, härbärgera och hantera vanliga känslor och reaktioner.

Här kan ni ta del av känsloskola online:



Det är också bra för dig som vårdnadshavare att läsa på om vanliga psykiatriska diagnoser för att veta hur du kan hjälpa ditt barn att hjälpa sig själv vid lindriga besvär av exempelvis oro eller nedstämdhet. På 1177.se finns bra grundläggande information om vanliga psykiska besvär, hur man känner igen dem och vad man själv kan göra.

Här kan ni hitta grundläggande information om vanliga psykiatriska diagnoser:



# Stöd och behandling när egenvård och anpassningar inte räcker till

## Stöd och behandling från hälso- och sjukvården

Ibland räcker anpassningar och egenvård inte till och då finns vi i vården. Om ditt barn har en nedstämdhet, rädsla eller oro som inte går över trots era och skolans försök att hjälpa vänder ni er i första hand till primärvården, det vill säga vårdcentral eller UPH (Ungas Psykiska Hälsa). Om en behandling i primärvården inte fungerar eller om man bedömer att barnets ohälsa är av svårare grad kan man från primärvården remittera vidare till psykiatri.

Även ungdomsmottagningen kan ge tidiga insatser inom psykisk och psykosocial hälsa – dit måste dock ungdomen söka sig själv.

Eventuell läkemedelsbehandling mot ADHD sker inte via primärvården (se nedan).

Är du osäker på var du ska vända dig eller vill ha råd kring hur att hjälpa ditt barn kan du alltid ringa En väg in på telefon 010-435 86 50.

## Läkemedelsbehandling

Personer som fått diagnosen ADHD erbjuds ofta läkemedelsbehandling. Den bör alltid kombineras med psykosociala och pedagogiska insatser, och kan bidra till att dessa insatser får större effekt.

Syftet med att behandla med läkemedel är att förbättra uppmärksamheten och minska hyperaktiviteten och impulsiviteten hos barnet. Läkemedlen kan även påverka förutsättningarna för inlärning och socialt samspel.

Den behandlingsansvarige läkaren bedömer om barnet ska erbjudas läkemedelsbehandling.

Läkaren rekommenderar även typ av läkemedel och ger råd om hur man kan hantera eventuella biverkningar.

## Stöd från kommunen

Som familj kan man också behöva stöd från kommunens socialtjänst. Om ditt barn har autism och/eller intellektuell funktionsnedsättning kan ni också ha rätt till stöd från kommunens LSS-enhet. Familjen kan behöva praktisk hjälp för att underlätta vardagslivet, kurser, föräldrastöd, kontaktpersoner eller en kontaktfamilj där barnet kan bo under kortare perioder, till exempel under veckoslut. Kontakta din kommun för att få information om vad som finns just för er.

## Stöd från försäkringskassan

När ditt barn har en funktionsnedsättning finns ökade möjligheter till stöd/bidrag från Försäkringskassan.

Några sidor fram får du kortfattad information om omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning (tidigare vårdbidrag), kontaktdagar samt vård av barn (VAB).

För mer information och för att ansöka, gå in på:



För att ansöka om omvårdnadsbidrag behövs ett intyg från utredande enhet. Har du inte fått det, kontakta oss snarast då det är svårare att lösa i efterhand

## LSS – Lagen om stöd och service



Lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade (LSS) är en rättighetslag som ska verka för att personer med funktionsnedsättning kan leva ett gott och självständigt liv.

Alla personer med diagnos inom autismspektrum eller med intellektuell funktionsnedsättning omfattas av lagstiftningen. Det vill säga att de har rätt att ansöka om insatser. En utredning kommer därefter startas för att fastställa behovet. Det är huvudsakligen kommunen som ansvarar för insatser via LSS-lagstiftningen. Här får du kortfattad information om de LSS-insatser som är vanligast för barn och ungdomar. För mer information och information om hur du ansöker gå in på din kommuns hemsida.

### Avlösare i hemmet

Syftet med avlösare i hemmet är att en person kommer och avlöser dig som förälder. En avlösare är en person som kan komma hem och vara tillsammans med barnet i hemmet under tiden du som förälder uträttar något ärende eller deltar i en fritidsaktivitet. Du behöver inte lämna bostaden utan kan t.ex. vara hemma och laga mat eller tvätta.

## Kontaktperson

Syftet med en kontaktperson är att barnet/ungdomen ska kunna delta i aktiviteter utanför hemmet utan att en förälder är med. Det kan t.ex. vara att gå på bio, fika eller bada i badhuset. Det går att ansöka om kontaktperson till ett barn/ungdom från och med den åldern de förväntas kunna genomföra aktiviteter utanför hemmet utan förälder med.

## Ledsagare

Syftet med ledsagare är att få stöd av en person för att kunna förflytta sig från punkt A till punkt B. Det går att ansöka om ledsagare om barnet/ungdomen inte kan ta sig själv till t.ex. en fritidsaktivitet. Tanken är att barnet/ungdomen ska kunna utföra aktiviteten självständigt och ledsagaren är ett stöd vid förflyttningen. Vissa kommuner väljer dock att bevilja ledsagare i ungefär samma syfte som kontaktperson, alltså som en person som också ger stöd under själva aktivitetsutförandet.

## Korttidsvistelse utanför hemmet

Syftet med korttidsvistelse är att barnet/ungdomen får miljöombyte, avkoppling och möjlighet till personlig utveckling. Korttidsvistelse kan ske genom att barnet bor vissa dygn per månad på korttids, deltar i helg- eller lovläger, eller bor någon helg per månad hos en korttidsfamilj.

## Korttidstillsyn över 12 år

Korttidstillsyn kan ses som förlängt fritids efter att skolans ansvar för fritids upphör när barnet fyller 12 år. Likt fritids kan barnet/ungdomen få korttidstillsyn före och efter skolans slut, på lov dagar och på studiedagar. Lösningen för korttidstillsynen kan se olika ut.

## Familjehem och bostad med särskild service

Om barnet/ungdomen har ett stort behov av stöd och trots olika stödinsatser inte kan bo kvar hemma hos föräldrarna går det att ansöka om familjehem eller bostad med särskild service för barn och ungdomar.

## Försäkringskassan



När ditt barn har en funktionsnedsättning finns ökade möjligheter till stöd/bidrag från Försäkringskassan. Här får du kortfattad information om Omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning (tidigare vårdbidrag), Kontaktdagar samt Vård av barn (VAB).

För mer information och för att ansöka, gå in på:



### Omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning

Omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning (tidigare vårdbidrag) är ett ekonomiskt stöd till föräldrar som behöver vårda ett barn med funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom. Bidraget kan betalas ut till och med juni det år som barnet fyller 19 år.

För att få bidraget behöver ditt barn ha ett större vård- och tillsynsbehov än vad som kan förväntas av ett barn i samma ålder.

Det som räknas som vård och tillsyn kan vara:

- Särskild träning (t.ex. språkträning)
- Behov av stöd i att upprätthålla rutiner och struktur
- Ökat behov av stöd i att aktivera och motivera
- Merkostnader

## Kontakt dagar

Om ditt barn omfattas av LSS-lagstiftningen har du som förälder rätt till 10 kontakt dagar per år till och med att barnet fyller 16 år.

Syftet med kontaktdagarna är att du som förälder ska kunna avstå arbete för att inhämta information om ditt barns funktionsnedsättning eller vara med i de aktiviteter och de miljöer ditt barn vistas i.

Kontaktdagarna kan t.ex. användas vid föräldrautbildningar, besök i skolan eller om du som förälder behöver vara med vid en friluftsdag eller liknande.

## Vård av barn (VAB) 12-16 år

Du kan få ersättning för VAB för när ditt barn är över 12 år, men inte fyllt 16 år om barnet behöver mer hjälp än vanligt i den åldern.

Ersättning för VAB kan t.ex. betalas ut om:

- Du behöver följa med barnet på besök inom sjukvården
- Barnet blir sjukt och inte klarar sig själv
- Grundsjukdomen förvärras hos ett barn med långvarig funktionsnedsättning

Du kan lämna in ett läkarintyg i efterhand när du varit hemma. Har ditt barn alltid behov av att du är hemma vid sjukdom eller är med vid besök inom sjukvården kan du efterfråga ett läkarintyg som gäller under en längre period. Du kan då få ett förhandsbesked från Försäkringskassan och behöver inte skicka in ett separat intyg för varje tillfälle du är hemma.

## Vård av barn (VAB) 16-21 år

Om ditt barn omfattas av LSS-lagstiftningen (har en diagnos inom autismspektrum) kan du få ersättning för VAB från att barnet fyllt 16 år upp till att barnet är 21 år. Dock är orsakerna till VAB mer begränsade efter 16 år.

Du kan endast få VAB om:

- Barnets grundsjukdom förvärras
- Barnet blir akut sjukt i annan sjukdom

OBS! Du kan således inte få ersättning för VAB om du varit med vid besök inom sjukvården eller varit hemma om barnet varit sjukt.

## När barnet blir vuxet

Många föräldrar är oroliga för hur det kommer gå för barnet i vuxen ålder. ADHD och autism har man hela livet, men de flesta vuxna får tillvaron att fungera och kan leva ett gott liv med familj, arbete och vänner.

Svårigheterna kan förändras med tiden och som vuxna hittar de flesta strategier för att hantera olika situationer. Ofta har personer med ADHD kvar problem med koncentration och uppmärksamhet, däremot brukar den synliga överaktiviteten och impulsiviteten minska. För personer med autism handlar det ofta om att lära sig att hushålla med sin sociala energi och hitta ett sammanhang där man får möjlighet till återhämtning.

Många vuxna med neuropsykiatriska svårigheter kan ha problem med att strukturera sin vardag, passa tider, hålla ordning och handskas med pengar men med stöd och förståelse från omgivningen kan livet fungera bra ändå.

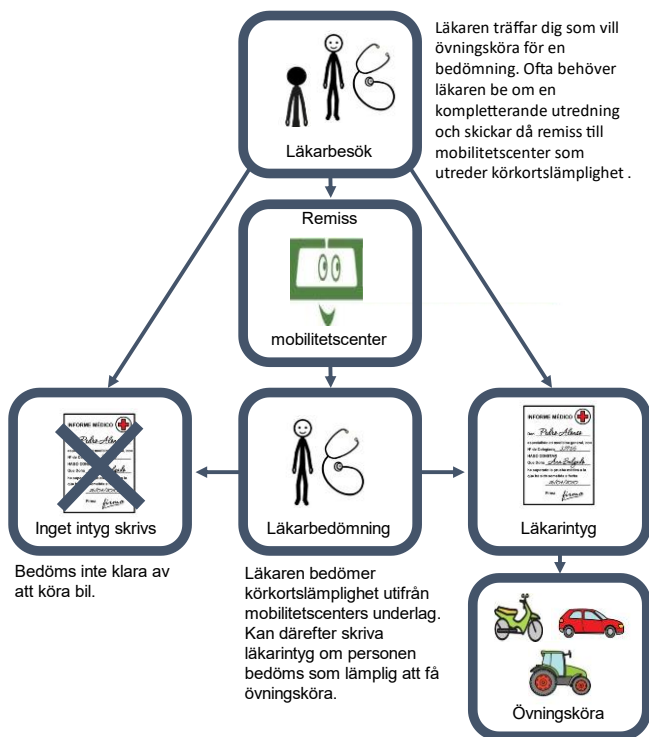
En del vuxna känner en inre rastlöshet och otålighet som de behöver få utlopp för, exempelvis genom att göra spännande och omväxlande saker. Många vuxna hittar också strategier för att kontrollera sina impulser.

Som förälder har man en viktig roll under barnets hela uppväxt och hos barn med neuropsykiatriska diagnoser rör det sig ofta om längre tid än de flesta. Föräldern är den som bäst kan hjälpa barnet att komma till sin rätt och att hitta strategier för att hantera sina svårigheter.

# Körkort



När du har en neuropsykiatrisk diagnos behöver du skicka in ett läkarintyg i samband med att du ansöker om körkortstillstånd för att övningsköra. Det gäller både moped och bil. Läkarintyget ska påvisa att funktionsnedsättningen inte påverkar körförmågan.



## Transportstyrelsen

När du ansöker om körkortstillstånd kontrollerar Transportstyrelsen att kraven samhället ställer på alla som ska ta körkort uppfylls. Transportstyrelsen ger körkortstillstånd till personer som anses lämpliga som förare med hänsyn till personliga och medicinska förhållanden. Vid en neuropsykiatrisk diagnos behöver du ett läkarintyg.

För mer information på Körkortsportalen, se:



## Mobilitetscenter

Mobilitetscenter är en verksamhet med unika resurser och stor kompetens i frågor om bilkörning och funktionsnedsättning. På mobilitetscenter utreds lämplighet inför körkortstillstånd och körkortsutbildning. Utredningen blir vägledande när läkaren sedan tar ställning till om intyg ska skrivas eller inte. För att komma till Mobilitetscenter behöver du en remiss från läkare.

För mer information på Mobilitetscenter, se:



## Avslutningsvis

Vi hoppas att du och ditt barn har glädje av tipsen ni fått i detta häfte. För dig som vill lära dig mer finns det många bra böcker, tv-program, poddar och hemsidor med information på olika nivå. Några av dem har vi listat på det bifogade bladet men säkert kan du hitta ännu mer, om du vill. Det finns många välmenande råd där ute men kom ihåg att den som bäst känner ditt barn och er situation är du.

Att ha ett barn med en funktionsnedsättning ställer stora krav på dig som förälder. Det går upp och ner och det är lätt att känna oro, trötthet och frustration. Ofta är det svårt att hitta tid för egen återhämtning. Därför vill vi slutligen påminna om att försöka att inte vara för hård mot dig själv. Ibland går det på tok, oavsett hur väl vi vill. Det är naturligt att ibland bli arg, irriterad och känna att orken tryter

Ni gör så gott ni kan – både du och ditt barn. Tack.