

DIVERSE SAMLAD INFORMATION TILL PATIENTER

som tillhör allmänpsykiatriska mottagningen
barn och unga

Version: mars 2023

Instruktioner medicinska uppföljningar & Vårdnadshavarens ansvar

Bästa föräldrar!

Ni/du har fått tider för medicinuppföljningar via telefon (3x) och ett besök hos oss på mottagningen specialisterpsykiatri barn och unga.

Vi kommer då att ställa följande frågor och vill att ni/du kan ge en så bra beskrivning av hem och skolsituation som möjligt.

Några dagar innan det planerade telefonsamtalet ska ni/du som vårdnadshavare kontakta skolan och fråga hur medicinen har påverkat skoldagen.

Vi kommer vilja ha följande frågor besvarade:

- Hur hjälper medicinen ditt barn? Effekt av medicinen?
- Har medicinen några oönskade effekter på ditt barn? Biverkningar av medicinen?
- Har barnets aptit påverkats och i så fall på vilket sätt?
- Har barnets sömn påverkats och i så fall på vilket sätt?
- Annat ni/du vill framföra?

OBS: Vid medicininsättning är det viktigt att ge det tid. Medicininsättningen tar kraft och energi. Preparatbyte görs endast om det finns medicinsk indikation, exempel allergisk reaktion.

För övrigt vill vi visa er det ansvar som ni har som vårdnadshavare (se andra sidan).

Vårdnadshavare ansvarar för att:

- Medicinen tas på rätt sätt
- Receptförnyelse görs i god tid
- Beställa på apotek (finns inte alltid i lager)
- Kontakta apotek vid utlandsresa för intyg (passnummer)
- Efterfråga läkarintyg inför resa utanför Schengen
- Låsa in medicinen
- Informera om ADHD-medicin vid eventuell sjukhusvistelse
- Informera oss på mottagningen när Transportstyrelsen kräver intyg, kontakta oss i god tid för bedömning av läkare
- Kontakta vården om barnet inte mår bra

Vi ser fram emot att träffa er!

Med vänliga hälsningar,
specialistpsykiatrisk klinik för barn, unga och vuxna

Allmänpsykiatriska mottagning barn och unga

Team Vårdval Växjö

📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎️: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎️: Tele Q 0372-58 59 20

Information om provtagning

Hej du och dina föräldrar!

Här kommer viktig information till dig och dina föräldrar angående provtagning i samband med utredning.

- Efter läkarbesöket kan den läkaren bestämma att det ska göras blodprover eller drogscreening (se nedan).
- Du kan boka tid för provtagning på din vårdcentral. Där tas blodprov och (eventuellt) urinprov (se nedan).
- Bedövningssalva EMLA plåster kan köpas receptfritt på apoteket. Sätt ett plåster i varje armveck 1 till 2 timmar innan provet ska tas.
- Om du är äldre än 13 år kommer du också att få lämna ett blodprov för eventuell alkoholkonsumtion, vi skickar med en pappersremiss för detta blodprov, samt ett urinprov för drogscreening (ett så kallat ”övervakat urinprov”). Detta innebär att du ska gå på toaletten på vårdcentralen och att personal kontrollerar så att det är du som kissar.

Med vänliga hälsningar,
specialistpsykiatrisk klinik för barn, unga och vuxna

Allmänpsykiatriska mottagning barn och unga

Team Vårdval Växjö

📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎: Tele Q 0372-58 59 20

Vägen till filmen

”Medicinering vid ADHD-problematik”

Hej du och dina föräldrar!

Innan medicininsättning ska ni tillsammans titta på filmen ”Medicinering vid ADHD-problematik”. Sökväg för att hitta filmen på 1177.se:

- Gå in på 1177.se
- Sök via Hitta vård
- Gör följande val:
 - **VAR VILL DU SÖKA?**
-> Välj: Kronobergs län
 - **VILKEN TYP AV VÅRD SÖKER DU?**
-> Välj: Alla mottagningar
-> Välj: Allmänpsykiatriska mottagningen barn och unga Växjö
 - Under rubriken: **VÅRT UTBUD** hittar du filmen
”Medicinering vid ADHD-problematik”
- **ELLER:**
 - Knappa in nedanstående länk i din webbrowser för att komma direkt till filmen:
<https://www.youtube.com/watch?v=cJhvivZVBAU>
 - Eller skanna QR-koden:



Allmänpsykiatriska mottagning barn och unga

Team Vårdval Växjö

📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎: Tele Q 0372-58 59 20

Hur når du din sjuksköterska på mottagningen?

Hej du och dina föräldrar!

Det finns flera olika vägar att nå oss på, beroende på vilken mottagning barnet tillhör:

1. Via **webbsidan 1177**; Här kan du omboka eller avboka en tid, förnya recept eller boka en telefontid
2. Via **TeleQ**, Telefontid till Specialistspsykiatrin barn och unga mellan kl.11:00 och kl.15:00

Med vänliga hälsningar,
specialistspsykiatrisk klinik för barn, unga och vuxna

Allmänpsykiatriska mottagning barn och unga
Team Vårdval, ADHD-medicinmottagning

Team Vårdval Växjö

📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎️: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎️: Tele Q 0372-58 59 20

Varför rekommenderar vi E-legitimation?

Barn som tillhör ADHD medicinmottagningen har möjlighet att nå sina sjuksköterskor via appen ”Min vård Kronoberg” via telefon eller dator.

För att barn äldre än 13 år ska ha denna möjlighet krävs det att de har en e-legitimation.

För barn under 13 år var god se information på 1177.

Med e-legitimation kan man också logga in i 1177.

Du kommer fortsättningsvis inte att kunna ringa oss direkt eller tala in meddelande på våra röstbrevlådor.

Naturligtvis kan du även fortsättningsvis nå oss via Tele-Q där du via sekreterare kan boka en telefontid

Team Vårdval Växjö

📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎️: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎️: Tele Q 0372-58 59 20

Måltidsordning



FRUKOST

LUNCH

MIDDAG

Mellis

Mellis

Mellis

Åtta tips för att mat och måltider

Många föräldrar till barn med ADHD är bekymrade över sina barns matvanor. Dålig aptit är ett vanligt problem för barn med ADHD, inte minst för dem som medicinerar. Därtill kommer barnets svårighet att följa rutiner och att känna efter när hen börjar bli hungrig. Barn med ADHD kan också ha problem med att äta för mycket. Ett starkt sockersug är vanligt. Socker kan vara ett lockande sätt att snabbt få stimulans och höja energinivån.

Här är ADHD-medicinmottagningens tips för att underlätta mat och måltider:

1. Regelbundna måltider

Utan styrning finns det en risk för att barnet med ADHD inte äter någonting på många timmar för att sedan istället äta för mycket av vad som än råkar finnas i närheten. Regelbundenhet är ett sätt att hjälpa barnet att hålla dagsrytm och struktur. Regelbundna måltider med lagom tid emellan är en bra ambition, men var beredd på att göra avsteg från denna ordning.

2. Satsa lite extra på frukosten

Frukosten sägs vara dagens viktigaste mål, men för barn med ADHD är den ofta särskilt svår att få i sig. Ibland fungerar inte traditionell frukostmat. Då behövs en annan variant. Det kan vara någon av barnets nyttigare favoriträtter, kanske rester från gårdagen. Frukost på sängen eller smoothies blir lösningen för vissa barn.

3. Servera små portioner

Barn med ADHD är ofta så uppe i det de gör att de inte märker att de är hungriga. När man inte känner sig hungrig, är det inte särskilt lockande att avbryta sina aktiviteter för att sitta ner och äta vad som framstår som en oöverkomligt stor måltid. Små portioner och "lätt" mat som går snabbt att äta kan öka chansen att barnet äter åtminstone lite även om hen inte känner sig så hungrig.

4. Ha nyttiga mellanmål i beredskap

Se till att ditt barn får i sig lite i magen, när hen väl är sugen, även om det kanske infaller vid tider som inte riktigt överensstämmer med övriga familjens måltider. Det är då bra att ha nyttiga mellanmål tillgängliga, för att undvika godis och glass. För att hjälpa barnet att få i sig rätt mat kan ni ha

en särskild låda i kylskåpet märkt ”Mellanmål”. Ha gärna nyttiga snacks nära till hands även när ni är utanför hemmet.

5. Anpassa efter medicineringen

Medicinen har ofta en dämpande effekt på barnets aptit, vilket kan leda till att barnet blir ordentligt hungrigt först framåt kvällen då medicinen har gått ut kroppen. För att se till att barnet får i sig näring, kan man behöva anpassa måltiderna efter medicineringen och synkronisera barnets måltider med när Anna Högfeldt, leg. psykolog, 2014, granskad/reviderad 2020 hungern sätter in. Det är också särskilt viktigt med frukost innan medicinen börjar verka.

6. Anpassa skollunchen

I skolan kan man ibland behöva göra särskilda anpassningar kring maten. Vissa barn behöver få särskild kost för att få i sig mat under skoldagen. Ibland behöver man anpassa miljön, till exempel låta barnet gå tidigare än de andra barnen till matsalen för att kunna äta i lugn och ro.

7. Reducera sockerintaget

Resultat från klinisk forskning har inte kunnat visa på ett samband mellan sockerintag och utvecklandet av ADHD-symtom. En del föräldrar till barn med ADHD rapporterar dock att deras barn blir upp varvade av socker och har därför minskat på sockret. Under alla förhållanden är det bra för alla barn med ett begränsat sockerintag, vare sig de har ADHD eller inte.

8. Bråka inte om måltiderna

Sist men inte minst: det hjälper sällan att försöka tvinga barnet att äta eller att kommentera kvarlämnad mat på ett negativt sätt. Om det blir för mycket tjat och konflikt kring måltiderna, minskar sannolikheten att barnet utvecklar goda matvanor. Försök att hålla tillbaka tjetet. Försök istället att ha en trevlig stund när ni äter.

Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med ADHD/ADD.

Allmänpsykiatriska mottagning barn och unga

Team Vårdval Växjö

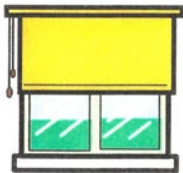
📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎: Tele Q 0372-58 59 20

Sömnhygien

Kan man mörklägga sovrummet? Är det tyst?



Är sovrummet någorlunda rent och undanplockat? Lugn miljö?



Har kroppen rört sig tillräckligt under dagen för att vara "trött" till kvällen?



Sömnproblem?

Tänk igenom följande punkter innan du tar till hjälpmedel.

Regelbundna vanor är A och O för att få till en god sömn. Välj samma rutin och klockslag vid läggdags kväll efter kväll. Då lär sig kroppen när det är dags att somna in.



Slå av datorn, plattan, tv'n och telefonen en timme innan sängdags.



Är sängen och madrassen skön? Sängkläderna likaså?

Är det för varmt i sovrummet? Vädra innan du lägger dig.



Tobak försämrar sömnen



Undvik att dricka uppiggande drycker på kvällen:

- Kaffe
- Svart te
- Coca Cola



Jobba inte i sängen!
Plugga inte i sängen!
Ät inte i sängen!



Använd sängen att sova i!

Stöd vid samtal med skolan

Föräldrarnas önskemål och skolans möjligheter.

Grundregeln är att alla barn ska få den hjälp de behöver

- 1) **Har återgivning gjorts till skolan efter utredning?**
- 2) **Har skolan fått rekommendationerna efter utredningen?**
Vårdnadshavare kan få ytterligare kopior av utredningen via sekreterare. Dessa skickas till föräldrarna i rekommenderat brev
- 3) **Fundera inför mötet med skolan, vad ni gör i vardagen för att stötta ert barn i hemmet.**
 - a. Hur gör ni hemma när planer ändras?
 - b. Hur förbereder ni i hemmet t.ex utflykter, kalas, tandläkarbesök m.m.
 - c. Vad har ni för dagliga rutiner i hemmet (struktur, strategi...)?
- 4) **Tid bokas med berörd skolpersonal och rektor.**
Frågor att ha med sig:
 - a. Vilken hjälp anser jag att mitt barn behöver?
 - b. Vilka önskemål har barnet/vårdnadshavare?
 - c. Vilken hjälp anser skolan att barnet behöver?
 - d. Vilka olika möjligheter finns?Diskussion på mötet och sedan gör skolan en handlingsplan/åtgärdsprogram
- 5) **Frågor till skolan:**
 - a. Hur är funktionen under dagen? Skillnad på för- och eftermiddag? Skillnad på veckodagar?
 - b. Hur länge kan barnet hålla uppmärksamheten? Viktigt att schemalägga pauser innan koncentrationen är slut!!
- 6) Har elevhälsan/skolpsykolog varit inkopplad? Finns det i så fall en sammanställning på åtgärder som genomförts?

- 7) Be att personal pratar med personal från tidigare stadier – de har erfarenhet av ditt barn i skolmiljö och kan lämna värdefull information till nya lärare
- 8) Om inte skolan är hjälpta av aktuella rekommendationer, ta hjälp av elevhälsan/skolpsykologen
- 9) Om barnet har ADHD medicin – ställ frågan till ansvarig sjuksköterska på BUP om möjlighet finns för medicinjustering utifrån de svar som inkommit från skolan?
- 10) Utvärdering. Om det fortfarande är problem och föräldrar och skolan inte är överens - prata med BUP.

Allmänpsykiatriska mottagning barn och unga

Team Vårdval Växjö

📍: Västra Esplanaden 9A
351 85 Växjö
☎: Tele Q 0470-58 61 10

Team Vårdval Ljungby

📍: Kungshögsgatan 21
341 82 Ljungby
☎: Tele Q 0372-58 59 20