



**Vad äldre med NPF önskar i möten med vården,
arbetslivet, myndigheter och i det privata.**

När du möter mig..

... i arbetet

- Vill jag att du respekterar att jag behöver struktur och får ta saker i min egen takt.
- Är det viktigt för mig med en tydlig arbetsbeskrivning, jag blir stressad av att inte ha koll och kan känna att jag gör ett dåligt arbete.
- Skulle jag vilja att du har ett öppet och tillåtande tankesätt.
- Vill jag att du tar en sak i taget och gärna checkar av att jag hängt med innan du går till nästa punkt.
- Ska du inte tro att jag har blivit dum eller inte kan mitt arbete om jag behöver en paus. Min hjärna kan vara överhettad. Vänta en stund så är jag tillbaka.
- Lyssna på och ta tillvara på mina idéer, allt kan inte genomföras men det kanske finns ett uns i det som kan tas tillvara.
- Uppskatta att jag engagerar mig även om det ibland kan bli lite för mycket.

... i vården

- Berätta inte för mig hur det är när man har en NPF-diagnos. Vi upplever ju det olika.
- Skyll inte allt på min diagnos, det kan finnas andra orsaker till varför jag inte mår bra.
- Om jag söker för en fysisk åkomma och råkar nämna att jag har adhd så be om min tillåtelse innan du skriver in det i min journal.
- Vill jag att du lyssnar av, anpassar samtalet och visar omtanke.
- Fråga om jag är nöjd med samtal. Om jag skulle ta upp något negativt, så fråga hur jag vill ha det i stället.
- Sammanfatta det vi har pratat om och ge mig det skriftligt.



... i kontakt med myndigheter

- Kräv inte att jag ska ringa, jag orkar inte alltid det. Var flexibel och tillåt mejlkontakt i kommunikationen om det är möjligt.
- Tänk på att om du visar okunskap och ointresse i mötet kan det leda till att vi med NPF har svårt med kontakt och att känna tillit.
- Prata inte med mig som om jag har en intellektuell funktionsnedsättning bara för att du har läst någonstans att jag har en adhd-diagnos.

... privat

- Respektera mig för den jag är och ha tålamod med att saker kan ta längre tid för mig.
- Även om jag ser lugn ut på ytan kan mitt inre vara kaos och jag kan ha svårt att fokusera på det du säger. Min funktionsnedsättning syns inte.
- Efter många år med missuppfattningar har jag svårt att lita på andra människor. Ta det inte personligt.
- Jag har svårt att be om hjälp. Fråga gärna om du kan göra något.
- Även om jag är glad att jag fått en diagnos på äldre dar är det en stor sorg att jag inte fått den tidigare. Ibland blir jag väldigt ledsen för att mitt liv blev som det blev, låt mig sörja utan klämäckta tillrop.

Slutligen:

Döm mig inte. Jag är inte min diagnos. Jag har ett namn och är en person och vi är alla olika.



Det här skriften är utgiven av Riksförbundet Attentions projekt Äldreflytet – åldras och må bra med adhd med medel från Allmänna Arvsfonden.

RIKSFÖRBUNDET
Attention

ME
STÖD
FRÅN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN