

ADHD

OCH BILKÖRNING

3 Förord
6 Fakta om ADHD
7 Huvudsymptom vid ADHD
8 Hur påverkar ADHD körningen?
9 Vad kräver bilkörning?
10 Om olyckor
11 Laboratorier vs. riktiga livet
14 Medicin och ADHD
17 Om körkort
18 Nya undersökningar
20 Råd till vårdpersonal
23 Råd till personer med ADHD



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Förord

De flesta personer med ADHD kan köra bil lika bra som andra, men det kan finnas situationer där det är klokt att tänka över vilka försiktighetsåtgärder man kan ta.

Ingen kör exakt likadant. Till exempel finns det de som väljer att undvika att köra på natten eller i storstäder under rusningstrafik eftersom de inte känner sig säkra i dessa situationer. Detta är i linje med Trafikförordningen, som uppmanar till att ”köra efter förhållandena.” Det innebär också att man som förare bör känna sin egen förmåga och känna trygghet bakom ratten.

Är personer med ADHD oftare inblandade i olyckor än andra? Ska man överhuvudtaget ha rätt att ta körkort när man har ADHD?

Ska man ta medicin för ADHD när man kör, eller är det bättre att avstå från att köra när man medicinerar?

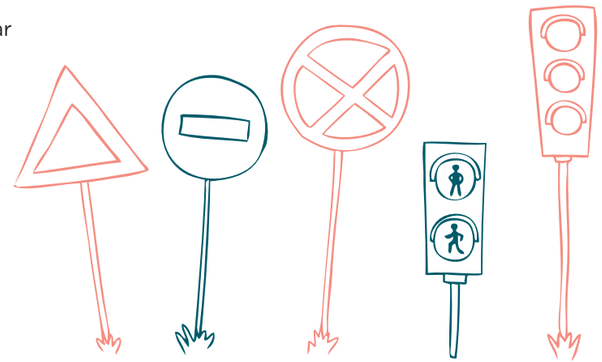
Dessa och andra frågor om ADHD i trafiken är fortfarande svåra att besvara entydigt utifrån den forskning som finns idag. Det har i skrivande stund (2020) kommit flera bra undersökningar sedan den här broschyren publicerades första gången 2015.

Förord (forts.)

Tidigare fanns det en mycket negativ bild av trafikanter med ADHD. På nittiotalet antogs det att personer med ADHD hade fyra gånger högre risk att vara inblandade i trafikolyckor än andra – och också att dessa olyckor var allvarligare. Dessutom ansågs personer med ADHD ha ökad tendens till riskbeteende och trafikbrott.

Den här något dystra bilden har blivit mycket mer nyanserad under åren, och olycksfrekvensen verkar inte vara så hög som man tidigare antog. Den är dock fortfarande högre, runt 50-62%, jämfört med personer utan ADHD (Curry AE et al., Pediatrics 2019 05).

Därför finns det en del överväganden att göra för de som har ADHD, för vårdpersonal, för polisen och andra myndigheter som medverkar i att utfärda körkort.





Fakta om ADHD

Idag vet man att ADHD förekommer hos vuxna
I det amerikanska diagnossystemet DSM-5 ändrade man kriterierna för att fastställa ADHD hos vuxna år 2014. Det förväntas också ske när den länge efterlängtade elfte utgåvan av ICD, som snart kommer att publiceras på svenska. ADHD är något man föds med och det förekommer bland 3-5% barn i varierande grad (från mild till svår). Nära hälften uppfyller diagnoskraven in i vuxen ålder. Man vet inte exakt hur många – förmodligen för att många vuxna lär sig att leva med sin ADHD genom att utveckla kompenserande mekanismer både i deras arbetsliv och privatliv, så att de inte känner behov av behandling. Det är därför enbart vuxna med moderat till svår funktionsnedsättning som behöver bli diagnostiserade med ADHD, och bara en del av dessa behöver sedan medicinsk behandling.



Huvudsymptom vid ADHD

Uppmärksamhets-svårigheter

Hyper-aktivitet

Impulsivitet

Dessa tre grupper av symptom kan förekomma i olika grader. Därför är det många vuxna som inte misstänker att de har ADHD – särskilt om de var hyperaktiva som barn. ADHD kan se olika ut beroende på ålder. Särskilt ser man att hyperaktivitet i tonåren eller som ung vuxen ofta ersätts av en inre rastlöshet i vuxenlivet.

Som vuxen har man ofta problem med sömnen och svårigheter med överblick, planering och organisering. Dessutom kan man vara mer benägen att drabbas av andra olika psykiska problem, särskilt ångest, depression, skadligt bruk eller beroende.

Hur påverkar ADHD körningen

Uppmärksamhet

En god och stabil uppmärksamhet är en förutsättning för att hänga med i trafiken. När man har ADHD kan man ha svårt med fokus, skiftande koncentration och en tendens att bli trött, särskilt om rutten är monoton och tråkig. Man kan lättare bli distraherad än andra, både av intryck inifrån – ens egna tankar som kan vandra iväg – och utifrån – vägen, andra bilister samt händelser inne i bilen, såsom passagerare, bilradio, mobiltelefon, och så vidare.

Hyperaktivitet

Man har svårt att slappna av bakom ratten, man blir rastlös, uttråkad, känner oro i kroppen och i tankarna. Detta kan leda till att man vill aktivera sig själv, kanske genom att köra på ett mer ”modigt” eller riskfyllt sätt. Kanske börjar man leta efter saker i handskfacket, byta musik, greja med GPS:en eller prata med passagerarna.

Impulsivitet

Om man saknar kontroll över impulserna, kan man ha svårt att hejda sig från att sträcka sig efter mobiltelefonen om det kommer ett sms eller ett samtal. Filbyte eller ändring av hastighet kan ske utan tillräcklig uppmärksamhet. Dessutom kan det vara svårt att komma ihåg att undvika alkohol eller andra stimuli under bilkörningen.

Vad kräver bilkörning

Bilkörning är en komplex uppgift som innefattar intensivt samarbete mellan muskler, sinnen och hjärnfunktioner såsom överblick, organisationsförmåga, impulskontroll och koncentration.

Vid ADHD finns det risk för att grundläggande förmågor relaterade till bilkörning påverkas. Neuropsykologiska tester visar exempelvis på nedsatt uppmärksamhet, generell distraktion samt nedsatt förmåga att urskilja stimuli, som ju är relevant under körningen, såsom skyltar och utryckningsfordon. Långsammare och mer varierande reaktionstider kan observeras, och det kan vara svårare att avvika från trafikreglerna om man till exempel upptäcker något i trafiken som kräver en plötslig och undvikande manöver.



Om olyckor

Varje år dödas över en miljon människor i trafiken över hela världen och femtio miljoner skadas. Det finns stora samhällsekonomiska kostnader förknippade med dessa olyckor.

Bristande uppmärksamhet och distraktion anses vara de vanligaste orsakerna till trafikolyckor. Ungefär 80% av alla trafikolyckor kan tillskrivas att föraren tittar bort från vägen i tre sekunder eller mer.



Laboratorier vs. riktiga livet



De flesta studier om ADHD och trafikolyckor har genomförts som laboratoriestudier, där de som ingått i studien har ”kört” i en simulator, vanligtvis en uppsättning skärmar som ger utsikt som i en bil, med vibrationer och ljud som ska få det att likna verkligheten.

Testpersonen observeras noggrant
Lägger personen märke till olika varningssignaler som trafikljus och andra trafikanters bromsljus? Använder personen blinkers, och ser man om andra gör detsamma, håller man sig i sitt körfält och har man ett stabilt grepp om ratten? Det mäts om man håller hastighetsbegränsningarna, glömmer säkerhetsbältet, kör om, och naturligtvis om det sker kollisioner eller en nästan-olycka.

Man kan se att personer med ADHD i förhållande till andra gör fler misstag, och det verkar särskilt gälla yngre personer.

Medicin verkar förbättra körningen i de flesta av dessa studier, särskilt långtidsverkande preparat, men det är omdiskuterat hur mycket som kan överföras från simulerad körning i ett laboratorium till verklig körning. Endast ett fåtal test har gjorts i verklig trafik.

Flera modeller har använts för att undersöka hur människor kör i verkligheten. Det kan innebära att en observatör åker med i bilen, eller att en video-kamera har installerats i bilen. En tredje metod är att låta föraren fylla i en utvärdering för att bedöma sin körning med jämna mellanrum.

Många med ADHD säger att de kör ”vårdslöst” eller till och med ”galet”. Det finns en tendens att överskatta sina förmågor som bilist när man har ADHD och inte se hur många problem man orsakar. Andra med ADHD säger tvärtom att de kör väldigt försiktigt, särskilt om det är rusningstrafik eller när de kör på okända platser.

I forskningen talas det om ”road rage”, det vill säga “ilska bakom ratten”. Aggression i trafiken är ett stort problem, som inte bara ses vid ADHD.

Det handlar både om ilska och gester, att ge fingret, rulla ner rutan och skrika åt andra trafikanter, men också om ansvarslös körning, där man ofta försöker ”straffa” eller ”uppfostra” en medtrafikant vars beteende man är missnöjd med. Det innefattar att blinka, tuta, köra in tätt bakom andra eller bromsa när någon kör för nära. Det kan också vara att man kör om, svänger in och bromsar framför den andra – och kanske till och med går ur bilen och hotar andra trafikanter.

MÅNGA OLYCKOR ÄR EN DIREKT EFFEKT AV ”ROAD RAGE”

Ju svårare ADHD man har, sett till symptombilden, desto mer ilska bakom ratten rapporteras på självutvärderingsformulär när förare med ADHD fört dagbok.



Medicin och ADHD



Amerikansk statistik visar att de flesta ungdomsolyckor sker under helger, främst på kvällar och nätter och under sommarloven. Det är intressant eftersom det oftast är under dessa perioder som man antingen inte tar medicin eller när medicinen inte längre har effekt – om man inte använder ett preparat som verkar dygnet runt. Naturligtvis kan det finnas andra faktorer såsom festande, alkohol eller andra droger.

De undersökningar som hittills har gjorts visar en bättre effekt av långtidsverkande medicin jämfört med korttidsverkande. Det finns dock behov av flera undersökningar som inte bara utförts i laboratorier.

Tidigare ansåg man att ADHD var en mycket stor riskfaktor i trafiken, baserat på en undersökning från 1993. I denna undersökning var risken för olyckor fyra gånger högre, vilket är mycket högt, även jämfört med personer med till exempel epilepsi, diabetes eller synnedsättning, och till och med jämfört med alkoholberoende. I denna undersökning togs dock ingen hänsyn till det faktum att personer med ADHD kör fler mil än andra, vilket också ökar risken för att bli involverad i en olycka.

Intressant nog har undersökningar visat att personer med ADHD kör längre sträckor än de utan ADHD och har dessutom en ökad tendens att köra fortare.

En norsk undersökning (Vaa, T. 2014) gick igenom alla hittills viktigaste undersökningar om ADHD och trafik och drog slutsatsen att risken för att bli involverad i olyckor är cirka 23% större för personer med ADHD. Det är lägre än risken vid alkoholberoende, neurologiska sjukdomar, diabetes och bara lite högre än för personer med syn- eller hörselnedsättning. Det finns därför ingen anledning att stigmatisera trafikanter med ADHD.



En annan stor undersökning från Sverige (Chang Z. et al., JAMA Psychiatry 2014) använde register för att undersöka sambandet mellan allvarliga olyckor och medicinering mot ADHD. Här hittades en något högre risk än i den norska undersökningen, nämligen cirka 45% ökad risk att vara involverad i allvarliga trafikolyckor om man hade ADHD-diagnos, oavsett om man var skyldig till olyckan eller inte. Detta gällde både män och kvinnor, vilket är anmärkningsvärt eftersom de flesta undersökningar tidigare bara har involverat män.

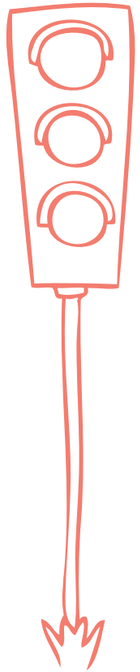
Undersökningen pekade också på att män som tog medicin var inblandade i färre olyckor. Denna skillnad kunde inte mätas hos kvinnor i denna undersökning. 40-50% av olyckorna hos män verkade kunna undvikas genom att man tog medicin.

Om körkort

När man ansöker om körkortstillstånd måste man fylla i ett hälsoutlåtande där man ska ange eventuella sjukdomar och tillstånd, både fysiska och psykiska och det gäller även ADHD.

Reglerna beskrivs i Transportstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om medicinska krav för innehav av körkort m.m. (TSFS 2010:125)





Nya undersökningar



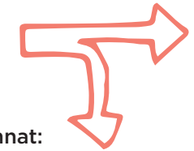
Flera större och mer omfattande studier har genomförts, inte minst på grund av ämnenas betydelse ur ett samhällsekonomiskt perspektiv och på grund av att trafikolyckor medför mycket lidande.

En amerikansk studie från 2018 följde under tre år mer än tre tusen bilförare över fem miljoner körningar. I studien installerades fem videokameror i varje bil tillsammans med hastighetsmätare och GPS (Aduen PA 2018).

Bilförare med ADHD-diagnos var involverade i en olycka ungefär varannat år och i en nästan-olycka en gång om året. De med måttliga till svåra ADHD-symptom var inblandade i dubbelt så många olyckor och nästan-olyckor.

De nya studierna bekräftar generellt de äldre, och faktum är att personer med ADHD jämfört med andra:

- är inblandade i fler olyckor
- har oftare skulden för olyckan
- begår fler trafikförseelser
- förlorar körkortet oftare



Bakomliggande orsaker är bland annat:

- mindre kontroll över fordonet
- mindre tendens till defensiv, det vill säga försiktig, körning
- fler accelerationer och inbromsningar
- fler blickar bort från vägen
- fler filbyten
- fler hastighetsöverträdelser

Låter det negativt?
Det positiva är att centralstimulerande medicin hjälper – särskilt när man kommer ihåg att ta den!

Ref: Aduen PA et al., J Psychiatr Res 2018

2019 publicerade en amerikansk expertgrupp Auden PA et al. ADHD Rep. följande rekommendationer till patienter och psykiatriker:

- Se till att ha bra vanor och mycket körträning.
- Ska det finnas möjlighet till extra medicin om man kör på kvällen?
- Överväg att inte använda automatisk växellåda, farthållare, filassistans och liknande om du blir för passiv av det och börjar bli uttråkad.
- Underskatta inte effekten av alkohol och ADHD-medicin.
- Övervärdera inte dina egna körförmågor.
- Särskilt rekommenderas vårdpersonal att bli bättre på att fråga om körhistoriken: har patienten varit delaktig i olyckor eller nära-olyckor? Hur uppmärksam är patienten på att körning överhuvudtaget kan vara ett problem?
- Känn i allmänhet till din eller din patients körstil – är det bäst att köra ensam? Eller ha vänner och familj med?

Ref.: Aduen PA et al., J Psychiatr Res 2018 Aduen PA et al., ADHD Rep. 2019



Råd till vårdpersonal



Det är fortfarande begränsat vad vårdpersonal kan rekommendera för patienter som upplever att de har problem med körning, eftersom det behövs fler studier om sambandet mellan ADHD och bilkörning.

Tidigare har man exempelvis trott att automatväxel kunde vara bättre för personer med ADHD än manuell växel, eftersom det automatiserar en uppgift – men det finns en del personer med ADHD som faktiskt kan fokusera bättre om de måste växla.

Man kan inte heller alltid ge rådet att ta med passagerare. Vissa förare blir mycket distraherade om det finns andra i bilen. En annan grupp förare kommer att känna sig hjälpta av att ha personer vars åsikter de respekterar med i bilen. De kommer också att känna ett större ansvar.

Man bör titta individuellt på vilken körstil personen har. Är det en försiktig körstil med mycket distraktion eller är problemet stor impulsivitet och/eller tristess, eller förekommer ”road rage”?

Råd om körning bör i högre grad ingå i behandlingen – och samtidigt bör man försöka ta hänsyn till det vid medicineringen, särskilt när man kör på kvällen eller natten.

Ge särskilt stöd till unga vuxna under behandling. Stödet bör göra dem uppmärksamma på att de utgör en riskgrupp samt att det är nolltolerans när det gäller alkoholkonsumtion i samband med bilkörning.

Glöm inte cyklisterna: Det finns personer med ADHD som har gett upp tanken om att få körkort, och det finns personer som förlorat sitt.



Råd till personer med ADHD

- Kör inte utan att ha tagit din medicin som ordinerats.
- Tänk på att din ADHD-medicin kan hjälpa dig vara en säkrare trafikant endast om den finns tillgänglig i kroppen när du kör ett fordon.
- Är du tillsammans med andra som kan köra istället för dig?
- Lägg bort mobiltelefonen, till exempel i bagageutrymmet, och använd inte handsfreeutrustning.
- Pilla inte med bilradion.
- Använd inte hörlurar med musik medan du kör, för du kommer inte att kunna höra eventuella larmsignaler eller liknande! Detta är förbjudet i flera länder.
- Ät eller drick inte medan du kör och låt bli att fixa håret eller sminka dig under körningen.
- Stanna vid sidan av vägen om du behöver titta på GPS:en.
- Kör inte om du är upprörd eller arg.
- Undvik att bli arg på andras körning – fokusera istället på att köra enligt reglerna.
- Kör inte om du är osäker på din förmåga.
- Precis som för alla andra bilförare är användning av alkohol och andra droger förbjudet.





Text av
Torsten Warrer
Överläkare
Militärpsykiatrisk poliklinik, Rikshospitalet, Danmark

Text omarbetad och uppdaterad för Sverige
Hans Ackerot
Överläkare, specialist i psykiatri och beroendemedicin
Verksamhet beroende, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

SE0117260301 • Mars 2026

Medice Nordic Sweden AB
www.medice.se

MEDICE
THE HEALTH FAMILY