

## Hälsa & Balans

En multinationell studie med forskningsdata från drygt 1,2 miljoner patienter, ledd av forskare på Karolinska Institutet, har visat att fler än hälften av alla ungdomar och vuxna som behandlas med ADHD-medicin avbryter sin behandling inom ett år.

Det är osannolikt att detta beror på att ADHD-symtomen har försvunnit. En individuell medicinsk behandling för neuropsykiatriska diagnoser kan variera i effektivitet, bland annat beroende på biverkningar som eventuellt kan uppstå, men även påverkan av faktorer som kost, träning, hälsa och livsstil. Det är en aspekt som inte alltid får den uppmärksamhet den förtjänar i dagens utredningar.

Med **Hälsa & Balans** erbjuder vi dig som klient en annan väg att möta din neuropsykiatriska diagnos än med en traditionell medicinering. Med en specialiserad hälsorådgivare inom neuropsykiatriska diagnoser kan vi tillsammans med dig utforska möjligheter att förebygga dina neuropsykiatriska symtom, som exempelvis nedsatta exekutiva funktioner, hyperaktivitet, impulsivitet, sömnsvårigheter och humörsvängningar. Dessa symtom kan ha en betydande inverkan på en persons dagliga livsfunktion och kan kräva anpassningar och stöd för att hantera.

Din hälsorådgivare kommer att hjälpa dig att möta dina utmaningar och individuella behov. Vi på COURCIA strävar efter att ge dig en mer holistisk och personlig strategi än en traditionell medicinering för din ADHD. När du väljer Hälsa & Balans kommer du att tillsammans med din hälsorådgivare att lägga upp en individuell planering kring dina utmaningar i vardagen.

**Mer om träning & hälsa för symtom vid neuropsykiatriska diagnoser här:**

"ADHD medication discontinuation and persistence across the lifespan: a retrospective observational study using population-based databases". *Lancet Psychiatry*, online 27 november 2023, doi: 10.1016/S2215-0366(23)00332-2.