

# TDAH, implicacions laborals. Guia per a empleadors

## Guia per a empleadors

Aquesta guia té com a objectiu respondre les moltes preguntes que pot tenir sobre el TDAH: Què és el TDAH? Com afecta al meu empleat i a la resta de l'equip i l'organització? Què puc fer per donar-los suport? No totes les persones amb TDAH necessitaran suport addicional en el lloc de treball, i és possible que els que les necessiten només necessiten petits canvis, coneguts com "ajustos raonables", per ajudar-los a treballar de manera efectiva. La majoria d'aquests costarà poc o gens d'implementació.

Les persones amb TDAH sovint parlen de la manca de suport del seu ocupador com una raó per la qual poden acabar deixant una feina. No obstant això, amb el suport, la comprensió i alguns petits canvis per capitalitzar les seves fortaleses i talents i superar les dificultats, és probable que siguin un gran actiu per a la seva organització.

Moltes persones amb TDAH es destaquen per les seves fortaleses, com ara:

- Habilitat per "enfocar massa" en coses que els interessin
- Disposició a assumir riscos.
- Espontània i flexible.
- Bons en una crisi
- Idees creatives - pensar fora de la caixa
- Energia implacable
- Sovint optimista
- Estar motivat per terminis curts: treballar en esprints en lloc de maratons
- Sovint un ull per el detall

**Recordeu:** *totes les persones amb TDAH són diferents i l'afecció afecta diferents persones de diferents maneres. Les persones amb TDAH tenen la mateixa àmplia gamma d'habilitats, interessos i intel·ligència que la resta de la societat. És important que es comuniqui obertament amb el seu empleat perquè pugui esbrinar quin tipus de suport ho ajudaria més i fer qualsevol pregunta que pugui tenir.*

## Què és el TDAH?

El TDAH és una afecció del desenvolupament neurològic que afecta l'estructura cerebral i la neurotransmissió: la forma en què els missatges es comuniquen al voltant del cervell i s'activen diferents àrees del cervell.

Es creu que el TDAH és causat per una barreja complexa de factors ambientals i genètics, però és una condició fortament hereditària. El TDAH és present des de la infància, però un nombre cada vegada més gran d'adults es diagnostica amb TDAH per primera vegada, ja que se'ls van ignorar quan eren més joves i la condició no s'entenia tan bé com ara.

El TDAH té tres símptomes principals que afecten les persones amb diferents graus:

- **Inatenció,**
  - Dificultats de falta d'atenció amb la concentració, a curt termini i memòria de treball.
    - o Dificultats amb la planificació i l'inici (activació)
    - o Dificultat amb l'organització i perdent coses.

Es distreu fàcilment amb coses petites que altres no es donarien compte.

- **Impulsivitat,**
  - Actuar o parlar sense pensar-ho, sense pensar en les conseqüències.
    - o Dificultat per controlar les emocions.
- **Hiperactivitat,**
  - Si bé els adults amb TDAH solen ser molt menys actius que els nens amb TDAH, encara poden tenir símptomes com inquietud i la necessitat de fer tapping o moure. Algunes persones són diagnosticades amb trastorn per dèficit d'atenció, sense hiperactivitat: aquest és particularment el cas de les nenes i les dones.

Si bé no és un símptoma principal, moltes persones amb TDAH tenen problemes per dormir. Això pot tenir repercussions per aixecar-se i sortir a treballar al matí.

Es calcula que al voltant del 2,5 al 4% de la població adulta pot tenir TDAH.

Malauradament no disposem de dades oficials respecte del nombre d'adults afectats pel trastorn a Catalunya, segons dades de l'evolució dels indicadors analitzats en l'àmbit de salut mental i addiccions en el període comprès entre 2015-2017 de la Central de Resultats de l'Observatori del sistema de salut de Catalunya, el diagnòstic de TDAH desapareix a partir dels 18 anys.

Per contra, aquest organisme assegura que d'una població de referència (menors de 18 anys) de 1.370.872 persones al 2017, el 27,2% van ser diagnosticades de TDAH i un 35,6% de pacients mantenen seguiment per Centres de Salut Mental d'Adults (CSMA).

Aquest organisme també informa que un 63,7% de pacients amb TDAH menors de 18 anys són consumidors de fàrmacs.

El TDAH es pot diagnosticar per si sol, però sovint es presenta juntament amb una sèrie d'altres afeccions associades. Aquests inclouen dificultats sensorials (ser massa sensible o insuficient a les imatges, sons i altres sensacions), dislèxia, dispraxia (dificultats de coordinació), tics i trastorn de l'espectre autista. Algunes persones (però de cap manera totes) amb TDAH també desenvolupen problemes de salut mental com l'ansietat i la depressió.

### Com es tracta el TDAH?

El TDAH és una condició de per vida i no es pot "curar", però es pot administrar amb èxit. Moltes persones amb TDAH troben que els seus símptomes milloren amb els medicaments, però això només funciona mentre el medicament estigui en el cos. Els principals efectes secundaris dels medicaments més utilitzats (estimulants) són la pèrdua de gana i les dificultats per dormir. La medicació per al TDAH ha d'iniciar-se i mantenir-sota revisió per un psiquiatre consultor.

Les persones amb TDAH també poden beneficiar-se de l'assessorament i la teràpia cognitivo-conductual, així com de l'educació sobre l'afecció i l'entrenament per ajudar-los a gestionar les activitats quotidianes. Malauradament, aquests tractaments no estan tan àmpliament disponibles Catalunya com haurien de ser.

### Quins tipus de treballs s'adapten a les persones amb TDAH?

Tenint en compte que cada persona amb TDAH és única, hi ha tants treballs per a persones amb TDAH com a persones amb TDAH. No obstant això, en general, els treballs que responen a les fortaleces de les persones amb TDAH seran:

#### Treball favorable

- S'adapta bé als interessos i habilitats de l'individu: l'avorriment i el baix interès faran que l'enfocament sigui molt més difícil.
- Jornada de treball estructurada.
- Oportunitats de moviment.

#### Treball no favorable

- Llargs períodes treballant en aïllament.
- Tasques monòtones i repetitives sense variació.
- Necessitat d'alts nivells de concentració per gestionar el risc (per exemple,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulació-reacció a les demandes entrants.</li> <li>• Retroalimentació regular i bastant immediata.</li> </ul>	seguretat industrial monitoratge, conducció a llarga distància).
---	--

## Com es pot donar suport a les persones amb TDAH a la feina?

Si l'impacte del TDAH en l'individu és significatiu, es pot veure com una discapacitat, i per tant, els ocupadors tenen la responsabilitat de protegir els empleats i empleats potencials de la discriminació i l'assetjament, i de fer ajustaments raonables per ajudar-los a fer els seus treballs. Però més enllà de l'obligació legal d'oferir suport, fer això ajudarà a la persona amb TDAH a rendir al màxim i això és bo en tots els aspectes.

***La primera manera en què els empresaris poden donar suport als empleats amb TDAH és informar-se sobre la condició i mostrar comprensió i un grau raonable de flexibilitat en relació amb les dificultats que pot causar.***

***Exemples d'això podrien incloure:***

- ***Acordar una finestra de temps d'inici i finalització de 15 minuts, en lloc d'una hora d'inici fixa rígida amb sancions per arribar una mica tard.***
- ***Permetre que l'empleat delegui aspectes no bàsics del treball que els resultin particularment difícils de completar, com completar la paperassa/els fulls d'assistència, que d'altra manera podrien fer que tota la feina sigui inabastable.***

Els ajustaments raonables que els ocupadors podrien fer per ajudar les persones amb TDAH inclouen:

### Modificacions a l'entorn de treball.

- Indicacions visuals, per exemple, gràfics de paret per rutines, llistes de verificació, notes post-it per recordatoris.
- Recordatoris físics, per exemple, presentant tot el que es necessita per demà al final d'avui, etiquetat com "llars" per emmagatzemar eines.
- Pantalles d'ordinador més grans perquè tot sigui visible (redueix la càrrega en la memòria).
- Rellotges visibles, que permeten/fomenten l'ús d'alarmes i temporitzadors.
- Reduint les distraccions:
  - Permetre auriculars amb música o soroll ambiental, o taps per les orelles.
  - Espai propi si és possible, amb nivell reduït de distracció.

## Canvis a les pràctiques de treball i gestió.

- Oferir major supervisió/revisions freqüents i comentaris (per exemple, planificació diària o setmanal i reunions de progrés amb el gerent de línia).
- Tasques desglossades en passos clars i de mida reduïda.
- Donar instruccions i notes de reunions per escrit en lloc de verbalment
- Operar un sistema d'amics per a tasques que ajudin a mantenir l'enfocament.
- Permetre moviments regulars/trencaments d'estirament:
  - [Pomodoro\\*](#) treballant (25 minuts de treball + 5 minuts de descans, amb un descans més llarg després de 4 [pomodoros](#))
  - Pauses programades durant llargues reunions / activitats.

## Permetent tecnologia útil.

Hi ha una sèrie d'aplicacions que poden ajudar a les persones amb TDAH i dificultats relacionades. No obstant això, aquestes no són una "bola màgica" i l'aplicació incorrecta pot posar una càrrega addicional en la memòria, de manera que la clau és parlar amb l'empleat sobre el que l'ajudaria dins del seu context de treball particular i provar coses.

Les aplicacions potencialment útils inclouen:

- Per fer llistes de recordatoris / aplicacions de programació (per exemple, todoist, Wunderlist)
- Ajudes si la lectura i l'escriptura són un problema.
  - Programari de text a veu (per exemple, Captivoice.com)
  - Programari de veu a text (per exemple, Google Docs Voice Typing, Apple Dictation)
- Bloquejadors per eliminar les distraccions de les xarxes socials / telèfons intel·ligents durant les tasques (per exemple, Cold Turkey)
- Aplicacions de soroll blanc/soroll ambiental (per exemple, Coffivity, Focusatwill)
- Aplicacions per prendre notes (poden ser tan simples com la funció de notes al telèfon)

## Accés a coaching

Les persones amb TDAH poden beneficiar-se de les sessions regulars amb un entrenador de treball que pot ajudar-los a desenvolupar les seves estratègies i habilitats d'organització i gestió del temps.

El finançament d'Access to Work de vegades es pot usar per a finançar això (consulteu <https://www.gov.uk/access-to-work>). Per obtenir una llista d'entrenadors capacitats per al TDAH, consulteu <https://aadduk.org/help-support/coaches/>. Alguns entrenadors es complauen a proporcionar assistència remota per telèfon / Skype.

***Parlar amb el seu empleat ha de ser més que una conversa única. Proveu establir una relació en què sentin que poden confiar en vostè, i tots dos poden parlar sobre qualsevol inquietud. Per exemple, pot organitzar una reunió trimestral per parlar sobre com els està afectant el seu TDAH i com els ajustos raonables que vostè va acordar estan funcionant per a ells i per a l'organització.***

### Confidencialitat i la resta de l'equip.

La majoria de les persones amb TDAH no han de dir-ho al seu ocupador, de manera que la decisió de revelar el seu diagnòstic haurà pres valor. Moltes persones tenen por que se'ls consideri menys capaços o molestos, especialment a causa de l'estigma que envolta el TDAH. Poden témer que el TDAH pugui afectar la progressió de la seva carrera, o fins i tot que, com a resultat, puguin perdre la feina. És important reconèixer això i brindar al seu empleat la tranquil·litat i el suport que necessita.

Comprovi que la informació que el seu empleat comparteix amb vostè sobre el seu TDAH es mantingui confidencial. Per tant:

- No discuteixi el seu TDAH amb altres membres de l'equip, llevat que li hagin dit que pot fer-ho.
- No discuteixi el seu TDAH amb ells on altres persones puguin esbrinar-ho, com en un correu electrònic que podria transmetre, o en una oficina de pla obert.
- Si el seu empleat té una avaluació de salut ocupacional, aclareixi amb ells exactament qui pot veure l'informe.
- Si té documents que analitzen el TDAH del seu empleat, assegureu-vos de mantenir-los segurs.

El TDAH del seu empleat també pot tenir un impacte en altres membres del personal.

***Com ocupador, és la seva responsabilitat garantir que qualsevol impacte es manegi amb sensibilitat i no s'ignori, respectant la confidencialitat del seu empleat. És possible que vulgueu discutir amb el seu empleat si vol informar els seus col·legues sobre el seu TDAH. Si altres membres del personal saben per què se'ls permet una major flexibilitat o altres ajustos, com l'ús d'auriculars, poden ser més complaents.***

## On anar per a més informació.

Per obtenir més informació sobre les seves obligacions com a ocupador, pot comunicar-se amb la Comissió d'Igualtat i Drets Humans (si es troba a Anglaterra, Escòcia o Gal·les) en <https://equalityhumanrights.com>

Altres lectures i visualitzacions útils sobre el TDAH (feu clic a cada un dels enllaços):

- [Directrius del Col·legi Real de Psiquiatres d'Escòcia sobre el TDAH en adults, 2017](#)
- [Professor Thomas Brown: vídeo de mitja hora d'introducció al TDAH](#)
- [Suggeriments de CHADD per l'autogestió del TDAH en el lloc de treball \(nord-americà però rellevant\).](#)
- [Soy adulto \(FEAADAH\)](#)
- [ADHD IN ADULTHOOD: IMPLICATIONS IN THE WORKPLACE](#)

## Referències

1. Faraone SV, Biederman J. What is the prevalence of adult ADHD? Results of a population screen of 966 adults. Journal of attention disorders. 2005;9(2):384-91.
2. Medicines used in Mental Health 2004/5 - 2016/17. NHS Scotland Information Services Division (ISD), 2017 October 2017.
3. O'Regan F, McConkey M, Ellis Logan P, Lloyd T. A Lifetime Lost, or a Lifetime Saved. ADHD Foundation 2017.

Gràcies a les persones amb TDAH que van proporcionar informació i comentaris sobre aquesta guia, i a Gillian Hayes, Coach de TDAH. Per a proporcionar comentaris sobre aquesta guia, envieu un correu electrònic a [info@scottishadhdcoalition.org](mailto:info@scottishadhdcoalition.org) o bé a [info@federaciocatalanatdah.org](mailto:info@federaciocatalanatdah.org)

Visiteu [www.scottishadhdcoalition.org](http://www.scottishadhdcoalition.org) per obtenir més informació sobre nosaltres. Versió 1 - març 2018  
Coalició Escocesa per al TDAH, Scottish Charitable Incorporated Organization no.SC047630.

Pots descarregar la guia en anglès en,

<https://www.scottishadhdcoalition.org/wp-content/uploads/2018/03/Employers-guide-to-ADHD-SAC-2018.pdf>

Pots descarregar la guia en català i en castellà en:

<http://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2019/07/Guia-TDAH-per-a-empleadors.pdf>

<http://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2019/07/Guia-TDAH-para-empleadores.pdf>

Enllaços d'interès:

[www.federaciocatalanatdah.org](http://www.federaciocatalanatdah.org) [www.feadah.org](http://www.feadah.org) [www.adhdeurope.eu](http://www.adhdeurope.eu) [www.scottishadhdcoalition.org](http://www.scottishadhdcoalition.org)