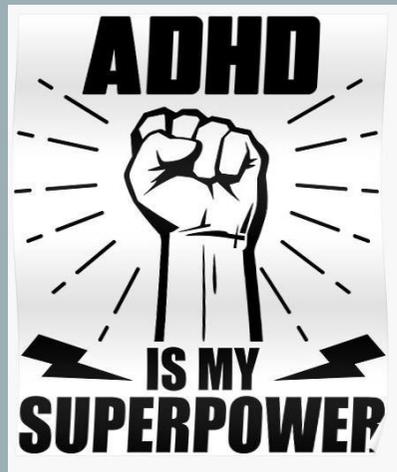


SINÄ RIITÄT!

Kattavaa ensivinkkausta ADHD- diagnoosin saaneen huoltajalle ja lähipiirille

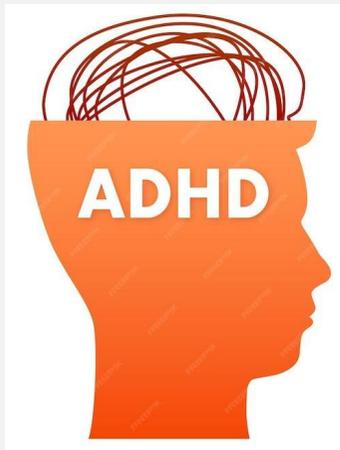


Susanna Sillanpää
Neuropsykiatrinen valmentaja 2024

KUKA MINÄ OLEN JA MIKSI VALITSIN AIHEEN:

- Susanna Sillanpää
 - > 35- vuotias
 - > Kolmen ihanan adhd- lapsen vanhempi
 - > Yhden ihanan aviomiehen vaimo
- Aiheen valitsin kyselemällä tarvetta.
 - > Diagnoosin saatua ”jää aika yksin” .Toivon että työstäni on apua edes yhdelle
 - > Samdy ry (satakunnan autismikirjo, adhd ja kehityksellinen kielihäiriö)

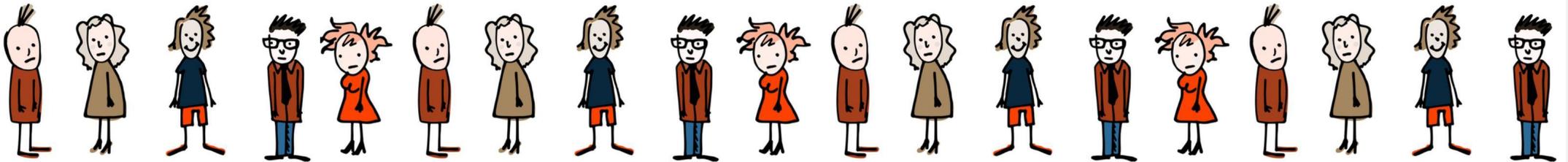




MIKÄ IHMEEN ADHD?

- ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD on lyhenne englanninkieleisestä nimityksestä Attention- Deficit/ Hyperactivity Disorder)
- Oireyhtymä liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen.
- ADHD:n kolme ominaista oiretta ovat
 1. Kehitystasoon nähden liiallinen **tarkkaamattomuus**.
 2. **Yliaktiivisuus** (ylivilkkaus, hyperaktiivisuus).
 3. **Impulsiivisuus**, eli hetken mielijohteesta syntyvä käytös.
- Eri oireiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä: toisilla voi korostua erityisesti tarkkaamattomuus, toisilla yliaktiivisuus ja impulsiivisuus, kun taas toisilla voi olla enemmän tai vähemmän kaikkia näitä oireita. ” Kun olet tavannut yhden adhd:n, olet tosiaan tavannut yhden. Jokainen on erilainen. ”
- ADHD on taustaltaan monisyinen häiriö ja osittain (n.60%) perinnöllinen.

- Viimeistään koulunkäynnin aloittamisen jälkeen ADHD:n oireet tulevat useimmiten selvemmin esille, jolloin diagnosointikin helpottuu.
- Alakouluikäisen lapsen oireet ilmenevät yleensä vaikeutena keskittyä toimintoihin, kuunnella ohjeita ja toimia niiden mukaan, istua paikallaan, olla hiljaa tai odottaa omaa vuoroaan.
- Lapsella saattaa olla myös lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia sekä matematiikan oppimisvaikeuksia.
- ADHD luo haasteita lapsen oppimiselle ja koulusuoriutumiselle, jolloin alisuoriutuminen on tavallista.
- Kodin ja koulun välinen tiivis yhteistyö sekä tukitoimet ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta koululaista pystytään auttamaan parhaalla mahdollisella tavalla.



Adhd diagnoosin saaminen missä vaiheessa elämää tahansa tuo mukanaan aina muutoksia.

Diagnoosi saattaa vaikuttaa itsetuntoon ja ajatuksiin omasta itsestä.

Moni tarvitsee aikaa ja sulatusta siihen että itsellä on todettu neuropsykiatrinen häiriö.

Lapsena saatuun diagnoosiin voi olla helpompi tottua ja hyväksyä osaksi itseään kun kehitys ja kasvu ovat muutenkin vielä kesken. Lisäksi vanhemmat, ammattilaiset ja koulu auttavat ja huolehtivat sopeutumisessa.

Aikuisena saatu diagnoosi herättää usein enemmän ajatuksia ja tunteita.

Olivatpa ajatuksesi ja tunteesi minkälaisia tahansa; hämmentyneitä, helpottuneita, stressaantuneita tai toiveikkaita -tai kaikkia näitä. Tärkeintä on kuunnella ja arvostaa, juuri sitä omaa suhtautumistapaa.



MITEN ADHD ESIMERKIKSI NÄKYV?



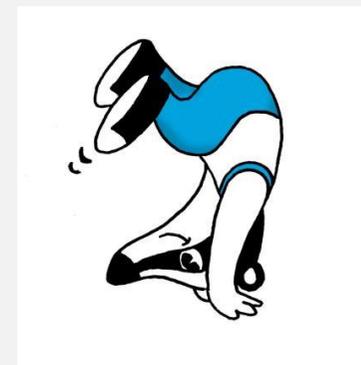
TARKKAAVUUS

- Tarkkaavuuden ongelmat näkyvät lapsilla usein jatkuvina vaikeuksina keskittyä leikkeihin tai koulutehtäviin.
- Tarkkaamattomuus voi ilmentyä myös vaikeutena kuunnella toisten puheita tai seurata ohjeita, toistuvina virheinä (etenkin yksitoikkosisissa tehtävissä) sekä toistuvina vaikeuksina tehtävien ja toimien järjestämisessä.
- Lapsi joka on tarkkaamaton, saattaa keskittyä itselle mieluiseen tai kiinnostavaan puuhaan kuten tietokoneilla pelaamiseen tai piirtämiseen.
- Tarkkaamattomuus voi tulla esille pitkäkestoista keskittymistä vaativissa asioissa kuten tehtävien välttelynä, kesken jättämisenä, päivittäisten asioiden unohteluna, aikataulujen toistuvana pettämisenä, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä ja pienistäkin ulkopuolisista ärsykkeistä häiriintymisenä.
- Voi ilmetä myös tehtävien liiallisena tarkasteluna joka hidastaa tehtävien suorittamista.
- Vaikea keskittyä keskusteluun ryhmässä, mutta kahden kesken koettu keskustelu voi hyvinkin sujua tavanomaisesti.

MITEN ADHD NÄKYY?

YLIAKTIIVISUUS

- ilmenee usein käsien ja jalkojen hermostuneena liikutteluna, kiemurteluna paikallaan istuessa tai toistuvina poistumisina tilanteista joissa edellytetään paikallaoloa.
- Lapsilla se näkyy juoksenteluna, hyppimisenä ja kiipeilyä, liikkumisen pakko voi ilmetä myös jatkuvana levottomuuden tunteena, paikalla pysymisen tuskallisuutena tai toistuvina vaikeuksina leikkiä tai harrastaa rauhallisesti.
- Yliaktiivisuus voi tulla esiin myös ylenmäärisenä puhumisena tai jatkuvana menossa olemisena.



MITEN ADHD NÄKYY?

IMPULSIIVISUUS

- ilmenee toistuvina vaikeuksina odottaa vuoroaan, toisten keskeyttämisenä, toistuvana tuppautumisena muiden seuraan, vastaamisena kysymyksiin joita ei ole vielä edes kunnolla ehditty esittämään.

Vaikeus sietää pettymyksiä, korostunut ärtyneisyys ja mielialojen voimakas vaihtelu.

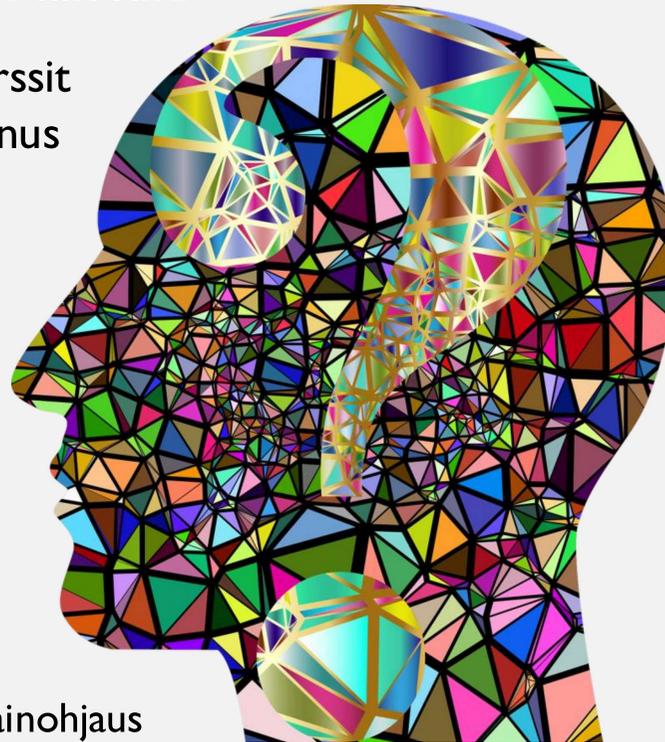


ADHD APUKEINOJA:

ADHD:n diagnoosin asettamisen jälkeen henkilön on mahdollista saada toimivia apukeinoja arkeen ja henkilölle on mahdollista laatia yksilöllinen hoitosuunnitelma.

Vertaistuki

Ryhmämuotoiset kurssit
* Sopeutumisvalmennus



Opetuksen tai työn yksilöllisiä helpottavia järjestelyjä

Koulussa esimerkiksi pieni ryhmäkoko ja henkilökohtainen tuki ovat lapsen kannalta usein edullisia.

- * Tukiopetus
- * Henkilökohtainen avustaja
- * Erityisopetus

Lievempioireisissa adhd:ssa hyödynnetään ensisijaisesti opetuksen muokkaamista yksilöllisesti sekä keskittymistä auttavien menetelmin.

Yksilöllinen ohjaus
* Nepsy-valmennus
* Laku- kuntoutus
* Toimintaterapia

Lääkehoito

Vanhempainohjaus
* Perheneuvola

ADHD:n oireet eivät johdu lapsen tai nuoren laiskuudesta tai ilkeydestä eivätkä myöskään tämän vanhemmista.

On tärkeää tietää että oireisiin on saatavilla apua.

- Järjestä toimintaympäristö mahdollisimman selkeäksi. Sitä varmemmin huomio pysyy itse tehtävässä mitä vähemmän muita huomiosta kilpailevia ärsykejä ympärillä on.
 - Mahdollista sujuvuuden kokemus ja huomioi eteneminen. Kehu myös jo pelkästä yrittämisestä.
- Selkeät toimintaodotukset sekä lyhyet ja yksiselitteiset ohjeet tukevat tehtävien aloittamista ja loppuun saattamista.
 - >Vapaamuotoiset tilanteet ovat aina haastavampia kuin selkeästi ohjatut.
- Henkilöllä, jolla on todettu keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteita, on taipumus uppoutua ruudun ääreen.
 - > Varsinkin sosiaalisesta mediasta tai peleistä tuleva runsas aistimusten tulva tuntuu rauhoittavan levottomuutta.
 - > Aivojen saama stimulaatio nuorten kertoman mukaan vähentää sisäistä levottomuutta, minkä takia lapsi tai nuori herkästi koukuttuu ruudun tai puhelimen ääreen.
 - * Runsas ruudun käyttö kuitenkin lisää aivojen kuormittumista, mikä näkyy väsymyksenä, ärtyneisyytenä ja entisestään heikentyneenä keskittymisenä. Lapsen aivot tottuvat digitaalisen maailman nopeaan vauhtiin. Kun pelaaminen tai katsominen pitää lopettaa, jää vauhti aivoihin herkästi päälle, minkä johdosta levottomuus ja aggressiivisuus voivat lisääntyä. Toki lapsen yksilöllinen herkkyys ja temperamentti vaikuttavat.



MUITA TUKIA



- Alle 16-vuotiaan vammaistuki
- EU:n vammaiskortti
- Omaishoitajuus
- Sopeutumisvalmennuskurssit
- Tuetut lomat (adhd vertaiskurssit)
- Vaativa lääkinällinen kuntoutus
- LAKU- perhekuntoutus
- Oma väylä kuntoutus
- Perheneuvola
- Icehearts (usealla paikkakunnalla)
- Sporttikummi (Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere, Jyväskylä, Oulu, Joensuu, Kuopio)
- Tukihenkilötoiminta
- Nepsyvalmennus

Kumilenkit tuolissa

Ympäristön muokkaus (oma rauhaisa tila)

Mahdolliset melua vaimentavat/ poistavat kuulosuojaimet tai loopit

Vältä kiirettä

Jaksota tekemiset

Timetimer

Vältä keskeytyksiä

Helpotusta tunnille tullessa antamalla etukäteen tiedot tunnin kulusta

Toiminnan vaihtaminen rauhallisempaan menon yltyessä.

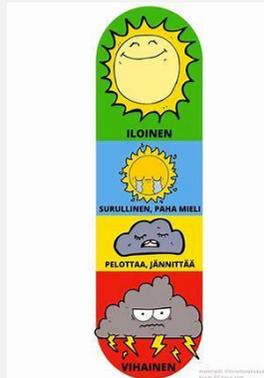
Hengitysharjoitukset

Oma turvapaikka

Tunteen sanoittaminen



Sylipaino



Tunnemittari



Kuvatuki

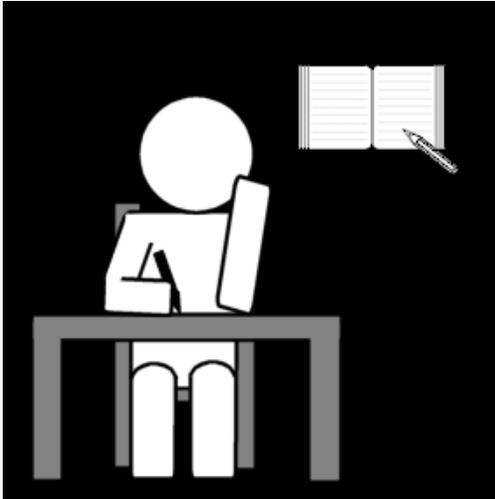


Erilaiset stressilelut



Nystyrätyyny

KOTONA

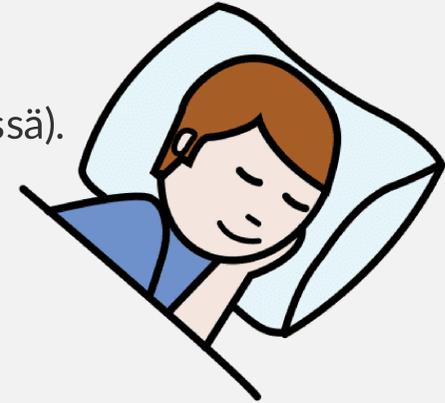


Rauhoita lapsen läksyjentekoympäristöä, poista turhat ärsykkeet. Salli keskittymistä tukeva musiikki tai muu keskittymistä ja vireystilan säätelyä helpottava toiminta (sinitarran pyörittely sormissa, purukumin pureskelu, piirtely, istuminen jumppapallolla läksyjä tehdessä tai muu häiritsemätön liikehdintä). Lapsi voi opiskella myös muualla kuin pöydän ääressä.

Auta lasta tai nuorta ajoittamaan keskittymistä vaativat tehtävät jaksamisen kannalta sopivaan ajankohtaan. Ota huomioon mahdollisesti käytössä olevan lääkkeen vaikutusaika; ajoita tehtävät lääkkeen vaikutusajalle.

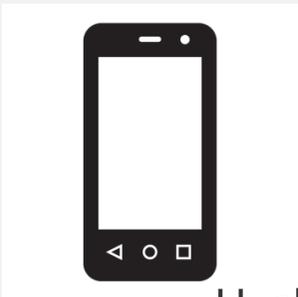
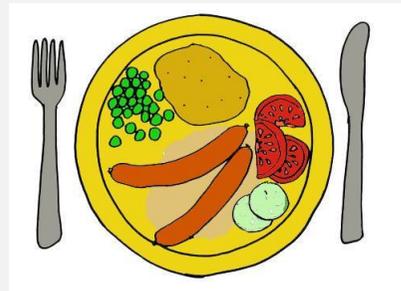
Hyödynnä erilaisia toiminnanohjausta tukevia keinoja, kuten kuvallisia tai kirjoitettuja toimintaohjeita ja päiväjärjestystä sekä kalenteria ja ajankulun konkreettisesti näyttävää kelloa (Time Timer ym.)

Huolehdi, että lapsi saa riittävästi unta (kouluikäinen vähintään 8–9 tuntia yössä).



Huolehdi että lapsi saa päivittäistä monipuolista liikuntaa (vähintään 2 tuntia päivässä koulumatkat ja liikunta mukaan lukien)

Monipuolisesti ravintoa !



Rajoita tarvittaessa pelaamista tai muuta ruutuaikaa siten, että läksyt ja muut arjen asiat tulevat hoidetuksi ensin. Pelaaminen voi toimia palkintona onnistumisesta.



Huolehdi että aikaa jää riittävästi sekä läksyille että leikille, kaverisuhteille ja vapaa-ajalle.

Toimintajärjestyksen apuna ja toiminnanohjauksen tukena voidaan käyttää kuvasarjoja tai muistilistoja.

Valmistelemme yhdessä lapsen kanssa seuraavan päivän asiat jo edellisenä iltana (aamulla puettavat vaatteet valmiiksi pukemisjärjestykseen, koululaukun pakkaaminen jne.).

Käytä apuna kalenteria, lukujärjestystä tai vaikkapa kuvasarjaa.

Varaudu ongelmatilanteisiin, luo vaihtoehtoisia toimintamalleja.

Sopikaa, mitä perheessä saa ja mitä ei saa tehdä.

Sopikaa, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.

Kerro, mitä on odotettavissa ja miten toivot lapsen toimivan.
Neuvo myös, miten toimitaan ongelmatilanteessa.

Suunnittele toiminta siten, että vältät luomasta turhia riskitilanteita.

ADHD LAPSEN KANSSA ARJESSA:

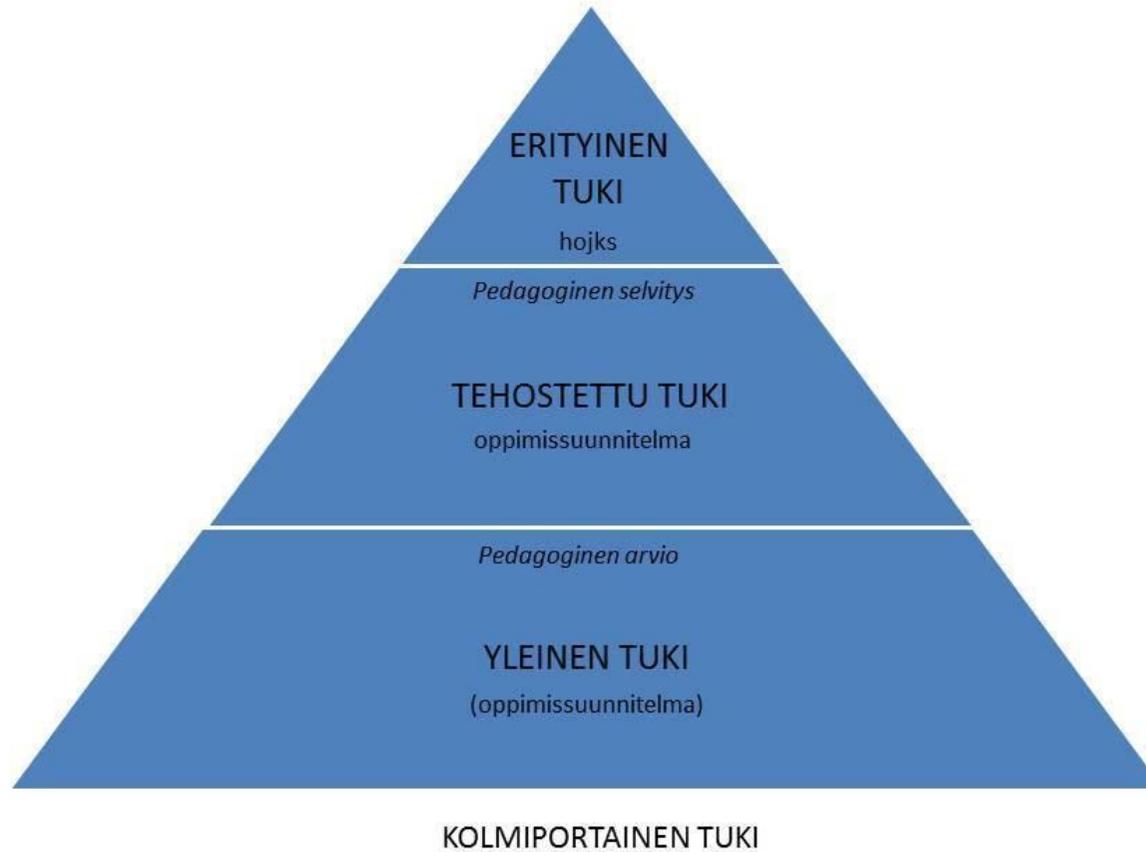
- Säännönmukaiset rutiinit perheen arjessa ovat hyväksi lapselle, jolla on ADHD.
- Odottamattomat tapahtumat ja hälinä vaikeuttavat keskittymistä ja lisäävät lapsen levottomuutta ja impulsiivisuutta.
- Vanhempien kyky säilyttää rauhallisuutensa ja johdonmukaisuutensa antaa lapselle hyvän käytösmallin. Tätä päämäärää ei kuitenkaan ole kovin helppoa saavuttaa ja vanhemmat kohtaavat monia haasteita.
- Lasten kannalta ei ole hyväksi, jos vanhemmat syyllistävät toisiaan lapsen kasvatukseen liittyvissä riidoissa. Vanhempien tulisi järjestää riittävästi omaa aikaa myös itselleen. Heidän on usein hyödyllistä osallistua vertaisryhmään ja hankkia tietoa ja käytännön vinkkejä myös ammattilaisilta.

LÄÄKEHOITO

- ADHD on lääketieteellisesti määritelty neuropsykiatrinen häiriö. Se tarkoittaa sitä, että diagnoosin saaneella on oikeus saada lääketieteellistä hoitoa, sekä apua oman kuntoutuksensa suunnitteluun.
- Etenkin hankalampien oireiden hoidossa on usein hyötyä lääkkeistä.
- Oireyhtymään ei ole olemassa parantavaa lääkehoitoa, vaan lääkkeiden tarkoitus on vähentää oireita ja parantaa elämänlaatua.
- ADHD-lääkkeiden teho on osoitettu tutkimuksissa, ja suurin osa lääkkeitä kokeilevista saa niistä merkittävän hyödyn.



KOULUN TUKIMUODOT:



Kun yleinen tuki ei riitä

Kun tehostettu tuki ei riitä

Kaikki oppilaat kuuluvat yleiseen tukeen.

Tukitoimia on esimerkiksi tukiopetus eriyttäminen avustajapalvelut osa-aikainen erityisopetus oppilaanohjaus yhteistyö kodin kanssa

Tehostettu tuki
Tuki on vahvempaa, pitkäjänteisempää, suunnitelmallista ja säännöllistä.

Samat tukitoimet kun yleisessä tuessa, mutta eri painotus.
Oppimissuunnitelma (yhteistyössä kodin kanssa)

Erityinen tuki
Kaikki tukimuodot ovat säännöllisiä ja pitkäkestoisia.

HOJKS (yhdessä kodin kanssa)

Oppilas opiskelee yleisopetuksen ryhmässä ja/tai erityisluokalla

Pedagoginen arvio

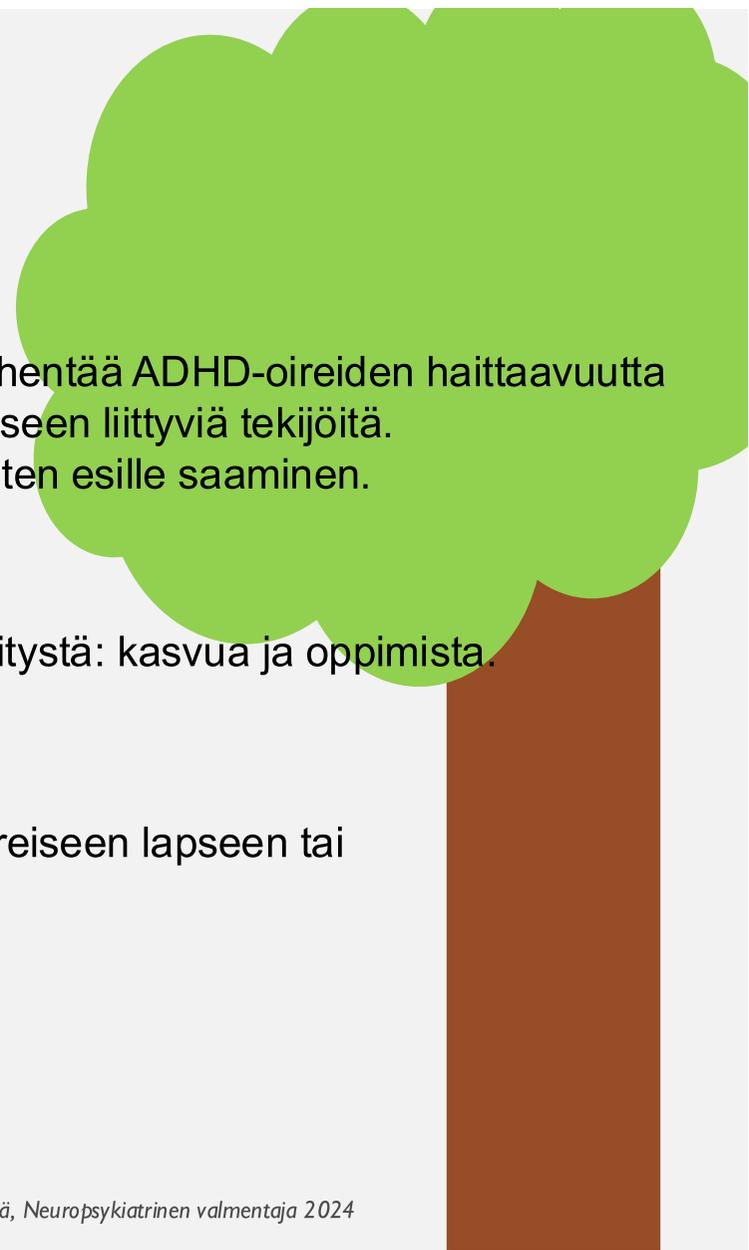
Pedagoginen selvitys



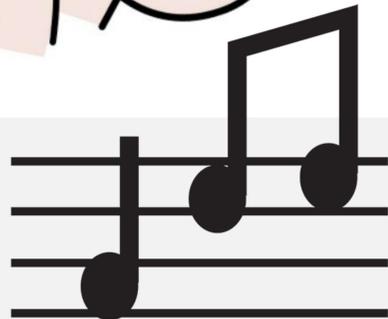
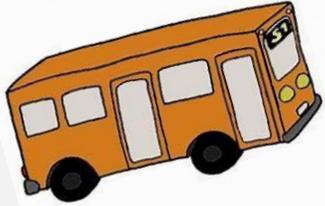
- Sekä päivähoiton että koulun tukitoimien tarkoituksena on vähentää ADHD-oireiden haittaavuutta sekä niitä voimistavia toimintaympäristöön, tilanteisiin ja tekemiseen liittyviä tekijöitä.
-> Näin voidaan mahdollistaa taitojen ja onnistumisen kokemusten esille saaminen.

- Päivähoidon järjestelyjen tavoitteena on tukea ADHD-oireisen lapsen kehitystä: kasvua ja oppimista.

- Pienetkin ympäristöön tehtävät muutokset vaikuttavat nopeasti ADHD-oireiseen lapseen tai nuoreen positiivisella tavalla.



AISTIHERKKYYDET

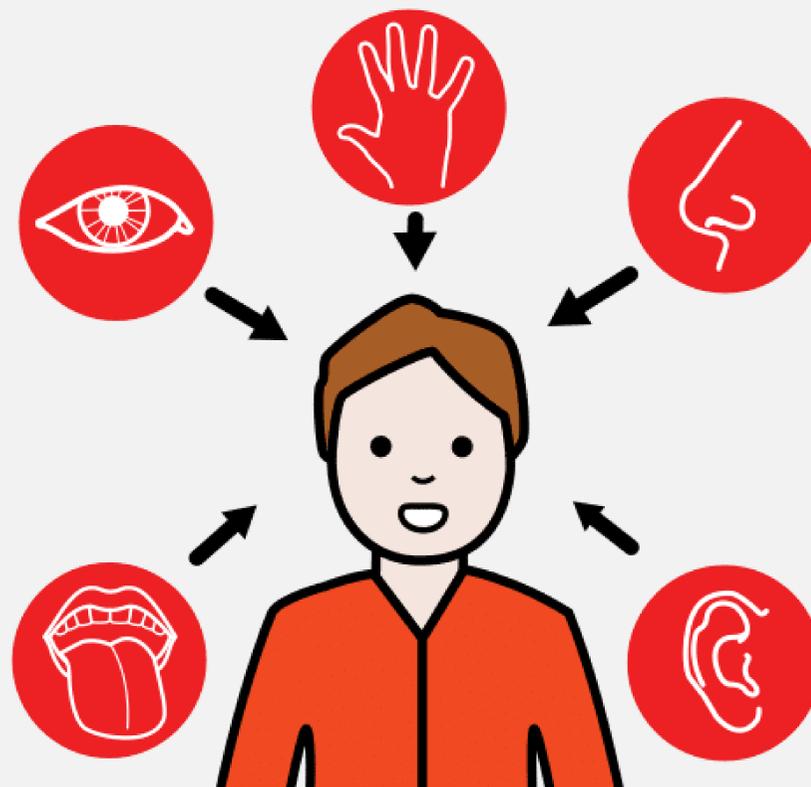


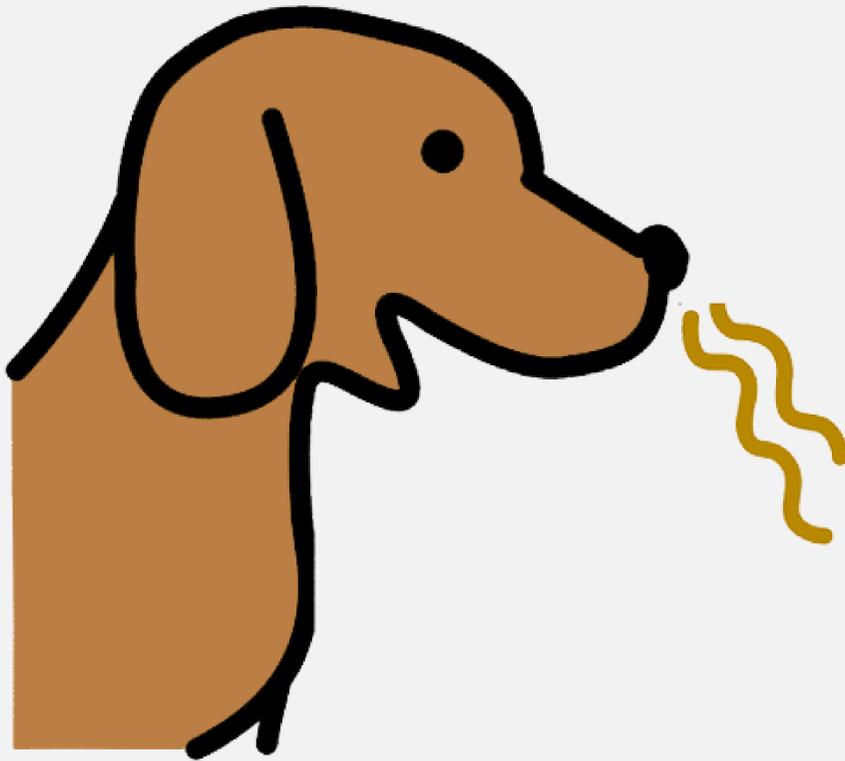
KUULO

- moottoriajoneuvojen äänet
- kova itku tai kiljuminen
- kellon tikitys
- ilmastointilaitteen hurina
- imurin tai muun kodinkoneen ääni
- kynän liikkuminen paperilla
- yhtäkkiset kovat äänet
- yleinen hälinä tai meteli
- ilotulitteet
- hyräily
- musiikki
- kaikuvat tilat

Tuntoaisti

- pesulaput vaatteissa
- rullautuneet sukat
- tiukat vaatteet
- löysät vaatteet
- talvivaatteiden vaihto kesävaatteisiin tai toisinpäin
- pehmeät materiaalit
- kovat materiaalit, kuten farkut ja kauluspaidat
- halaukset
- silittäminen
- lujaa rutistaminen
- pieneen tilaan meneminen
- hiusten harjaaminen
- kevyt kosketus tai hipaisu
- kovat ruoat tai raasteet
- epätasaiset ruoat, kuten jogurtti, jossa on hedelmäpaloja
- hampaiden harjaaminen



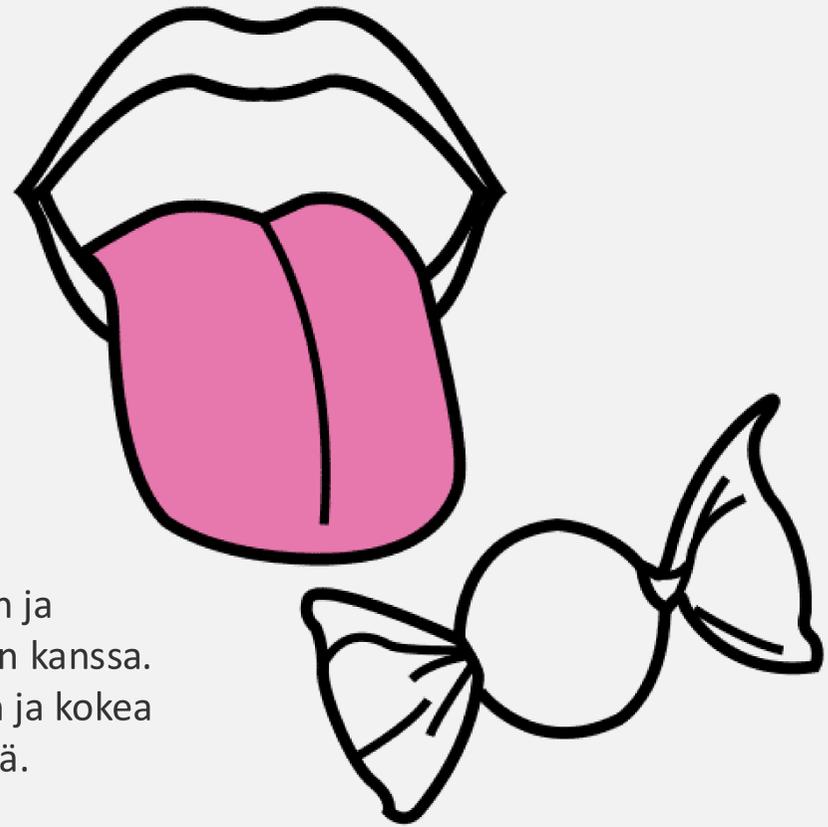


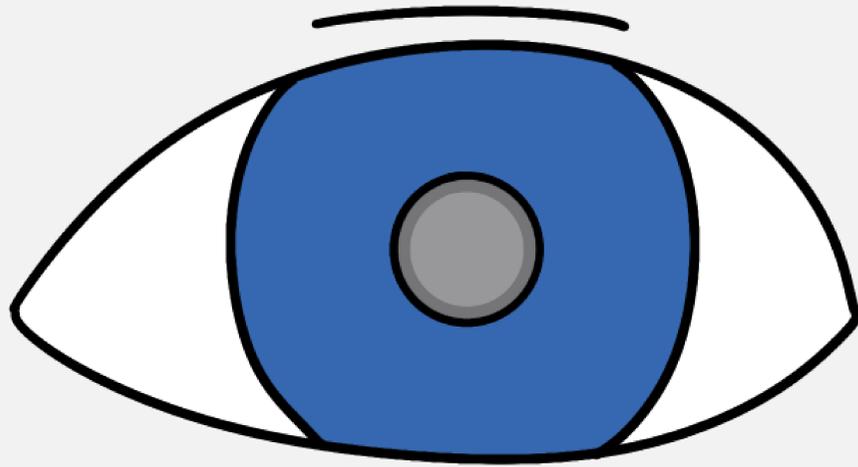
Hajuaisti

- voimakkaat ruoan tuoksut
- wc:n hajut
- hajuvedet
- bensiinin haju
- kukkien tuoksu
- hien haju
- pesuaineet

Makuaisti

- voimakkaat mausteet
- kastikkeet
- toisiaan koskettavat ruoat lautasella
- hammastahna
- Ruoan koostumus saattaa häiritä syömistä hyvinkin paljon ja esimerkiksi kastikkeet eivät saa sekoittua lautasella pastan kanssa. Lapsi saattaa myös kokea ruoan tuoksun voimakkaammin ja kokea tarvetta haistella ruokia kovinkin tarkkaan ennen syömistä.





Näköaisti

- kirkaat valot
- auringon valo
- ilotulitteet
- kirkaat värit
- isot kuviot vaatteissa
- välkkyvät valot
- yleinen kaaos tai ihmispaljous
- tietyt kasvojen ominaisuudet, vaikkapa parrakkaat kasvot

Nepsypiirteiset lapset kuormittuvat herkästi, jos ympäristössä on paljon erilaisia aistiärsyksiä tai jos arjen tilanteet tuntuvat vaikeilta. Kuormitus voi näkyä tunnereaktioina sekä haastavana tai vetäytyvänä käyttäytymisenä.



KUORMITTUMINEN

- Aistiyliherkkyys aiheuttaa lapsessa aistien ylikuormittumista. Lapsi kuormittuu herkästi liiallisesta määrästä ärsykejä yhden päivän aikana.
 - > Kokemuksen myötä vanhempien on mahdollista tunnistaa, mikä määrä on lapselle sopiva ilman että hän siitä kuormittuu.
 - >Päivän liiallisten tapahtumien vuoksi myös nukahtaminen saattaa kestää tavallista pidempään.
 - >Herkästi reagoiva lapsi kuormittuu helposti hälyisestä ympäristöstä kun aistiärsykejä on paljon, se voi näkyä vetäytymisenä, tapahtuman välttelemisenä tai voimakkaina tunnereaktioina.
 - >Herkkyys voi näkyä myös valikoivana ruokien suhteen, vaatteiden saumat voivat tuntua epämukavilta tai kangasmateriaali, lapsi välttelee melua ja kirkkaita valoja ja vauhdikasta menoa tai leikkiä.
 - >Lapsi voi reagoida hyvin voimakkaasti nälkään kun verensokeri laskee tai väsymykseen. muutokset voivat olla hyvin haastavia.
 - >Tuntoaistin ollessa herkkä, lapsi voi reagoida voimakkaasti kosketukseen, hentokin kosketus voi tuntua kipeältä tai epämiellyttävältä.

LÄHTEET:

- Kaikki videot | [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

www.terveyskirjasto.fi

www.adhd-tutuksi.fi

<https://vammais kortti.fi>

<https://www.kaypahoito.fi>

<https://www.icehearts.fi/>

<https://www.kela.fi>