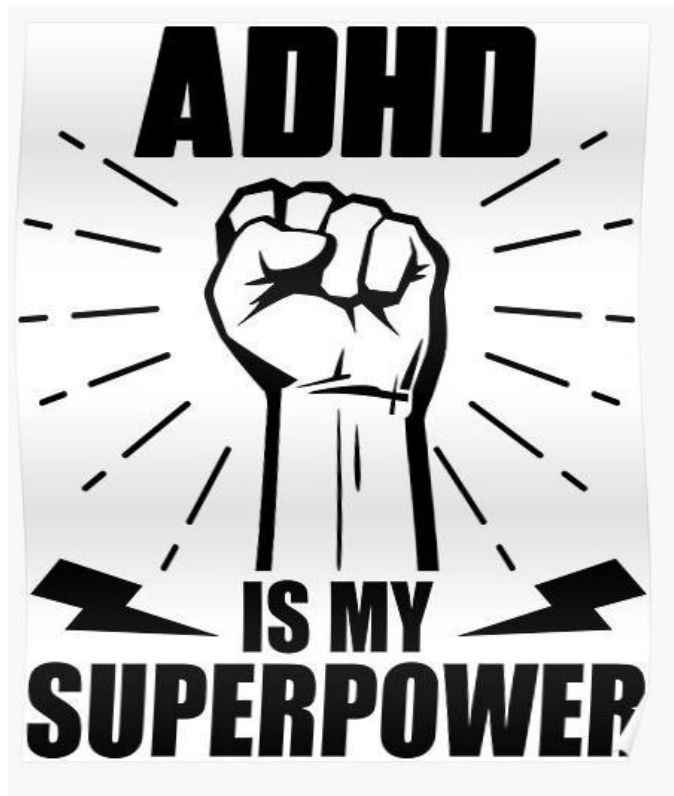




Kattavaa ensivinkkausta ADHD- diagnoosin saaneen huoltajalle ja lähipiirille.

Susanna Sillanpää
Neuropsykiatrinen valmentaja 2024

Sinä riität ! Kattavaa ensivinkkausta ADHD- diagnoosin saaneen huoltajalle ja lähipiirille.

Hei sinä äiti, isä, muu huoltaja taikka lähipiirissä elävä ihminen.

Onnittelen sinua tänään.

Onnittelen sinua siitä että lapsesi tai tuttu lapsesi on saanut adhd- diagnoosin. Se että luet tätä paperia tarkoittaa että olet myös läsnä tämän lapsen elämässä. Vaikka sinusta tuntuisi pelottavaltakin saadessasi kuulla lapsella olevan adhd:n, voin kertoa sinulle että se ei ole sitä.

Kasvatat ehkä jopa tietämättäsi yhtä arjen **supersankareista!**

On tosiasia että adhd:seen liittyy varmasti useitakin haasteita, mutta oikeanlaisilla tukitoimilla ja oikeanaikaisella avulla monille haasteille saadaan apua ja lapsesi pystyy elämään aivan tavallista elämää ja arkea.

Olen itse 35- vuotias äiti ja yhden miehen vaimo Satakunnasta. Minulle on elämän varrella siunaantunut kolme ihastuttavaa lasta joista jokaisella on adhd- diagnoosi. Kuten myös minulla itselläni, aikuisiällä saatu. Vaikka perheellämme menee aina välillä aika lujaa ja ylitse ja alitse tunteiden ja räjähdysten vuoristorataa, en vaihtaisi päivääkään pois.

Olen yksilönä ja olemme perheenä joutuneet tai saaneet taivaltaa jo 13-vuoden ajan nepsyarkea ja voin kertoa että monen moista kommellusta sen matkan varrelle on sattunut.

Monista kommelluksista olemme myös oppineet ja monta tietä raivattu oikeanlaisen avun piiriin... koulujen tukitoimiin sanomatta vielä sanaakaan. Kuitenkin me olemme tässä ja elämme päivän kerrallamme kuten myös tekin olette eläneet ja tulette elämään.

Valitsin aiheen sinä riität! omien kokemusteni kautta nepsylapsien kanssa eläessäni ja nepsyasioissa edetessäni.

Lasteni saadessa adhd- diagnoosin on tuntunut että olemme jääneet sen jälkeen tyhjän päälle. Tuntuu että diagnoosin saamisen jälkeen on joutunut tosi paljon itse käyttämään voimavarojaan etsiessään tietoa ensimmäiseksi mitä kirjainyhdistelmä adhd tarkoittaa, ja sen jälkeen sitä mitä kaikkia tukitoimia voisi saada. Monesti myös me vanhemmat joudumme negatiivisuuden kehään joutuessamme kuunnella miten lapsemme eivät osaa käyttäytyä ja ehkä jopa sitä miten emme osaa lapsiamme kasvattaa oikein koska he eivät kykene olemaan kuten ns, ”normaalit” lapset. Haluan työlläni osaltani luoda uskoa kaikille meille erityislasten vanhemmille siitä mielikuvasta että juuri sinä olet riittävän hyvä sellaisena kuin olet.

Me vanhemmat olemme välillä armottomia itsellemme ja syytämme ehkä jopa itseämme lapsemme erityisyydestä.

Sinä riität! vertaistuellista voimaa ja vinkkausta adhd- diagnoosin saaneen huoltajalle ja lähipiirille lopputyö lähti tarpeesta. Otin yhteyttä satakunnan samdy- yhdistykseen ja kyselin onko olemassa jotakin sellaista asiaa, tietoisuutta, videota, tekstiä, mitä vaan, mikä olisi erityisen tarpeellista ja sellaista mille olisi jatkoa ajatellen käyttöä. Sain heiltä erilaisia vinkkauksia asioista ja mahdollisuuden mennä vaikka luennoimaan asiasta. Kerroin ideastani myös eräälle nepsyvalmentaja tuttavalleni ja hän näytti myös vihreää valoa asialle ja sanoi että he voisivat ottaa valmiin tuotoksen myös heidän työpaikalle käyttöön jos vain näin sallisin. Onnittelen siis sinua vielä kerran tänään siitä, että olet löytänyt tämän vinkkauspaperini itsellesi. Toivon että siitä on sinulle edes vähän apua.

Ihanaa ja valoisaa elämää supersankarin kanssa!



Susanna Sillanpää

(Nepsyvalmentaja, lähihoitaja, lasten ja nuorten erityisohjaaja, mutta ennen kaikkea äiti.)



Mikä ihmeen adhd?

- ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD on lyhenne englanninkieleisestä nimityksestä Attention- Deficit/ Hyperactivity Disoner)
- Oireyhtymä liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen.
- Häiriö on havaittavissa jo lapsuudessa ja osalla häiriö jatkuu nuoruuteen ja aikuisikäänkin asti.
- ADHD:n kolme ominaista oiretta ovat

1. Kehitystasoon nähden liiallinen **tarkkaamattomuus**.
2. **Yliaktiivisuus** (ylivilkkaus, hyperaktiivisuus).
3. **Impulsiivisuus**, eli hetken mielihohteesta syntyvä käytös.

Nämä oireet haittaavat monin tavoin elämää ja samanlaisia oireita, mutta lievempinä voi olla myös henkilöillä joilla ei ole varsinaista ADHD oireyhtymää. Aktiivisuuteen ja tarkkaavuuteen vaikuttavat lisäksi monet muutkin syyt.

- 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 alisuori utuminen on tavallista.
- Kodin ja koulun välinen tiivis yhteistyö sekä tukitoimet ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta koululaista pystytään auttamaan parhaalla mahdollisella tavalla.
- Diagnoosi saattaa vaikuttaa itsetuntoon ja ajatuksiin omasta itsestä. Moni tarvitsee aikaa ja sulatusta siihen että on todettu neuropsykiatrinen häiriö.

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

Vaikka Adhd- oireita näkyisikin vielä aikuisenakin, on tärkeää muistaa ja huomata se että kasvaessa löytyy erilaisia keinoja miten pärjätä adhd:n ominaisuuksien kanssa paremmin.

Miten adhd esimerkiksi näkyy?

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 yksitoikkaisissa tehtävissä) sekä toistuvina vaikeuksina tehtävien ja toimien järjestämisessä.
- Lapsi joka on tarkkaamaton, saattaa keskittyä itselle mieluisaan 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.

YLIAKTIIVISUUS

- ilmenee usein käsien ja jalkojen hermostuneena liikkutelu, kiemurtelu 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.

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.

Apukeinoja:

- Ryhmämuotoiset kurssit

-> sopeutumisvalmennus-> <https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit>

Yksilöllinen ohjaus

-> nepsy- valmennus esimerkiksi-> <https://www.coronaria.fi/neuropsykiatrinen-valmennus/>

-> laku- perhekuntoutus-> <https://www.kela.fi/laku-perhe-kuntoutus>

-> toimintaterapia esimerkiksi-> <https://www.coronaria.fi/toimintaterapia/>

Lääkehoito

Vanhempainohjaus

->perheneuvola-> <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/kasvatus-ja-perheneuvonta/>

-> vanhempien vertaistukiryhmät-> esimerkiksi www.samdy.fi tai FinFam www.finfami.fi . Ulvilassa järjestetään myös erilaisia nepsyiltoja sekä päiväkotia ikäisten että koululaisten vanhemmille.

* Esimerkiksi nepsyvalmennusta voi saada myös perheneuvolan kautta 10x käynteinä palvelusetelillä. Aina kannattaa kysellä!

Muita tukia:

- Alle 16-vuotiaan vammaistuki-> <https://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle>
- EU:n vammaiskortti-> <https://www.kela.fi/vammaiskortti>
- Omaishoitajuus-> <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/asiointiopus/omaishoidon-tuki/>
- Tuetut lomat (adhd vertaiskurssit)-> <https://adhd-liitto.fi/tukea/vertaislomat/>
- Vaativa lääkinällinen kuntoutus-> <https://www.kela.fi/vaativa-laakinnallinen-kuntoutus>
- Vaativa moniammatillinen yksilökuntoutus-> <https://kela.fi/vaativa-laakinnallinen-moniammatillinen-yksilokuntoutus>
- Oma väylä kuntoutus (16-29 vuotiaille)-> <https://www.kela.fi/oma-vayla-kuntoutus>
- Icehearts (usealla paikkakunnalla)-> <https://www.icehearts.fi>
- Tukihenkilötoiminta-> <https://satakunnanpiiri.mll.fi/perheille/tukihenkilo-ja-tukiperhetoiminta/>
- Tukiperhetoiminta

Kotona:

- Järjestä toimintaympäristö mahdollisimman selkeäksi. Sitä varmemmin huomio pysyy itse tehtävässä mitä vähemmän muita huomiosta kilpailevia ärsykeitä 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 paradoksaalisesti rauhoittavan levottomuutta.
- > Aivojen saama stimulaatio nuorten kertoman mukaan vähentää sisäistä levottomuutta, minkä takia lapsi tai nuori herkästi koukuttuu ruudun tai puhelimen ääreen.
- * Runsa 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 herkkyyys ja temperamentti vaikuttavat.

Tukiasioita kotona:

- Kumilenkit tuoleissa
- Ympäristön muokkaus/ Oma rauhaisa tila
- Mahdollisesti melua vaimentavat/ poistavat kuulosuojaimet tai loopit
- Vältä kiirettä ja keskeytyksiä
- Jaksota tekemiset
- Anna etukäteistietoa tulevista tapahtumista
- Oma turvallinen tila / oma turvapaikka
- Tunteiden sanoittaminen
- Erilaiset stressilelut
- Erilaiset sylipehmot / painopeitto
- Nystyrätyyny
- Purukorut
- Painoliivi
- Kuvatuki-> <https://kuvapankki.papunet.net>
- Tunnemittari -> <https://mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsyypirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/8-tunnemittari>
- Apuvälineitä -> <https://papunet.net/apuvälineita-koulun-arkeen/>



Muita arkea helpottavia konsteja:

- 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 päivittäin monipuolista liikuntaa(vähintään 2 tuntia päivässä koulumatkat ja liikunta mukaan lukien)
- Huolehdi monipuolisesta ravinnosta
- 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
- Valmistelee yhdessä lapsen kanssa seuraavan päivän asiat jo edellisenä iltana (aamulla puettavat vaatteet valmiiksi pukemisjärjestykseen, koululaukun pakkaaminen jne.).



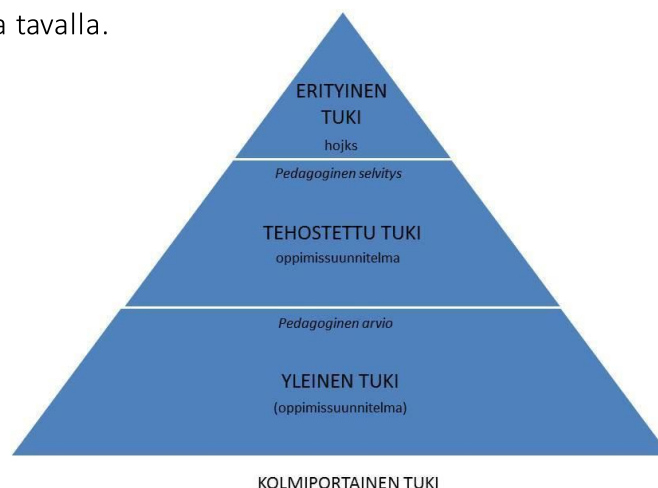
- Odottamattomat tapahtumat ja hälinä vaikeuttavat keskittymistä ja lisäävät lapsen levottomuutta ja impulsiivisuutta
- > Käytä apuna kalenteria, lukujärjestystä tai vaikkapa kuvasarjaa
- Varaudu ongelmatilanteisiin, luo vaihtoehtoisia toimintamalleja.
- Sopikaa, mitä perheessä saa ja mitä ei saa tehdä ->Säännönmukaiset rutiinit perheen arjessa ovat hyväksi lapselle jolla on ADHD.->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.
- Vanhempien kyky säilyttää rauhallisuutensa ja johdonmukaisuutensa antaa lapselle hyvän käytösmallin. Tätä päämäärää ei kuitenkaan ole kovin helppoa saavuttaa ja vanhemmat kohtaavat monia haasteita.
- Vanhempien tulisi muistaa järjestää riittävästi omaa aikaa myös itselleen.
- Vanhempien on usein hyödyllistä osallistua vertaisryhmään ja hankkia tietoa ja käytännön vinkkejä myös ammattilaisilta.-> <https://samdy.info>

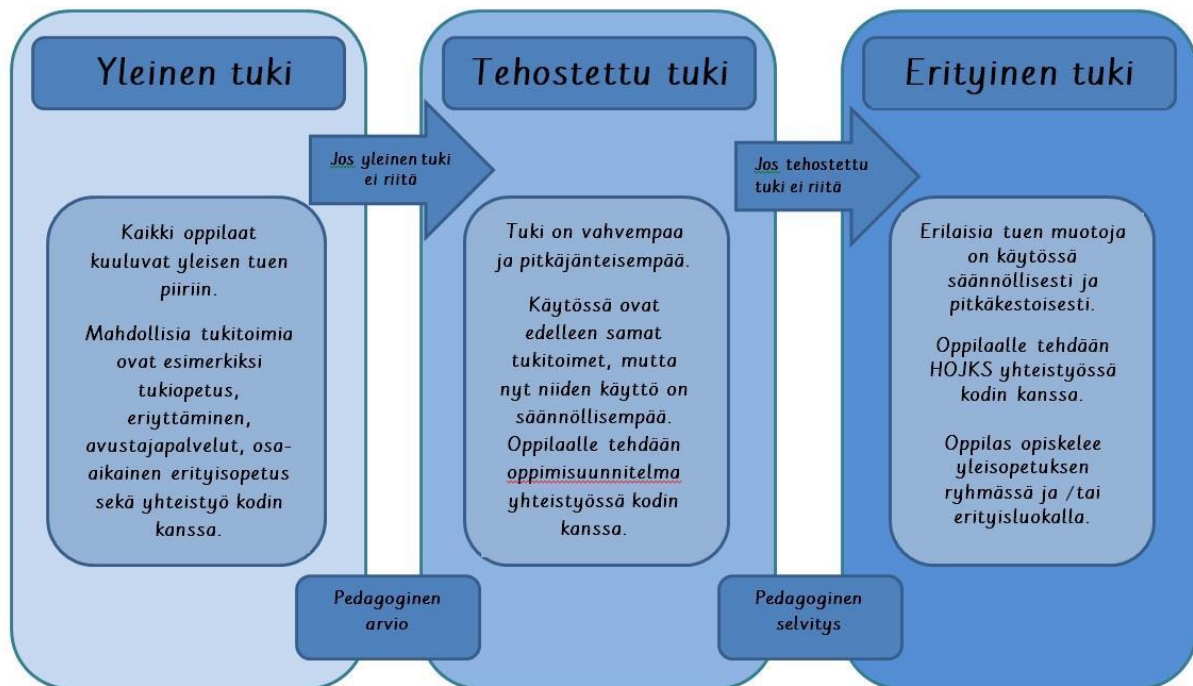
Lääkehoito

- 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.

Tukimuodot koulussa

- Sekä päivähoidon 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.





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

- Opetuksen tai työn yksilöllisiä helpottavia järjestelyjä: koulussa esimerkiksi pieni ryhmäkoko ja henkilökohtainen tuki ovat lapsen kannalta usein edullisia.

-> tukiopetus

-> henkilökohtainen avustaja

-> erityisopetus

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

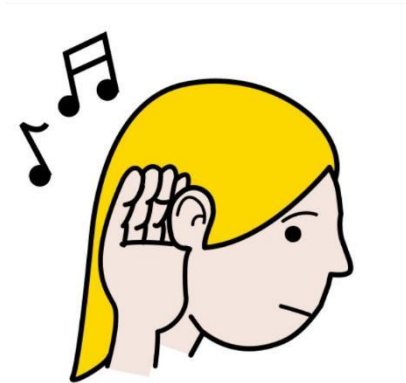
ADHD:n oireet eivät johdu lapsen tai nuoren laiskuudesta tai ilkeydestä eivätkä myöskään tämän vanhemmista.

On tärkeää tietää että oireisiin on saatavilla apua.

Aistiherkkyydet:

Kuuloherkkyys voi ilmetä esimerkiksi:

- 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



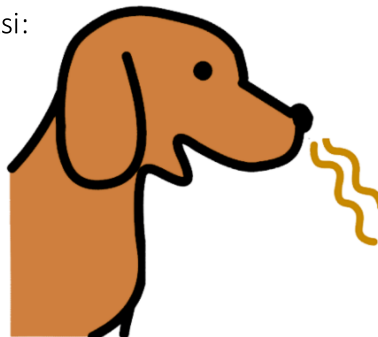
Tuntoaisti herkkyys voi ilmetä esimerkiksi:

- 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



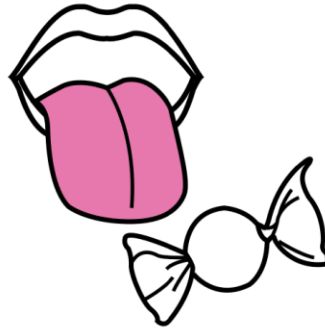
Hajuaistiherkkyys voi ilmetä esimerkiksi:

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



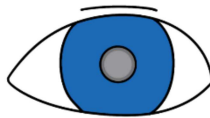
Makuaistiherkkyys voi ilmetä esimerkiksi:

- 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.



Näköaistiherkkyys voi ilmetä esimerkiksi:

- kirkkaat valot
- auringon valo
- ilotulitteet
- kirkkaat 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 ja vetäytyvänä käyttäytymisenä

-Aistiyliherkkyys aiheuttaa lapsessa aistien ylikuormittumista. Lapsi kuormittuu herkästi liiallisesta määrästä ärsyksiä 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 aistiärsyksiä on paljon, se voi näkyä vetäytymisenä, tapahtuman välttelemisenä tai voimakkaana tunnereaktiona.

->Herkkyyks voi näkyä myös valikoivana ruokien suhteen, vaatteiden saumat voivat tuntua epämiellyttäviltä 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.

->Tuntoaistien ollessa herkkä, lapsi voi reagoida voimakkaasti kosketukseen, hentokin kosketus voi tuntua kipeältä tai epämiellyttävältä.

Toimintaa tukee muun muassa:

- Sopiva vireystila
- Säännöllinen ruokailu
- Rauhallinen ympäristö
- Motivaatio
- Ympäristössä olevien ihmisten tuki, vanhempien tuki
- Konkreettiset apukeinot
- Rutiinit

Toimintaa haittaa muun muassa:

- Ympäristön runsaat ärsykkeet
- Liian matala tai liian korkea vireystila
- Ympäristön paineet suoriutumiselle
- Vähäinen uni
- Nälkä
- Rutiinien puute
- Epäselvät tai pitkät ohjeet
- Motivaation puute

Toiminnanohjauksen aloitteellisuutta voi tukea muun muassa:

- Kuvastrukturit tai sanalistat
- Toistuvat rutiinit
- Puhelinmuistutukset
- Motivointi/ palkkiot
- Mallintaminen
- Ympäristön ärsykkeiden karsiminen
- Toimintakokonaisuuksien pilkkominen
- Vireystilan säätely sopivaksi

Vaihtamista voi tukea muun muassa:

- Struktuurit esim: "ensin- sitten- lopuksi"
- Ennakointi
- Visuaalinen ajastin (esim. timetimer)
- Huomion suuntaaminen toiseen asiaan
- Ajan antaminen jumiutumistilanteissa

Epäolennaisen käyttäytymisen ehkäisyä voi tukea muun muassa:

- Palaute positiivisesta toiminnasta
- Visuaaliset keinot ja sanaton palaute
- Ympäristön ärsykkeiden karsiminen
- Ylivireystilan tunnistaminen ja tasaaminen (mm. hengitysharjoitukset, aistituotteet, mindfulness, muut rentoutumiskeinot...)

Suunnittelua voi tukea muun muassa:

- Kalenterin tai muistikirjan käyttäminen
- Tehtävälistat
- Toiminnan pilkkominen pieniin vaiheisiin etukäteen
- Visuaalinen ajastin (timetimer)

Organisointikykyä voi tukea muun muassa:

- Tehtävälistat
- Koulutehtävissä lukuikkuna/ läksylistan pilkkominen
- Toimintakokonaisuuksien pilkkominen
- Yksi vaihe kerrallaan ajattelutapa

Itsetarkkailua voi tukea muun muassa:

- Kuvalliset tai kirjalliset muistutukset tarkistamisesta
- Palautteen pyytäminen omasta toiminnasta
- Ympäristön ja aikuisen tuki
- Tilanteiden jäsentäminen ennakoon
- Tilanteiden käsittely ja sanoittaminen

Työmuistia voi tukea muun muassa:

- Erilaiset struktuurit
- Asioiden painaminen muistiin muistisäännöin
- Muistilistat, kalenterit, post-it laput
- Kännykän muistutukset
- Arjen kuormituksen säätely
- Riittävästä unensaannista huolehtiminen

Tunteiden säätelyä voi tukea muun muassa:

- Tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen opettelu
- Oman kuormituksen tunnistaminen
- Rauhoittumiskeinojen löytäminen ja käyttö
- Ennakointi
- Toiminnan tauottaminen
- Aikuisen tuki
- Vireystilan säätely

Vinkkilinkkejä:

<https://samdy.info>
<https://enjaksa.fi/adhd>
<https://adhd-tutuksi.fi>
<https://www.mielenterveystalo.fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/adhdn-hoito>
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma>
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>
<https://autismiliitto.fi/aistitoiminta/>

Videoita:

<https://www.youtube.com/watch?v=JLpnhdN2Z3k>
<https://adhd-liitto.fi/julkaisu/videot/mun-adhd-videosarja/>
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/aistiherkkyys>

Kirjoja:

Katariina Berrgren ja Jari Hämäläinen: Adhd-käsikirja

Hanna Suikkanen: ADHD- selviytymisopas vanhemmille

Jonna Oksanen ja Reetta Sollasvaara: Esteille hyvästit ! opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisen lasten kasvattajille

Tuula Savikuja ja Anita puustjärvi : Nepsy- opas tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin

Facebook vertaisryhmät:

ADHD-lasten vanhemmat
ADHD/ADD lasten vanhemmat
Adhd-lapset
Nepsy-nurkka
Pro nepsy nuoret ja lapset
NEPSYlasten vanhemmat

Instagram vinkkejä:

npsykaruselli
npsyope
adhdliitto
aidostiadhd
satakunnansamdyry

Lähteet muiden linkkien lisäksi:

www.terveyskirjasto.fi
www.adhd-tutuksi.fi
www.kaypahoito.fi
www.mielenterveystalo.fi
www.enjaksa.fi