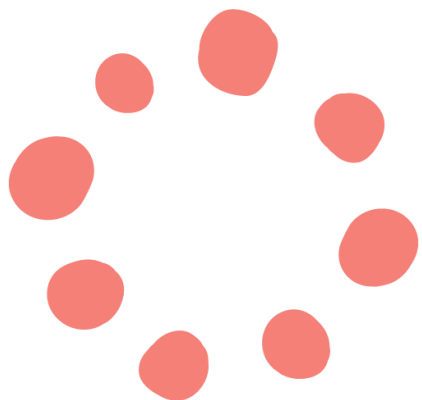




Oivalla adhd 15.9.2021

Piia Haukilahti, asiantuntija ADHD-liitto

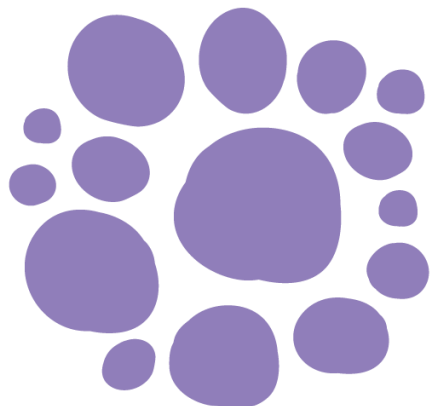
Perustietoa adhd:stä
ja keinoja toimivaan
arkeen



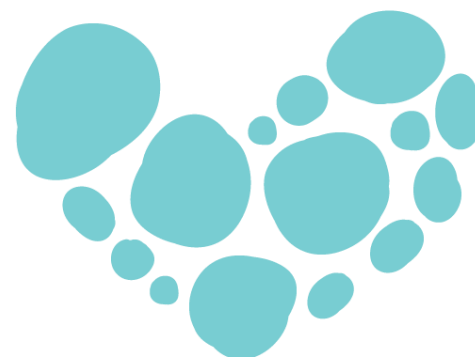
Kurssitoiminta



Kokemusosaajat



Yhdistystoiminta



Vertaistuki

ADHD-LIITON NEUVONTA

adhd-oireisille, läheisille
ja ammattilaisille

Puhelinneuvonta:
040 541 7696

Chat: adhd-liitto.fi

Tarkista neuvonta-ajat
verkkosivuiltamme:
adhd-liitto.fi



A Attention

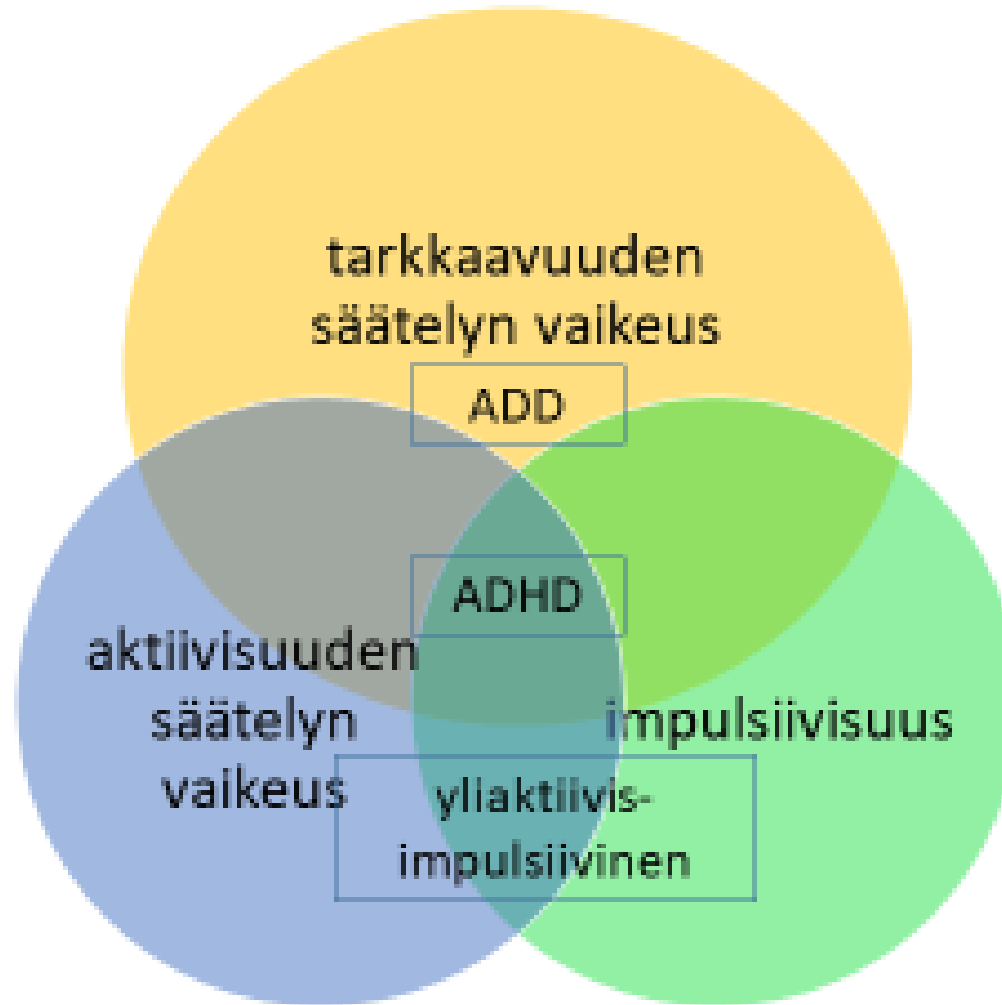
D Deficit

H Hyperactivity

D Disorder



ADHD:n ydinoireet ja esiintymismuodot



Mistä adhd johtuu?

- Aivojen toiminta
- Perinnöllisyys
- Raskauden/
synnytyksen aikaiset
tekijät



Milloin kyseessä on adhd?

Oireet ovat:

- alkaneet ennen kahdentoista vuoden ikää
- kestäneet vähintään puoli vuotta
- ovat haitaksi (akateeminen ja sosiaalinen haitta) ja niitä ilmenee eri tilanteissa ja ympäristöissä

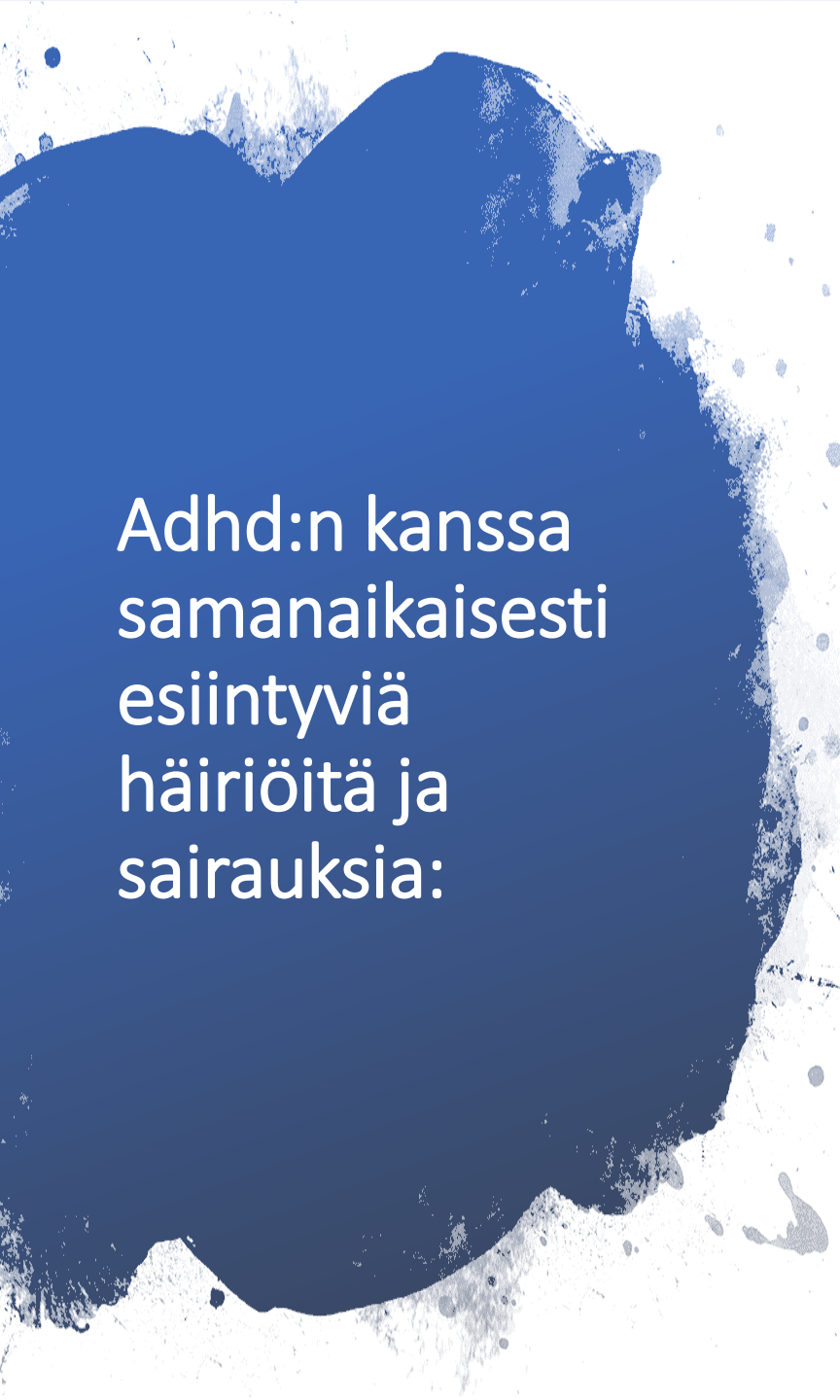
Oireet voivat painottua eri tavoin yksilöstä ja hänen elämänvaiheestaan riippuen



ADHD-OIREIDEN LAAJA-ALAINEN VAIKUTUS ELÄMÄN ERI OSA-ALUEILLE



Anita Puustjärvi 2018 (julkaistu kirjassa ADHD-käsikirja, PS-kustannus 2018)



Adhd:n kanssa samanaikaisesti esiintyviä häiriöitä ja sairauksia:

- Hieno- ja karkeamotoriikan ja aistitiedon käsittelyn ongelmia
- Puheen ja kielen kehityksen häiriöitä
- Erityiset oppimisvaikeudet
- Autismikirjon häiriö
- Motoriset tai äänelliset tic-oireet
- Unihäiriöt
- Käytöshäiriö
- Ahdistuneisuushäiriöitä
- Masennus
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö
- Kiintymyssuhdehäiriö ja traumaperäinen stressihäiriö
- Päihdehäiriöt

Lähde: Käypä hoito -suositus

ADHD:n oirekuva muuttuu iän myötä

Lapset:

- Pienemmillä lapsilla oireet painottuvat levottomuuteen ja yliaktiivisuuteen.
- Ylivilkkaus vähenee usein iän myötä.
- Usein esiintyy myös univaikeuksia, käytösoireita ja kaverisuhdeongelmia, jotka voivat johtua ADHD-oireista.

Nuoret:

- Tarkkaamattomuusoireet ovat yleensä vallitsevia ja tulevat esille varsinkin koulutyössä, myös kotona ja harrastuksissa.
- Motoriset ylivilkkausoireet vähenevät usein nuoruuden aikana.
- Impulsiivisuusoireet voivat ilmetä sosiaalisissa tilanteissa ja riskikäyttäytymisenä.

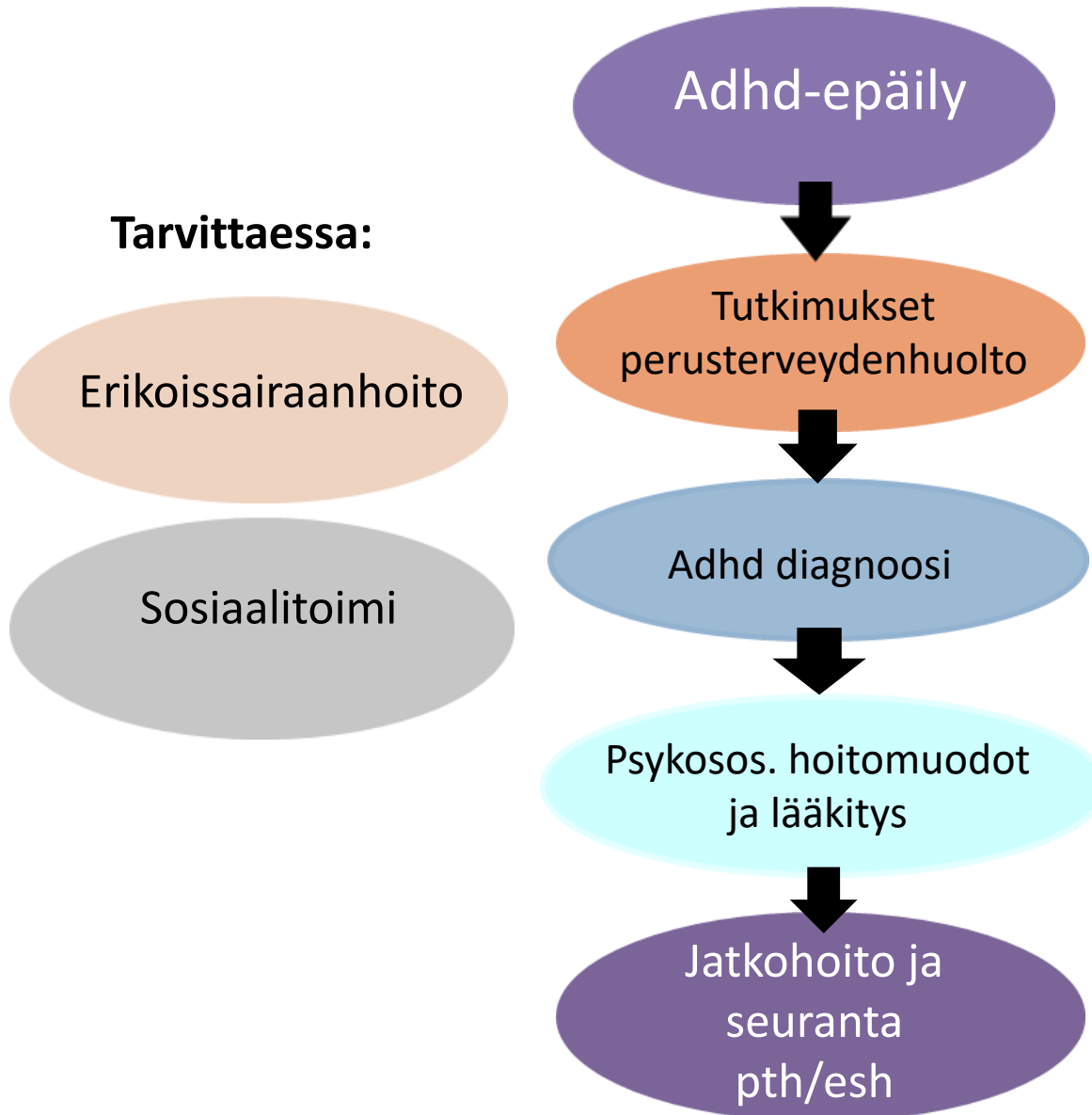
Aikuiset:

- Aikuistuesssa ulkoisten vaatimusten lisääntyminen voi korostaa oireista aiheutuvaa haittaa.
- Tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus aiheuttavat eniten haittaa toimintakyvylle.
- ADHD heikentää merkittävästi aikuisten koettua elämänlaatua, arjen toimintakykyä, ihmissuhteita ja työssä suoriutumista.



Tunnistamisen tärkeys!

Adhd-oireisen hoitopolku



Hoito ja kuntoutus

- Potilas- ja omaisneuvonta (psykoedukaatio)
- Yksilölliset tukitoimet ja hoitomuodot
- Tukitoimet pitää aloittaa heti, kun havaitaan tarkkaavuuteen tai ylivilkkauteen liittyviä toiminta- tai oppimiskyvyn ongelmia. Tukitoimien aloittaminen ei vaadi diagnoosia
- Psykososiaaliset hoitomuodot ja lääkehoito (käyttäytymishoito koti, pk ja koulu, vanhempainohjaus, toimintaterapia, adhd-valmennus, psykoterapia, neuropsykologinen kuntoutus)



Lääkehoito

- Lasten kohdalla panostetaan ensisijaisesti psykososiaalisiin hoitoihin.
- Jos oireilu on voimakasta muusta hoidosta huolimatta, voidaan lääkehoitoa kokeilla.
- On tavallista, että psykososiaalinen hoito ja lääkehoito kulkevat rinnakkain.
- Lääkehoidon hyötyä seurataan tarkoin sekä myös sen tehoa ja haittavaikutuksia arvioidaan haastatteluin ja kyselylomakkein.
- Videolinkki: **ADHD:n lääkehoito, Anita Puustjärvi**

A collection of colorful wooden Tetris blocks, including I, O, T, L, and Z shapes, arranged on a wooden surface. The blocks are in various colors: blue, orange, green, red, yellow, grey, purple, and pink. The image is partially obscured by a white gradient on the right side.

Arjen tuki

Miten tukea arjessa?



- Päivärytmi ja säännöllinen arki
- Sopiva haastetaso
- Ennakointi, ohjeet ja säännöt
- Välitön palaute
- Vahvista ja huomaa toimiva
- Muokkaa ja huomioi ympäristö

Esimerkki: Toimintajäsennyksen käyttöön ottaminen aamutoimiin

- Pohdi jäsennyksen tarvetta ja motivoi: kuka hyötyy, miten, mikä muuttuu helpommaksi?
- Valmistele perheen aikuisten kesken/kanssa
- Tee jäsenitys yhdessä lapsen kanssa
- (Esitelkää yhdessä vanhemmalle, sopikaa vastuut)
- Harjoittele, mallintamalla riittävän kauan.
- Seuraa käyttöönottoa: kannusta yrityksestä, ole valmis muuttamaan, ellei toimi.
- MUTTA ei heti- uuden rutiinin oppiminen kestää. Kannattele, rohkaise
- Juhlista, kun tavoite saavutettu!



ADHD-oireisiin vaikuttavat ympäristö- ja motivaatiotekijät LÄHDE: Käypä hoito –suositus

Oireita usein voimistavat ympäristötekijät	Oireita usein lievittävät ympäristötekijät
Ympäristön häiriötekijät (äänet, esineet, liike jne.)	Rauhallinen ympäristö, sopiva ärsyketaso
Suuri ryhmäkoko	Pieni ryhmä, kahdenkeskisyys
Vapaamuotoinen tilanne	Strukturoitu tilanne
Monimutkaiset ohjeet	Lyhyet, yksi vaihe kerrallaan annetut ohjeet
Pitkäkestoinen, ponnistelua vaativa työskentely	Lyhyisiin jaksoihin jakautuva tekeminen
Palaute vasta tekemisen päätyttyä	Välitön, kannustava palaute
Toistuva, tylsäksi tai vaikeaksi koettu tekeminen	Mielenkiintoinen tekeminen, hyvä motivaatio
Useat yhtäaikaiset, huomiota vaativat asiat	Työskentely yksi asia kerrallaan
Yleisesti koko ryhmälle annettu ohje	Yksilölle suoraan suunnattu ohje
Odotus paikallaan pysymisestä	Mahdollisuus liikehtiä häiritsemättä muita (esimerkiksi jumppapallolla istuminen, sormeiltava esine jne.)
Fyysinen epämukavuus (liian kuuma tai kylmä ympäristö, väsymys, nälkäisyys, kipu)	Vireystilan säätelyä helpottavat olosuhteet (mahdollisuus lepo hetkeen, välipala)
Psyykinen epämukavuus (jännittäminen, odottaminen)	Salliva, rauhoittumista tukeva ilmapiiri

STRATEGIAT

lapsen tukemiseksi

VÄHENNÄ NALKUTUSTA

- KESKITY asioihin, jotka toimivat
- On vaivanarvoista MUISTAA: "viisi kertaa enemmän rakkautta"

VAALI HYVIÄ HETKIÄ

- HOKSAA hyvät hetket
- OLE kiinnostunut lapsen tekemisistä

RATKAISKAA KÄYTÄ "ENSIN - SITTEN"

- Ensin ikävä juttu – sitten hauskuus

KANNUSTA JA KEHU

- KEHU heti käytöstä, jonka haluat kasvavan
- KEHU myös yritystä
- VÄLTÄ kritiikin yhdistämistä kannustukseen

ANNA SELKEITÄ KEHOTUKSIA

- HERÄTÄ lapsen huomio
- ANNA yksi selkeä kehoitus kerrallaan
- MUISTA kehua onnistumisista

LUO ARKEEN RAKENTEET

- HARJOITELKAA yhtä rutiinia kerrallaan
- KIRJOITA tai KUVITA vaiheittain, miten tilanteessa toimitaan
- MUISTUTA ja KEHU
- ANNA aikaa harjoitteluun ja HUOMIO ympäristön selkeys
- KÄYTÄ ajanhallinnan ja muistin apuvälineitä

ENNAKOI MUUTOKSET

- OSOITA kiinnostuksesi lapsen tekemiseen
- KERRO, mitä ja milloin lapsen pitää seuraavaksi tehdä
- MUISTUTA sopivassa hetkessä
- TOTEUTA muutos johdonmukaisesti, älä ryhdy väittelemään lapsen kanssa

KASVATA MOTIVAATIOITA PALKITSEMALLA

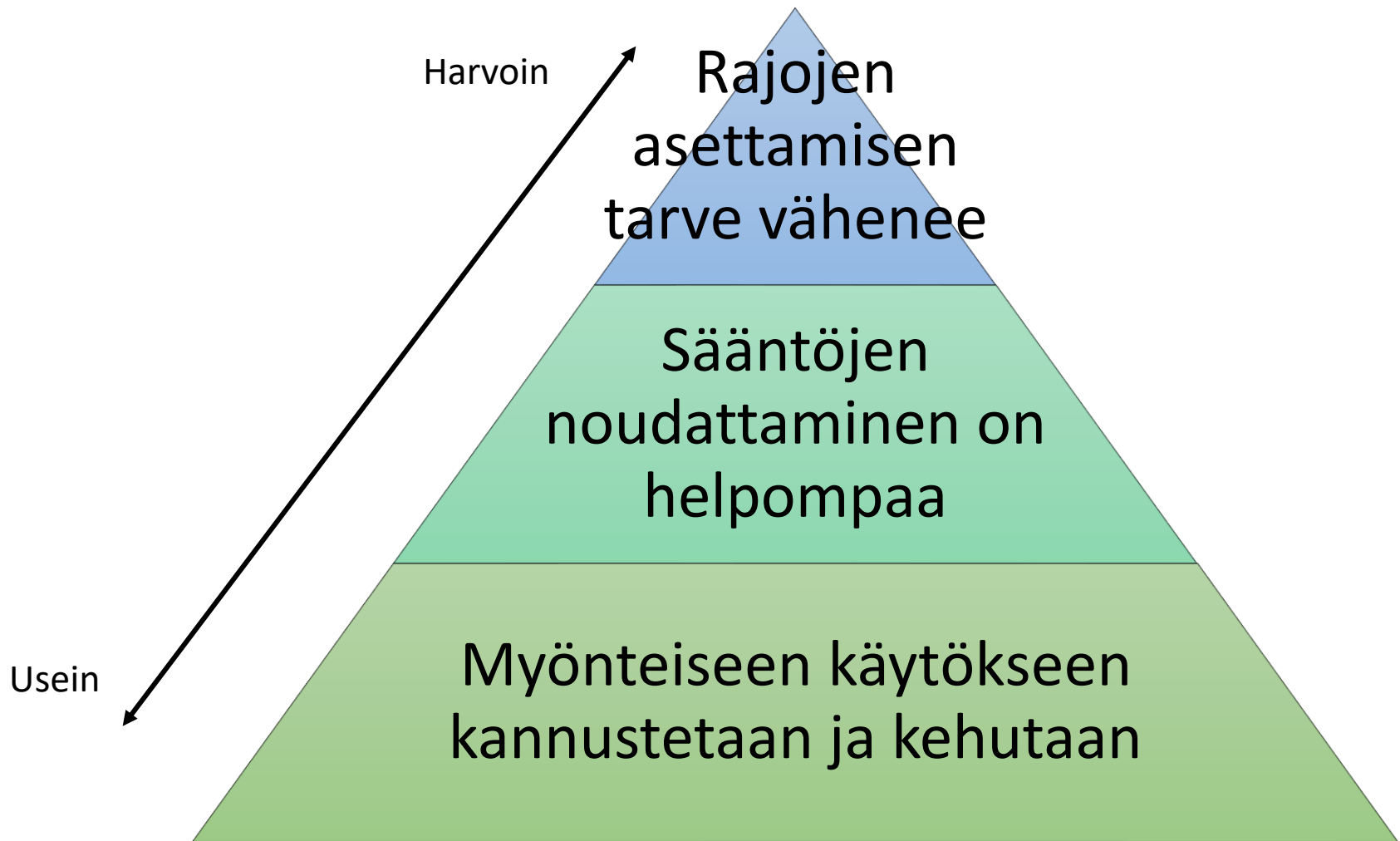
- SOVI lapsen kanssa harjoiteltava asia, palkkio, aikataulu ja palkkion antaja.
- HUOMIO! onnistuminen ja motivaatio harjoitteluun sopivan tavoitteen avulla.

ADHD
LIITTO

© Agneta Hellström



Kohti myönteistä yhdessäoloa



STRATEGIAT

ristiriitatilanteiden ehkäisemiseksi

ASETA RAJAT TARVITTAESSA

- KERRO ja perustelee lapselle rajat
- PÄÄTÄ kohtuulliset ja selkeät seuraukset. PIDÄ niistä kiinni rajojen rikkoutuessa.
- Ristiriitailanteissa OLE RAUHALLINEN.

VALITSE TAISTELUSI

- JÄTÄ huomiotta ärsyttävää käyttöä, jonka voit katsoa läpi sormien
- PERUUTA tilanteesta, jotta voit voimista konfliktia

RATKAISKAA ONGELMAT YHDESSÄ

- VALITSE sopiva ajankohta
- KEKSIKÄÄ yhdessä ratkaisuvaihtoehtoja asiaan, joka on kummastakin ongelmallinen
- POHTIKAA vaihtoehtojen hyviä ja huonoja puolia
- VALITKAA vaihtoehto, jossa on eniten hyviä puolia
- SUUNNITELKAA ratkaisu ja kokeilkaa sitä
- ARVIOIKAA lopputulosta

ANALYSOI RISTIRIITA- TILANTEET

- MIETI, mitkä tilanteet aiheuttavat ongelmia ja mitä niistä seuraa
- MUUTA ongelman aiheuttajaa tai helpota lapsen tilannetta

HELPOTA SÄÄNTÖJEN NOUDATTAMISTA

- TEE säännöistä yksinkertaiset ja selkeät
- KIRJOITA tai kuvita lapsen kanssa tehty sopimus säännöistä. Aseta se näkyville.
- MUISTUTA ja KEHU aina, kun hän noudattaa sääntöä

EHKÄISE ETUKÄTEIS- SUUNNITTELULLA

- VALMISTAUDU yhdessä lapsen kanssa tulevaan tapahtumaan
- OPASTA, kirjoita tai kuvita, miten tilanteessa toimitaan
- PYYDÄ lasta toistamaan sovitut asiat
- MUISTUTA ennen tilannetta ja KEHU onnistumisista. Jätä pienet virheet huomiotta.

SÄILYTÄ MALLITSI

- HUOLEHDI itsestäsi!
- AJATTELE rauhoittavia ajatuksia
- PUHU ja selitä lyhytsanaisesti

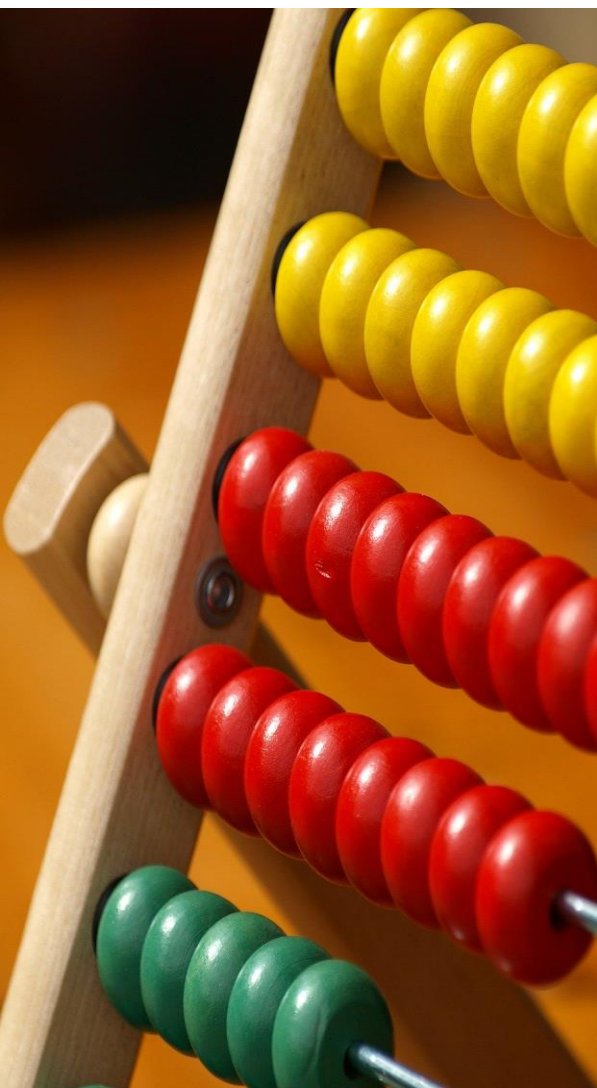
ADHD
LIITTO

© Agneta Hellström



Ammattilaisten tärkeä muistaa vuorovaikutuksen ja kohtaamisen merkitys!

- Arvostava, kunnioittava asenne rakentaa luottamusta
- Oireisen lapsen tai nuoren sekä huoltajan/läheisen kuulemisen tärkeys.
- Tukitoimien suunnittelussa lapsi/nuori sekä huoltaja mukana.
- Läheisten jaksamisen tukeminen.



Vanhemman ja koulun/varhaiskasvatuksen yhteinen näkemys lapsen tai nuoren tukemisesta syntyy kohtaamisissa

- Lisätään ymmärrystä siitä, mikä koulun merkitys lapsen/nuoren elämässä juuri nyt.
- Huomioidaan erilaisten adhd-piirteiden myönteiset ja haastavat vaikutukset sekä se, etteivät nepsy-piirteet vaikuta kognitiiviseen kapasiteettiin.
- Vanhemman ja nuoren aito kuuleminen ja mukaan ottaminen palaverissa. Millaiset palaverikäytännöt tukevat lapsen, nuoren ja vanhemman osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemusta.

Mm. Perusopetuslaki – ja asetus sekä yhdenvertaisuuslaki luovat perustan koulussa annettavalle tuelle. Oppimissuunnitelmaan tulee kirjata kaikki oppilaan tarvitsema, myös oppimistilanteiden ulkopuolella tarvitsema tuki.

Keskusteluissa on hyvä selventää ja kirjata ylös eri osapuolten vastuu yhteisistä sopimuksista.

Myönteiset kokemukset ja kohtaaminen rakentavat pohjan koulumotivaatiolle. Onnistumisia ja nähdyksi tulemisen paikkoja kannattaa tietoisesti ”rakentaa”.

Vauhdikkuus & levottomuus -> energisyys, aikaansaavuus, kyky tehdä monia asioita yhtä aikaa

Lennot, impulsiiviset ajatukset -> luovuus & ongelmanratkaisukyky

Vahvat tunteet ja tunnereaktiot -> herkkyyys, oikeudenmukaisuus, rohkeus

Jäykkyys, rutiiniriippuvaisuus > periksiantamattomuus, sinnikkyys, tarkkuus

Häiriytyvyys, tarkkaamattomuus -> tarkka havainnointikyky uusille asioille, yksityiskohdille

Uppoutuminen omiin ajatuksiin -> kyky syventyä täysin (hyperfocus)

“Jokainen on nero.
Mutta jos tuomitset
kalan sen
perusteella kuinka
se kiipeää puuhun,
se elää koko
elämänsä uskoen
että se on tyhmä.”
~ Albert Einstein



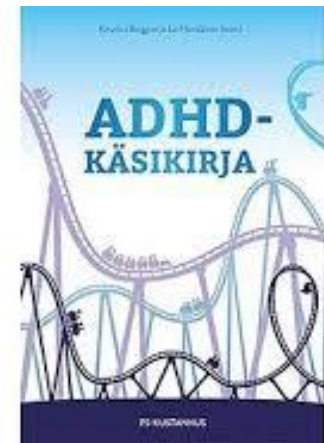
Lähteitä ja linkkejä:

ADHD Käypä hoito –suositus [tästä.](#)

ADHD-liiton [kotisivut](#), Strategia-[huoneentaulut](#)

ADHD-liiton esitteet (mm. Arki toimimaan, Lapsen adhd, Aikuisen arki toimimaan, Parisuhde) [tästä](#)

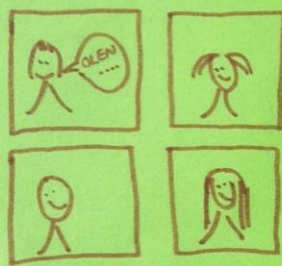
Berggren, K. ja Hämäläinen, J. (toim.)
2018. Adhd-käsikirja. PS-kustannus.
Myynnissä sekä ADHD-liiton että PS-kustannuksen kautta.





Konkreettisia
esimerkkeitä
visuaalisista
ennakoinnin,
jäsentämisen ja
palautteen
antamisen
keinoista

ENSIN



ESITTÄYDYTÄÄN

SITTE

Os 1:
ADHD.....

KUUNNELLAAN
ESITYS

LOPUKSI



KESKUSTELLAAN

Selkeytän viestiäni

- Pilkotut ohjeet
esim. ”ensin,
sitten, lopuksi”
- Suorat ohjeet
”kävele” vs.
”älä juokse”
- Äänensävy,
eleet, ilmeet,
läheisyys



Lähde:

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/oppaatjakuvat.html>

Käytöksen liikennevalot

HYVÄ Kiitos!

VARO

pysähdy
ja mieti

SEIS

tilanne
selvitettävä



Lähde:
<http://www.tampere.fi/perheja-sosiaalipalvelut/neptunus/oppa-atjakuvat.html>

Onnistumisista palkitseminen

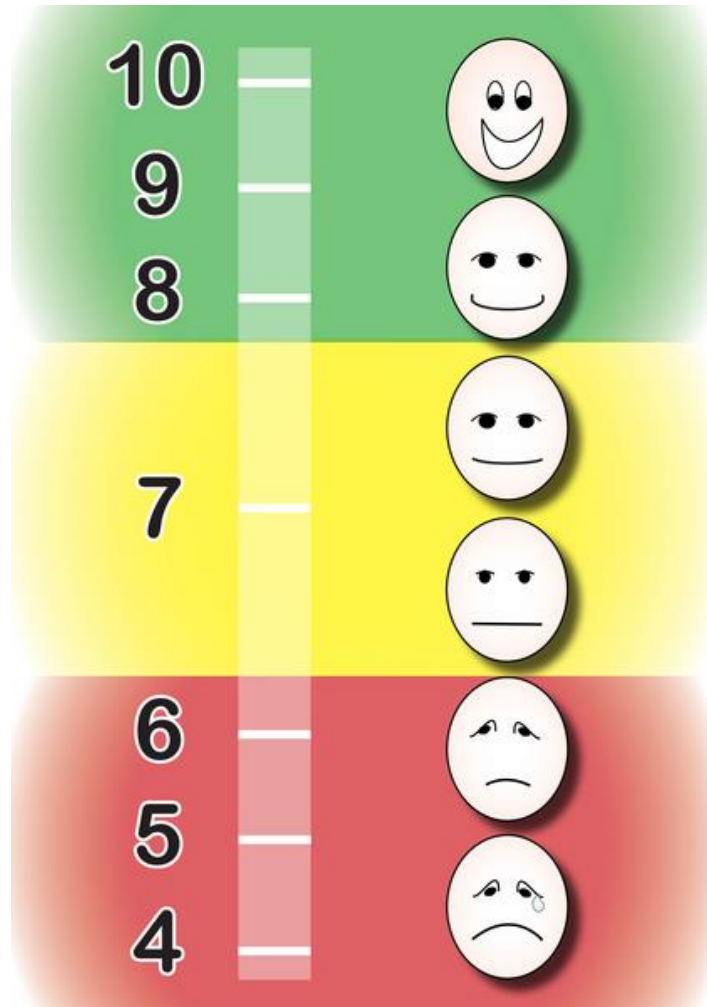
- Tärkeä tekniikka uuden opettelemiseen
- Yksi asia kerrallaan
- Realistinen tavoite, että lapsi voi onnistua
- Lapsi mukaan suunnitteluun

Lähde:

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/oppaatjakuvat.html>



Tukea tunteiden säätelyyn



Lähde:

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/oppaatjakuva.html>