

# ADHD-piirteinen tarvitsee monenlaista tukea

Lapin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija Sanna Ounaslehto haastatteli äitiä, jonka on poika keskittymistiimin asiakkaina. Perhe ei halunnut antaa haastattelua omalla nimellä, joten lapsesta käytetään tekstistä keksittyä nimeä. Juho on 11-vuotias ja hänellä on **ADHD**. Äiti kertoo ADHD:n piirteistä Juholla olevan **hyperaktiivisuutta**, **keskittymiskyvyttömyyttä** ja **aistiylherkkyyttä**. Aistiylherkkyys näkyy erityisesti tuntoylherkkyytenä. Pienempänä vaateiden saumat painoivat ja häiritsivät Juhoa ja pukeutumistilanteet olivat haastavia. Enää nämä ei niinkään haittaa arkea. Ruokailuissa Juholla on valikoivuutta ja se tekee ruokailuhetket haastaviksi.

**Arjen apukeinoista** Juholla on käytössä **tavoitetaulukko**. Perhe on tehnyt tämän yhdessä toimintaterapeutin kanssa läksyjen tekemisen tueksi. Tavoitetaulukosta on ollut hyötyä ja läksyjen teko on sujunut paremmin sen jälkeen. Saamansa palkkion Juho on saanut valita itse. Näitä ovat muun muassa olleet Megazonessa käynti tai tietty ruoka. Äiti pohtii myös, että tavoitetaulukon voisi ottaa käyttöön arjen muihinkin rutiineihin vaikka perheen kaikille lapsille.



Kuvassa esimerkki tavoitetaulukosta

ADHD-piirteinen voi hyötyä **toimintaterapiasta** muun muassa omatoimisuuden, motoriikan ja hahmottamisen osa-alueilla. Myös Juho on saanut toimintaterapiaa. Äidin mukaan terapia on tukenut erityisesti lapsen **oman toiminnan ohjausta**. Kysyttäessä, oliko terapialla muita tavoitteita, äiti ei ole näistä kovin tietoinen. Hänen toiveenaan terapioille olisi, että tavoitteet olisivat hyvin konkreettisia, arjen taitoja.

Juholla on käytössä **lääkehoito**, jota hän käyttää koulupäivinä. Hän kokee lääkkeen helpottavan keskittymistä koulussa. Hän on ollut hyvin päättäväinen, eikä ole halunnut käyttää sitä muina päivinä. Äidin mielestä Juho voisi hyötyä lääkkeestä lomillakin, mutta lääkehoidosta aiheutuvan haittavaikutuksen, ruokahalun laskun, vuoksi Juho pitää taukoa lääkkeestä lomilla.

Asiantuntijoiden tiedossa on, että **urheilulla voi olla keskittymiskykyä parantava vaikutus** ADHD:n hoidossa. Juho harrastaa urheilua kaksi kertaa viikossa. Hänen harrastuksinaan on ollut jääkiekko, jalkapallo ja paini. Lajit ovat vaihdelleet, koska innostus joihinkin lajeihin on lopahtanut. Äidin mielestä urheilu auttaa Juhoa purkamaan hyperaktiivisuutta, mutta toisinaan se jopa kiihdyttää häntä. Lisäksi se opettaa kurinalaisuutta.



Juho on ollut keskittymistiimin asiakas ensimmäisestä luokasta alkaen. Esikouluryhmän lastentarhanopettaja teki jo **perheen luvalla lähetteen keskittymistiimiin**. Perheen kokemukset keskittymistiimistä ovat hyvät. He ovat kuitenkin kokeneet sen etäiseksi paikaksi asiakkaan arkeen nähden, koska kommunikointi toteutuu vanhemman aloitteesta. **Perhe toivoisikin aktiivisempaa yhteydenpitoa keskittymistiimin oman työntyöntekijän taholta.** ”Jos itse ei olisi alussa ottanut asioista selvää aktiivisesti, olisi osa asioista jäänyt hoitamatta.” kertoo äiti. Jos tuolloin viisi vuotta sitten olisi ollut tarjolla ensitietoryhmä, äiti olisi mielellään siihen osallistunut. ”Alussa varsinkin olisi hyvä, kun tietoa annettaisi aktiivisesti.” äiti toteaa.

Sanna Ounaslehto

Lapin AMK terveydenhoitajaopiskelija

12.11.2018