

# Sisällys

<b>ESIPUHE</b> .....	11
<b>MITÄ ON ADHD?</b> .....	13
<i>ANITA PUUSTJÄRVI, ARJA VOUTILAINEN JA LEENA PIHLAKOSKI</i>	
Onko adhd uusi ilmiö?.....	14
Milloin kyse voi olla adhd:stä?.....	17
Miten adhd diagnosoidaan?.....	22
Miten varmistetaan, että kyseessä on adhd?.....	24
Ovatko adhd ja add eri häiriöitä?.....	28
Mistä adhd johtuu?.....	29
Millainen on adhd-oireisen lapsen tulevaisuus?.....	31
Voidaanko adhd-oireita hoitaa?.....	33
Millaisia ovat psykososiaaliset hoitomuodot?.....	34
Millaista on adhd:n lääkehoito?.....	35
Lähteet.....	39

## OSA 1 – ADHD LAPSELLA

<b>LAPSEN ADHD</b> .....	43
<i>ANITA PUUSTJÄRVI, ARJA VOUTILAINEN JA LEENA PIHLAKOSKI</i>	
Voiko adhd:n tunnistaa jo ennen kouluikää?.....	44
Kouluikäisen adhd-oireet.....	46
Miten adhd-oireita arvioidaan lapsilla?.....	49
Adhd vaikuttaa koko perheeseen.....	52
Aina kyse ei ole pelkästään adhd:stä.....	54
Lisääkö pelaaminen adhd-oireita?.....	56
Miten lasten adhd-oireita hoidetaan?.....	58
Miten aikuiset voivat tukea lapsen toimintakykyä kotona?.....	60
Miten koulussa voidaan tukea adhd-oireista lasta?.....	63
Millaista on lapsen lääkehoito?.....	66
Milloin psykoterapia on tarpeen?.....	71
Milloin toimintaterapia tai neuropsykologinen kuntoutus ovat tarpeen?.....	72
Ruokavaliosta apua adhd-oireisiin?.....	73
Mitä muista hoitokeinoista tiedetään?.....	75
Miten samanaikaissairaudet vaikuttavat adhd:n hoitoon?.....	76
Adhd ja erilaiset etuudet.....	77
Lähteet.....	78

<b>ADHD-OIREISTEN LASTEN ÄITI KERTOO.....</b>	<b>81</b>
Esikoiseni.....	81
Toiseksi nuorimmaiseni.....	84
Miten jaksamme?.....	87
<b>LAPSEN TUKEMINEN ARJESSA.....</b>	<b>91</b>
<i>SILVE SERENIUS-SIRVE JA KATARIINA BERGGREN</i>	
Arki ja päivittäiset toimet.....	93
Säännöllinen vuorokausirytmä ja rutiinit.....	93
Toimintaympäristön muokkaaminen.....	96
Siirtymätilanteissa tukeminen.....	97
Ruokailutilanteet ja syöminen.....	99
Pukeutuminen ja peseytyminen.....	102
Liikunta.....	103
Ohjelmoitu tekeminen ja vapaa oleminen tasapainossa.....	105
Vanhemman jaksaminen.....	108
Toimiva vuorovaikutus.....	110
Vuorovaikutuksen selkeyttäminen ja ohjeiden antaminen.....	110
Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja sanoittaminen.....	112
Lapsen pettymyksen tunteiden käsittely.....	112
Ristiriitatilanteet ja niistä selviäminen.....	114
Myönteisen käyttäytymisen lisääminen arjessa.....	116
Erilaisuuden sanoittaminen lapselle.....	118
Lisää tietoa ja vinkkejä.....	118
<b>LAPSEN ITSESÄÄTELYKYKY JA ADHD.....</b>	<b>119</b>
<i>KATARIINA BERGGREN</i>	
Mistä itsesäätelyn pulmat voivat johtua?.....	120
Aistisäätely osana itsesäätelyä.....	123
Adhd:n ja aistisäätelyn häiriöiden varhaisia tunnusmerkkejä.....	126
Aistisäätelyn pulmien varhainen tunnistaminen ja tutkiminen.....	127
Mitä eroa on aistisäätelyn häiriöllä ja tarkkaavuushäiriöllä?.....	129
Adhd ja aistisäätelyn häiriö.....	130
Adhd:n tarkkaamattomuuspainotteinen muoto ja aistimuksiin alireagoiva lapsi.....	131
Itsesäätelyn pulmat vanhemman tai muun aikuisen näkökulmasta.....	132
Mistä hakea ja saada apua?.....	133
Lähteet.....	136
<b>ADHD-OIREINEN LAPSI KOULUSSA.....</b>	<b>139</b>
<i>VESA NÄRHI</i>	
Miten suhtautua adhd-oireiseen oppilaaseen?.....	140
Adhd erilaisten taitojen näkökulmasta.....	142

Vireystilan säätely.....	143
Toiminnanohjaus.....	144
Palautteet.....	146
Useita reittejä adhd:n oireisiin.....	147
Adhd-oireisen lapsen tukeminen koulussa.....	148
Lähteet.....	155
<b>MENTALISOIVA VUOROVAIKUTUS, VANHEMMUUS JA ADHD.....</b>	<b>157</b>
<i>LEE A MATTILA</i>	
Vuorovaikutus luo kiintymyssuhdemallin.....	159
Mentalisaatio vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden palveluksessa.....	161
Mentalisaation näkökulma vanhemmuuteen, kun lapsella on adhd.....	163
Mentalisaation näkökulma vanhemmuuteen, kun vanhemmalla on adhd.....	165
Miten tukea suhdetta ja vuorovaikutusta?.....	167
Mentalisoiva, reflektiivinen työote ammattilaisen asenteena.....	170
Lähteet.....	172
<b>NÄKÖKULMIA ADHD-OIREISEN LAPSEN ISOVANHEMMUUTEEN.....</b>	<b>175</b>
<i>MINNA OULASMAA, SUSANNE INGMAN-FRIBERG JA TUULI KORHONEN</i>	
Kohti omannäköistä isovanhemmuutta.....	176
Isovanhemman vaikeat ja salatut tunteet.....	177
Murra vaikenemisen muuri.....	179
Miten isovanhempi voi auttaa?.....	180
Ymmärtävä ja arvostava asenne.....	180
Varmista jokaiselle lapselle oma hetki valokeilassa.....	181
Yhteistyöllä eteenpäin.....	182

## OSA 2 – ADHD NUORELLA

<b>NUOREN ADHD.....</b>	<b>185</b>
<i>MARIA SUMIA</i>	
Adhd:n oireet nuoruudessa.....	186
Nuoren adhd:n diagnosointi.....	188
Samanaikaissairastavuus nuorilla.....	190
Nuoruusiän adhd:n hoito.....	191
Psykososiaalinen hoito.....	191
Lääkehoito.....	192
Vinkkejä arkeen.....	193
Lähteet.....	197

<b>ADHD-OIREINEN NUORI KERTOO.....</b>	<b>199</b>
Koulunkäynti ja murrosikä.....	199
Oravanpyörässä.....	200
Adhd:stä voimavara.....	201
<b>ADHD-OIREISEN NUOREN OPINTOJEN TUKEMINEN PERUSKOULUN JÄLKEEN.....</b>	<b>203</b>
<i>TUULA JÄGERROOS</i>	
Opiskelukyky.....	204
Kyky selvittää arjessa.....	208
Oppimista tukevat opetusjärjestelyt.....	209
Oppimistavoitteiden asettaminen.....	210
Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen tukeminen.....	211
Muistitoimintojen tehostaminen.....	211
Myönteisen oppimisilmapiirin luominen.....	212
Yksilölliset ratkaisut opiskelussa ja moniammatillinen yhteistyö opiskelun tukena.....	215
Kodin ja oppilaitoksen välinen yhteistyö.....	216
Koulutusvaihtoehtoja peruskoulun jälkeen.....	216
Ammatillinen koulutus.....	217
Lisäopetus tai valmentava ja kuntouttava opetus.....	218
Lukio.....	220
Opinnot ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa.....	220
Kohti omannäköistä tulevaisuutta.....	223
Lähteet.....	225
<b>ADHD, VARUSMIESPALVELUS JA AJOKORTTI.....</b>	<b>227</b>
<i>PEKKA RÄISÄNEN</i>	
Ennen varusmiespalvelusta.....	228
Palveluskelpoisuusluokituksen periaatteet.....	229
Varusmiespalvelus ja adhd-lääkitys.....	229
Kuinka adhd-oireinen nuori selviää varusmiespalveluksesta?.....	230
Adhd ja ajokortin saaminen.....	231
Adhd ja liikenneturvallisuus.....	232
Lähteet.....	234

## OSA 3 – ADHD AIKUISELLA

<b>AIKUISEN ADHD</b> .....	239
<i>SAMI LEPPÄMÄKI</i>	
Oirekuva aikuisella.....	239
Ylivillikkaus aikuisella.....	240
Uni ja vireystila.....	242
Tarkkaavuuden vaikeudet aikuisella.....	243
Toiminnanohjauksen ongelmat.....	246
Adhd:n diagnosoiminen.....	249
Samanaikaissairaudet aikuisella.....	254
Mielialahäiriöt.....	255
Autismikirjon häiriö.....	257
Lääkehoito aikuisella.....	259
Atomoksetiini.....	262
Lisdeksamfetamiini.....	263
Metyylifenidaatti.....	264
Vanhuusiän adhd.....	264
Lähteet.....	266
<b>ADHD-OIREINEN AIKUINEN KERTOO</b> .....	267
<b>OIVALLUKSIA OMANNÄKÖISEEN HYVÄÄN ARKEEN</b> .....	271
<i>ELINA SEPPÄNEN</i>	
Onnistumisen edellytyksiä.....	272
Kaaoksesta järjestykseen.....	274
Ajankäyttö haltuun.....	275
Talous hallintaan.....	279
Hyvät vinkit vertaisilta.....	281
Lähteet ja taustamateriaali.....	282
<b>ADHD JA PARISUHDE</b> .....	283
<i>KAISA HUMALJOKI</i>	
Adhd haastaa ja rikastuttaa parisuhdetta.....	284
Samanaikaissairauksien vaikutus parisuhteeseen.....	288
Masennuksen vaikutus parisuhteeseen.....	288
Päihdehäiriön vaikutus parisuhteeseen.....	289
Trauman vaikutus parisuhteeseen.....	289
Tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet.....	290
Adhd ja seksuaalisuus.....	291
Miten hoidamme parisuhdettamme?.....	292
Vuorovaikutustaidot ovat tie läheisyyteen.....	292
Ristiriitojen ratkaisukeinot haltuun.....	294

Vinkkejä puolisoille.....	296
Mistä saamme apua parisuhdeongelmiin?.....	299
Ohjeita parisuhde- ja perhetyön ammattilaisille.....	300
Lähteet.....	302
<b>ADHD JA TYÖELÄMÄ.....</b>	<b>303</b>
<i>PAULI LEINONEN, SAULI SUOMINEN JA MARI HUHTINIEMI</i>	
Työnhakija.....	304
Työnantajalle.....	308
Työtä välittäville tahoille.....	311
Lähteet.....	313
<b>ONKO ADHD VAIN YKSILÖN HUOLI? – DIAGNOOSIN SOSIAALINEN ULOTTUVUUS.....</b>	<b>315</b>
<i>SAULI SUOMINEN</i>	
Diagnoosin oikeutus.....	316
Tieteellisten tulkintojen erilaisuus.....	317
Geenien vaikutus.....	318
Ympäristön vaikutus.....	319
Sosiologinen näkökulma.....	321
Ristiriitaiset kasvatusnäkemykset.....	322
Vaarana leimautuminen.....	323
Vahvuudet ja vaikeudet huomioitava.....	325
Diagnoosin sosiaalinen ulottuvuus lääketieteen tutkimuksessa.....	327
Lopuksi.....	328
Lähteet.....	329
<b>KIRJOITTAJAT.....</b>	<b>330</b>
<b>LISÄTIETOA.....</b>	<b>335</b>