

ADHD:n hoito ja tukitoimet

Johdanto

Tämä artikkeli perustuu toukokuussa 2025 julkaistuun ADHD:n Käypä hoito -suositukseen. Käymme läpi keskeisimmät hoito- ja tukitoimet, joiden avulla voidaan tukea ADHD-diagnoosin saaneen lapsen tai nuoren toimintakykyä ja hyvinvointia.

Toimintakyvyn tukemisen keinot

Käypä hoito -suosituksessa nostetaan esiin useita tärkeitä tukimuotoja, jotka tulisi ottaa käyttöön mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

1) Vanhemmille suunnattu ohjaus ja neuvonta

Perheneuvonta on ensimmäinen ja keskeinen tukimuoto. Monet hyvinvointialueet tarjoavat vanhemmille esimerkiksi strategiakursseja, joissa käydään läpi käytännön keinoja arjen sujuvoittamiseksi, keinoja lapsen käyttäytymisen ohjaamiseen sekä annetaan tietoa ADHD:sta ja sen vaikutuksista.

2) Varhaiskasvatuksen ja koulun tukitoimet

Perhe miettii yhdessä kasvatuksen ammattilaisten kanssa, millaisia tukitoimia lapsi tarvitsee päiväkodissa tai koulussa. Yhteistyö kodin ja kasvatusympäristön välillä on äärimmäisen tärkeää.

3) Mielenterveystalo ja omahoito-ohjelmat

Mielenterveystalon ADHD-lapsille suunnatusta omahoito-ohjelmasta löytyy yleisiä periaatteita ADHD:n ymmärtämiseen, käytännön tukikeinoja arkeen sekä materiaalia sekä lapsille että vanhemmille.

4) Sosiaalihuoltolain mukaiset tukimuodot

Näitä ei aina mielletä ADHD-tukimuodoiksi, mutta ne voivat olla erittäin tärkeitä. Tukihenkilö antaa lapselle tai nuorelle yksilöllistä tukea, tukiperhe tarjoaa vaihtelua ja tukea koko perheelle, ja perhetyö auttaa arjen sujuvoittamisessa kotona.

Perustarpeiden turvaaminen

Käypä hoito -suosituksessa korostetaan vahvasti perustarpeiden turvaamisen tärkeyttä. Nämä muodostavat perustan kaikelle muulle tuelle ja hoidolle.

Riittävä uni on elintärkeää aivojen kehitykselle ja toimintakyvylle. Alle kouluikäiset tarvitsevat 12–14 tuntia unta, koululaiset 9–12 tuntia ja nuoret 8–10 tuntia. Säännölliset nukkumaanmenoajat tukevat unirytmien vakiintumista.

Liikunta on ADHD-lapselle erityisen tärkeää, sillä se auttaa säätelemään vireystilaa, tukee keskittymiskykyä, parantaa unirytmää ja vähentää levottomuutta. Suositus on vähintään 2 tuntia päivittäistä liikuntaa lapsille.

Ravinnon osalta suositukset koskevat monipuolista ravintoa kaikissa ikäryhmissä sekä kofeiinin ja energiajuomien välttämistä. Myös säännölliset ruokailuajat ovat tärkeitä.

Lapsella tulee olla riittävästi aikaa läksyille, leikille ja vapaa-ajalle. Harrastusten määrää ja intensiivisyyttä on tärkeää pohtia suhteessa lapsen ikään ja kehitystasoon.

Ruutuaika

Ruutuajan suhteen on hyvä muistaa, että ikärajat ovat lakisääteisiä, eivät suosituksia, ja niistä on tärkeää pitää kiinni. Olennaista on pohtia, jääkö lapselle riittävästi aikaa leikkiin ja vuorovaikutukseen, ja viekö ruutuaika pois tarpeellista unta tai liikuntaa. Tuntimäärien tuijottaminen ei ole välttämättä toimivin keino.

Tukitoimien aloittaminen

Tukitoimet pitäisi aloittaa heti, kun huomataan tarkkaavuuteen, yliaktiivisuuteen tai impulsiivisuuteen liittyviä haasteita. Tukitoimien aloittaminen ei edellytä diagnoosia. Diagnoosia odotellessa voi mennä arvokasta aikaa, jolloin lapsi kerää epäonnistumisen kokemuksia.

Ensimmäisinä toimenpiteinä otetaan käyttöön käyttäytymisen ohjaamiseen liittyviä menetelmiä, opetetaan oireiden hallinnan menetelmiä ja muokataan ympäristöä toimintakykyä tukevaksi.

Ympäristön muokkaaminen

ADHD-oireita on vähemmän, kun ympäristö on rauhallinen ja siinä on vähän häiriötekijöitä. Ympäristön tulisi sallia liikkumista, jotta lapsi saa liikehtiä ylläpitääkseen sopivaa vireystilaa. Ohjeet on hyvä esittää lyhyesti ja selkeästi, motivaation tekemiseen tulisi olla hyvä, ja palautteen tulisi olla välitöntä.

Haasteet korostuvat, kun ympäristössä on paljon häiriötekijöitä, lapselle on epäselvää mitä häneltä odotetaan, tai kun vaaditaan liian pitkäkestoista ponnistelua ilman taukoja.

Päivärytmi, rutiinit ja perheen säännöt

Säännölliset rutiinit ovat ADHD-lapselle tärkeitä. Ne luovat turvallisuutta ja ennustettavuutta. Keskeisiä rutiineja ovat säännöllinen päivärytmi, jossa herätys ja nukkumaanmeno tapahtuvat samaan aikaan, säännölliset ruokailuajat sekä säännöllinen aika läksyille, jolloin ne tehdään aina samaan aikaan ja samassa paikassa.

Apuvälineinä voidaan käyttää kuvasarjoja erityisesti pienemmille lapsille, muistilistoja kouluikäisille ja nuorille sekä visuaalisia aikatauluja kaikille ikäryhmille. Netistä löytyy paljon valmiita pohjia, joita voi hyödyntää.

Monet lapset hyötyvät siitä, että seuraava päivä valmistellaan jo edellisenä iltana: reppu laitetaan valmiiksi, vaatteet valitaan ja laitetaan esille, ja tarkistetaan että kaikki tarvittava on mukana. Tämä sujuvoittaa aamutoimia, jotka monella lapsella ovat haasteellisia.

Yhteisten sääntöjen kirjaaminen näkyviin tekee arjesta sujuvampaa. Kun arjen toimiin ja tehtäviin liittyvät säännöt, kotitöiden jako, ruutuaikarajat ja palkkiojärjestelmät on kirjattu yhdessä, niihin on helpompi vedota ja ne tuntuvat reiluilta.

Opiskeluympäristö

Vaikka lapsi haluaisi tehdä läksyjä ruokapöydän ääressä tai olohuoneen lattialla, keskittymistä tukee oma rauhoitettu tila. Tämä tarkoittaa tiettyä paikkaa, missä läksyt aina tehdään, jossa ei ole häiriötekijöitä tai ylimääräisiä ärsykeitä ja jossa on esillä vain tarvittavat välineet.

Tukikeinoja opiskelussa voivat olla esimerkiksi keskittymistä tukeva rauhallinen musiikki, liikkumisen mahdollistava jumppapallo, työskentelyä selkeyttävät visuaaliset ohjeet ja aikataulut sekä timetimer, (joka on joillekin lapsille hyödyllinen mutta toisille häiritsevä).

Tukikeinot on löydettävä yksilöllisesti. Mikä toimii yhdellä lapsella, ei välttämättä toimi toisella.

Käyttäytymisen ohjaaminen

Käypä hoito -suosituksessa nostetaan esiin kolme keskeistä osa-aluetta: ohjeistaminen, palaute ja palkitseminen.

Ohjeiden tulisi olla konkreettisia, sillä "Istu paikallasi" toimii paremmin kuin "Ole kunnolla". Ohjeita tulisi antaa yksi kerrallaan, ei useita ohjeita samaan aikaan. Ohjeiden tulisi myös olla myönteisiä, joten älä-sanaa tulisi välttää: "Kävele" toimii paremmin kuin "Älä juokse" ja "Puhu hiljaa" toimii paremmin kuin "Älä huuda".

Ohjeen antamisessa on tärkeää ottaa katsekontakti lapseen ja varmistaa, että lapsi kiinnittää huomion aikuiseen. Voit koskettaa olkapäähän varmistaaksesi huomion. Anna lapselle riittävästi aikaa toimia ja siirtyä tehtävästä toiseen.

Myönteisten ohjeiden antaminen vaatii harjoittelua, sillä useimmat meistä ovat tottuneet käyttämään älä-sanaa runsaasti.

TUKITOIMET

Aloitetaan heti, kun havaitaan tarkkaavuuteen, yliaktiivisuuteen tai impulsiivisuuteen liittyviä toimintakyvyn haasteita

Aloittaminen ei vaadi diagnoosia

Käyttäytymisen ohjaamisen ja haittaavien oireiden hallinnan menetelmät

Ympäristön muokkaaminen toimintakykyä tukeväksi

PERUSTARPEET

Uni:

- Alle kouluikäiset 12-14h

Liikunta:

- Vähintään 2 tuntia päivittäin

Ravinto:

- Monipuolisuus

Tasapaino:

- Aikaa läksyille, leikille ja vapaa-ajalle

Ruutuajan rajoitus:

- Ikärajat lakisääteisiä, ei suosituksia