

ADHD:N HOITO JA TUKITOIMET

Käypä hoito suositus 5/2025

1

ADHD: TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Vanhemmille suunnattu ohjaus ja neuvonta (perheneuvonta)

Varhaiskasvatuksen / koulun tukitoimet

Toimintakykyä tukevia keinoja

Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat

Sosiaalihuoltolain mukaiset tukimuodot (tukihenkilö tai -perhe ja perhetyö)

2

PERUSTARPEIDEN TURVAAMINEN

Uni:

Alle kouluikäiset 12-14h

Kouluikäiset 9-12h

Nuoret 8-10h

Liikunta:

Vähintään 2 tuntia päivittäin

Ravinto:

Monipuolisuus

Vältetään kofeiinia ja energijuomia

Tasapaino:

Aikaa läksyille, leikille ja vapaa-ajalle

Ruutuajan rajoitus:

Ikärajat lakisääteisiä, ei suosituksia

3



TUKITOIMET
(Käypä hoito suositus 5/2025)

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

4

**ADHD- OIREIDEN SUHDE
YMPÄRISTÖÖN**




- Ympäristö on rauhallinen
- Vireyttä ylläpitävä liikehtiminen on sallittua
- Ohjeet ovat selkeitä ja lyhyitä
- Motivaatio tekemiseen on hyvä ja palaute on välitöntä
- Ympäristössä on paljon häiriötekijöitä
- Toimintaodotukset ovat epäselviä
- Vaaditaan pitkäkestoista ponnistelua

5

**YMPÄRISTÖN MUOKKAAMINEN JA ARJEN
SUJUVOITTAMINEN**

Päivärytmi ja rutinit:

- Säännölliset ruokailut, läksyjät ja nukkumaanmenoajat
- Kuvasarjat ja muistilistat tukena
- Seuraavan päivän valmistelu edellisena iltana
- Selkeät, kirjalliset perheen säännöt

Opiskelu ympäristö:

- Rauhoitettu tila, turhat ärsykkeet pois
- Keskittymistä tukevat apuvälineet (musiikki, jumppapallo, fidget-letut)
- Visuaaliset ohjeet ja aikataulut (Time Timer, kalenteri)

6

KÄYTTÄYTYMISEN OHJAAMINEN

Ohjeistaminen:

- Konkreettiset ohjeet ("Istu paikoillasi" vs. "Ole kunnolla")
- Yksi ohje kerrallaan, vältetään "älä"-sanaa
- Varmistetaan ymmärtäminen katsekontaktissa
- Annetaan aikaa toimia

Palaute ja palkitseminen:

- Huomioidaan onnistumiset, ei keskitytä epäonnistumisiin
- Välitön myönteinen palaute
- Palkkiojärjestelmät kannustimena (ei rangaistuksena)
- Fyysinen rankaiseminen kielletty

7

VANHEMPIEN ADHD:N HYVÄ HOITO ON TÄRKEÄÄ YLISUKUPOLVISTEN VAIKEUKSIEN MINIMOIMISEKSI

LÄÄKEHOITOA ALOITETTAESSA SOVITAAN, MITÄ OIREITA JA TOIMINTAKYVYN MUUTOKSIA SEURATAAN

HOITO- JA KUNTOUTUSSUUNNITELMAAN KIRJATAAN
SUUNNITELLUT TUKITOIMET
HOITO JA KUNTOUTUS
ASETETUT HOITOTAVOITTEET,
ERI TOIMIJOIDEN VÄLINEN TYÖNJAKO,
SEURANNASTA VASTAAVA YKSIKKÖ
SEURANNAN AIKATAULU

8
