

# Sisällys

Esipuhe .....	11
---------------	----

## Osa 1

### Mitä ADHD on?

#### Kokemuspuheenvuorot

ADHD-oireisten lasten äiti kertoo .....	17
ADHD-oireinen nuori kertoo .....	25
ADHD-oireinen aikuinen kertoo .....	29

*Irma Moilanen*

<b>1 ADHD .....</b>	<b>35</b>
Oireet .....	35
Liitännäishäiriöt .....	36
Mistä ADHD johtuu? .....	37
Diagnosointi .....	38
Ennuste .....	42

*Sami Leppämäki*

<b>2 ADHD:n alatyypit ADD .....</b>	<b>45</b>
ADD vai ADHD? .....	46
Hoito .....	49
Diagnosointi tärkeää .....	50

*Tuija Aro*

<b>3 ADHD itsesäätelykyvyn vaikeutena .....</b>	<b>51</b>
Itsesäätelyn kolme ulottuvuutta .....	52
Itsesäätelykyvyn kehitys.....	53
Itsesäätelyn vaikeudet .....	59

*Sauli Suominen*

<b>4 ADHD – sosiologinen näkökulma .....</b>	<b>65</b>
Tieteellisten tulkintojen erilaisuus.....	66
Ristiriitaiset kasvatusnäkemykset.....	70
Vaarana leimautuminen .....	71
Vahvuudet ja vaikeudet huomioitava.....	73

## Osa 2

### ADHD:n hoito ja kuntoutus

*Anu Kippola-Pääkkönen*

<b>5 Hoidon ja kuntoutuksen monimuotoisuus .....</b>	<b>79</b>
Hyvinvointia ja toimintakykyä tukeva kuntoutus .....	79
Kuntoutuksen määrittelystä .....	81
Kuntoutusprosessi .....	82
Kuntoutus elämänkaaren eri vaiheissa.....	86
Kannattaako kuntoutus? .....	87

*Irma Moilanen*

<b>6 Lääketieteellinen hoito ja kuntoutus.....</b>	<b>89</b>
Työryhmätyöskentely.....	89
Lääkehoito .....	90
Suositus hoidon porrastuksesta.....	92

*Silve Serenius-Sirve ja Anu Kippola-Pääkkönen*

## **7 Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot ..... 95**

Tiedon jakaminen ja ohjaus (psykoedukaatio).....	96
Vanhempainohjaus .....	98
Tilanteiden, tehtävien ja toimintojen jäsentäminen (strukturointi) .....	99
Kasvatuksellinen kuntoutus.....	100
Käyttäytymishoito (kognitiivis-käyttäytymisterapeuttinen lähestymistapa).....	101
Toimintaterapia.....	102
Neuropsykologinen kuntoutus .....	103
Neuropsykiatrinen valmennus (ADHD-valmennus, -ohjaus, -coaching, -koutsaus) .....	105
Sopeutumisvalmennus.....	107
Psykoterapia .....	108
Puheterapia .....	109
Fysioterapia .....	109
Lastensuojelu lapsen ja perheen tukena .....	110
Ammatillinen kuntoutus .....	111
Muut tukitoimet .....	112

*Sauli Suominen*

## **8 Palveluohjaus pähkinänkuoressa..... 115**

*Mirjami Koivunen ja Anna-Elina Pajunen*

## **9 Vertaistuki ADHD-oireisten ja heidän lähipiirinsä voimavarana ..... 117**

Vertaistuen muodot.....	118
Vertaistuen merkitys .....	120
Kokemuksia ADHD-oireisten vertaistukiryhmistä.....	122
Vertaistuen pulmia ja käytännön ratkaisuja.....	127
Vertaistuen mahdollisuudet.....	129

## Tietoa ja tukea lasten, nuorten ja aikuisten arkeen

*Irma Moilanen*

<b>10 Lapsen ADHD</b> .....	<b>135</b>
Ilmeneminen .....	135
Diagnosointi .....	138
Liitännäishäiriöt .....	140
Hoito ja kuntoutus .....	144

*Silve Serenius-Sirve ja Anu Kippola-Pääkkönen*

<b>11 Lapsen tukeminen kotona, päivähoidossa ja muissa ryhmätilanteissa</b> .....	<b>153</b>
Toimiva vuorovaikutus .....	155
Myönteisen käyttäytymisen lisääminen arjessa .....	157
Johdonmukaisuus päivittäisissä toiminnoissa .....	162
Fyysisen aktiivisuuden purkaminen liikkuen .....	169
Ohjelmoitu tekeminen ja vapaa oleminen tasapainossa .....	170
Siirtymätilanteissa tukeminen .....	174
Vanhemmuuden voimavarat .....	177

*Vesa Närhi*

<b>12 ADHD-oireinen lapsi koulussa</b> .....	<b>179</b>
Miten suhtautua ADHD-oireiseen oppilaaseen? .....	180
ADHD erilaisten taitojen näkökulmasta .....	182
ADHD-oireisen lasten tukeminen koulussa .....	188

*Teija Jalanne*

<b>13 Ikkuna luokkahuoneeseen</b> .....	<b>193</b>
Ympäristö .....	194
Struktuuri .....	196
Palaute .....	204

Anu Raevuori

<b>14 Nuoren ADHD</b> .....	<b>211</b>
Ilmeneminen .....	211
Diagnosointi.....	212
Liitännäishäiriöt .....	214
Hoito.....	219
Nuoruuteen liittyvät haasteet .....	224
Arjessa huomioitavaa.....	229

Tuula Palomäki-Jägerroos

<b>15 ADHD-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen</b> .....	<b>231</b>
Opiskelukyky .....	232
Kyky selvitä arjessa .....	235
Oppimista tukevat opetusjärjestelyt.....	237
Koulutusvaihtoehtoja peruskoulun jälkeen .....	243
Opinnot ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa.....	246
Kohti omannäköistä tulevaisuutta .....	248

Sami Leppämäki

<b>16 Aikuisen ADHD</b> .....	<b>253</b>
Esiintyvyys .....	253
ADHD:n tutkiminen .....	255
Hoito ja kuntoutus.....	265

Anne Lehtokoski

<b>17 Omien vahvuuksien löytäminen – vinkkejä ADHD-oireisille aikuisille ja heidän lähipiirilleen</b> .....	<b>267</b>
Työelämässä menestyminen ja uuden oppiminen.....	268
Arjen ja talouden hallinta.....	272
Parisuhde ja vanhemmuus .....	275
Riippuvuuksien ehkäisy .....	278

Aikuistuneen ADHD-oireisen lapsen tukeminen.....	279
Helpotusta arkeen neuropsykiatrisesta valmennuksesta .....	281
<i>Virpi Dufva</i>	
<b>18 ADHD-oireisen lapsen isovanhemmille .....</b>	<b>283</b>
Vinkkejä .....	283
Tietoa ja tukea.....	285
<b>Kirjoittajat .....</b>	<b>287</b>
<b>Lisätietoa .....</b>	<b>291</b>