

# *Sivan* SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

# ADHD ja ADD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder / Attention Deficit Disorder  
-Psykoedukaatio

Vastuualue: Terveys- ja sairaanhoitopalvelut

Yksikkö: Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

Laatija: Mari Lukkarinen, LT, lastentautien ja neonatologian erikoislääkäri

Hyväksyjä: Katri Räsänen, vs. Ylilääkäri

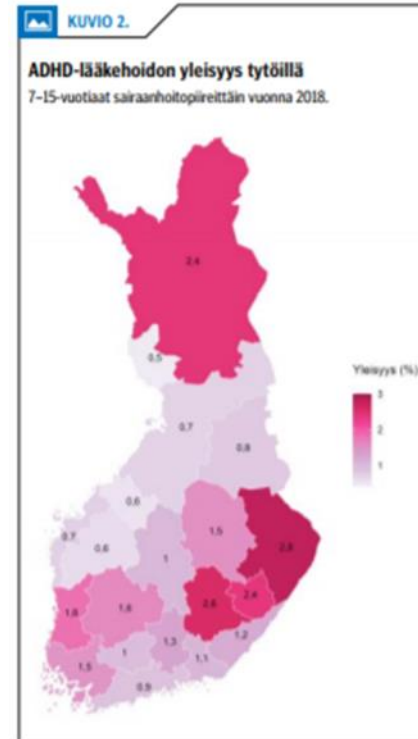
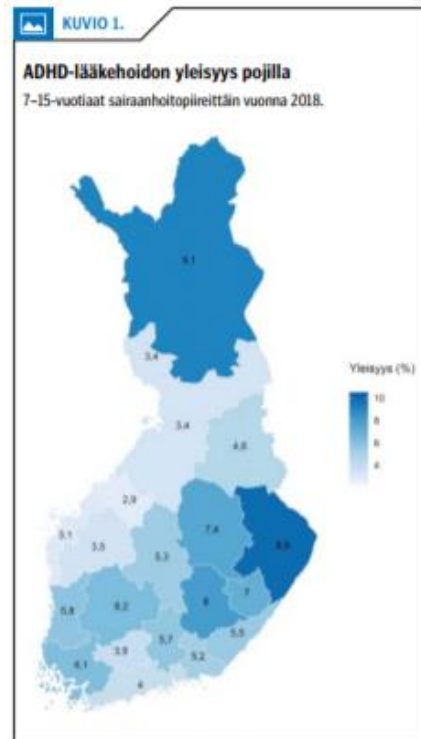
Hyväksytty: 17.1.2023

# Mistä on kyse ?

- Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, jonka keskeiset oireet ovat yliaktiivisuus, impulsiivisuus ja tarkkaavuuden säätelyn ongelmat
- ADHD:n oirekuva muuttuu iän myötä
- Oireet voivat painottua eri tavoin yksilöstä ja hänen elämänvaiheestaan riippuen

# Kuinka yleistä ?

ADHD-lääkkeiden käytön yleisyys pojilla ja tytöillä sairaanhoitopiireissä ja kunnissa vuonna 2018 (Miika Vuori, Lääkärilehti 2020, 75(22): 1374-1379)



# MISTÄ johtuu / MIKÄ aiheuttaa ?

**Aivojen toimintahäiriö**, missä viestien välittyminen hermosolusta toiseen on puutteellista (tarkkaavuutta ja toiminnan ohjausta säätelevät aivoalueet).

Video:

[Video Mistä ADHD johtuu?](#)



Kuva: Antti Pitkälä, Siun sote

# MISTÄ johtuu / MIKÄ aiheuttaa ?

Lähde: Käypä hoito

- Syyt ovat usein perinnöllisiä (usean eri geenin välityksellä peritty alttius).
- Riskiä lisääviä tekijöitä:
  - Ennenaikainen syntymä
  - Sikiön kasvuhäiriö
  - Vastasyntyneen matalat Apgar-pisteet
  - Raskaudenaikainen altistuminen nikotiinille ja äidin D-vitamiinin puutokselle
- Monenlaisia aivojen rakenteellisia muutoksia on havaittu mutta niiden merkitys oireilussa on epäselvä. (Lancet Psychiatry/2016)



Kuva: Antti Pitkälä, Siun sote

# KESKEISET OIREET

Taulukko ADHD:n keskeisistä oireista.

TARKKAAMATTOMUUS	YLIVILKKAUS ja IMPULSIIVISUUS	TOIMINNAN-OHJAUKSEN VAIKEUDET
Huolimattomuusvirheet	Motorinen levottomuus	Aloitekyvyttömyys
Keskittymisvaikeudet	Toimintaan juuttuminen	Suunnitteleamattomuus
Ei näytä kuuntelevan	Malttamattomuus	Toiminnan lopettamisen vaikeus
Vaikeus noudattaa ohjeita	Vuoron odottamisen vaikeus	Säätelyvaikeudet (voima, nopeus, tarkkuus)
Vaikeus suunnitella toimintaansa	Toisten keskeyttäminen	
Tehtävien välttely	Tunkeilevaisuus	
Tavaroiden hukkaaminen	”Räjähtelevyys”	
Ärsykkeistä häiriintyminen		
Asioiden unohtaminen		

# Oireet vaihtelevat ja painottuvat eri tavoin yksilöstä, iästä ja elämänvaiheesta riippuen

Taulukko ADHD:n oireista eri ikävaiheissa.

Imeväinen	Leikki-ikä (1-4v)	Esikoulu (4-7v)	Koulussa	Nuoruudessa
Itkuisuus	Levottomuus	Keskittymättömyys	Tarkkaamattomuus	Impulsiivisuus korostuu
Uni-valverytmin säätelyvaikeudet	Hoitoryhmään sopeutumattomuus	Ylivilkkaus	Ylivilkkaus	Asosiaalisuus
	Uhmakkuus	Ohjeiden ymmärtämättömyys	Impulsiivisuus	Mielenterveys-ongelmat
			Käytösongelmat	
			Oppimisen vaikeudet	
			Aggressiivisuus	
			Kömpelyys	



# MILLOIN on kyse ADHD:sta ?

- Oireet ovat alkaneet jo **lapsuudessa** (7-12v ikään mennessä)
- Oireet ovat **pitkäkestoisia** (>6kk) ja poikkeavat selvästi muista samanikäisistä lapsista
- Oireet **häiritsevät** lapsen arkielämää **useissa tilanteissa** (päiväkodissa, koulussa, kotona ja harrastuksissa merkittävästi)
- Oireet **eivät johdu** jostakin **muusta syystä** (lääkitys, päihteet, mielialahäiriö tai muu sairaus)

# Lähes 80%:lla on samanaikaisesti muita pulmia / häiriöitä (60%:lla jopa kaksi tai useampia)

Lähde: Marika Jantunen 11.2.2021

- Päihteiden käyttö (riski 2-3 kertainen)
- Ahdistuneisuus (15-50%)
- Masentuneisuus (20-70%)
- Käytöshäiriöt (10-40%)
- Motoriikan pulmat (40%)
- Oppimisen ongelmat (40%)
- Autismikirjon häiriöt (30-80%)
- Tics (20%)

# Tutkimukset: Missä ?

## ESH

### Lastenneurologia

- Kaikkien **alle kouluikäisten** diagnosointi ja hoito
- **Kouluikäiset**, joilla **ADHD:n lisäksi** epäily vaikeasta kehityksellisestä kielihäiriöstä, hahmotushäiriöstä tai kehitysvammaisuudesta

### Lasten/nuorisopsykiatria

- Psyykkinen oireilu (käyttäytymis- tai aggressio-ongelmat) on vaikea-asteista
- Kotikäyttäytyminen on koulukäyttäytymistä ongelmallisempaa
- Liitännäismasennuksen epäily, ahdistushäiriötä tai mukana on päihdekäyttöä

## PTH

### Koululääkäri / terveysasema

- **Kouluikäisten** komplisoitumattomien, kognitiivisesti hyvätasoisten lasten diagnosointi ja lääkehoito perusterveydenhuollossa

# Tutkimukset: Mitä?

- **Ei ole yhtä testiä** tai **laboratoriokoetta** eikä aivojen kuvantaminen ole tarpeellista
- Diagnostista arviota varten kerätään **tietoa laaja-alaisesti**: vanhemmat, neuvola- ja kouluterveydenhuolto, varhaiskasvatus, opettaja, mahdolliset psykologin / toimintaterapeutin arviot jne. Apuna käytetään erilaisia lomakkeita.



Kuva: Antti Pitkäjärvi, Siun sote

# ADHD diagnoosin kolme muotoa

- **ADD**: tarkkaamattomuustyyppi, mm. huolimattomuusvirheet, ei kuuntele, vaikeus suoriutua annetusta tehtävästä, unohtaa asioita. ([linkki ADHD-tutuksi sivustolle, tietoa ADD:sta](#))
- **ADHD**: ylivilkkaus- ja impulsiivisuustyyppi, mm. levoton liikehdintä, ei tee rauhassa, puhuu paljon, vastaa kesken kysymyksen, tunkeutuu.
- **ADHD/ADD**: näiden yhdistelmä

# Lomakkeet apuna tutkimuksissa ja seurannassa

- Arjen toimivuus  
- Haastattelu ja arjen kartoitus-lomake

ADHD-RS-oirekartoituslomake  
- Vanhemmat ja opettajat  
(jokainen itsenäisesti, omalle lomakkeelle)

Opettajan palaute ja pedagoginen tuki  
Psykologin arvio/tutkimus tarvittaessa

12. käsittelee syödessään haarukkaa ja veistä kömpelösti.

13. vaikeuksia napittaa vaatteitaan ja solmia kengännauhoja.

14. vaikeuksia käyttää kynää, esim. painaa liian kovaa, kädenliikkeet ovat vapisevat jne.

15. kätsisyys ei ole vielä selkiintynyt; selkeää oikea- ja vasenkätisyyttä ei ole.

16. kirjoittaa hitaasti ja työlästi.

17. kynäote on kysymätön, pitää kynää omituisella tavalla.

Vaikkavatko motoriset vaikeudet lapsesi toimintaan arjessa?

Ei lainkaan  Vähän  Aika paljon  Erittäin paljon

**Tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky;** lapsen kyky olla tarkkaavainen ja keskittynyt eri tehtävissä ja toiminnoissa

LAPSEN TAI NUOREN NIMI: \_\_\_\_\_ PVM: \_\_\_\_\_

IKÄ: \_\_\_\_\_ TÄYTTÄJÄ: ÄITI/ISÄ/MUU HUOLTAJA/OPETTAJA/MUU, KUKA: \_\_\_\_\_

RASTITA SE VAIHTOEHTO, JOKA PARHAITEN KUVAA LAPSEN KÄYTTÄYTYMISTÄ VIIMEISTEN 6 KUUKAUDEN AIKANA.	0= ei koskaan	1= joskus	2= usein	3= hyvin usein
1. Jättää huomiotta yksityiskohtia tai tekee huolimattomuusvirheitä koulutehtävissä				
2. Liikuttelee käsiään tai jalkojaan levottomasti tai kiemurtelee istuessaan				

# ADHD – vaikeudesta vahvuudeksi

- **Luovuutta ja kekseliäisyyttä**

- kognitiivinen joustavuus, uteliaisuus, resilienssi ja kyky kyseenalaistaa asioita
- helppo tarkastella asioita uudesta näkökulmasta ja keksiä omaperäisiä ideoita
- seikkailunhaluisuus ja pitkästymisen välttäminen rohkaisevat kehittämään uusia toimintatapoja

- **Oireesta osaamiseksi**

- havaita ympäristöä yksityiskohtaisesti
- uusiin ihmisiin tutustumisen helppous
- uppoutua intensiivisesti kiinnostaviin asioihin

”ADHD-oireiset ihmiset pitävät vahvuuksinaan hyvää huumorintajua, luontaista uteliaisuutta, nopeaa oivalluskykyä sekä sosiaalisuutta”

# Hoitamaton ADHD

- Positiiviset puolet eivät tule näkyviin
- Hoitamattomana ennuste on melko negatiivinen
  - Tapaturma riski kasvaa
  - Koulunkäyntivaikeudet lisääntyvät
  - Rikollisuuden ja päihdehäiriöiden riski on suurentunut
- Kuten muutkin supervoimat, ADHD pitää kesyttää



Kuva: Antti Pitkämä, Siun sote



# Ympäristöä muokkaamalla toimintakykyä voidaan parantaa

## Oireita **voimistavat**

- ❖ Ympäristön häiriötekijät
- ❖ Suuri ryhmäkoko ja vapaamuotoinen tilanne
- ❖ Yleisesti annettu, monimutkainen tai pitkä ohje
- ❖ Ponnistelua vaativa työskentely
- ❖ Vaikea, tylsäksi koettu tekeminen
- ❖ Useat yhtäaikaiset, huomiota vaativat asiat
- ❖ Odotus paikallaan pysymisestä
- ❖ Fyysinen tai psyykinen epämukavuus

## Oireita **lievittävät**

- ❖ Rauhallinen ympäristö
- ❖ Pieni ryhmäkoko, kahdenkeskisyys
- ❖ Jäsennelty tilanne
- ❖ Yksilöllinen ohjeistus, lyhyet ohjeet
- ❖ Lyhyet työskentelyjaksot, yksi asia kerrallaan
- ❖ Mielenkiintoinen tekeminen
- ❖ Välitön kannustava palaute
- ❖ Salliva, rauhoittumista tukeva ilmapiiri
- ❖ Vireystilan säätelyä helpottavat olosuhteet

# Hoito ja kuntoutus 1/2

## Perusasiat kuntoon ja arki toimivaksi

- **Päivittäinen liikunta ja ulkoilu**  
Liikunta lasten ja nuorten ADHD:n hoidossa: 6–10 viikon kestoinen säännöllinen aerobinen liikuntaharjoittelu saattaa vähentää ADHD:n keskeisiä oireita lapsilla ja nuorilla.  
<https://www.kaypahoito.fi/nak08875>
- **Riittävä uni**  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>
- **Monipuolinen ravinto**  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- **Ruutu- ja peliajat**  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

# Hoito ja kuntoutus 2/2

Yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma ja yhteyshenkilö

Päivähoito- ja koulujärjestelyt (pienryhmä, avustaja, kuulosuojaimet, tasapainotyyny jne)

**Lukuvuoden alussa yksilöllinen oppilashuoltotapaaminen, tulevan lukuvuoden tuet ja suunnitelmat**

Tarpeen mukaan puhe-, toiminta- ja fysioterapeuttien antamaa ohjausta ja kuntoutusta , musiikkiterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, neuropsykologista kuntoutusta tai yksilö/ryhmäterapiaa.

Mikäli tarvitaan Lapsiperheiden palveluiden tukea, sosiaali- ja perhetyö ->yhteydenotto palvelutarpeen arvioinnin tiimiin, sosiaaliohjaus/-työ, Lasten, nuorten ja perheiden palvelut

Vertaistuki: SOVA-kurssit, potilasyhdistykset , ensitietopäivät ja vanhempainryhmät sosiaalisessa mediassa

PSYKOSOSIAALISET HOIDOT :

[HTTPS://WWW.KAYPAHOITO.FI/NIX02524](https://www.kaypaahoito.fi/nix02524)



Kuva: Antti Pitkälä, Siun sote

# Hoidon kohdistaminen eri ikävaiheissa -yksilöllisen tarpeen mukaan 1/2

Lähde: Käypä hoito suositus

## Alle kouluikäiset

- Psykososiaaliset hoitomuodot:  
Strukturoitu vanhempainohjaus  
Käyttäytymishoito
- Puhe/toiminta/fysioterapia tarvittaessa
- Tietoa vanhemmille, päivähoitoon,  
esikouluun
- Lääkehoitoa voidaan kokeilla tarvittaessa

## Kouluiässä

- Lapselle, vanhemmille ja kouluun tietoa
- Vanhempien arjen keinojen tukeminen
- Koulun tukitoimet
- Lapsen käyttäytymisen ohjaaminen
- Lääkehoito, psykososiaaliset hoidot ja niiden yhdistelmät



Kuva: Antti Pitkälampi, Siun sote

# Hoidon kohdistaminen eri ikävaiheissa -yksilöllisen tarpeen mukaan 2/2

Lähde: Käypä hoito suositus

## Nuoruusiässä

- Lääkehoito, psykososiaaliset hoidot ja niiden yhdistelmät
- Nuori osallisena hoidon tavoitteiden ja toteutuksen suunnitteluun
- Nuorelle psykoedukaatiota ja tietoa lääkeshoidosta
- Aikuisten välinen yhteistyö
- Käyttäytymisen ohjaaminen ja yksilölliset hoidot

## Aikuisilla

- Lääkehoito, psykososiaaliset hoidot ja niiden yhdistelmät
- Opiskelijoilla usein tarve oppimisstrategioiden kehittämiseen
- Yksilölliset hoidot
- Osalle riittää lääkehoito ja psykoedukaatio

# Lääkehoito

- Suunnitellaan aina **yksilöllisesti**
- Tarkoituksena **tehostaa** lääkkeetöntä hoitoa
- **Vähentää** keskeisiä oireita ja **parantaa** toimintakykyä
- **Miten lääkitys toimii / vaikuttaa?**  
Video: [ADHD tutuksi-Lääkkeellinen hoito](#)

# Lääkevaihtoehdot

- **Ensisijainen lääke**

- Metyylifenidaatti

- Valinta tapahtuu tarpeen ja lääkkeen vaikutusprofiilin mukaan

- Keskipitkävaikutteinen esim. Medikinet  
CR/Equasym Retard
      - Pitkävaikutteinen esim. Concerta

- **Toissijaiset lääkevaihtoehdot**

- Atomoksetiini, Lisdeksamfetamiini ja Deksamfetamiini
  - Aloitetaan ESH:n konsultaation perusteella, mikäli metyyllifenidaatille ei riittävää vastetta tai siitä ilmenee sivuvaikutuksia

# Lääkehoidon aloitus ja seuranta

- Aloitetaan pienellä annoksella ja tarvittaessa annosta nostetaan
- Seurataan vastetta sekä
  - Verenpainetta ja pulssitasoa
  - Ruokahalua
  - Unihygieniaa
  - Kasvua
- Hoitoannoksen löydyttyä seurantakäynnit 6-12kk:n välein terveydenhoitajalla / lääkärillä

## Käypähoito-video lääkehoidosta



# Vinkkejä tavanomaisiin lääkehoidon ongelmiin

**1/2** lähde: Anita Puustjärvi 2022

- Jos lääkkeen vaikutus jää lyhyeksi ?
  - Onko lääke otettu ruuan kanssa ?
  - Onko annos riittävä ?
  - Mikä on lääkkeen vaikutusprofiili ?
  - Tarvitaanko kombinaatiota ?
  
- Lääkkeen vaikutukseen loppumiseen liittyviä ongelmia ?
  - Kokeile ajankohdan muuttamista
  - Harkitse vaihtoa toisen profiilin valmisteseen
  - Lisää lyhytvaikutteinen iltapäivään
  - Auttaisiko ohjeista poikkeava annostelu ?

# Vinkkejä tavanomaisiin lääkehoidon ongelmiin

## 2/2

lähde: Anita Puustjärvi 2022

- Verenpaine / syke
  - Kartoita myös muut syyt (muut lääkkeet, lakritsi, salmiakki, energiajuomat jne)
  - Lääkeannoksen pienentäminen / lääkkeen vaihto
  
- Uniongelmat
  - Jatkuuko lääkkeen vaikutus liian pitkään ?
  - Loppuuko lääkkeen vaikutus liian aikaisin ?
  - Muu syy ?
  - Tarv. Melatoniinikokeilu

# Etuuksia ja kuntoutusvaihtoehtoja 1/4 lähde: Kela

## Vammaistuki

- **Alle 16-vuotiaan vammaistukea** voidaan myöntää lapsille sairauden, vian tai vamman perusteella taloudelliseksi korvaukseksi, kun sairaus tai vamma aiheuttaa hakijalle haittaa, avun tarvetta ja erityiskustannuksia. [Kela - vammaistuki lapselle](#)
- **Yli 16-vuotiaan vammaistuen** tavoitteena on tukea sairauden tai vamman vuoksi säännöllistä hoitoa ja/tai kuntoutusta tarvitsevan lapsen/nuoren päivittäistä elämää. [Kela - vammaistuki aikuiselle](#)
- Vammaistuen hakemiseen tarvitaan lääkäriltä **C-lausunto**. Tukea voidaan myöntää takautuvasti enintään puolen vuoden ajalta. Tuki on porrastettu: perus-, korotettu- ja ylin vammaistuki. Lisätietoja etuuksien hakemisesta voi kysyä kunnan sosiaalityöntekijältä



# Etuuksia ja kuntoutusvaihtoehtoja 2/4 lähde: Kela

**Kuntoutus** perustuu lapsen / nuoren hoidosta vastaavassa yksikössä laadittuun kuntoutussuunnitelmaan ja se järjestetään joko KELA:n tai terveyskeskuksen kautta.

Kela- kuntoutusvaihtoehdot

**Kuntoutusraha** (16-19v nuori, jonka opiskelukyky tai mahdollisuus valita ammatti tai työ on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi). Kela - Nuoren kuntoutusraha

**LAKU-perhekuntoutus** (tarjoaa perheille pitkäkestoista, monimuotoista kuntoutusellista tukea ja ohjausta). Kela - Laku-perhekuntoutus

**Oma väylä** (16-29v nuori, joka tarvitsee tukea opintojen suorittamisessa, työelämässä, sosiaalisten taitojen vahvistamisessa sekä arjenhallintaan) Kela- Oma väylä-kuntoutus

**Nuotti-valmennus** (16-29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea elämäntilanteen ja tulevaisuuden toiveiden selkiyttämiseen sekä ohjausta opiskelu- ja työelämäsuunnitelman tekemiseen)

Kela - NUOTTI-valmennus

# Etuuksia ja kuntoutusvaihtoehtoja 3/4 lähde: Kela

- **Sopeutumisvalmennuskurssit** ovat tarkoitettu lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen ja lähiomaisilleen.

Kurssia varten tarvitaan lääkärin suositus hakulomakkeen liitteeksi ja kurssin ajalta vanhempi voi olla oikeutettu kelan kuntoutusrahaan / erityishoitorahaan sekä matkakustannusten korvauksiin.

[Kela - kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit](#)

- **Osittainen hoitoraha** 1-2lk:n oppilaan vanhemmalle

[Kela - osittainen hoitoraha](#)

# Etuuksia ja kuntoutusvaihtoehtoja 4/4

- **Tuetut lomat**

Vertaislomat - ADHD-liitto  
Lomajärjestöt

- **Tukiperhe/henkilö**

Järjestöillä on tukihenkilö/-perhetoimintaa lasten, nuorten ja perheiden tueksi. Jos perheellä on asiakkuus Siun soten lapsiperheiden palveluihin, voi perhe kysyä myös sieltä tukiperhe ja –henkilötoiminnasta.

- **Matkakorvaukset**

Kela - matkakorvaus

- Koulukuljetus (kun matka oppilaan ikä ja muut olosuhteet huomioon ottaen muodostuu oppilaalle liian vaikeaksi, rasittavaksi tai vaaralliseksi. Kysy alueen rehtorilta käytäntö)

- Lisätietoja erilaisten palveluiden hakemisesta voi kysyä Siun soten sosiaaliohjaajilta

# Vertaistukea, tietoutta ja monipuolista toimintaa

- ADHD-liitto (= potilasyhdistykset) [ADHD-liitto/vertaistuki](#)
- Aksoni-paikallisyhdistys: [Aksoni Ry](#)
- ADHD-tiedon illat
- Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus [Perpe-keskus \(Honkalampi-säätiö\)](#)
- Pelastakaa Lapset ry
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Jelli.fi tai Lähellä.fi
- Vanhempainryhmät sosiaalisessa mediassa

# Lisätietoja ja ohjeita jatsoon

- **Asiakaspolku ja polku ammattilaisille**

- [Linkki hoitoketjuun](#)

- **Seuranta**

- Yksilöllisen tarpeen mukaan
- Lääkehoidon seurantakäynnit vähintään 12kk:n välein terveydenhoitajalla / lääkärillä
- **ADHD-diagnoosin omaavan lapsen/nuoren kontrollit on hyvä toteuttaa vuosittain huolimatta siitä, onko hänellä aloitettu lääkitys.**

- **Hoidonseurantakortti**

- Kuntoutus ja hoitomuodot
- RR ja pulssi–seuranta-arvot
- Suunnitelma
- Yhteyshenkilö/yksikkö ja puhelinnumero

- **Kuinka varaan seurantakäynnin ajan?**

- [linkki Siun soten verkkoajanvaraukseen](#)