Ehdota aihetta ja tilaa kirjoitusohjeet:
toimitus@sairaanhoitajalehti.fi

Töissä.

Sairaanhoitajat kertovat tällä palstalla, mitä työelämässä tapahtuu.

Tukea ADHD-lasten vanhemmille

ADHD-lasten vanhempien ryhmäohjaus tarjoaa perheille konkreettisia neuvoja ja tietoa arjen helpottamiseksi.

SANNA KEJONEN, SAIRAANHOITAJA, NEUROPSYKIATRINEN VALMENTAJA
PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALA
KUVAT JUHA TANHUA

Kuva auttaa muistamaan.
Onnistumiset vahvistavat itsetuntoa ja motivoivat.

Vertaistukea.
ADHD-lapsi tarvitsee tukea enemmän ja pidempään kuin ikätoverinsa. Vanhempainryhmää vetämässä sairaanhoitaja Ansa Saarinen (kesk.) ja psykologi Anu Kujala (oik.).

ADHD-lapset ovat luovia, sanavalmiita, nokkelia ja nopeasti innostuvia lapsia, mutta myös tavallista lasta haastavampia kasvattaa. Vanhemmilta vaaditaan pitkää pinnaa, voimavaroja ja paljon rakkautta lapsen kasvatuksessa. ADHD-lapsi tarvitsee vanhempiensa tukea enemmän ja pidempään usealla elämän alueella kuin ikätoverinsa.

ADHD-lapsen ohjautuessa meille erikoissairaanhoitoon on hänen tilanteensa jo niin haastava, että hän keskittymisvaikeuksiensa vuoksi selkeästi alisuoriutuu koulussa. Oppimiskapasiteettia löytyy, mutta hän ei kykene hyödyntämään sitä levottomuudesta ja tarkkaavuusvaikeuksista johtuen.

Hoito alkaa lähetteen saapumisesta. Koti ja koulu saavat täytettäväkseen erilaista materiaalia. Lääkärin ja psykologin vastaanotoilla arvioidaan, onko kyseessä ADHD ja tehdään arvio lääkehoidosta.

Sairaanhoitaja antaa vanhemmille diagnoosiin, lääkitykseen ja arjen sujuvuuteen liittyvää alkuinformaatiota. Hoitotyössä korostuu psykoedukatiivinen työote. Vastaanottojen jälkeen kuukauden sisällä perhe ohjataan vapaaehtoiseen ryhmäohjaukseen.

Ryhmä on osa sopeutumisvalmennusta, jonka tarkoituksena on antaa ensitietoa tarkkaavuushäiriöstä, mahdollisesta lääkehoidosta, kuntoutuksista ja ei-lääkkeellisistä tukitoimista. Ryhmässä vanhemmat voivat myös jakaa ajatuksiaan samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa. Vertaistuen merkitys on koettu hyvin tärkeäksi ja voimaannuttavaksi.

ADHD-ryhmässä käsiteltäviä aihepiirejä ovat kodin ja koulun tukitoimet, kuntoutus, rajat ja arjen jäsentäminen, vanhemmuus, hy-

Lapselle kuva on pysäyttävämpi kuin puhe.

Vinkkejä. Kuva auttaa lasta hahmottamaan.

vän huomaaminen lapsessa sekä positiivisen palautteen antaminen. Ryhmässä pyritään esittelemään mahdollisimman konkreettisia keinoja, joita vanhempien olisi helppo soveltaa arjessa.

Tavoitteena on saada vanhemmat käyttämään ryhmässä esiteltyjä vinkkejä arjessa. Toiminnanohjauksen tukikeinoja ovat esimerkiksi erilaiset kuvat ja listat, muistuttimet, palkkiojärjestelmät, ennakointi sekä jäsentämiskeinot. Tavoitteena on myös, että vanhemmat saisivat voimavaroja arjessa selviytymiseen.

Ryhmän ensimmäinen tapaaminen aloitetaan tutustumisella. Vanhemmat kertovat itsestään ja lapsestaan sen verran kuin haluavat. Usein jo esittelyjen yhteydessä syntyy keskustelua ja tunne siitä, että muut painivat samojen asioiden kanssa.

Vetäjillä on vastuu rajata ja viedä keskustelua eteenpäin suunnitellussa viitekehyksessä kunnioittaen kuitenkin vanhempien toiveita ja tarpeita. Keskusteluissa käydään läpi lasten tukitoimia. Vanhemmille kerrotaan kuntoutuksen olevan arkista eloa kotona ja koulussa. >

LÖYDÄ
HARVINAINEN

Kohtaatko työssäsi henkilöitä,
joilla on jokin harvinainen sairaus tai vamma?
Harvinaiset-verkosto
tarjoaa tietoa, tukea ja asiantuntemusta.

www.harvinaiset.fi

iD EXPERT

Laadukkaat iD-inkotuotteet
– Nyt Suomessa!

Laaja valikoima, runsaasti
koko- ja imutehovaihtoehtoja

• Palvelut kunnille: sairaala-, terveyskeskus- ja kotijakelu.
• Sopimusjakelukunnille tarjoamme koulutusta oikean imukyvyn ja koon valintaan sekä vinkkejä tuotteiden käyttöön erilaisissa hoitoympäristöissä.

Kysy lisää myynti- ja asiakaspalvelustamme!

Palveluosakeyhtiö Metsäpolku
puh. 0303 9896 I www.metsapolku.fi

Metsä polku

iD-TUOTTEET VALMISTAA ONTEX – EUROOPAN JOHTAVA INKONTINENSSITUOTTEIDEN VALMISTAJA.

Asia kerrallaan. Tehtävien pilkkominen auttaa lasta hahmottamaan kokonaisuuden.

Plussat & miinukset

ADHD-lasten vanhempien ryhmäohjaus

+ Ensitietoa ja sopeutumisvalmennusta.
+ Konkreettisia keinoja arjessa selviytymiseen.
+ Mahdollisuus vertaistukeen.
– Usein vain toinen vanhemmista osallistuu.
– Ryhmässä saadun tiedon siirto arkeen haastavaa.
– Kaikkia ei saada motivoitua osallistumaan.

Lääkehoito on tukitoimien ja kuntoutuksen lisänä lievittämässä oireita, jolloin lapsella on rauha oppia uusia keinoja jäsentää ja hallita toimintaansa.

Toiminnanohjauksen tukikeinoja käydään läpi esimerkein. Esimerkkejä otetaan perheiden arjen ongelmatilanteista, kuten päivittäisistä toimista, kotitöistä, läksyjen teosta tai iltapäivistä koulun jälkeen.

Mietitään vanhempien kanssa yhdessä, miten tilanteen voi pilkkoa osiin kuvin, piirtämällä tai muistilistan avulla. Lapselle kuva on pysäyttävämpi kuin puhe. Kuva sitoo tarkkaavuutta ja vähentää jankuttamista. Ryhmässä voidaan käydä läpi esimerkiksi läksytilanne: läksyjen ääreen pysähtyminen, suunnittelu, toiminnan aloittaminen ja loppuun vieminen sekä lopputuloksen tarkastaminen ja arviointi.

ADHD-lapsi saa osakseen paljon kielteistä palautetta. Usein huomioidaan vain lapsen eitoivottu käytös kielloin ja rangaistuksin. Näin ei kuitenkaan motivoida lasta toimimaan toivotusti. Lapsen huomioiminen tilanteessa, jossa hän käyttäytyy toivotulla tavalla, motivoi ja kannustaa häntä oikeaan suuntaan. Se, mihin huomio kiinnittyy, kasvaa ja vahvistuu.

Myönteinen palaute vahvistaa lapsen itsetuntoa. Vanhempia kannustetaan osoittamaan hyväksyntää ja antamaan positiivista palautetta onnistumispäiväkirjan ja palkkiojärjestelmien avulla. Palkkiojärjestelmässä lapsen kanssa sovitaan yhdessä tavoite ja palkkio. Alkuun otetaan yksi helppo ja pieni tavoite, jotta lapsi saadaan innostumaan harjoittelusta. Onnistumiset palkitaan, epäonnistumiset jätetään huomioimatta.

Onnistumispäiväkirjan pitäminen on ko-

Onnistumispäiväkirjaan kirjoitetaan vain positiivisia asioita.

Kerran kuussa uusi ryhmä

- ADHD-lasten vanhempien ryhmäohjaus aloitettiin Päijät-Hämeen keskussairaalassa 2010. Ryhmää vetää sairaanhoitaja ja psykologi -työpari. Toimintaa on kehitetty matkan varrella ja tällä hetkellä ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa 1,5 tuntia kerrallaan.
- Ryhmään kutsutaan jonotilanteesta riippuen 5-10 perhettä. Joka kuukausi aloittaa uusi ryhmä.
- Tapaamiset on suunniteltu aihealueittain. Sisältö muokkautuu myös vanhempien toiveiden perusteella. Ryhmässä käsiteltäviä aiheita ovat tukitoimet, itsetunnon tukeminen, vanhemmuus ja ADHD eri ikäkausina.

titehtävänä vanhemmille tapaamisten välillä. Päiväkirjaan kirjoitetaan ainoastaan onnistumisia ja positiivisia asioita lapsesta ja hänen päivästään. Onnistumiset voivat olla hyvinkin pieniä ja mitättömiltä tuntuvia, mutta niihin on tärkeää kiinnittää huomiota. Vanhempia kehotetaan käymään lapsen kanssa läpi niitä asioita, mitä he ovat onnistumispäiväkirjaan kirjoittaneet.

Vanhempien tuki lapselle on tärkeää lapsen itsetunnon kehityksen ja myönteisen kasvun kannalta.

Vanhempien oma jaksaminen ja omien voimavarojen tunnistaminen ovat myös keskustelun aiheena. Vanhempien voimavaroja ja arjessa selviytymistä käydään keskustellen läpi. Vanhempia kannustetaan pitämään huolta itsestään, puolisostaan ja lapsen sisaruksista.

Sairaanhoitaja tuo ryhmään hoitotyön ammattilaisena tietämystään lääkehoidosta, hoidon seurannasta sekä tukitoimista. ADHD:n lääkkeellinen hoito puhututtaa vanhempia paljon.

Sairaanhoitajan näkökulmasta vanhempien ryhmäohjauksen vetäminen on antoisaa. Ryhmästä saa toisenlaista näkökulmaa ja se auttaa ymmärtämään perheiden arjessa kohtaamia haasteita. Työparityöskentely on hyvä työskentelymuoto: vetäjien vastuu on jaettu ja ryhmän jatkuvuus voidaan taata paremmin toisen estyessä. •

Pidetään naiset lujina!

maito.

Maidossa ja maitovalmisteissa on paljon hyvälaatuista proteiinia, kalsiumia ja D-vitamiinia. Siksi maito tai piimä sopii erinomaisesti päivittäiseksi ruokajuomaksi.

Tilaa uutta aineistoa terveysneuvontaan osoitteesta **maitojaterveys.fi/lujaluusto** ja osallistu kampanjasivustolla upeiden elämysten arvontaan.

lujaluusto.fi

133 000 syytä herätä aamuisin.

Edistämme alueemme asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä ennakoivalla ja kuntouttavalla otteella. Asukkaita alueellamme on noin 133 000. Meillä työskentelee ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita ihmisistä.

Ota yhteyttä!

Opiskelija, kysy harjoittelupaikkaa!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri
Rekrytointipalvelut
rekrytointipalvelut@eksote.fi
p. 05 352 5540
Valto Käkelän katu 3, Lappeenranta

www.eksote.fi/rekry

eksote