

NEUROKIRJON LAPSEN ARKI

Opas vanhemmille

Jaana Yrjänheikki

Opinnäytetyö

Hoitotyönkoulutus ohjelma
Sairaanhoitaja AMK

2023

Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja AMK

Tekijä	Jaana Yrjänheikki	Vuosi	2023
Ohjaaja	Sirpa Kaukiainen		
Toimeksiantaja	Neppari- Nepsy perheiden arki näkyväksi -hanke		
Työn nimi	Neurokirjon lapsen arki		
Sivumäärä	32 + 19 +1		

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä opas nepsy lapsen vanhemmille. Oppaan tavoitteena on auttaa nepsy lapsen vanhempia, ja heidän läheisiään arjessa. Oppaan tavoitteena on auttaa vanhempiaan ja heidän läheisiään löytämään ratkaisuja arjen haasteisiin erityislapsen kanssa. Oppaasta hyötyvät myös ne henkilöt, jotka kohtaavat erityislapsia arjessaan tai työssään. Erityislapsen vanhempi saattaa olla väsynyt, mikä voi olla joskus hankala ymmärtää, jos itsellä ei erityislasta ole. Sen vuoksi asian tuominen tietoisuuteen muille on tärkeää.

Nepsy lapsella tarkoitetaan lasta, jolla on neuropsykiatrinen häiriö, kuten ADHD tai touretten oireyhtymä, kenellä on haasteita tai erityispiirteitä kotona arkisessa elämässä. Hyvinvointialueen sisässä on yleensä kehitelty palvelupolku, josta näkee, minne voidaan ottaa yhteyttä, kun huomataan lapsella nepsy oireita. Siitä näkee myös, mitä diagnosoimiseen vaaditaan ja mitä tapahtuu diagnoosin jälkeen.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, joka on helposti hyödynnettävissä myös muiden erityislapsen kohdalla, eikä vain nepsy lasten. Toisena opinnäytetyön tuotoksena syntyi palvelupolku. Palvelupolku on lyhyt, ja siinä on esitetty vain pääkohdat. Palvelupolusta vanhempi pääsee alkuun, keneen hän on yhteydessä, kun huomaa lapsessaan haasteita, mitä vaaditaan lapsen diagnoosiin ja mitä tapahtuu diagnoosin jälkeen. Lopuksi on kerrottu kuntoutus ja terapia mahdollisuuksia. Oppaan valmistuttua toimeksiantaja saa oppaan käyttöönsä. Toimeksiantaja voi hyödyntää opasta, vanhempien ohjaamisessa.

Avainsanat

Neuropsykiatriset häiriöt, Lapset, Kuntoutus

Degree programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Jaana Yrjänheikki	Year	2023
Supervisor	Sirpa Kaukiainen		
Commissioned by	Neppari- Nepsyperheiden arki näkyväksi -hanke		
Title	The day of the child of neurosurgery		
Number of pages	32 + 19 +1		

The purpose of this thesis was to make the guide for parents of children with neuropsychiatric disorders. The thesis aims to help parents and families in their daily lives. The guide aims to help in finding solutions for parents who have a child with special needs. The guide can also help those people who encounter neuropsychiatric children in their daily life or at work.

A child with a neuropsychiatric disorder may mean that the child has e.g. ADHD or Tourette syndrome with special needs in their daily life. The Wellbeing Services Counties in Finland usually have an established service path for these children and their parents. Anyone can look up what could be done when noticing that their child may have a neuropsychiatric disorder. The service path also provides the clients with information about diagnosis and what happens after the diagnosis is made.

The output and result of this thesis is a guide for both parents with neuropsychiatric children or children with other special needs. The second output made in this thesis is a brief service pathway with the main concepts and rehabilitation and therapy possibilities.

Keywords

Neuropsychiatric disorders, a child, Rehabilitation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	NEUROPSYKIATRINEN HÄIRIÖ	8
3.1	Yhteisiä oireita ja haasteita	8
4	YLEISIMPIÄ NEPSY HÄIRIÖT JA NIIDEN HAITTOJA.....	10
4.1	ADHD, ADD	10
4.2	Autismikirjo	10
4.3	OCD ja aistiherkkydet	11
4.4	Touretten oireyhtymä ja samanaikaishäiriöt.....	12
5	ARKI JA VANHEMMUUS	13
5.1	Arki.....	13
5.2	Arjen strukturointi	14
5.3	Nepsy häiriön tuomat haasteet	15
5.4	Vuorovaikutus ja kielenkehitys.....	15
5.5	Tunne-elämä ja tunnetaitojen harjoittaminen	16
5.6	Toiminnanohjaus ja rauhoittuminen	17
5.7	Koti, vapaa-aika ja voimavarat.....	17
5.8	Apuvälineitä ja hyödykkeitä.....	18
5.9	Palautuminen ja uni	19
5.10	Lääkehoito osana lapsen arkea.....	19
5.11	Vanhemmat	20
6	NEPSY LAPSEN PALVELUPOLKU	21
6.1	Ennen diagnoosia	21
6.2	Diagnoosin jälkeen	22
6.3	Kuntoutus.....	23
6.4	Etuudet	24
7	OPPAAN TEKEMINEN	26
7.1	Oppaan idea ja suunnittelu	26
7.2	Oppaan suunnittelu toteutus	26
7.3	Oppaan arviointi.....	27

8 POHDINTA	28
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	28
8.2 Oma ammatillinen kasvu.....	28
8.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaihe	29
LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Neurokirjon häiriö tarkoittaa neuropsykologista häiriötä, jota on tässä työssä kuvattu nimellä nepsy. Työn on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on tehdä opas nepsy lapsen vanhemmille ja heidän läheisilleen. Oppaan tavoitteena on auttaa vanhempia, nepsy häiriön tuomissa haasteissa.

Nepsy tarkoittaa neuropsykiatrista häiriötä, jossa aivojen rakenne tai aivojen toiminta on poikkeavaa. Yleisempiä neuropsykiatrisia häiriötä on mm. ADHD, Asperger, sekä muita autismikirjoon kuuluvia häiriöitä. Nepsy häiriöisten lasten määrä on kasvu suunnassa, jonka vuoksi sen tietoisuuden lisääminen on tärkeää. (Näe Nepsy 2022.)

Nepsy on häiriö, joka tuottaa haasteita, jonka vuoksi arki kotona voi hankaloitua. Lapsi voi olla joustamaton ja vaatia itselleen tarkat rutiinit, jotta arki rullaisi kotona normaaliin tapaan. (Näe Nepsy 2022.)

Työssä kerrotaan, mitä nepsy tarkoittaa, ja mitä sairauksia siihen kuuluu. Häiriöistä yleisempiä on kuvattu työssä ja kerrottu niiden oireista. Sen lisäksi työhön on kuvattu palvelupolku, joka alkaa siitä, kun vanhemmilla herää huoli lapsestaan. Palvelupolussa kuvataan vaiheittain, mitä seuraavaksi tapahtuu. Lopuksi on vielä kerrottu tuki ja terapiamuotoja, joita lapselle voidaan tarjota. Tarkoituksena siis on tuoda nepsy arkea tietoisuuteen, sekä arkea helpottamaan. Olen pyrkinyt tekemään oppaan ohjaajan näkökulmasta.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Neppari -hanke nepsy perheiden arkinäkyväksi -hanke. Hanke toimii Rovaniemen ja Kemijärvin alueella. Hankkeen tarkoituksena on tukea nepsy perheen arkea ja voimavaroja. Hanke järjestää mm. ryhmätoimintaa, vertaistukea ja yksilöllistä tukea. (Neppari -Nepsy perheiden arki näkyväksi.)

2 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tarkoituksena on tehdä opas nepsy lasten vanhemmille. Opas sisältää tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä ja niiden erityispiirteistä. Oppaan tavoitteena on antaa apukeinoja nepsy perheen arkeen. Oppaan valmistuttua Neppari -hanke saa sen käyttöönsä. Tavoitteena on myös tuoda nepsy arkea enemmän tietoisuuteen, jotta myös muut ymmärtäisivät nepsy lapsen tuomat haasteet. Omana tavoitteena minulla oli oman nepsy tietouden lisääminen ja kehittyä kirjoittajana.

Valmista opasta voi käyttää nepsy lapsen perhe ja läheiset, jotka viettävät lapsen kanssa aikaa. Toimeksiantaja voi hyödyntää opasta vanhempien ohjaamisessa.

Oppaan toimeksiantaja toimii Neppari -hanke. Hankeen tavoitteena on olla tukena perheitä, joiden kotona asuu erityislapsia. Hanke järjestää toimintoja perheille lisäksi sieltä saa vertaistukea. Neppari-hanke toimii Rovaniemen ja Kemijärven alueella. (ELO 2022.)

3 NEUROPSYKIATRINEN HÄIRIÖ

Neuropsykiatrinen eli nepsy häiriö on aivojen toimintaan liittyvä häiriö, sillä on laaja oirekuva sekä useita sairauksia mm. ADHD ja autismi. Sen diagnosointiin vaaditaan laaja kartoitus, jossa on mukana mm. neuropsykologi ja toimintaterapeutti. Tarvittaessa voidaan ottaa myös verikokeita ja ottaa pään magneettikuvat. (Puustjärvi, A 17–18.) Diagnoosin tekee lääkäri, sen voi tehdä terveyskeskuksessa, kouluterveydenhuollossa tai sairaalassa. (Palvelupolku, 2021.)

Neuropsykiatrisen häiriön syntytekijät jaetaan kahteen pääryhmään. Kehitykselliseen eli synnynnäiseen, jossa häiriö on rakenteellinen ja kehittynyt jo lapsen sikiö aikana. Toinen pääryhmä on hankinnalliseen häiriö, jolla tarkoitetaan syntymän jälkeen kehittyntä häiriötä. Silloin häiriö on yleensä syntynyt sairauden tai onnettomuuden seurauksena. (Puustjärvi, 2022, 15.)

Häiriön syntytekijät jaetaan kahteen ryhmään, kuitenkin niissä on samankaltaiset riskitekijät. Niitä voi olla, alhainen syntymäpaino, synnytyksen yhteydessä tulleet vammat, sikiön alhainen verensokeri, äidin päihteiden käyttö ja tupakointi raskaus aikana, kuin myös äidin stressi raskausaikana, varhaislapsuuden olosuhteet ja kiintymys suhteet. Kuitenkaan yksi riskitekijä, ei tee lapselle häiriötä, vaan sen on monen tekijän summa. (Puustjärvi, 2022, 17.)

Riskitekijöiden ollessa samankaltaisia myös häiriön aiheuttamat haitat eli oireet ovat samankaltaisia. Yhteisinä haittoja häiriöillä on usein käytösoireet, tunnehäiriöt, vaikeuksia ohjauksen vastaanottamisessa, heikot tunnetaidot, sekä sosiaaliset taidot ovat heikot. Lapsilla on usein viivästynyt kehitys. Joskus haitta voi olla myös lapsen vahvuus. (Puustjärvi, 2022, 17.)

3.1 Yhteisiä oireita ja haasteita

Oman toiminnan ohjaus on yksi neuropsykiatristen häiriöiden yhteisoire. Oman toiminnan ohjauksessa aivoissa on liian paljon toimintaa kerralla, eikä lapsi pysty keskittymään itsenäisesti toimintaansa. Lapsi voi myös juuttua toimintaansa, niin ettei siirtyminen seuraavaan toimintoon onnistu. Toiminnanohjaus vaatii aikuiselta ohjaamista ja kannustamista, jotta lapsi voi suorittaa toiminnon loppuun saakka. (Puustjärvi, 2022, 24.)

Lapsilla toiminnanohjaus näkyy perustoimintojen suorittamisessa arjessa esim. pukeutumisessa. Lapsen suoriutuminen toiminnoissa parantuu, kun toiminnot tehdään aina alusta loppuun saakka. Toimintaa tehdessä täytyy kuitenkin huomioida lapsen vireystila, sillä väsyneenä toiminnon aloittaminen voi tuottaa jo haasteita. Vireystila vaihtelee päivän aikana, joten lapsen voi tarvittaessa ohjata levähtämään. (Puustjärvi, Savikuja, Virtanen & Mannström, 2022. 134–135.)

Vireystilaa ja keskittymistä voidaan edesauttaa pienellä fyysisellä ärsykkeellä esimerkiksi jumppapallon päällä istumisella. Toiminnan suorittamisessa on hyvä myös pitää kokonaan välillä taukoa, ja vaikka poistua tilastaan kokonaan hetkeksi. Vireystilan ylläpitämiseen vaikuttaa myös moni muu tekijä kuten ravitsemus ja riittävän nesteen saaminen. (Puustjärvi, Savikuja, Virtanen & Mannström, 2022, 135.)

Aistiyliherkkydessä aistit korostuvat tai niiden tunnistaminen vaikeutuu. Niiden lisäksi oireina voi olla motorista kömpelyyttä. Lisäksi lapsella voi olla vaikeuksia koulussa ja oppimisessa. Aistiyliherkkyttä esiintyy lapsilla enemmän kuin aikuisilla. (Mielenterveystalo, 2022.)

4 YLEISIMPIÄ NEPSY HÄIRIÖT JA NIIDEN HAITTOJA

4.1 ADHD, ADD

ADHD on näkymätön häiriö, joka on yleensä perinnöllinen. Siinä aivojen toiminta on häiriintynyt, ja osassa aivojen alueella toiminta voi olla jopa tehotonta. (Suikkanen, 2022. 13). Yleisin oire ADHD:ssä on keskittymisen vaikeus. Keskittyminen voi herpaantua pienestäkin ärsykkeestä ja lapsi voi jäädä haaveilemaan, kun keskittyminen herpaantuu. Lapsi väsyä usein aika helposti, ja silloin hän on aliaktiivinen. (Puustjärvi, 2017). Usein häiriön omaavalla on myös vaikea sietää pettymyksiä. Häiriössä vaikeus aste saattaa vaihdella, häiriö voi myös heiketä iän myötä. (Huttunen & Socada, 2019). Useat ADHD lapset pystyvät keskittymään tiettyyn asiaan hyvin tiiviisti. Tämä johtuu siitä, että lapsi kokee tilanteen jännittäväksi ja palkitsevaksi. Tämän vuoksi lapsilla on usein vaikeuksia keskittyä arkisempiin asioihin, sillä tilanne ei ole lapselle niin jännittävä. (Complete Guide to ADHD, 2023.)

ADD on yksi ADHD ilmenemismuoto. Sen erottaa toisistaan vilkkaustason perusteella. ADHD:ssä tavallisin oire on ylivilkkaus, kun taas ADD:ssä tavallisin oire on alivilkkaus. Lapsella voi myös olla toiminnan aloittamisen vaikeutta, kuten ADHD:ssäkin. Muutoinkin näissä kahdessa on hyvin samantyyppiset oireet. (Puustjärvi, Aivoliitto.)

4.2 Autismikirjo

Autismi ja Asperger on autismikirjon yleisempiä sairauksia. Näissä aivojen kehitys on jollain tapaa häiriintynyt, se on yleensä synnynnäinen ja perinnöllinen, myös elintoiminnolliset syyt vaikuttavat sairastumiseen. Autismikirjon häiriön omaavalla lapsella on haasteita sosiaalisissa tilanteissa sekä hän stressaantuu tavallista herkemmin. Tuen tarve yleensä vaihtelee iän ja elämän tilanteen mukaan. Yleensä Autismi tai Asperger ei johdu huonosta kasvatuksesta tai vanhemmuudesta (Perustietoa autismista, 2022.)

Autismi on kehityksellinen häiriö, siinä oireet tulevat esille jo ennen kuin lapsi täyttää kolme vuotta. Häiriössä kielellinen ja älyllinen kehitys on viivästynyt, lapsella voi olla huonot vuorovaikutus taidot, hänellä on siis vaikeus tuottaa sanatonta tai sanallista viestintää. Tyypillistä on myös mielenkiinnon rajoittuminen. Usein lapsilla on myös jokin erityispiirre. (Terveystalo-Autismi ja autismikirjon häiriöt, 2022.)

Asperger on neurologinen kehityshäiriö, jossa ei älyllinen kehitys viivästy. Lapsella voi kuitenkin olla kommunikaation heikkoutta, eikä hän ei ymmärrä sanallista viestintää tai elekieltä. Lapsi voi myös tehdä asiat aina samalla kaavalla. (Terveystalo-Autismi ja autismikirjon häiriöt, 2022)

4.3 OCD ja aistiherkkyydet

OCD on pakko-oireinen häiriö, se voi alkaa jo lapsuudessa. Oireena siinä pakko ajatukset, jossa arkielämän asioista huolehditaan liiaksi, esimerkiksi aikuinen saattaa tarkistaa hellan useankin kertaa ennen kotoa poistumista. Tai toisen käden osuttua seinään, se on pakko toistaa myös toisella kädellä. Pakko-oireet lisäävät lopulta masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, sekä ihminen saattaa vetäytyä omiin oloihinsa. (Terveyskirjasto, 2022).

Aistiherkkyys ei ole sairaus, vaan se on oire, joka yleensä näkyy useassa neurokirjon sairauksissa. Aistiyliherkkyydessä reagoidaan tuntemuksiin voimakkaammin, koskettaminen saattaa käydä kipeää, tai jokin normaalin arki elämän ääni esim. kellon tikitys estää keskittymisen. Yleensä aistituntemuksen häiriöt ovat näön, tunnon tai kuulon alueella. Aistialiherkkydessä taas aistituntemukset ovat heikentyneet. Äänien tai kosketuksen huomioiminen vaikeutuu. Aistihakuisuudessa taas haetaan normaalia enemmän aistiärsykeitä. Aistihakuinen voi olla toisessa ärsykkeessä tunnoton, kun taas toinen ärsyke voi olla häiritsevä. (Puustjärvi, A. 2022. 32–34.)

4.4 Touretten oireyhtymä ja samanaikaishäiriöt

Touretten oireyhtymässä yleisin oire on pakkoliikkeet, eli ticit. Yleisimmin ihminen päästää suustaan sanoja tai äännähdyksiä tahattomasti, silmien räpyttely on myös tyypillinen oire. Tavallisesti pakkoliikkeet ohittuvat nopeasti, ja ne ovat vaarattomia. Joskus ticien seurauksena voi olla lihaskipua. Oireista huolimatta toimintakyky ei laske. (Leppämäki & Savikuja, 2017. 29–30.)

Usein lapsella todetaan useampi häiriö kuin yksi. (Puustjärvi, Leppämäki, Pihlaskoski & Voutilainen, 2017. 91). Tourette ja ADHD ovat keskenään samanaikaisia häiriöitä, tämä tarkoittaa näiden kahden sairauden esiintyvät samanaikaisesti lapsella. Oireet silloin voivat olla erilaiset, mutta oireistoista nousee esiin kolme muotoa: tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus tai näiden kahden sekamuoto. (Puustjärvi, Leppämäki, Pihlaskoski & Voutilainen, 2017. 95.)

5 ARKI JA VANHEMMUUS

Arki erityislapsen kanssa voi olla palapeli ja siksi vanhempi on lapsen arjessa tukipilari. Arjen hallintaan vanhemmat voi tarvita apuja, niiden apukeinojen opetteluunkin voi mennä oma aikansa. Tässä kappaleessa kuvataan nepsy perheiden arkea ja erityispiirteitä. Kappale antaa myös apukeinoja arkeen ja elämään, mistä on mahdollisesti hyötyä vanhemmille.

Nepsy lapsen haasteet voivat olla näkymättömiä (Näe nepsy 2022). Lapsen diagnoosia saattaa aluksi aiheuttaa häpeää ja heikkoutta. Diagnoosia ei kannata alkaa piilottelemaan, silloin lapsen ongelmat yleensä vain kasvavat. Sairauden kanssa eläminen on uutta lapselle kuin myös vanhemmille. Diagnoosin saamisen jälkeen on hyvä myös vanhemmalla ottaa aikaa itselleen asian hyväksymiseksi. Lapsella voi olla oppimisvaikeuksia koulussa, kuin myös kotonakin. Jokin normaali arkipäivän asia voi olla lapselle vaikea oppia. Silloin hän vaatii vain toistoa, ja kehumista onnistumisesta. (Suikkanen, 2022 13–14). Vanhempien tehtävänä on muokata lapsen kasvuympäristö lapselle sopivaksi, jotta lapsen heikkoudet voidaan muuttaa vahvuudeksi. Toisaalta vanhemman on hyvä opettaa lapselle pettymisen sietokykyä. (Suikkanen 2022, 22.)

5.1 Arki

Lapsi kehittyy ja kasvaa arjen aikana, mutta arki ei kuitenkaan kuntouta lasta. Lapsi voi kuitenkin saada rakennusaineet kuntoutukseen arjen aikana. (Koskinen 2017.)

Nepsy lapsella on usein omat rutiinit ja tavat, niistä poikkeaminen tai lapsen keskittymistä haittaavat tekijät saattavat aiheuttaa lapselle jopa raivokohtauksia. Lapsi ei pysty odottamaan omaa vuoroaan jonossa tai keskittymään muiden kanssa leikkeihin. Nämä aistiärsykkeet voivat saada lapsen reagoimaan yllättävälläkin tavalla ja kovin voimakkaasti. Lasta saattaa joutua rajoittamaan, mikä tuo lapselle pettymystilanteen. (Puustjärvi, 2022.)

5.2 Arjen strukturointi

Lapsi tarvitsee arkeensa strukturointia eli ennakointia ja selkeän arkirytmityksen. Lukujärjestyksen avulla, lapsi pysyy helpommin mukana arjessa. Sen voi tehdä yhdessä lapsen kanssa, lapselle sopivaksi ja hänen elämän tilanteeseensa sopivaksi. Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, ja vaatii huoltoa näillä kaikilla osa-alueilla. Lapsi tarvitsee riittävän määrän unta ja ravintoa, jolla hän voi pitää yllä toimintakykyään. Tärkeä osa toimintakyvyn ylläpidossa on myös liikunta. Näiden asioiden ollessa kunnossa ne kohottavat voimavarojen lisäksi myös mielialaa, lisäksi ne edesauttavat oppimista ja rauhoittavat lasta. (Puustjärvi & Savikuja, 2022 101–102.)

Nepsy lapsen arjen käsitellyssä jäsentely on tärkeää, se selkeyttää lapsen päivärytmiä. Uni- ja valveajan on oltava tasapainossa keskenään. Arjen rytmitys on hyvä ajatella lapsen kannalta sopivaksi, jotta lapsen stressitekijät eivät olisi liian kuormittavat. Arjessa aikuisen tulisi olla ennakoiva ja johdonmukainen arjen muuttuvissa tilanteissa. Lisäksi vanhempien olisi hyvä luoda vastaavanlaisiin tilanteisiin yhteiset pelisäännöt. (Nepsy tietoa, 2023). Lapsi tarvitsee päivittäin hiljaisia hetkiä ilman ruutuja, jolloin aikuisen olisi hyvä olla mallina lapselle. (Juu-sola, 2012) Käypä hoito suosittelee sopivaa tasapainoa leikkien, läksyjen ja ruutujen välillä.

Ihminen koostuu kolmesta osa-alueesta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta. Nämä kolme osa-aluetta muodostavat kokonaisuuden. Jokaista osuutta on huollettava arjen aikana. Joten toimintakyvyn ylläpitämiseksi lapsen on saattava riittävä määrä unta, ravintoa ja liikuntaa. Kun nämä kolme osa-aluetta ovat kunnossa ne kohottavat voimavarojen lisäksi myös mielialaa, lisäksi ne edesauttavat oppimista ja rauhoittavat lasta. (Puustjärvi & Savikuja, 2022 101–102.)

5.3 Nepsy häiriön tuomat haasteet

Neuropsykologiset häiriöt aiheuttavat ongelmia kotona ja koulussa. Niiden tunnistaminen on tärkeää, jotta niihin voidaan puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Nepsy lapsella ongelmia voi olla paljon. Mm. Uuden oppimisen vaikeus, heikko tunteiden säätely, rauhattomuus, omatoiminnan ohjaus, uuden oppimisen vaikeus, vuorovaikutus ja pahimmillaan jopa aggressiivisuus. Tähän kappaleeseen on koottu niistä yleisempiä, sekä apukeinoja näiden asioiden kanssa toimimiseen. On kuitenkin hyvä muistaa ettei kaikki keinot välttämättä auta, vaan onkin löydettävä itselleen ja lapselleen sopivimmat vaihtoehdot. Lisäksi on otettava huomioon lapsen oppimisvaikeudet, joten on edettävä pienin, mutta sopivin askelin.

5.4 Vuorovaikutus ja kielenkehitys

Vanhemman keskustellessa lapsen kanssa laskeudu lapsen tasolle, ja huomioi ympäristön olevan rauhallinen. (Nepsy tieto 2023). Lisäksi kosketus keskittää lapsen huomion paremmin tilanteeseen. (Hietala & Lahti, s. 189). Lasta ohjattaessa kannattaa antaa hänelle konkreettisia suoria käskyjä esim. Kerää lelusi lattialta on parempi kuin, siivoa huoneesi. Käskyttämisessä kannattaa välttää älä -sanaa. Anna lapselle aikaa toiminnon suorittamiseen. Kiinnitä huomioita lapsen onnistumiseen, enemmän kuin epäonnistumiseen. Lapsen onnistumisesta voi antaa palautetta tai palkita. Lisäksi muuttuvista tilanteista on hyvä keskustella lapsen kanssa etukäteen. (Puustjärvi, 2016)

Kielenkehitys lapsella voi viivästyä, eikä tällöin etene ikätason mukaisesti, lapsi voi myös olla puhumaton. Lapsen ensisanat tulevat myöhään sekä sanastojen ja lauseiden oppiminen viivästyy. Lapsi ei siis pysty ilmaisemaan itseään niin kattavasti kuin ehkä haluaisi. Kielellisestä kehityshäiriöstä kärsivä lapsi hyötyy puheterapiasta. Kielellisen kehityksen vaikeudet voidaan jakaa kolmeen eri osaan: lievään, keskivaikeaan tai vaikeaan. Koulussa lapselle voi olla hankalaa kielet ja matemaattiset aineet. (Juusola 2012, 71).

Aspergerin ja touretten oireyhtymään voi liittyä myös puheen tuoton vaikeuksia. Papunet.fi on paikka, josta saa paljon arjen kommunikointiin liittyviä apuvälineitä mm. kuvakortteja. Lisäksi sieltä löytyy kehittäviä pelejä lapselle. (Papunet 2022.)

Lapsen rauhoittumista ja läksyjien tekoa voi helpottaa pienillä ärsykkeillä mm. Purukumin pureskelu tai jumppapallon päällä istuminen. Jos lapsella on käytössä rauhoittumiseen vaikuttava lääkitys, silloin kannattaa miettiä, milloin lääke on otettu. Lääkkeen parhaimmalla vaikutushetkellä lapsi on rauhallisimmillaan. Kannattaa huomioida myös ympäristötekijä ja tehdä ympäristöstä mahdollisimman rauhallinen. (Käypä hoito, 2022). Keskittymistä edistetään siis pienillä toistuvilla liikkeillä, tätä kutsutaan stimmailuksi. (Vesala, 2021.)

5.5 Tunne-elämä ja tunnetaitojen harjoittaminen

Lapsen tunne-elämän kanssa on puutteita ja sen vuoksi sitä on harjoiteltava. Hänen tunteen hallintansa ja tunteiden tunnistaminen voi olla haastavaa. Varsinkin vihan tunteen kanssa lapsella voi olla ongelmia. Viha saattaa näkyä ulos mm. käytösoireina ja aggressiivisuutena. Tunteiden tunnistamista voi harjoitella. Lapselta voi kysyä, missä tunne tuntuu, miltä tunne tuntuu ja millaisia fyysistä reaktiota tunne lapsella aiheuttaa. Lapsen kanssa on hyvä keksiä keinoja purkaa tunteita, esimerkiksi musiikin kuuntelu ja metsässä liikkuminen ovat hyviä keinoja. Lapsen kanssa tämä vielä korostuu, sillä tunteiden säätely aivoissa vasta kehitysvaiheessa. Lapsen tunnetiloja ei kannata vähäteillä, vaan ottaa ne vastaan, sillä lapsen tunteiden vähättely lisää lapsen käytösoireita. Lisäksi neurokirjon häiriö oireena on heikko oppiminen, mikä korostaa vielä tunnetilojen opettelua tuen keinoin. Tunnetilojen sisällä hautominen lisää aggressiivisuutta ja käytösoireita. (Savikuja & Puustjärvi. 2022. 178–182.)

Tunnetaitojen oppimista voidaan harjoitella ihmisen kuvan avulla, lapsi voi sen avulla kertoa missä kyseinen tunne tuntuu. Ihmisen kuvan viereen voi piirtää mitarin, jonka avulla voidaan ilmaista tunteen voimakkuutta. Tunteen nimeäminen sen aikana helpottaa sen tunnistamista. Piirtäminen, liikunta ja musiikki on hyviä tunteiden purkukeinoja. (Savikuja & Puustjärvi. 2022. 178–182.)

5.6 Toiminnanohjaus ja rauhoittuminen

Lapsen haasteet näkyvät usein myös koulussa, tämän vuoksi tuen tarpeen selvittäminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on hyvin tärkeää. Koulussa on kiinnitettävä huomiota myös toiminnan ohjaukseen, sillä heikko toiminnanohjaus heikentää lapsen oppimista. Lapsi uupuu helposti koulupäivän aikana, silloin kannattaa selvittää, voiko lapsen koulu päivää muokata hänen tarpeidensa mukaisesti. Pienempi ryhmäkoko, erityisopetus tai erityisluokka mahdollisuus, sekä voiko lapsi käydä osan kouluviikosta etänä. Joskus lapsi voi hyötyä myös avustajasta. Usein kuitenkin lapsi pärjää hyvin yleisopetuksen piirissä. (Näe Nepsy, 2022.)

Nepsy lapsi tarvitsee paljon toiminnanohjausta, arjen toistoa ja kertausta. Tehtävien siirtymä vaiheet voivat olla hankalia, lapsi saattaa ikään kuin juuttua tekemiseen, jolloin lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta voidakseen siirtyä eteenpäin. Lisäksi kiire ja stressi haittaa lapsen siirtymistä. (Puustjärvi, A. 2017.)

Lapsen rauhoittumista ja läksyjen tekoa voi helpottaa pienillä ärsykkeillä mm. pukumin pureskelu tai jumppapallon päällä istuminen. Jos lapsella on käytössä rauhoittumiseen vaikuttava lääkitys, silloin kannattaa miettiä, milloin lääke on otettu, sillä lääkkeen parhaimmalla vaikutus hetkellä lapsi on rauhallisimmillaan. Kannattaa huomioida myös ympäristötekijä ja tehdä ympäristöstä mahdollisimman rauhallinen. (Käypä hoito, 2022.) Keskittymistä edistetään siis pienillä toistuvilla liikkeillä, sitä kutsutaan stimmailuksi. (Vesala, 2021.)

5.7 Koti, vapaa-aika ja voimavarat

Lapsen tavarat voivat mennä helposti hukkaan ja ajan hahmottaminen on vaikeaa. Myös tähän auttaa rutiinit ja järjestys. Ajan käsittäminen helpottuu ajastimen avulla. Leikki ajaksi lapselle voi määrittää puoli tuntia aikaa, jolloin ajastin hälyttää puolen tunnin kuluttua, jolloin on siirtymä seuraavaan toimintoon. Tavarat löytyvät helposti, kun pitää huoneensa järjestyksessä ja siivoaa sen riittävän

usein. Tässä vanhempi voi olla tukena. Lapsen kanssa yhdessä voi tehdä tehtävälistan, mikä siis helpottaa päivän tärkeimpien asioiden muistamista. (Suikkanen, 2022 58–59)

Kodin tai koulun sisutuksella on myös vaikutusta lapsen levottomuuteen. Kotona kannattaa suosia mieluiten rauhoittavia värejä, pehmeitä, ovaalin muotoisia huonekaluja. Puu materiaalina rauhoittaa enemmän, kuin kovat metalli pinnat. Viherkasveilla sisutuksessa voi myös rauhoittaa lasta. Lapselle kannattaa ostaa myös omia hänelle sopivia huonekaluja. Sisutuksessa kannattaa kuitenkin huomioida sen olevan asujiensa näköinen. (Savikuja, Hannukainen, Huhtasalo, Merilampi & Toivonen. 2022, 169.)

Lapsi tarvitsee hyvän vastapainon kodin ja koulun välillä. Hyvän harrastuksen etsiminen voi olla hyvinkin haastavaa. Lapsi saattaa innostua uudesta harrastuksesta, mutta kyllästyä siihen yhtä nopeasti, tällöin se tarkoittaa uuden harrastuksen etsimistä. Lisäksi uuden asian opetteleminen voi olla haastavaa. (Suikkanen, 2022, 83–84.)

Lapsen kanssa voi pitää vaikka yhteisen mietintä hetken, jolla kartoitetaan hänen omat voimavaransa ja rentoutumisen keinot. Myös lapsen kanssa voi yhdessä miettiä lukujärjestystä kellotaulun avulla. Kannattavampaa on edetä pienin askelein kohti arjen hallintaa. (Puustjärvi & Savikuja, 101–106.)

5.8 Apuvälineitä ja hyödykkeitä

Time timer on kellon näköinen ajastin, johon lapselle voi asettaa toimintaan aikaan muutamasta minuutista tuntiin. Lukujärjestyksen avulla lapsi pysyy selvillä päivän ja viikon tapahtumista. Jos lapsella on päivän aikana useampi tehtävä, hänelle voi tehdä tehtävälistan. Jolloin lapsi voi merkata suoritettut toiminnot, hän pysyy myös selvillä siitä, mitä hänen on vielä tehtävä. Puhelimeen voi myös asettaa muistutuksia, jotta lapsi muistaisi paremmin lähestyvät toiminnot. Lisäksi selkeät perheen sisäiset säännöt helpottavat arkea. (Suikkanen, 2022 58–59, 62). Lisäksi pieniä leluja tai jumppapalloa voidaan käyttää apuvälineenä, kun yritetään saada lasta keskittymään ja rauhoittumaan. (Vesala, 2022.)

5.9 Palautuminen ja uni

Arki ja koulu vaatii riittävän levon palautumisen. Väsymys ilmenee kotona kiukuna ja itkuisuutena. Koulun jälkeen lapsi voi pitää pienen lepotauon ja olla yksikseen mielekkäässä tekemisessä. Ennen nukkumaan menoa lapsen olisi hyvä rauhoittua puhelimella pelaamisen jälkeen. Lapsen kanssa olisikin hyvä sopia mihin aikaan puhelin laitetaan pois, jotta aivot saavat riittävästi rauhoittua ennen nukkumaan menoa. Oman iltarutiinit ja rauhoittumisen keinot helpottavat nukkumaan menemistä. (Suikkanen, 2022, 39.)

Hyvät aamupalat ja välipalat edistävät lapsen kasvamista. (Suikkanen, 2022, 39). Lapsi saattaa olla hyvin rajoittunut ruoan suhteen. Ruokailut olisi hyvä pitää mahdollisimman säännöllisenä, sekä ruokailutilanteesta pitäisi tehdä mahdollisimman rento. (Nepsy tietoa – Uni ja ruokailu). Lisäksi lääkitys voi heikentää ruokahalua. (Puustjärvi, Raevuori & Voutilainen – Potilaan lääkärilehti.)

Juusolan mukaan nepsy lasten kannattaisi välttää hiilihydraattien ja valkoisen sokerin syömistä. Kuitenkin käypä hoito suosituksen mukaan tästä ei löydy tarpeeksi tutkittua tietoa. Sen sijaan käypä hoito suosittelee lapselle monipuolista ruokaa ja välttämään kofeiinia.

5.10 Lääkehoito osana lapsen arkea

Nepsy lapsen lääkehoito on lähinnä oireen mukaista lääkitystä. Oikeaa lääkettä ja annostusta haetaan, jotta löydettäisiin parhaiten toimiva lääkitys. Aina lääkäri seuraa lääkehoidon toteutumista ja vastetta. Sopivan lääkkeen löytyessä jatkaa lääkäri lääkehoidon seuraamista. Lääkehoito on kuvattu ADHD:n ja touretten lääkityksen kautta.

Lääkehoito perustuu dopamiini välittäjäaineen aktivoimiseen. Yleensä lääkkeen vaikutus alkaa nopeasti. Lääkehoito vaatii aluksi tiheää viikoittaista seurantaa, jotta lääkkeeseen löytyy sopiva vaste. Tarvittaessa lääkitystä vaihdetaan, jotta

löytyisi parhaiten sopiva lääkitys. Tavallisin haittavaikutus lääkkeillä on ruokahalun väheneminen. Lapsilla lääkehoidon tarve vähenee iän myötä, joskus lääkitystä tarvitaan myös aikuisuudessa. (Saano & Taam-Ukkonen. 2020, 470)

Touretten lääkehoidossa ei poisteta ticejä, paitsi jos ticit ovat toimintakykyä haittaavia. Yleensä lääkehoidon tavoitteena on poistaa ticeistä aiheutuvaa haittaa, kuten lihaskipuja. Oikean lääkityksen löytyminen voi olla hankaa, sillä oireet ovat yksilöllisiä ja oireet tulevat aaltomaisesti. Usein ADHD:n ja Touretten lääkehoidossa käytetään samoja lääkkeitä. (Leppämäki & Savikuja 161–162).

5.11 Vanhemmat

Erityislapsen vanhempana voimavarat voi olla joskus vähissä. Jokainen vanhempi riittää kuitenkin omana itsenään. (SOS LAPSIKYLÄ 2020.) Lapsen vanhemman uupumus, ei välttämällä näy päälle. Vanhemmilla ei välttämättä riitä aika eikä jaksaminen omaan hyvinvointinsa parantamiseen. Vanhempi voi saada uupumuksensa takia hankalan ihmisen roolin. Tämän vuoksi hiljaiset ihmiset eivät saa tarvitsemaansa tukea. (Juusola, 2012, 120.) Tämän vuoksi nepsy lapsen arjesta olisi puhuttava enemmän, jotta myös muut ihmiset ympärillä ymmärtäisivät. Nepsy lapsen vanhemman uupumuksen puheeksi ottaminen, voi heikentää vanhemman itsetuntoa. (Näe nepsy, 2023). Nepsy lasten vanhemmille on olemassa tukiryhmiä mm. hankkeiden ja ADHD-liiton kautta.

Vanhempia lapsen diagnoosia voi järkyttää. Sen vuoksi vanhempien olisi hyvä ajatella myös itseään, eli myös vanhempien tarpeet on täytyttävä. Vanhempien olisi hyvä vuorotella lasten kanssa, jotta toinen saisi omalla vuorollaan viettää aikaa ystäviensä kanssa kodin ulkopuolella. Parisuhteelle pitää antaa omaa aikaa. Lapselle voi palkata ulkopuolisen lapsenvahdin tai lapsi voi olla sukulaisten hoidossa sen aikaa. Lisäksi lapsen kehitystä tukee olla muiden aikuisten, kuin omien vanhempiensa kanssa. (Ozonoff, Dawson & Mcpartland, 2009 142–143.)

6 NEPSY LAPSEN PALVELUPOLKU

Tässä luvussa käsitellään, mistä lähdetään liikkeelle, kun huomataan lapsessa erityisiä piirteitä, minne voi ottaa yhteyttä, miten lapsi diagnosoidaan, mitä diagnoosiin vaaditaan ja ketkä ovat yhteistyössä tekemässä diagnoosia. Tässä käsitellään myös, mitä tapahtuu diagnoosin saamisen jälkeen.

6.1 Ennen diagnoosia

Hoitopolku lähtee liikkeelle vanhempien huolesta. Hyvä olisi, että lapsen oireet huomattaisiin mahdollisimman pian. Oireet voivat tulla esille vasta koulussa, koulun henkilökunnan toimesta. Silloin on hyvä muistaa, ettei oireilun aikaisempi huomaamattomuus johdu vanhemmista. Lapsen iän mukaan vanhemmat voivat ottaa yhteyttä lasten neuvolaan tai kouluterveydenhoitajaan, jossa kartoitetaan lapsen tilannetta ja oireistoa. Hoitajan kohtaamisesta tehdään lapselle turvallinen ja luotettava tilanne. Hoitaja puhuu selkeästi ja ymmärrettävästi. Tapaaminen on selkeä, luonteva ja johdonmukainen. Vastaanotolla hoitaja kartoittaa lapsen tilanteen. (Palvelupolku, 2021.)

Tämän jälkeen hoitaja ohjaa jatkotutkimuksiin lääkärille. Tarvittaessa lapselta otetaan verikokeet, päänkuvat tai tehdään aivosähkökäyrätutkimus. Jossain tapauksissa voidaan tutkia myös aineenvaihduntasairauksia kuten diabetesta. Diagnoosia varten haastatellaan lasta ja vanhempia. Haastattelun aikana tarkkaillaan lapsen fyysistä ja psyykkistä olotilaa. Käynnillä kartoitetaan myös muut häiriöt ja mahdolliseen lääkitykseen vaikuttavat asiat kuten yleistila, pituus, paino, iho, näkö ja kuulo. Lisäksi käynnillä otetaan lapselta myös perusmittaukset. Käynnin aikana tarkkaillaan myös vanhempien ja lapsen keskinäistä vuorovaikutusta. Tarvittaessa voidaan haastatella päiväkotia tai koulun henkilökuntaa. (Palvelupolku, 2021.)

Neurokirjon häiriön diagnosoinnissa käytetään kriteeristöjä ja jos kriteerit täyttyvät, lapsella todetaan neurokirjon häiriö. (Palvelupolku 2021). Koulussa ammatihenkilön velvollisuus on ohjata vanhempia tuen piiriin, jos vanhemmat eivät ole vielä tietoisia, mistä apua voidaan hakea. (Näe Nepsy 2022.)

6.2 Diagnoosin jälkeen

Heti aluksi lapselle tehdään kuntoutussuunnitelma yksilöllisesti. Sitä on tarkoitus käyttää työkaluna, jota voidaan käyttää kuntoutuspolun suunnittelussa. Se laaditaan ja perusterveyden huollossa, mutta vastuu siitä on erikoissairaanhoidossa. Sen toteutumista seurataan koko kuntoutumisen ajan. Kuntoutussuunnitelma sisältää ennalta suunnitellut hoitomuodot ja tukitoimet, hoitotavoitteet, seuranta aikataulut, vastuuhenkilöt ja mahdolliset kelan etuudet. (Palvelupolku 2021.)

Diagnoosin saamisen jälkeen lapselle tarjotaan tarvittavat terapiat, mikä voivat olla toimintaterapian tarkoituksena edistää lapsen toimintakykyä, siellä kehitetään lapsen motorista ja hahmottamiskykyä. Terapiaa voidaan toteuttaa yksilö tai ryhmäterapiana. Neuropsykiatrisen valmennuksen tarkoituksena on lievittää oireista aiheutuvaa haittaa, arjen sujuvuutta ja selviytymiskeinoja. Psykoterapia tai psykoedukaatio, ei ole vielä paljon kokeiltu. Neuropsykologista valmennusta tarjotaan, kun lapsella esiintyy oppimisvaikeuksia. (Palvelupolku 2021.)

Terapian lisäksi myös lääkehoito on tärkeä osa kuntoutusta. Se vaatii tarkkaa arviointia ja seuranta heti alusta alkaen. Lääkehoito on johdon mukaista. Lääkkeet valitaan oireiden mukaisesti. Siinä seurataan oireiden lieventymisen lisäksi lääkkeen haittavaikutuksia. Lääkehoidon tavoitteena on hyvä hoitovaste. Oireet vaihtelevat ympäristön mukaan. Yleensä ympäristön häiriötekijän vaikeuttaa keskittymistä. (Palvelupolku, 2021.)

Neuropsykologisten häiriöiden riskitekijöiden kartoitus alkaa jo äidin raskausaikana. Äidin tupakointi ja päihteiden käyttö altistaa neurokirjon sairauksille. Myös äidin stressi raskaus aikana on altistava tekijä. Suurimpina riskitekijöinä on perimä. Jos vanhemmalla tai toisella on neurokirjon häiriö, se siirtyy helposti silloin lapselle. Lapsena koettu traumaattinen tekijä tai huonosti rakennettu kiintymyssuhde voi laukaista sairauden. Sairastumisen syy on yleensä rakenteellinen, eikä sen syytä tiedetä tarkemmin. (Palvelupolku, 2021.)

Lapsen häiriötä hoidetaan yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa. Tavoitteena on, ettei hoitohenkilökuntaa tarvitsisi vaihtaa kesken kuntoutuksen. Hoidon keskipisteenä on lapsi ja hänen vanhempansa. Tiimin yhteistyö korostaa lapsen siirtymä tilanteissa, kuten silloin kun hän vaihtaa esikoulusta kouluun. Yhteistyön

täytyy olla joustavaa ja sujuvaa. Tiedon siirto tiimin välillä on sujuttava hyvin ja luotettavasti. (Palvelupolku, 2021.)

6.3 Kuntoutus

Neuropsykologinen kuntoutuksen tarkoituksena on lievittää sairauden aiheuttamia oireita, jotta toimintakyky ja oppiminen paranisivat. Kuntoutuksessa kehdutaan lasta, hänen onnistumisestaan ja tuetaan hänen vahvuuksiaan. Tällöin saadaan myös kohotettua lapsen itsetuntoa. Kuntoutuksen tarve selviää tutkimusten avulla. Siellä keskitytään siis nimenomaan lapsen heikkouksiin, joita siis kehitetään kuntoutuksessa. Kuntoutusta voidaan toteuttaa yksilö -ja/tai ryhmäkuntoutuksena. (Mielenterveystalo 2022.)

Lakukuntoutus on tarkoitettu 5–15-vuotiaalle nepsy lapselle ja koko hänen perheelleen, silloin kun nepsyn aiheuttaman haasteet vaikuttavat arkeen ja oppimiseen. Lakukuntoutus on prosessi, joka kestää yleensä 1,5 vuotta. Siellä edistetään lapsen vuorivaikutustaitoja ja arjen helpottamiseen. Kuntoutuksessa keskitytään vahvistamaan koko perheen voimavaroja. Kuntoutus kestää n. 1,5 vuotta, joten tavoitteisiin yleensä päästään. Perhe ja työryhmä tapaa lapsen arkisessa ympäristössä, sen lisäksi järjestetään yhteisiä tapaamisia myös koulun kanssa. Kuntoutus on tavoitteellista ja tavoitteet laaditaan perheen ja lakun työryhmän kesken yhdessä. Kuntoutukseen osallistuu moniammatillinen tiimi, joilla kaikilla on neuropsykiatrisen valmentajan koulutus. Kuntoutukseen haetaan kelan kautta ja siihen vaaditaan lääkärin suositus, ja sen lisäksi kuntoutustavoitteet. (Aamos, 2023.)

Omaväylä kuntoutus on lakukuntoutuksen jatkumo. Se on suunnattu 16–29-vuotiaille nepsy nuorille. Sen tarkoituksena on antaa tukea opiskeluissa ja työelämässä. Kuntoutus kestää yhden vuoden. Kuntoutus on tavoitteellista. (Kela, 2023.)

Kela järjestää lapsille ja perheille sopeutumisvalmennuskursseja, joiden avulla vanhemmat ymmärtäisivät lastansa paremmin ja saisivat kasvatukseen apukeinoja. (Kela, 2022.)

6.4 Etuudet

Kelasta voi hakea tukea lääkärin diagnoosin perusteella. Alle 16 -vuotiaalle on sen ikäiselle tarkoitettu vammaistuki. Tukea haettaessa täytyy ilmetä, lääkärin diagnoosi, lapsen toimintakyky, kaikki sairaudet ja tuen tarve. Jos näissä kriteerit täyttyvät voidaan myöntää alle 16-vuotiaan vammaistuki. Tämän jälkeen voi hakea 16 vuotta täyttäneen vammaistukea. Lapsen ollessa vaikeasti sairas (esim. Kehitysvamma), jolloin vanhempi ei voi tehdä työtään tai vanhempi joutuu olemaan sairaalassa alle 7- vuotiaan lapsen kanssa, silloin voi hakea erityishoitorahaa. Tätä voi hakea myös kuntoutuksen tai sopeutumisvalmennus kurssin ajaksi. Etuutta varten vaaditaan lääkärin myöntämä D-todistus, jossa ilmenee lapsen sairaus ja vanhemman osallisuus lapsen hoidossa. (Nepsy -opas 2022.)

Vammaistuki etenee asteittain lapsen ikä vuosien perusteella. Alle 16 -vuotiaan vammaistukea voidaan hakea silloin kun lapsi tarvitsee hoitoa ja kuntoutusta. Pelkkä diagnoosi ei riitä tuen saamiseksi, vaan hoidon ja kuntoutuksen tarve on oltava vähintään puoli vuotta. Lapsen hoito on liityttävä nimenomaan lapsen sairauteen, sillä kaikki lapset tarvitsevat hoitoa. Suurempi hoito tarve lapsella on silloin kun hän tarvitsee lääkitystä, häntä on kuljetettava kuntoutukseen ja hän tarvitsee enemmän tukea päivittäisiin toimintoihinsa. Tuki on määräaikainen ja sen jälkeen on haettava yli 16-vuotiaan vammaistukea. (Kela - Alle 16-vuotiaan vammaistuki. 2022,)

Yli 16 -vuotiaan vammaistukea voidaan hakea lääkärin diagnoosin perusteella silloin kun hoidon ja kuntoutuksen tarve ylittää yhden vuoden. Myös nuoren toimintakyky on sen verran heikentynyt, että hän tarvitsee apua päivittäisissä toiminnoissaan. Tuki on porrastettu kolmeen portaaseen: Perustukeen, korotettuun ja ylimpään tukeen. Riippuen nuoren toimintakyvystä määräytyy porras. Tuki voi olla määräaikainen tai jatkuva. Määräaikaiseen tukeen voi hakea lisä tukea tarpeen mukaan. (Kela -Yli 16 -vuotiaan vammaistuki. 2023.)

Yli 16-vuotiaalle voi hakea myös eläkettä. Tukea voi hakea silloin kun nuorella on diagnoosi, lapsen toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan ja tarvitsee

ohjausta toiminnoissa. Myös eläke on porrastettu kolmeen portaaseen aivan kuin yli 16-vuotiaan hoitotuesta. (Kela - Eläkkeen saajan hoitotuki. 2022)

Vanhempi voi hakea omaishoidon tukea silloin, kun lapsi tarvitsee normaali enemmän tukea ja muistuttelua päivittäisiin toimintoihinsa. Tukea haetaan hyvinvointialueelta. Siitä tehdään kirjallinen sopimus, siinä on liitteenä hoito- ja palvelusuunnitelma. Sopimuksen myötä omaishoitaja saa pitää vapaansa. Sopimukseen vaaditaan suostumus omaishoitajan ja hoidettavan välille. (Omaishoitajat, 2023). Hyvinvointialueen on tarjottava ja järjestettävä lapsen tarvitseman tuki laakisääteisesti. (Puustjärvi, A. 2022, 94).

7 OPPAAN TEKEMINEN

7.1 Oppaan idea ja suunnittelu

Aihe valikoitui omasta mielenkiinnosta ja siitä mikä kiinnostaa myös muita ihmisiä. Nepsy häiriön ovat tällä hetkellä suuressa kasvussa, joten aihe kiinnostaa ihmisiä tällä hetkellä. Theseus tietokannasta löytyi muutamia samaan aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, aihe on kuitenkin kiinnostava ja suositukset tällä hetkellä kovinkin muuttuvaisia. Tämän vuoksi miellän aiheen hyväksi.

Kehittämistyö vastaa toiminnallista opinnäytetyötä, jossa etsitään ja kehitetään aiheelle ratkaisua. Sen tarkoituksena on luoda kirjoittajan mukainen, mutta lähteisiin perustuva työ. Kehittämistyön voi kuvata lineaarisen mallin avulla, jossa työ etenee suoraviivaisesti tavoitteen määrittelystä, suunnittelun kautta toteutukseen ja lopuksi työn päättämiseen ja arviointiin. (Salonen 2013, 13.)

Työ alkaa suunnittelu vaiheella. Aluksi mietitään työlle tavoite, avainsanat ja työssä mukana olevat henkilöt. Sen jälkeen siirrytään esivaiheeseen, jossa tehdään työlle runko, eli työssä käydään nopeasti läpi asiat, joita halutaan työn sisältävän. Seuraavaksi siirrytään työstö vaiheeseen, jossa tuotetaan toiminnallinen opinnäytetyö. Tämän jälkeen siirrytään tarkastus vaiheeseen, jossa tarkistetaan siis työ. Viimeistely vaihe on työn viimeinen vaihe, jossa siis viimeistellään työ lopulliseen muotoonsa. Lopuksi syntyy valmis tuotos, josta jokainen työhön osallistunut saa oman kappaleensa. (Salonen 2013, 15–19.)

7.2 Oppaan suunnittelu toteutus

Työ alkaa suunnittelu vaiheella. Aluksi mietitään työlle tavoite, avainsanat ja työssä mukana olevat henkilöt. Sen jälkeen siirrytään esivaiheeseen, jossa tehdään työlle runko, eli työssä käydään nopeasti läpi asiat, joita halutaan työn sisältävän (Salonen 2013.) Aloitin työn pohtimalla aihetta oman mielenkiinnon pohjalta. Aiheen valikoiduttua aloin pohtia työlleni tavoitetta. Tavoitteeksi asetin oppaan tekemisen. Tämän jälkeen laitoin Wihiiin aihe ehdotuksen, joka meni läpi.

Seuraavaksi aloin etsimään itselleni toimeksiantajaa. Ensimmäinen yritykseni toimeksi antajan saamiseksi epäonnistui, sillä heille oli tulossa jo opinnäytetyön tekijöitä. He kuitenkin suosittelivat minulle Neppari -hanketta, joka suostui minulle toimeksiantajaksi. Tämän jälkeen toteutin esivaiheen, tein opinnäytetyölleni pohjan.

Seuraavaksi siirrytään työstö vaiheeseen, jossa tuotetaan toiminnallinen opinnäytetyö. (Salonen 2013). Tässä vaiheessa toteutin opinnäytetyöni suunnitelmani pohjalta. Tässä vaiheessa tuotin myös oppaan ja palvelupolun opinnäytetyöni pohjalta. Opas syntyi Power Point – pohjalle. Koko vaiheen ajan olen ollut yhteydessä toimeksiantajaani sähköpostin avulla. Loppu vaiheessa käytiin työni läpi Teams -yhteyden avulla.

Tämän jälkeen siirrytään tarkastus vaiheeseen, jossa tarkistetaan siis työ. Viimeistely vaihe on työn viimeinen vaihe, jossa siis viimeistellään työ lopulliseen muotoonsa. Lopuksi syntyy valmis tuotos, josta jokainen työhön osallistunut saa oman kappaleensa. (Salonen 2013, 15–19.)

7.3 Oppaan arviointi

Opinnäytetyön tekemisen aikana olimme toimeksiantajan kanssa yhteydessä sähköpostitse, jonne laitoin aina sen hetkisen version opinnäytetyöstä. Vastaus sähköpostissa toimeksiantaja antoi yleensä palautetta ja vinkkejä työn jatkamista varten. He esittivät myös omia toiveitaan, mitä he haluaisivat oppaassa tulevan esille. Olen ottanut heidän toiveensa huomioon ja palaute matkanvarrella on ollut positiivista.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on tehty tuoreista tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä. Opiskelijalla on vastuu työn tekemisestä, työ tehdään kunnioittaen lähteiden kirjoittajaa. Teoksen tekijä on ihminen, joten hänen yksityisyytensä suojaa on kunnioitettava, ja lähteet otettava kriittisesti vastaan. Lähteitä analysoidaan koko työ ajan, Lähteiden oikeudenmukainen käsittely on laissa määritelty. Opiskelijalla tehdessään opinnäytetyötä, on hänellä oikeus ohjaukseen ja sitä kautta myös asiantuntija tukeen. Lisäksi opiskelijan on ymmärrettävä, työn olevan julkinen asiakirja. Lisäksi tutkijan, koulun ja toimeksiantajan kanssa on tehtävä sopimus. (Arene.)

Eettisyys tarkoittaa kunnioitusta, teoksen alkuperäisen kirjoittajan yksityisyyttä ja ihmisarvoa täytyy kunnioittaa. Lähteen käyttäjän täytyy välttää aiheuttamasta vahinkoa ja haittoja tutkittua tietoa kohtaan. Tutkijan täytyy pitää tutkittu tieto laadukkaana eikä hän saa vääristää tietoa. (Vuori, Tietoarkisto.)

Olen perehtynyt opinnäytetyön eettisiin periaatteisiin jo ennen työn aloittamista. Valitsin itselleni itseäni kiinnostavan aiheen, jotta työ tekeminen ja tiedon haku olisivat mielenkiintoista. Etsin mahdollisimman tuoreita tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Lähteet on valittu lähdekriittisesti ja etsitty alkuperäinen lähde. Olen myös tietoinen, kuka on opinnäytetyöni ohjaaja. Lisäksi olen saanut työlleni toimeksiantajan, jonka kanssa tehdään kirjallinen sopimus. Opinnäytetyö on tehnyt lapin ammattikorkea koulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti

8.2 Oma ammatillinen kasvu

Sain opinnäytetyön tekemisestä ammatillista kasvua. Sain paljon tietoa sairauksista ja keinoista. Loppujen lopuksi keinot kotona ovat aika yksinkertaisia ja helposti pienillä muutoksilla toteutettavissa. Valmistuttuani voin hyödyntää oppimaani työssäni. Sairaanhoidajan ammatissa minun täytyy osata ohjata asiakasta, tämän oppaan tekemisen myötä sain paljon ohjaamiseen liittyviä taitoja.

Opinnäytetyö kehitti minua myös kirjoittajana kuin myös tiedon hakijanakin, ja syvensi tietoa nepsy lapsista ja heidän arjestaan. Kehityin myös ammatillisesti. Opin työtä tehdessä nepsy lapsista paljon. Kehityin myös lasten ohjaamisessa.

8.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämisasihe

Työn tekemisessä oli myös haasteita, sillä aihe on tällä hetkellä kiinnostava myös muiden mielestä. Tämä näkyi kirjastoissa, jossa tuoreimmat kirjat olivat jo lainassa ja lainauksissa pitkät lainausjonot, mikä teki kirjallisuuden lainaamisesta haastavaa. Lisäksi aiheesta tehtyä tuoretta kirjallisuutta on hyvin vähän, minkä vuoksi olen käyttänyt paljon nettilähteitä.

Tämä opinnäytetyö käsittää Nepsy lapsen haasteita kotona. Lapsella on keskittymisen ja oppimisen haasteita, joten olisi hyvä löytää apukeinoja myös kouluun. Jatkokehityskohteena voisikin olla Nepsy lapsen haasteet koulussa/päiväkodissa. Sillä tässä opinnäytetyössä käsitellään keinoja, joita voidaan suorittaa lähinnä kotona, eikä keinon suorittaminen välttämättä koulussa onnistu.

LÄHTEET

AAMOS. 2023. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. LAKU-kuntoutus tukee nepsy-lapsen ja hänen perheensä arkea. Viitattu 18.2.2023. <https://lastenkuntoutus.fi/lapsille/laku-perhekuntoutus>

Aistisäätelyhäiriöt. Mielenterveystalo. Viitattu 6.10.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx

Complete Guide to ADHD. 2023. Child mind institute. Viitattu 16.4.2023. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-adhd/>

Kela. 2022. Alle 16-vuotiaan vammaistuki. Kansaneläkelaitos. Viitattu 18.2.2023. <https://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle>

Kela. 2013. Omaväylä -kuntoutus. Kansaneläkelaitos. Viitattu 5.4.2023. <https://www.kela.fi/oma-vayla-kuntoutus>

Kela. Yli 16 -vuotiaan vammaistuki. 2023. Kansaneläkelaitos. Viitattu 18.2.2023. <https://www.kela.fi/vammaistuki-aikuiselle>

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 15.10.2022. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISTET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

ARJEN, YMPÄRISTÖN JA TOIMINNAN JÄSENTÄMINEN. 2023. Nepsy-tietoa. Viitattu 4.2.2023. <https://nepsytietoa.fi/tietoa-kotiin/arjen-ympariston-ja-toiminnan-jasentaminen/>

Autismi ja autismikirjon häiriöt. 2022. Tietopaketti. Terveystalo. Viitattu 5.2.2023 <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/autismi-ja-autismikirjon-hairiot>

Huttunen, M & Socada, L. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). 2019. Duodecim Käypähoito. Viitattu 1.2.2023

Juusola, M. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Otava.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamis opas 161–164. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkea koulu JAMK

Koskinen, E. 2017. Lapsen neuropsykiatrinen häiriö arjen haasteena. Opas vanhemmille. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö

Lasten ja nuorten neuropsykiatristen häiriöiden palvelupolku. 2021. Lapin sairaanhoitopiiri. Viitattu 6.10.2022 file:///C:/Users/jaana/Downloads/LSHPpsykiatria_Lasten%20ja%20nuorten%20neuropsykiatristen%20h%C3%A4iri%C3%B6iden%20palvelupolku%2028.10.2021.pdf

Lastenpsykiatrian kuntoutus. Mielenterveystalo. Viitattu 11.10.2022.
https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/lasten_mielenterveyspalvelut/lastenpsykiatrian_kuntoutus/Pages/neuropsykologinen_kuntoutus.aspx

Mitä on omaishoidontuki? 11.1.2023. Omaishoitajaliitto. Viitattu 18.2.2023.
<https://omaishoitajat.fi/tuet-ja-palvelut/omaishoidon-tuki/mita-on-omaishoidon-tuki/>

Neppari nepsyperheiden arki näkyväksi. Erityislasten omaiset. Elo. Viitattu 14.10.2.2022. <https://erityislastenomaiset.fi/neppari>

Neuroepätyypillinen lapsi ja vanhempien tunteet. #Näe Nepsy. Viitattu 14.10.2022. <https://naenepsy.fi/tietoa/nepsylapsen-vanhemmille/>

Ozonoff, S. Dawson, G & McPartland. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi – Opas vanhemmille. VUOSI

Perhekurssit lapselle, jolla on neuropsykiatrinen häiriö. 2022. Kela. Viitattu 11.10.2022

Papunet. Selkeää ja saavutettavaa viestintää. Viitattu 11.10.2022. <https://papunet.net/>

Perustietoa autismista. Autismiliitto. Viitattu 5.10.2022 <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Puustjärvi, A. 2020. Add ja adhd. Verraton. Adhd:n ja kehityksellinen kielihäiriön erikoislehti. Aivoliitto. Viitattu 4.2.2023 <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/add-ja-adhd/#8dabdb91>

Puustjärvi, A. 2017. ADHD:n oireet lapsilla. Duodecim Käypähoito. Viitattu 5.2.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nix02450>

Puustjärvi, A. 2016. Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD- oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Duodecim Käypä hoito. Viitattu 4.2.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nix01783>

Rovasalo, A. 2022. Pakko-oireinen häiriö. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 6.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00403>

Saano, S. Taam-Ukkonen, M. 2020. Lääkehoidon käsikirja S. 470. Helsinki: Sanoma pro

Salonen, J. Sinä olet riittävän hyvä – viesti nepsy-oireisen lapsen vanhemmille. SOS-Lapsi kylä. Viitattu 4.2.2023 <https://www.sos-lapsi-kyla.fi/blog/2020/03/27/sina-olet-riittavan-hyva-vesti-nepsy-oireisen-lapsen-vanhemmille/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.12.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Savikuja, T, & Leppämäki, S. 2017. Touretten oireyhtymä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savikuja, T. & Puustjärvi, A. 2023. Nepsy -opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus

Suikkanen, H. 2022. Piilovoimia. ADHD-opas lapsille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vesala, H. 2021. Stimmaus on nerokas tapa selvitä vauhdikkaassa maailmassamme. Autismiliitto. Viitattu 18.2.2023 <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/stimmaus-on-nerokas-tapa-selvita-vauhdikkaassa-maailmassamme/>

Vilka H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vuori, J. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Tietoarkisto. Viitattu 16.4. 2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Neurokirjo *Eriytyinen arki*

Lasten neuropsykologiset
haasteet kotona - Opas
vanhemmille



Johdanto

Tähän oppaaseen on koottu tietoa lasten neuropsykiatrisista haasteista kotona. Opas on tarkoitettu lapsen perheelle ja heidän läheisilleen.

Tässä kerrotaan yleisimpiä nepsy häiriöitä ja niiden haasteita. Oppaan tarkoituksena on antaa apukeinoja nepsy arkeen ja häiriön tuomien haasteiden kanssa toimimiseen. Arkea helpottavia apukeinoja ja hyödykkeitä on tähän oppaaseen kuvattu. Oppaasta löydät myös pienen avauksen lääkehoitoon sekä tukea ja terapia muotoja, joita voi hyödyntää lapsen kanssa

Mikä on nepsy

Nepsy tarkoittaa neuropsykiatrista sairautta

Se on aivojen toimintaan liittyvä häiriö.

Sen diagnosointiin vaaditaan moniammatillisen tiimin arviot, tarvittaessa myös verikokeita ja pään kuvantaminen.

Häiriö voi olla joko synnynnäinen - kehittynyt sikiö aikana tai hankinnallinen - häiriö tullut onnettomuuden tai sairauden myötä

Riskitekijöitä

Riskitekijöitä - Äidin stressi raskauden aikana, äidin päihteiden käyttö raskausaikana, alhainen syntymäpaino, synnytyksessä aiheutuneet vammat, lapsuuden olosuhteet ja perimä

On hyvä muistaa, ettei yksittäinen riskitekijä aiheuta häiriötä, vaan se on monen tekijän summa. Eikä vanhempien pidä syytellä siitä itseään



Sairauksia

ADHD ja ADD

ADHD on yli -tai alivilkkaus häiriö

ADD on sen ala laji, jossa tyypillinen oire on alivilkkaus

OCD on pakko-oireinen häiriö. Siinä tulee pakko ajatus, kuten laatta lattian yli kävellessä joutuu palamaan takaisin, ja astuttava joka laatalle. Tai toisen käden osuttua seinään, ajatukset pakottavat palaamaan takaisin ja toistettava se myös toisella kädellä.

Touretten oireyhtymä tulee ticejä, eli pakko liikkeitä. Ticit voi olla äännähdyksiä, sanoja, yskäisyjä tai liikkeitä. Ticit ovat usein vaarattomia. Oireista puhuminen voi laukaista ticejä.

Oireet

Useassa nepsy sairaudessa on samankaltaisia haasteita, ja niihin voi käyttää samoja apukeinoja.

Kuten lapsi on rauhaton, uuden oppiminen vaikeaa, tilanteiden ennakointi on heikkoa ja lapsi käyttäytyy vaikeista arjen muuttuvissa tilanteissa. Haasteita omantoiminnan ohjauksessa, joka näkyy varsinkin siirtymä tilanteissa

Lapsella on vaikea keskittyä, ja pienetkin ärsykkeet voivat herpaannuttaa lapsen keskittymistä.

Aistisäätelyhäiriöt

Aistiyliherkkyys - Aistit ovat korostuneet, koskettaminen tekee kipeää tai jokin normaali arki elämän ääni esim. kellon tikitys estää keskittymisen

Aistialiherkkyys - Aisti tuntemus on heikentynyt, ei huomio ääniä tai kosketusta

Aistihakuisuus - Aistihakuisuudessa on toisessa aisti ärsykeestä tunnoton ja toinen ärsyke voi olla häiritsevä

Aistituntemus häiriöt ovat näön, tunnon tai kuulon alueella

Lääkehoito

Lääkehoito on lähinnä oireen mukaista. Lapsi, jolla on enemmän levottomuutta, saa levottomuuteen rauhoittavaa lääkitystä ja lapsi, joka saa ticejä, saa ticejä vähentävää lääkettä. Hoito aloitetaan yleensä pienellä annostuksella ja nostetaan tarpeen mukaan. Tarvittaessa lääkitystä vaihdetaan, jos lääkehoidon vaste ei ole riittävä. Lääkehoitoa seuraa ja valvoo aina lääkäri.

Ennakointi

Nepsy lapsen kanssa ennakointi on tärkeää. Ennakointi tukee lapsen arjen rytmitystä.

Ennakointia lapsen kanssa voi helpottaa lukujärjestyksen avulla. Lukujärjestyksen voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Lapsi näkee lukujärjestyksestä helposti - Mihin aikaan täytyy herätä, kuinka paljon aikaa valmistautua kouluun ja mitä lapsen täytyy muistaa tehdä koulun jälkeen.

Esimerkki miten lukujärjestykseen voi suunnitella iltapäivän - klo 14 lepo aika, klo 15 läksyt, klo 17 peli ajan ja klo 19 iltapesut.

Arki on kuitenkin muuttuvaista, joten jos vain on mahdollista, lapsen kanssa kannattaa keskustella etukäteen tulevista muutoksista.

Rauhattomuus

Kun lapsi on rauhaton, silloin lapsi voi poistua hetkeksi vaikka yksin omaan huoneeseensa levähtämään tai ulos, jotta hän voi purkaa ylimääräisen energiansa.

Myös pienet ärsykkeet edesauttavat keskittymistä mm. Jumppapallon päällä istuminen tai purkan pureminen.

Lisäksi stimmailu lelut helpottavat lapsen keskittymistä. Keskittymisen aikana lapsi voi pyöritellä lelua käsissään.



Lapsen tunne-elämä



Lapsen tunne reaktiota, ei pidä väheksyä. Sillä lapsen tunteet saattaa tulla ulos jopa aggressiivisena käytöksenä, jos hän ei pääse niitä näyttämään. Lapsen kanssa kannattaa kuitenkin harjoitella tunteiden tunnistamista, jotta tunne tulisi oikeinlaisena reaktiona ulos ja lapsi tunnistaisi tunteensa



Tunne-elämää voi harjoitella ihmisen kuvan avulla, josta lapsi voi näyttää, missä kyseinen tunne tuntuu. Kuvan viereen piirretyllä mittarilla lapsi voi arvioida tunteen voimakkuutta.

Omantoiminnan ohjaus

Lapsella on puutteita oman toiminnan ohjauksessa. Se näkyy parhaiten arkisissa tilanteissa kotona. Lapsi saattaa juuttua toimintoon, eikä saa esimerkiksi puettua itse vaatteitaan päälle. Vaatteet puettuaan hänellä on vaikeuksia siirtyä seuraavan toimintoon.

Tällöin lapsi tarvitsee aikuisen apua ja ohjeistusta:

- Anna lapsella aikaa toiminnon suorittamiseen
- Anna suoria käskyjä - "laita sukat jalkaan"
- Huomioi ympäristön rauhallisuus, jotta lapsella on helpompi keskittyä.

Ympäristö

Kodin sisustuksella voi olla vaikutuksia lapsen rauhallisuuteen.

Kotona kannattaa suosia rauhoittavia maaleja tai tapetteja.

Huonekalujen kannattaa olla pehmeitä ja ovaalin muotoisia, mieluummin kuin kovia metalli pintoja.

Myös viherkasveilla on vaikutusta rauhallisuuteen.

Kodin pitää kuitenkin olla asujiensa näköinen paikka.

Tasa-paino

Väsymys lisää käytöshäiriötä, joten sopiva tasapaino koulun, vapaa-ajan ja unen välillä on tärkeää.

- Hyvä harrastus koulun tasapainoksi
- Riittävä levon saaminen, hyvät yöunet
- Lepotaukoja riittävästi päivän aikana
- Energian purkaminen
- Lapsen täytyy syödä riittävästi ja monipuolisesti. Hyvä aamupala ja riittävät välipalat, edesauttavat lapsen kasvamista

Apuvälineitä ja hyödykkeitä



Vanhemmuus

Lapsen diagnoosi voi olla vanhemmille järkyttäväkin tieto. Lapsen sairaus ei kuitenkaan ole häpeä tai vanhempien on syytä.

Kuitenkin arki lapsen kanssa on haastavaa ja raskasta, joten vanhempien on muistettava pitää huolta myös itsestään. Vanhemmat voivat kotona vaihdella vuoroja, jolloin toinen vanhemmista pääsee vuorollaan ystävien kanssa ulos.

Vanhempien täytyy muistaa pitää huolta myös parisuhteestaan ja viettää välillä aikaa kahdestaan.

Kuntoutus

Lapsella on oikeus kuntoutukseen, joissa kehitetään heidän heikkouksiaan

- Sopeutumisvalmennus kurssi johon voi osallistua koko perhe

Lakukuntoutus

- Kuntoutus on tarkoitettu koko perheelle ja sen on pituus 1,5 vuotta. Kuntoutuksessa työskentelee moniammatillinen tiimi, joka järjestää tapaamiset kodin ja koulun välissä, jotta lapsen kuntoutuminen menisi yhteistyössä kaikkien osapuolien välillä. Kuntoutus on tavoitteellista. Kuntoutus on pitkä, joten tavoitteisiin yleensä pääsee.
- Omaväylä on lakukuntoutuksen jatkumo. Sen tavoitteena on tukea opiskeluiden ja työn hakemisen kanssa. Sen kesto on yleensä vuoden.

Tuet

Alle 16 -vuotiaan vammaistuki. Lapsen toimintakyky on alentunut vähintään puoli vuotta ja sen vuoksi tarvitsee tavanomaista enemmän hoitoa ja huolen pitoa, jotka liittyvät lapsen häiriöön. Lapsella on silloin lääkitystä ja häntä täytyy kuljettaa kuntoutukseen.

Yli 16 -vuotiaan vammaistuki. Haetaan diagnoosin perusteella ja kun hoidon ja kuntoutuksen tarve ylittää yhden vuoden. Tuki on porrastettu perustuki, korotettu ja ylin tuki. Riippuen lapsen toimintakyvystä. Tuki voi olla määräaikainen tai jatkuva.

Määräaikaisessa tukea voi hakea tarvittaessa lisää.

Lapsen toimintakyvyn ollessa alentunut, voi vanhempi hakea omaishoidon tukea hyvinvointialueeltaan. Omaishoidettavan ja omaishoitajan välille tehdään sopimus, silloin vaadita myös suostumus näiden kahden välille.

Lähteet

Kela. 2022. Alle 16-vuotiaan vammaistuki. Kansaneläkelaitos. Viitattu 18.2.2023..

Kela. 2013. Omaväylä -kuntoutus. Kansaneläkelaitos. Viitattu 5.4.2023.

Kela. Yli 16 -vuotiaan vammaistuki. 2023. Kansaneläkelaitos. Viitattu 18.2.2023.

Juusola, Mervi. 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Otava.

Savikuja, T. & Leppämäki, S.161-162. 2017. Touretten oireyhtymä. Jyväskylä: PS-kustannus

Savikuja, T. & Puustjärvi, A. Nepsy -opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suikkanen, H. 2022. Piilovoimia. ADHD-opas lapsille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Käypä hoito suositukset.

Logot

NEPPARI



Napapiirin
Omaishoitajat ry

LAPIN AMK⁷

Lapland University of Applied Sciences

PALVELU POLKU

Jaana Yrjänheikki
Opinnäytetyö
2023
Palvelupolku



HUOLI HERÄÄ

Huoli lapsen häiriöstä voi syntyä kotona otetaan yhteyttä neuvolaa tai kouluterveyden hoitajaa. Jos huoli herää koululla tai päiväkodissa, ammattilaisen on otettava asia puheeksi vanhempien kanssa.



DIAGNOOSI

Neuvolassa lapsi saa lähetteen lääkärin vastaanotolle. Diagnoosiin kuitenkin vaaditaan myös muiden ammattiryhmien tapaamisia ja erilaisia testejä ja haastattelu. Tarvittaessa otetaan verikokeita, tehdään kromosomi, aineenvaihdunta, aivosähkökäyrä tutkimus tai päänkuvantaminen. Vaikea oireiset saa lähetteen erikoissairaanhoidon.



DIAGNOOSIN JÄLKEEN

Lapselle laaditaan henkilökohtainen hoito- ja kuntoutussuunnitelma yleensä omassa terveyskeskuksessa. Kuitenkin suunnitelmaa tarkennetaan vielä moniammatillisen yhdessä tiimin kanssa, jossa on mukana päiväkodin tai koulun edustaja myös lapsi osallistuu. Tavoitteisiin pääsy seurataan säännöllisesti. Suunnitelma päivitetään vähintään kerran vuodessa.

Hoito- ja palvelusuunnitelma

Hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjataan, tukitoimet ja tavoitteet, aikataulus ja sen seuranta mahdolliset kelan etuuden ja vastuuhenkilöt



MAHDOLLISET TERAPIAT JA VALMENNUKSET

- Toimintaterapia
- Neuropsykiatrinenvalmennus
- Laku - kuntoutus
- Psykoterapia
- Neuropsykologinen kuntoutus



LÄHTEET

Lasten ja nuorten neuropsykiatristen häiriöiden palvelupolku. 2021 Lapin sairaanhoitopiiri.