

# Kokemuksia ja tuloksia - meiltä ja maailmalta

Jouni Puumalainen, tutkija  
Kuntoutussäätiö

# Kokemuksia

- ▶ Google Scholars löysi hakulauseella “how to deal with ADHD child in exercise” miljoonia osumia.
- ▶ Yleisiä apukeinoja löytyy runsaasti siihen, miten käsitellä ADHD:tä ilman lääkitystä -> tässä liikunta on erittäin tärkeää!
- ▶ “Aerobic exercise can help children with ADHD improve attention, sharpen social skills, and learn more effectively.”
- ▶ Erittäin vaikea löytää apukeinoja tai työkalupakkia siihen, miten käsitellä tai ohjata ryhmässä lasta, jolla on ADHD! Miten hänet parhaiten kohtaisi niin, että joukkue toiminta onnistuu ja kaikille tulee hyvä kokemus?

## Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review (Qin Xiang Ng ym. 2017)

- ▶ Tietokantoina käytettiin Pub Med ja Ovid
- ▶ Hakusanoilla exercise OR physical OR activity OR sport AND ADHD OR ADDH löytyi 613 englanninkielistä artikkelia julkaistuna välillä 1.1.1980 - 1.7.2016
- ▶ Näistä 30 (4,9 %) hyväksyttiin systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen
- ▶ Pulaa satunnaistetuista, kontrolloiduista tutkimuksista
- ▶ Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa hyödylliseltä oireiden hallinnalle

## Possible cognitive benefits of acute physical Exercise in children with ADHD: a systematic review (Grassmann ym. 2014)

- ▶ Haku neljästä tietokannasta, mm. PubMed
- ▶ 231 artikkelia löytyi
- ▶ Niistä vain 3 täytti kriteerit
- ▶ 30 minuutin fyysinen harjoittelu paransi kognitiivista toimintakykyä

# Opas liikkumiseen lapsuusajan ADHD:n tueksi (Lintula & Nordström 2018, Lapin AMK)

- Säännöllisen liikunnan on tutkittu lisäävän välittäjäaineen dopamiinin määrää aivoissa. Tämän ansiosta tarkkaavaisuutta on mahdollista kohdistaa helpommin meneillä olevaan tehtävään.
- Lapsen harrastaessa liikuntaa motoriset taidot kehittyvät, oli liikuntamuoto mikä tahansa.
- Hienomotoriikan kehittyminen tapahtuu ADHD-oireisilla lapsilla lähes huomaamatta liikunnan kautta.
- Palaute ADHD-lapsen onnistumisesta liikuntahetkissä on tärkeää. Yksinkertaisilla sanoilla ja palautteella on suuri vaikutus lapsen motivoinnin ja liikunnallisen aktiivisuuden säilymisen kannalta.
- Leikki on lapselle ominainen tapa liikkua. Leikin avulla lapsi oppii oppimaan, toimimaan muiden kanssa, ratkaisemaan erimielisyyksiä, sekä kehittämään mielikuvitusta ja luovuutta.

# Käytäntöjä oppaan mukaan

- ▶ Lapsen tulisi tuntea olevansa yhdenvertainen toimija kuten muutkin, ei ainoastaan tuen tarvitsija. Siis mahdollisimman paljon samalla tavalla kohtelua kuin muiden lasten kohdalla.
- ▶ Keskittymisvaikeudet, kyllästyminen -> lyhyet treenisessiot, vaihtelevaa liikkumista.
- ▶ Toisaalta turvallisuuden tarve -> pysyviä rakenteita, tehdään mahdollisimman paljon saman rutiinin mukaisesti, toistot antavat turvaa, ennakointi.
- ▶ Ohjeet mieluummin kahden kesken välttämällä hälinää, kertaa kärsivällisesti, jaa ohjeet pieniin osiin.

# ADHD: Käypä hoito suositus (julkaistu 31.05.2017)

- ▶ ADHD:n esiintyvyys 6-18-vuotiailla 3,6 % - 7,2 %, pojilla tyttöjä useammin
- ▶ Johdonmukaisuus tärkeää, myönteisen ilmapiirin luominen
- ▶ Mahdollisimman rauhallinen ympäristö
- ▶ Ohjeet selkeitä ja lyhyitä, joskus voi käyttää mm. kuvia
- ▶ Salli vireyttä ylläpitävä liikehtiminen
- ▶ Anna välitöntä myönteistä palautetta onnistumisista
- ▶ Opasta kohteliaasti ja ystävällisesti, yritä olla suuttumatta

# Huomioita

- ▶ Ohjaajan on saatava tietoa vanhemmilta siitä, vaatiiko lapsi jotenkin erityishuomiota.
- ▶ Voi ratkaista esim. niin, että kaikille jaetaan esitietolomake, jossa kysytään muiden tietojen ohella, onko lapsella jokin erityisominaisuus, joka vaatii huomiota ohjaustilanteissa.
- ▶ Jos tällaista on, voi vanhemmilta kysyä kahden kesken myös lääkityksestä ja sen merkityksestä ryhmässä toimimiselle ja jaksamiselle.
- ▶ Jokainen lapsi on yksilö, ryhmätoiminnassa yksilöllisyyden huomioiminen on haastavaa, tärkeintä on liikkumisen ilo ja taitojen kasvaminen.
- ▶ Liikkuminen ryhmässä ei sinänsä ole hoitoa, vaan tukee hoitoa ja antaa eväitä kasvamiseen ja yhteisöön liittymiseen.