

Neuropsykiatristen oireyhtymien, kuten ADHD:n ja autismin ilmeneminen arjessa - arjen selviytymisen haasteet

Y-säätiön koulutustilaisuus 24.3.2017
Marko Lahti
Erityisasiantuntija, Autismisäätiö



Autismisäätiö

- Yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon, valtakunnallinen palveluorganisaatio
- Perustettu 1998, aloittanut oman palvelutoimintansa vuonna 2000
- Palvelutoiminnan lähtökohtana on neuropsykiatristen oireyhtymien, erityisesti autismin kirjon, asiantuntemus
- Palvelukokonaisuudet liittyvät asumiseen, työssä käyntiin, opiskeluun, kuntoutukseen ja vapaa-aikaan

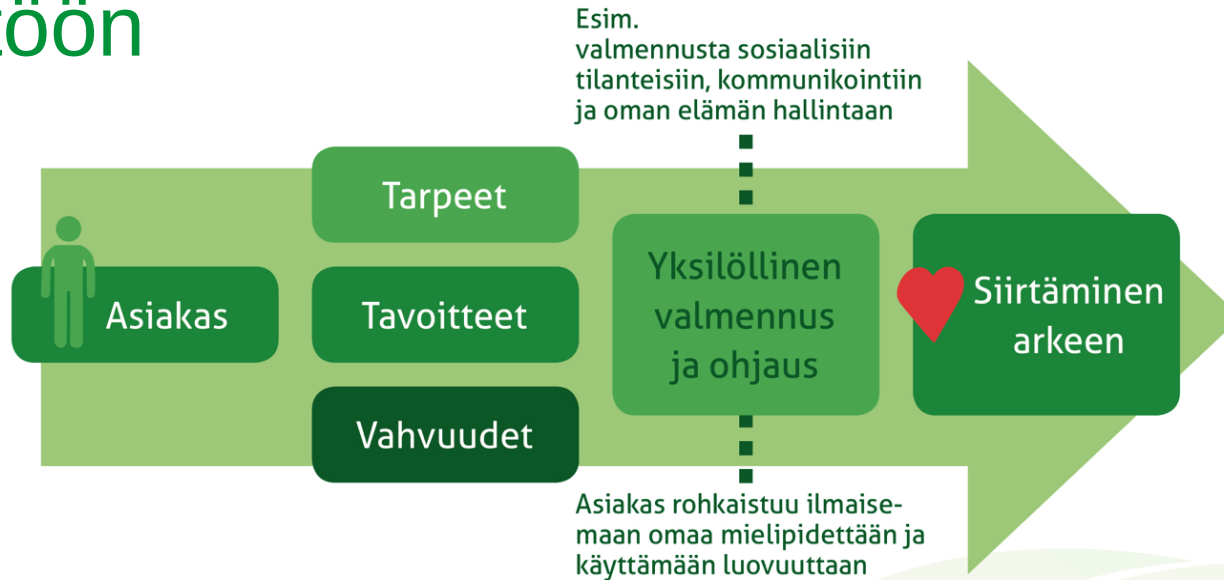


Autismisäätiö

- Toimintaa ympäri Suomen; kiinteitä yksiköitä Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Tampereella, Seinäjoella ja Kotkassa
- Asiakkuuksia vuonna 2016 noin 1100, työntekijöitä 250
- Tuottojen määrä 15,9 miljoonaa vuonna 2015
- Monimuotoisten palveluidemme tavoitteena on asiakkaidemme toimintakyvyn ja elämänlaadun koheneminen
- Palvelukokonaisuuden muoto ja kesto suunnitellaan aina yhteistyössä asiakkaan, hänen verkostonsa ja maksavan tahon kanssa.



Asiakkaan omat voimavarat ja potentiaali käyttöön



Autismisäätiön palvelut ja tukitoiminnot

Ohjaus- ja valmennus- palvelut	Terveystenhuollon palvelut	Tutkimus- ja kehittä- mistoiminta	Asiantuntijatuki
•työ ja opiskelu •päiväaikainen toiminta •koti, asuminen ja vapaa-aika •kulttuuri, taide ja teknologia •perhetyö ja ohjaus •kriisipalvelut	•vastaanottopalvelut •avoterapiapalvelut •Kelan Oma väylä –hankkeen kuntoutuspalvelut	•järjestötoiminta •projektit ja hankkeet •kumppaneina mm RAY, OKM, ESR •kv yhteistyö	•lastensuojelun tuki •konsultaatio •työnohjaus •koulutus
			Kiinteistöpalvelut



ADHD ja rikollisuus

- Vankien ja päihteiden ongelmakäyttäjien joukossa oppimisvaikeuksia väitetään esiintyvän jopa 50 – 80 prosentilla
- Jonkinasteinen tarkkaavaisuushäiriö (ADHD/ADD) arvioidaan vangeilla olevan noin kymmenkertaisesti muuhun väestöön verrattuna.
- Tietoyhteiskunnassa pärjääminen vaatii kirjoittamisen ja lukemisen taitoja, joten huomiotta jäävät lukivaikeudet synnyttävät ongelmakierteitä.

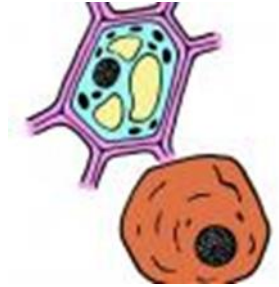
(Gullman, Sunimento & Poutala 2011.)



Perustietoa neuropsykiatrisista oireyhtymistä, kuten autismista ja ADHD:sta sekä niiden ilmiäsuista



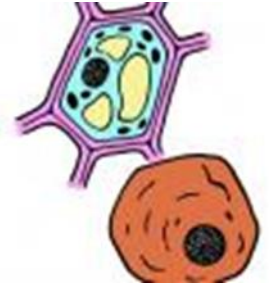
Neuropsykiatrisia ja neurobiologisia häiriöitä



- Neurobiologinen häiriö: ***Aivojen varhaisessa kehityksessä on tapahtunut häiriö, joka ilmenee aivojen tietojenkäsittelyssä***
- Neuropsykiatrinen häiriö: aivojen toimintaan liittyvä häiriö, joka näkyy käyttäytymisessä ja/tai psykiatrisina oireina



Neuropsychiatria ja neurobiologisia häiriöitä



- Autismin kirjon häiriöt ja esim. ADHD ja Tourette ovat neuropsychiatria häiriöitä, mutta näihin kuuluvat myös esim. skitsofrenia, aivovammat jne., jotka eivät ole **biologisesti kehityksellisiä**, vaan voivat olla myöhemmin puhjenneita
- Autismikirjon diagnoosit ovat sekä **neuropsychiatria** että **neurobiologia**, mutta kummankin yläkäsitteen alle kuuluu myös muita erillisiä häiriöitä ja sairauksia



Tyypillisimmät kehitykselliset neuropsykiatriset oireyhtymät (ICD 10)

- ADHD (F90.0)
- ADD (F98.8)
- Aspergerin oireyhtymä (F84.5)
- Laaja-alainen kehityshäiriö (F84.9)
- Lapsuusiän autismi (F84.0)
- Epätyypillinen autismi (F84.1)
- Touretten oireyhtymä (F95.2)

Kehitykselliset oireyhtymät; oireet ja poikkeava toiminta nähtävissä jo lapsuudessa useilla elämänalueilla, oireet jatkuvat katkeamatta nuoruuteen ja aikuisuuteen



Autismikirjo / autismin kirjo

- **Autismikirjo/Autismin kirjo (ASD)** on yläkäsite, joka pitää sisällään
 - **Lapsuusiän autismin**
 - **Aspergerin oireyhtymän ja epätyypillisen autismin**
 - (sekä Rettin oireyhtymän ja disintegratiivisen kehityshäiriön) ICD-10:ssä
- ”*Autistinen oireyhtymä*” (syndrome) = tietyt oireet esiintyvät yhdessä



Autismikirjo/autismin kirjo

- Diagnoosi perustuu oireisiin ja käyttäytymiseen
 - > Diagnosointi voi olla hankalaa
 - Diagnostisia haastattelumenetelmiä ADI-R ja ADOS
 - Kehityshistoria erittäin tärkeää käydä läpi diagnoosia tehtäessä
- Viralliset diagnoosiluokitukset Suomessa
 - WHO: **ICD-10** (tulossa ICD-11)
 - DSM V (ei sisällä Aspergerin oireyhtymä diagnoosia)



ADHD/ADD diagnosoinnista

- Lasten ja nuorten ADHD:n Käypä hoito -suosituksesta löytyy tarkat tiedot diagnosointiin liittyvistä huomioonotettavista asioista.
- Aikuisille ei ole laadittu Käypä hoito -suositusta, joka ohjaisi valtakunnallisesti adhd:n diagnosointi- ja hoitokäytäntöjä
- Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD) on toimintakykyä heikentävä tavallinen häiriö, jonka keskeiset oireet ovat tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus
- ADHD:n hyvä hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Keskeisiä keinoja ovat lapseen tai nuoreen ja hänen ympäristöönsä kohdistuvat tukitoimet, psykososiaaliset hoitomuodot sekä lääkehoito.

(ADHD-liitto, Käypä hoito)



Esiintyvyydestä

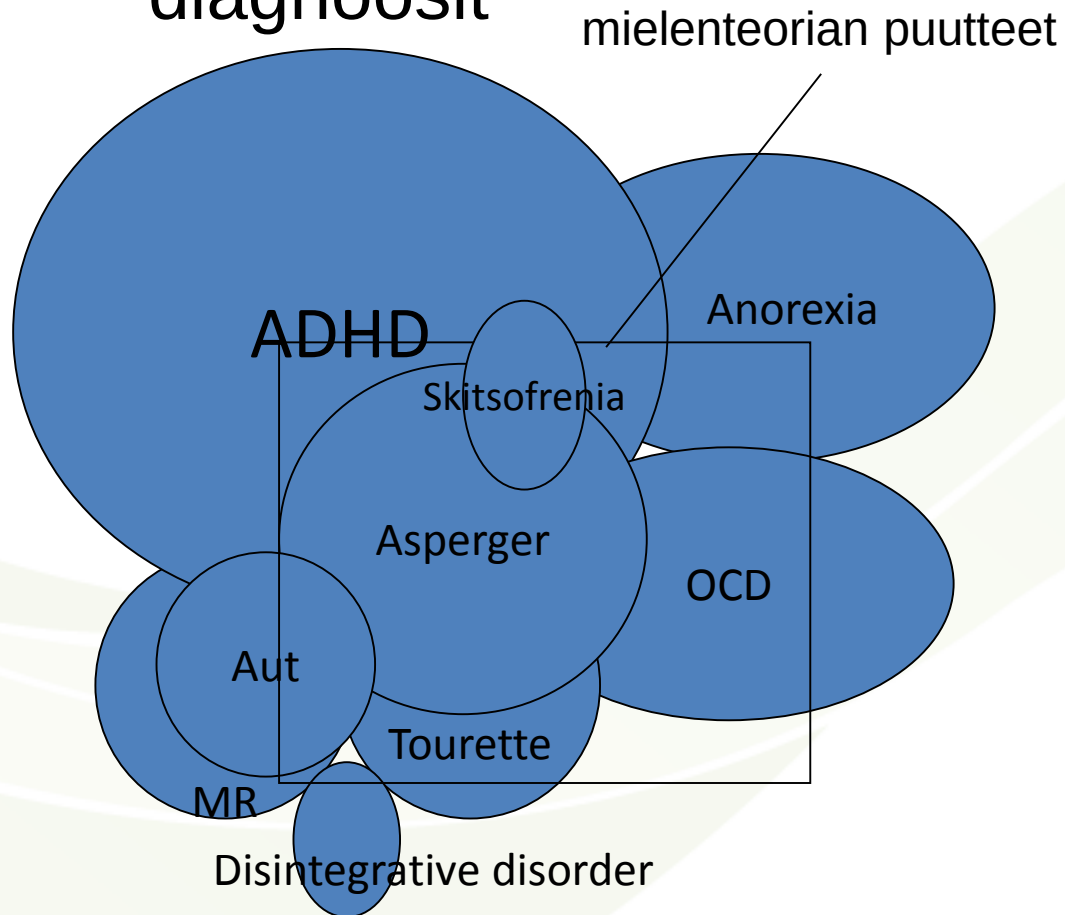
- Pohjoismaissa v. 2004 ADHD:n esiintyvyys 8,5%
- Tavallisesti ADHD-diagnoosi on pojilla yleisempi (1-9:1)
- On mahdollista, että tyttöjen ADHD jää herkemmin tunnistamatta. Todennäköisesti myös, että tytöillä ADD on yleisempi.
- Länsimaissa tehtyjen kaksos- ja adoptiotutkimusten perusteella perinnölliset tekijät selittävät lapsuus- ja nuoruusiässä 60–90 % ADHD-alttiudesta
- ICD-10 –koodistossa painotus on hyperkineettisissä häiriöissä. Tarkkaavaisuushäiriö ilman ylivilkkautta ei ole luokiteltu ADHD:n alle vaan sekalaiseen ryhmään, johon kuuluu mm. nenän kaivaminen.

(Käypä hoito; Leppämäki, Sami 2012)

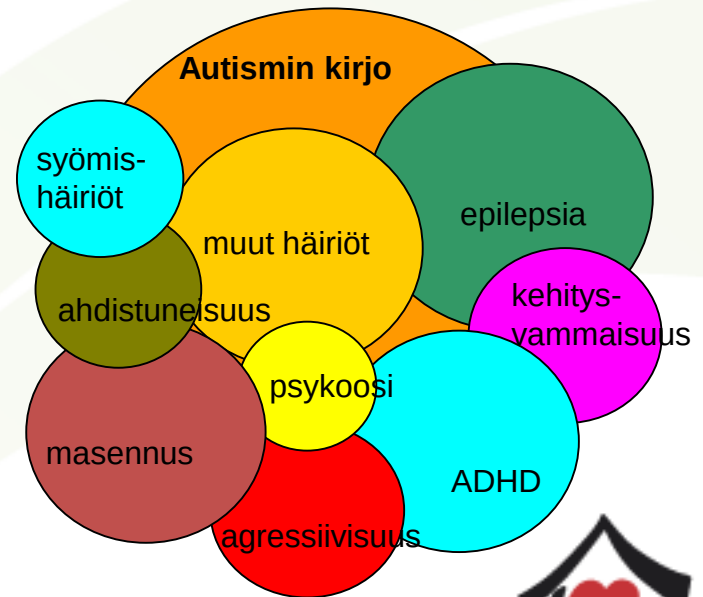


Diagnoosien päällekkäisyys ja komorbiditeetti

- neuropsykiatriset diagnoosit



- muu komorbiditeetti



Komorbiditeetti



- = Kahden tai useamman itsenäisen sairauden esiintyminen samanaikaisesti
- Johtuu usein erilliseksi luokiteltujen ongelmien yhteisestä taustatekijästä
- Komorbidit sairaudet voivat olla myös toisistaan riippumattomia!
- Autismin kirjon henkilöillä psykiatrisia sairauksia muuta väestöä enemmän



Komorbiditeetti

- Autismin kirjon taustalla olevat neurokognitiiviset erityisvaikeudet altistavat sekundäärisille mielenterveyden häiriöille (Ghaziuddin, 2005)
- Nuorilla ja aikuisilla Asperger henkilöillä tyypillisin mielenterveyden ongelma on masennus (Ghaziuddin, Weidemar-Mikhail, Ghaziuddin 1998)

... jatkuu

- Aikuisilla ADD saatetaan sekoittaa johonkin mielenterveyden häiriöön, yleisimmin masennukseen. Toisaalta myös ADD-henkilö voi masentua, jolloin masennus voi olla hyvä hoitaa ensin.
- Mielenterveyden häiriöt tavallisia, jopa kolme neljästä aikuisesta ADHD-oireisesta henkilöstä täyttää jonkin mielenterveyden häiriön diagnostiset kriteerit.
- Yleisin on masennus, noin joka kolmannella
- ADD-henkilöillä masennus- ja ahdistushäiriöt hieman yleisempiä kuin ADHD:lla, joilla päihdeongelmia ja nuoruuden käytöshäiriöitä

(Leppämäki, Sami 2012)



Neuropsykiatriset diagnoosit ja komorbiditeetti

- *Neurologiset*: kehitysvamma, kielenkehityksen viivästymä, ADHD
- *Neurologiset/psykologiset*: Ahdistus, masennus, pakko-oireinen häiriö, psykoosi, syömishäiriö, unihäiriöt
- *Psykologiset*: Päihteiden käyttö, rikollisuus
- Autismin kirjo ja psykoottisuus erotetaan nykyään usein selkeästi toisistaan – vrt. autismi-termin historiallinen kuvaus ”lapsuusajan psykoosi”



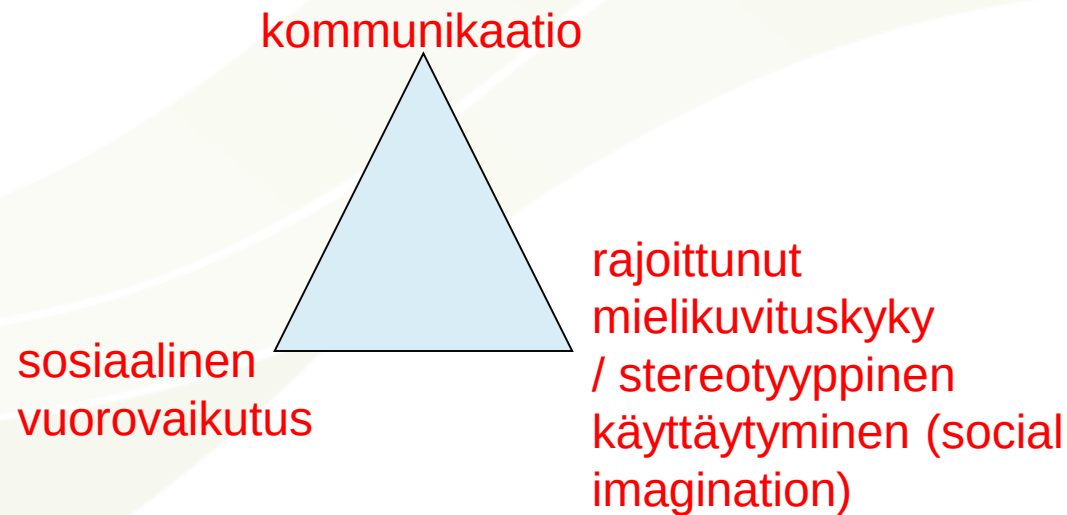
Neuropsykiatriset diagnoosit ja komorbiditeetti

- Mikään neuropsykiatrinen diagnoosi, joka ei suoranaisesti viittaa psykoosiin, ei suojaa psykoottisuudelta!
- Toisaalta kaikki erikoinen käytös ei ole psykoottista
- Mm. seurannaisoireena ilmenevän masennuksen hoito ei ole neuropsykiatrisella asiakkaalla tavallisesti riittävä!



Autistinen triadi

- Autistinen triadi näyttäytyy kaikissa autismin kirjon ilmiöissä eri muodoissa ja eri asteisina
 - Sosiaalisen vuorovaikutuksen laadullinen poikkeavuus
 - Puutteellinen kielellinen ja ei- kielellinen kommunikaatiokyky.
 - Rajoittuneet, toistavat ja kaavamaiset käyttäytymispiirteet, kiinnostuksen kohteet ja toiminnot



Kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen liittyvät erityispiirteet

- Aktiivisia, mutta yksipuolisia ja erikoisia kontaktiyrityksiä
- Vetäytyminen/torjuminen
- Ei ajatusten vaihtoa/keskustelua
- Ei osoita kiinnostusta/yritystä kommunikoida tai vastata toisten kommunikaatioon
- Kontaktialoitteet omista kiinnostuksen kohteista ja tarpeista lähteviä (pitkät yksinpuhelut, toisten huomiotta jättäminen)
- Ei huomioi toisten reaktioita
- Ilmeiden ja eleiden tunnistamisen ja ilmaisemisen vaikeudet
- Katsekontakti poikkeava
- Toisen henkilön henkilökohtaisen reviiriin ja tilan huomioiminen
- Ystävyyssuhteiden ylläpitäminen, vaikeus liittyä aktiviteetteihin



...jatkuu

- Äänenkäyttö
- Vaikeus seurata sosiaalisia sääntöjä
- Ulkoa opittuja sosiaalisen elämän sääntöjä -> kömpelyys
- Puutteet hygienian hoitamisessa ja siisteydessä
- Kyvyttömyys lukea rivien välejä
- Ymmärtäminen konkreettista, tilannesidonnaista
- Ohjeiden ymmärtämisen vaikeudet
- Tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen vaikeudet



Käytä konkreettista kieltä
Varmista ymmärtäminen
Visuaalisen tuen hyödyntäminen
Anna aikaa vastaamiseen
Noudata selkeää vuorottelua
Tarjoa vaihtoehtoja



Toistava käytös, mielikuvitus/joustamattomuus

- Toistavat kehon liikkeet, toimintasarjat, toistuvat kysymykset
- Rituaalinen toiminta
- Toimintastrategian muuttamisen vaikeus
- Joustamaton toiminta
- Muutokset ja siirtymät vaikeita, (ennakoitavuuden lisääminen mm. struktuurin avulla → rutiinit tuovat turvaa).
- Erikoiset mielenkiinnon kohteet



Ennakointi tärkeää

Selkeyttä tapaamisen sisältö (asialista)

Kerro (mielellään kirjallinen materiaali) miten asian käsittely etenee ja mikä on mahdollinen aikataulu

Epävarmuus/asioiden epäselvyys voi näkyä toistavina kysymyksinä -> selkeyttäminen

Rajaaminen



SUKLAASYDÄN SISÄLLENSÄ KÄTKEE
HALVAN SORMUKSEN, KERRON HÄNEN
ISÄLLENSÄ, AITOJA JOS SAA MÄ EN! 🎵

AITOJA? MIKSI AIDAT
KIINNOSTAVAT HÄNTÄ
NIIN PALJON ?!

R





PUUTTEET KIELELLISISSÄ JA SOSIAALISISSA TAIDOISSA
SAATTAVAT JOHTAA VÄÄRIIN TULKINTOIHIN



Autismin kirjon ja ADHD/ADD:n ilmiäsuista



Autismin etiologia ja yksilöllinen ilmiasu

- Autismin syitä ei tarkkaan tiedetä
 - *perintötekijöiden vaikutus (geenivirhe?)*
 - sikiöaikaisten tekijöiden vaikutus (virukset, kemikaalit)
 - synnytyksessä tapahtuvien vaurioiden vaikutus
- Autismi on elinikäinen, mutta ei muuttumaton yksilön ominaisuus



Autismin etiologia ja yksilöllinen ilmiasu

- Autisteiksi diagnosoidut älykkyydeltään ja kehitystasoltaan hyvin erilaisia
- Autismin yksilölliseen ilmiasuun vaikuttavat:
 - ✓ vaikeusaste
 - ✓ ikä
 - ✓ kognitiivinen kyvykkyys
 - ✓ mahdolliset muut vammat/ sairaudet
 - ✓ kuntoutus ja sen vaikutukset



Autismikirjo/autismin kirjo



”Jos on tavannut yhden autistisen henkilön, on tavannut yhden autistisen henkilön. Jokainen on omanlaisensa”.

”Monet ajattelevat, että autisti joko kuolaa vaipoissaan tai on Einsteinin kaltainen nero. Suurin osa on kuitenkin jotakin siltä väliltä.”



Vaikeudet
kommunikaatiossa

Sosiaalisen vuorovaikutuksen
vaikeudet

Rajoittunut
mielikuvitus-
maailma, toistava
stereotyyppinen
käyttäytyminen

Autistinen ajattelu

Poikkeava
sentraalinen
koherenssi

Toiminnan-
ohjauksen
vaikeudet

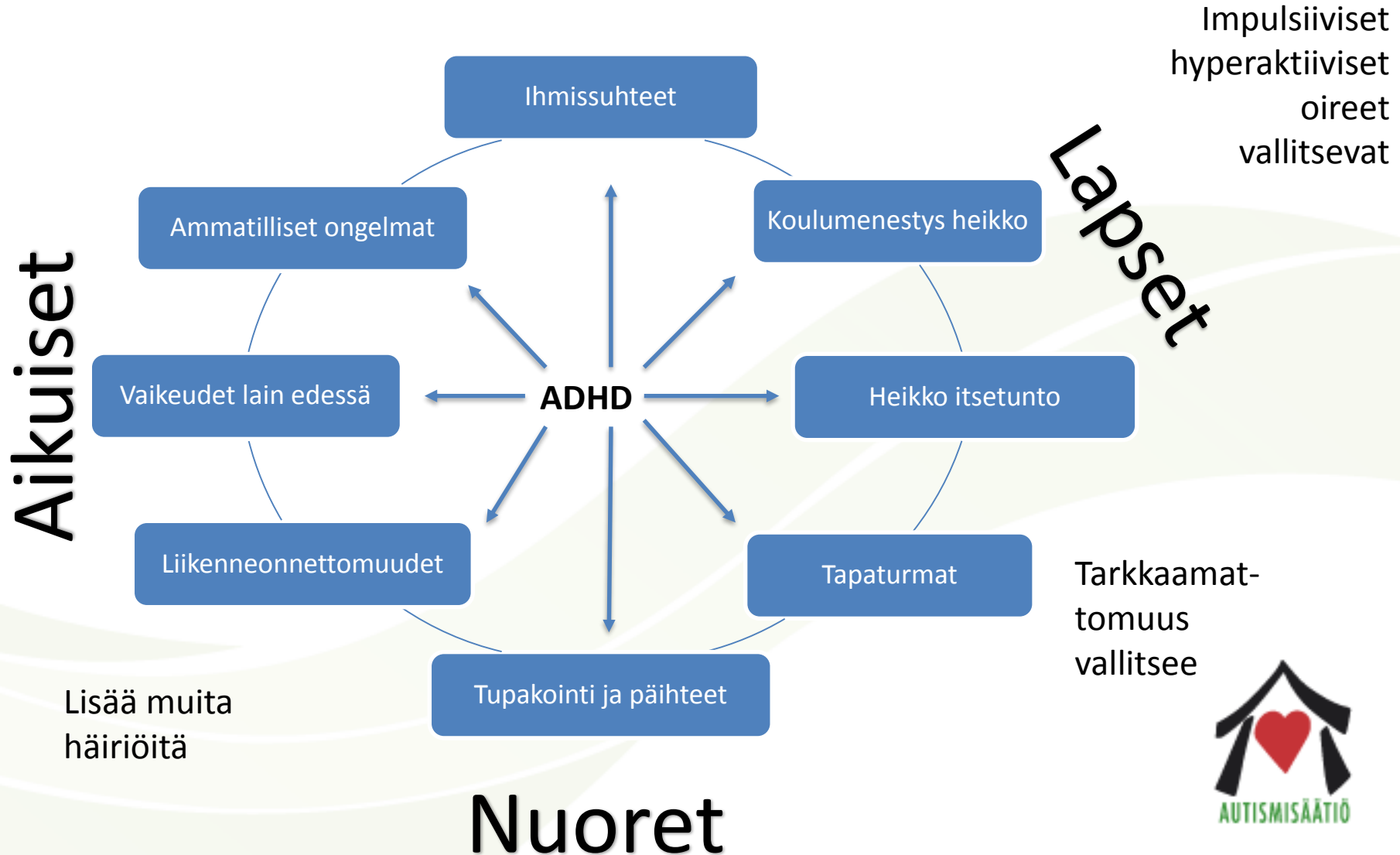
Konteksti-
sokeus

Sosiaalisen
kognition
puutteet

Aisti-
toimintojen
poikkeavuudet



ADHD:n ilmiöiden muuttuminen iän myötä



ADHD-henkilön ilmiäsu

- ADHD-henkilö voi olla tapaturma-altis ylivilkas "sählääjä", impulsiivinen "koheltaja", flegmaattinen "unelmoija" tai näiden yhdistelmä.
- Lapsuuden ylivilkkaus usein vähenee aikuistuesssa, mutta keskittymisvaikeudet monta kertaa säilyvät.
- Unihäiriöt yleisiä, tyypillisesti unirytmii on sekaisin siten, että nukkumaanmeno viivästyy ja herääminen on tuskallista ja varsinkin aamulla toimintakyky on heikompi vilkastuen iltaa kohti.



...jatkuu

- Oppimiseen keskittymisvaikeuksilla on suuri vaikutus. Tästä syystä monet alisuoriutuvat suhteessa älykkyyteensä. Ei-kiinnostavat ja ”vaikeat” tehtävät ovat hyvin vaikeita tai ylivoimaisia.
- Opintojen keskeyttäminen tai venyminen on hyvin tyypillistä, myös työpaikkoja usein monia.
- Usein sisäinen levottomuus, impulsiivisuus, työmuistin häiriöt, ylikeskittyminen ja organisoimisen vaikeus eivät häviä aikuisuudessa.
- Nämä piirteet voivat aiheuttaa huomattavaa haittaa toiminnanohjauksen heikkouden (toiminnan aloittamisen vaikeus, toiminnan ylläpitämisen ja ohjaamisen vaikeus) ja muistitoimintoihin liittyvien ongelmien vuoksi.



ADD:n ydinoireiden ilmeneminen

- Ei keskity
 - Ei kuule
 - Ei muista
- Ei suunnittele
 - Ei tee



Taustalla vaikuttavat erityispiirteet ja arjen haasteet



"Ajatuksia ja pään sisältöä on liikaa, ei liian vähän."

Autistinen ajattelutapa



- Mitä on autistinen ajattelu? - tapa toimia, ajatella, jäsentää maailmaa...
- Neurologinen poikkeavuus -> autistisen henkilön aivot toimivat "eri tavalla" kuin neurotyypillisen aivot - akj & nkj ☺
- Autistisessa ajattelussakin suuri kirjo, taustalla kuitenkin yhteisiä perusperiaatteita
- Mekaaninen, jäykkä ajattelu tyyppillistä
- **Kontekstin merkitys** - kontekstisokeus



Autistinen ajattelu

- Autismin kirjon henkilön tapa hahmottaa maailmaa koostuu irtonaisista yksityiskohdista, joiden yhdistäminen tilanteeseen ja kokonaisuuteen jää puutteelliseksi.
- Aisti-informaation erilainen tunnistaminen vaikuttaa kokonaisvaltaiseen kokemukseen maailmasta.
- Sateenvarjokäsitteenä voidaan pitää kontekstisokeutta. Asiat saavat merkityksensä kontekstissaan, vaikeus hahmottaa konteksteja merkittävä haaste autismin kirjon henkilöille.
- Autistiselle ajattelulle tyypillisiä erityispiirteitä esiintyy kaikilla ihmisillä, oleellista on se, missä määrin ne vaikuttavat elämään.

”Ajatuksia ja pään sisältöä on liikaa, ei liian vähän”



Autistinen ajattelu

Käytännössä vaikeita asioita esim.:

- Valintojen tekeminen
- Asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen
- Olennaisten ärsykkeiden ja asioiden erottelu epäolennaisesta
- Asioiden, toimintojen ja itsensä jäsentäminen (vrt.identiteetti)
- Asioiden välisten yhteyksien tunnistaminen
- Kokonaisuuksien muodostaminen osista ja päinvastoin
- Opitun soveltaminen uusissa tilanteissa
- Sääntöjen merkityksen ymmärtäminen
- Kielen kirjaimellinen tulkinta



Mitä on kontekstitaju/kontekstisokeus?



- *"Koska millään, edes punaisella liikennevalolla, ei ole absoluuttista merkitystä, vaan merkitys riippuu **kontekstista**, aivoistamme on tullut kontekstin käyttämisen ekspertti nopean ja viisaan ARVAUKSEN tekemisessä."*

- Peter Vermeulen



Sentraalinen koherenssi

Sentraalinen koherenssi on ihmisille suurelta osin myötäsyttyinen tiedon prosessoimistapa, jonka pyrkimyksenä on kokonaisuuden eli koherenssin muodostaminen yksityiskohdista.

- Heikko sentraalinen koherenssi
 - informaation prosessointityyli
 - taipumus prosessoida yksityiskohtia hyvin sillä seurauksella, että kokonaismerkitys jää epäselväksi
 - hyvä havainnon erottelukyky (esim. etsi eroavaisuudet –tehtävät)
 - erityistaidot (poikkeuksellinen tiedon omaksuminen esim. bussilinjat, nimipäivät, puhelinluettelo, valokuvamuisti)
 - kapea-alaiset kiinnostuksen kohteet



...jatkuu



Vahvuus työelämässä oikeissa tehtävissä
Vaikeuksia muodostaa osista kokonaisuuksia ja
toisaalta pilkkoa kokonaisuutta osiin (opiskeluissa
kokonaisuuden hallinta)
Oman roolin hahmottaminen, vastuut ja velvoitteet sekä
näiden merkityksen ymmärtäminen
Multitaskaaminen haasteellista
Yksityiskohtiin juuttuminen
Opittujen taitojen yleistäminen vaikeaa





Mitä on toiminnanohjaus

- Keskeinen tekijä on tarkkaavaisuus, joka on valveillaolokokemusten perusta
- Kiinnitämme koko ajan tarkkaavaisuutemme johonkin
- *Mihin luonnostasi kiinnität huomiota?*
- Tärkeitä teemoja tarkkaavaisuuteen liittyen:
 - Miten kontrolloimme tarkkaavaisuutta
 - Tarkkaavuuden ylläpitäminen
 - Tarkkaavuuden joustava siirtäminen
 - Aktiivinen ja passiivinen tarkkaavaisuus
 - Tarkkaavuuden suuntaaminen
 - Tarkkaavaisuuteen liittyvät päätökset



Mitä on toiminnanohjaus - muisti

- Muistin kolme päätyyppiä
 - Lyhytkestoinen
 - Aktiivinen työmuisti
 - Pitkäkestoinen muisti
- ADHD-henkilöllä voi olla vaikeuksia kielellisessä muistamisessa (kuultu, luettu), nähdyn muistamisessa ei niinkään
- Mielikuvituksen ja mielikuvien käyttö
- Ennakoinnin ja kertauksen/toiston käyttö
- Kokemusten ankkuroiminen muistiin



Mitä on toiminnanohjaus - organisointikyky

- Jäsennetään:
 - Ajatuksia ja ideoita
 - Tunteita
 - Toimintaa ja vastuuta
- Organisointikyky hyöttyy siitä, että
 - Henkilöllä on ymmärrys siitä, mitä hänen tarvitsee tehdä (koherenssin tunne)
 - Työllä on merkitystä, joka puolestaan vahvistaa hyvinvointia
 - Henkilö voi hallita omia vastuualueitaan omilla ehdoillaan



Mitä on toiminnanohjaus - suunnittelu

- Suunnittelu vaatii seuraavia taitoja:
 - Ajanhallinta
 - Tehtävien pilkkominen osiin
 - Näkemys kokonaisuuden osista
 - Tapahtuman ja projektin ja kokonaistilanteen välisen suhteen ymmärtäminen (syys-seuraussuhteiden ymmärtäminen, kontekstitaju)



Muita toiminnanohjaukseen liittyviä tekijöitä

- Hillitseminen ja aloitteellisuus
 - milloin lopettaa ja milloin aloittaa
 - miksi toimintaa halutaan ja tarvitaan
 - hillitseminen asettaa rajoja käyttäytymiselle tai tunteille
 - aloitteellisuus tarkoittaa kykyä toimintaan tehtyämme päätöksen toiminnan tarpeellisuudesta
- Joustavuus ja toiminnasta toiseen vaihtaminen
 - mahdollistavat aloittamisen ja lopettamisen, kiihdyttämisen ja hidastamisen, suunnanmuutokset, suunnitelmien muutokset, kokemuksista oppimisen ja sopeutumisen
- Käyttäytymisen ja tunteiden hallinta
 - tunnesäätely



Toiminnanohjauksen haasteet

- Suunnittelu, organisointi ja tavoitteen asettaminen vaikeaa
- Tavoitteen mielessä pitäminen (työmuisti) on haastavaa, tehtävänanto ja/tai tavoite unohtuu
- Sisäinen itsensä ohjaaminen on vaikeutunut – itseään pitää ohjata ääneen
- Sopivan toimintatavan valitseminen tavoitteeseen pääsemiseksi tuntuu hankalalta
- Tehtävien aloittaminen voi olla hankalaa:
 - Ei tiedä mistä aloittaa
 - Ei tiedä milloin aloittaa
 - Tehtävä tuntuu liian laajalta, jolloin motivaatiota aloittamiseenkaan ei ole



Toiminnanohjauksen haasteet

- Toisinaan taas kun on päässyt vauhtiin, lopettaminen on vaikeaa:
 - Ei tiedä milloin tehtävä on valmis
 - Tai viimeistelyn osuus toiminnassa ei ole riittävän selkeä, jolloin toiminta jumiutuu
- Ympäristön antaman palautteen hyödyntäminen omassa toiminnassa on haastavaa
- Kokemuksesta oppiminen ja oman suorituksen arviointi (itsearviointi) tuntuvat vaikeilta
- Tekeminen pitää aloittaa alusta keskeytyksen tai häiriön jälkeen



Keinoja ja työvälineitä



Työn organisointi ja aikatauluttaminen

Kirjalliset toimintaohjeet

Toimintojen automatisoituminen vie aikaa

Rutiinien hyödyntäminen

Ongelmanratkaisutaitojen harjoittelu

Taitojen yleistämisen vaikeus

”Meidän kirjolaisten voi olla myös vaikeaa yleistää oppimiamme asioita. Esimerkiksi kun neurotyypillinen opettelee keittämään kahvia, hän tarvitsee siihen kerran tai kaksi. Minä voin tarvita kymmenen. Tieto siitä miten kodin kahvinkeitin toimii ei yleisty, joten tämä kymmenen kertaa toistuu jokaisen kahvinkeitin kohdalla. En ymmärrä kahvinkeitin skeemaa – enkä pyykkikoneiden tai ravintoloiden. Tämän vuoksi olen usein avuton sen suhteen miten minun tulisi toimia.”

Veeti Nevalainen



Sosiaalinen kognitio

- Neurotyypilliset keräävät ja kehittävät elämänsä aikana *implisiittistä* tietoa toisten ihmisten ajatusten ja tunteiden maailmasta kokemusten ja kanssakäymisten kautta
 - > toisen asemaan asettuminen onnistuu
(*implisiittinen=julkilausumaton, asiayhteydestä pääteltävissä oleva. Esim. kirjoittamaton sääntö*)
- Autismissa intuitiivinen/implisiittinen mielellistäminen (mielen teoria) ei toimi, mutta *eksplisiittinen*/tietoista mielen teoriaa voidaan oppia
- Kyvykkyys ymmärtää että toiset ihmisillä on omat mielen tilansa: aikomuksensa, tarpeensa, mieltymyksensä ja uskonsa, jotka voivat erota meidän omista vastaavista. Tälle kyvylle annettu käsite on mielen teoria



Mielen teorian haasteita

- Ennakoida toisen käyttäytymistä, aiheuttaa pelkoa, toisten välttelyä
- Vaikeus tulkita toisen aikeita ja käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä, motiiveja
- Ymmärtää sitä, että omalla käyttäytymisellä on vaikutusta siihen, miten toiset tuntevat ja ajattelevat
 - aiheuttaa puutteellista omaatuntoa
 - puutteellista motivaatiota miellyttää toista
 - haasteita oman käyttäytymisen ja toisen reaktion välisen yhteyden ymmärtämisessä
- Vaikeuksia ottaa huomioon, mitä toiset tietävät tai voi odottaa heidän tietävän, aiheuttaen pedanttista ja luennonomaista ilmaisua



vuorovaikutus kuormittavaa, ei intuitiivista toimintaa



Sensoriset erityispiirteet

- Merkittäväällä osalla autismikirjon henkilöistä on aistitoimintojen poikkeavuuksia aikuisiällä (Leekam, 2006)
- Asettavat haasteen erilaisissa ympäristöissä toimimiselle
- Autismin kirjon henkilön aivot eivät rekisteröi ympäristöstä tulevia aistimuksia tehokkaasti, eikä saatua tietoa yhdisty oikein.
- Eri aistialueilla voi esiintyä yli- ja/tai aliherkkää reagointia
- Ei ole stabiili tilanteesta toiseen samanlaisena pysyvä
- Uudet tilanteet saattavat olla autismin kirjon henkilölle sekavia aistiärsykekuormia



arjen toimintaympäristöissä tulee huomioida aistiärsykkeet ja niiden vaikutus henkilön työskentelyyn ja stressitasoon

Stressinhallinta

- Alentunut stressinsietokyky
 - Sopeutuminen sosiaalisesti nt-ihmisten maailmaan aiheuttaa jo stressiä
 - Arjesta selviytyminen on stressaavampaa kuin nt-ihmisille
 - Tämän lisäksi työn ja/tai opiskelun aiheuttama stressi
- Stressitason nousun myötä psyykkistä oireilua



ympäristön esteettömyyden merkitys,
stressinhallintakeinojen opettaminen ja liittäminen
osaksi arkea

Työhuone



Nuori ADHD





Neuropsykiatrian kirjon henkilön kohtaaminen

Tutkimusten mukaan opimme...

- 10% siitä, mitä luemme
- 20 % siitä, mitä kuulemme
- 30% siitä, mitä näemme
- 50% siitä, mitä kuulemme ja näemme
- 70% siitä, mitä keskustelemme
- 80% siitä, minkä koemme henkilökohtaisesti
- 95% siitä, minkä selitämme toisille ihmisille



Huomio vahvuuksiin

- Ympäristön tuki positiivisen minäkuvan rakentamisessa on merkittävä. Mikäli ihminen kohtaa jatkuvasti itseensä kohdistuvia negatiivisia asenteita ja saa kielteistä palautetta, jättää se jälkensä ihmiseen.
- Me kaikki toimimme parhaiten ympäristössä, jossa meihin kohdistuu positiivisia asenteita ja jossa meitä arvostetaan
- Erityistä tukea tarvitseva ihminen ei ehkä itse pysty hakeutumaan itselleen sopivaan ympäristöön, joten ympäristöä on muokattava hänelle sopivaksi



Huomio vahvuuksiin

- Missä paikassa hän viihtyy parhaiten?
- Mistä hän pitää?
- Minkä asian tekeminen tuottaa hänelle erityistä iloa?
- Missä hän on hyvä?
- Mistä asioista hän on kiinnostunut?
- Mitä positiivisia luonteenpiirteitä hänellä on?

Myönteisen käyttäytymisen tukeminen

- Suuntaa huomiosi onnistumiseen ja mieti, miten myönteistä käyttäytymistä voisi entisestään lisätä?
- Muista aina huomioida toivottu käytös
- Vahvista myönteistä käyttäytymistä kertomalla selkeästi, miksi käytös on hyvää.
- Miettikää yhdessä, mikä ”porkkana” kannustaa myönteiseen käyttäytymiseen (selkeä syy/seuraussuhde)
- Oikea-aikaisen palkitsemisen käyttäminen
- **Erityisesti ADHD/ADD keskeisenä piirteenä palkitsemisen välittömyys**



Motivaatio

- Aseta tavoitteet ja aikarajat tarkasti mutta SMARTisti
- Nosta tavoitteet näkyviin, esim. jääkaapin oveen, ilmoitustauluun tms.
- Pilko tehtävä osiin, esim. siivoaminen (myös ympäristön muokkaaminen)
- Aloita jostain
- Kuvittele mielessä tulevaa onnistumista, luo kuva onnistuneesta tilanteesta, älä moiti itseäsi etukäteen
- Muista helpotus, jonka koet saatuasi jonkin tehtävän tehtyä
- Ota motivaattorit käyttöön, tunnista mikä motivoi tekemään
- Pyydä/anna palautetta onnistumisista
- Palkitse itseäsi, tunnista mikä palkitsee
- Haasta itsesi, tunnista tapasi haastaa (esim. katson paljonko saa minuutissa tehtyä)



S

- Specific
- Tarkka

M

- Measurable
- Mitattava

A

- Achievable
- Saavutettavissa

R

- Relevant
- Merkityksellinen

T

- Time-related
- Aikaan sidottu



Keskittyminen

- Tee asioita lyhyemmissä pätkissä, pidä tauko aina välissä
- Vahdi keskittymistä, voit käyttää esim. kännykkää muistuttamassa 10 minuutin välein, jolloin tarkistat mitä olet tekemässä
- Yksi asia kerrallaan, erityisesti pienet tehtävät
- Poista häiriötekijät ympäriltäsi, “häiriötön nurkkaus”
- Suuntaudu tulevaan
- Muistiinpanojen/ohjeiden tekeminen itse, mahdollisesti myös visuaalisuuden yhdistäminen (ankkurointi)
- Poista häiritsevät asiat kirjoittamalla, jos niitä tulee mieleen kesken toisen tekemisen
- Ota hyöty irti vuorokausirytmistä, tee kun olet virkeimmilläsi
- Kokeile taustaääniä tai –liikettä



Kaaoksen vähentäminen

- Merkitys ja arvo, miksi pidän yllä järjestystä tai siivoan
 - Jarruta tavarankertymistä, jos tulee uutta, poistan vanhaa
 - Lajittele raivattavat tavarat, esim. ”säilytettävät” ja ”poistettavat”
 - Säästä vain paras
 - Etsi oikopolkuja, uusi roskapussi vanhan viereen, roskiksia joka huoneeseen
 - Luo rutiineja ja sääntöjä, milloin järjestän postit tms.
 - ”Kaikelle” oma paikkansa, avaimet, kännykkä, lompakko
 - Laita samaan aikaan käytettävät samaan paikkaan
 - Mapit ja muut säilytysmenetelmät
-
- TEE PIENIÄ ASIOITA KERRALLAAN JA USEIN
 - TEE SE HETI (jos mahdollista)



Itsetunnon kohentaminen

- Kyseenalaista omat negatiiviset ajatukset ja uskomukset
- Kyseenalaista saamasi moitteet
- Pidä ajatukset ja teot erillään itsestäsi, en ole tyhmä vaan toimin tyhmästi
- Huomaa onnistumiset, tietoisesti
- Tee asioita, joista nautit, säännöllisesti mutta kohtuudella
- Aseta realistisia tavoitteita



Mitä tulee ottaa huomioon?

- Yksilöllisyyden huomiointi
- Vahvuuksille rakentaminen
- Ohjeet kirjallisesti
- Työtehtävät pilkottu
- Tauotus
- Positiivinen palaute
- Rauhallinen työskentelytila
 - Optimaalinen ärsykeympäristö
- Jaksottaminen, vaiheisuus, yksi asia kerrallaan
- Visualisointi voi auttaa
- Ei koko ajan uusia tehtäviä odottamaan
- Tavaroille on oma paikkansa
- Hoputtaminen ei auta yleensä koskaan



Kuntoutuksellisia ohjeita

- Psykoedukaatio (ohjeet, tietoa)
- Aikatauluihin ja organisointiin liittyvä harjoittelu
- Ongelmanratkaisutaitojen opettelu
- Keskittymiskykyä lisäävät harjoitukset
- Adaptiivisten taitojen maksimointi stressitilanteessa
 - Stressinhallintakeinot
- Tunteiden hallinta taitojen opettelu
 - Impulsiivisuuden hallinta
 - Motivaatio
 - Masennuksen ja unihäiriöiden hoito
- Kommunikaatiotaitojen opettelu
- ADD-henkilöt erityisesti tarvitsevat riittävän stressitason toimiakseen



Perusstrategiat adaptiivisen selviytymisen vahvistamisessa

- Ärsykkeiden kontrollointi (ympäristöpohjainen – mikä saa yksilön sitoutumaan johonkin käyttäytymiseen; lämpötila - pukeutuminen)
- Vahvistaminen (tunnistetaan huonosti ärsykejä – vahvistetaan ei-toivottua käyttäytymistä, yleistetään liikaa, sanktiopohjainen suhtautuminen, ”olen sanonut jo monta kertaa – hän tietää” – erityisvaikeudet jää huomioimatta)
- Ketjuttaminen
- Muovaaminen (toistettava ohjaus konkreettisesti)
- Tehtäväanalyysi
- Kehottaminen



Tehokkaassa kuntoutuksessa/väliintulossa huomioitava:

- **Konteksti** - Missä ohjeita annetaan – siellä missä taitoja tarvitaan.
- **Intensiivisyys** - Kuinka usein ohjeita annetaan – oppimiskyky ei ohjaa taitojen hallintaa vaan oppimismahdollisuuksien määrä
- **Tehokkuus** – Opetetaan sitä mitä yksilö tarvitsee
- **Kontrolli** – auttajalta ärsykkeen siirto yksilölle itselleen
- **Arvo** - Mitä merkitystä tällä taidolla on kuntoutettavalle – tärkeät asiat pysyvät yllä pienelläkin intensiivisyydellä



ABC-I

Ruth Aspy, Ph.D., and Barry G. Grossman, Ph.D.

Antecedent(s) → **Behavior** → **Consequence(s)**

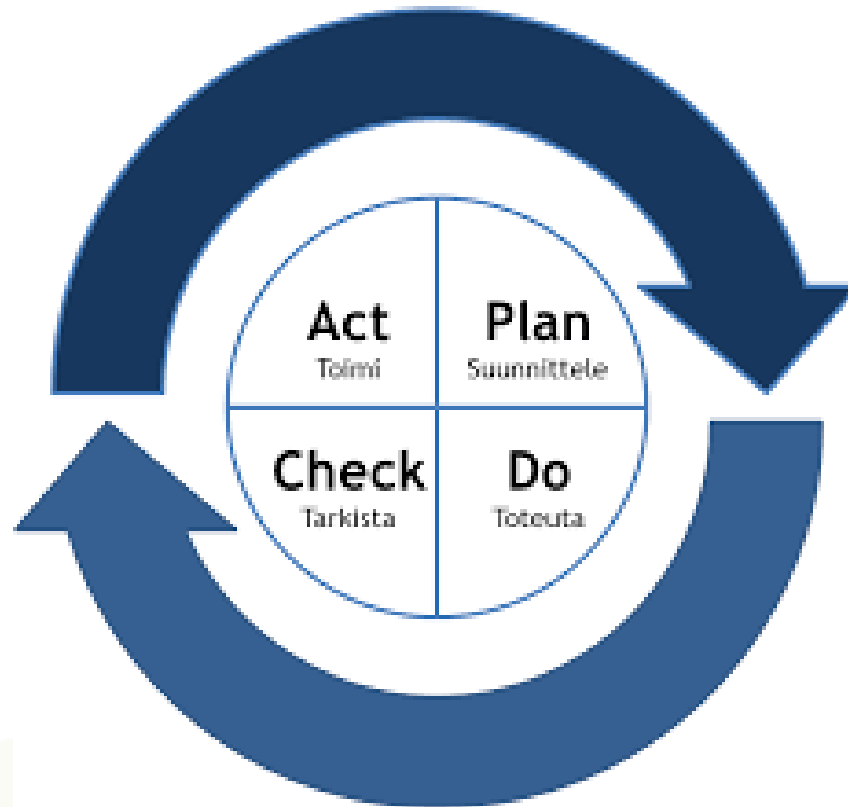
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
--	--	--

Specific Behaviors

Underlying Characteristics

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
--	--	--

Demingin ympyrä (PDCA-malli)



Kirjalliset työohjeet asiakastyössä

- Samaa asiaa voidaan ohjata monella eri tavalla, vrt. asuinhuoneiston siivous
- Asiakkaan oppimista ei tue se, että jokainen ohjaa tavallaan. Ei muodostu rutiiniksi.
- Kirjatut työohjeet mahdollistavat sen, että toiminto tapahtuu aina samanlaisena asiakkaan arjessa, oli ohjaamassa kuka hyvänsä. Myös ohjaajalle helpompaa.
- Arjen tulisi olla sellainen, että se toistuu viikosta toiseen pääpiirteittäin samanlaisena
- Myös neurotyypilliset henkilöt luovat itselleen rutiineja ja pitävät niitä hyvinä.
- Keskeinen työkalu työssämme
- Erilaiset (mobiili)sovellukset lisäävät mahdollisuuksia toiminnanohjauksen tukemiseen (Google-kalenteri, 30/30, ScheduleOnce, Priority Matrix, Freedom yms.)



Ohjeilla on merkitystä!



Ei saa



juosta



käytävällä.



Kävele rauhallisesti käytävällä.



Joitakin ohjeita kohtaamiseen

- Puhu tasaisella äänenpainolla ja muista myös nauraa rauhallisesti
- Karsi puheestasi ylimääräiset täytesanat, puhu selkokieltä ja yksiselitteisesti
- Anna ohjeet myös visuaalisessa muodossa
- Älä aseta liian montaa vaatimusta kerrallaan
- Huomioi mahdollinen kasvosokeus tai kasvojen tunnistamisen vaikeus – voit kertoa kuka olet, esim. epätavanomaisessa kontekstissa
- Huomioi yksilöllinen fyysinen reviiri
- Ole töissä hajusteeton



Joitakin ohjeita kohtaamiseen

- Anna johdonmukaisia ohjeita ja riittävästi aikaa niiden sisäistämiseen
- Selvitä henkilön luonnolliset tarkkaavuuden kiinnittymisen kohteet
- Varmista huomion kiinnittyminen oikeaan asiaan esim. ohjeiden antamisen yhteydessä
- Huomioi yksilöllinen tiedonprosessointityyli (kokonaisuus vs. yksityiskohdat)
- Haastavan käyttäytymisen tilanteiden systemaattinen seuranta voi olla hyödyllistä – saattaa selvittää taustalla vaikuttava syy



Vältettäviä asioita

- *Haukkuminen:* aiheuttaa innostuneisuuden puutetta, heikentää keskittymiskykyä, heikentää kestävyyttä, masennusta ja itsetunto-ongelmia ja somaattisia ongelmia
- *Nuhteet:* toimivat erilailla aikuisilla kuin lapsilla; aikuiset oppivat virheistään, mutta lapset eivät. Kohderyhmän henkilöt ovat tottuneet tekemään virheitä ja asioita väärin, joten he ***oppivat saadessaan palautetta oikein tehdyistä asioista.***



...jatkuu

- *Rangaistukset:* saattavat jopa vahvistaa häiriökäyttäytymistä. Ainoa positiivinen vaikutus on yleinen ennaltaehkäisevä vaikutus, joka ei kuitenkaan toimi kehitysvammaisilla tai neuropsykiatrisilla henkilöillä.
- *Seuraukselliseen ajatteluun vetoaminen:* ei toimi etenkin neuropsykiatrisilla henkilöillä, joiden on vaikea hahmottaa syy-seuraussuhteita ja asioiden merkityssisältöjä



Ympäristön mukauttaminen

Hyväksy se, ettei elämä ole täydellistä

- Tutkimuksen mukaan 15% miehistä ja 7% naisista ei pessyt käsiään käydessään yleisessä vessassa. Käsiä pestessään vain 50% miehistä ja 78% naisista käytti saippuaa. Vain 5% ihmisistä pesi käsiään riittävästi infektioita aiheuttavien bakteerien tappamiseksi.



Kirjallisuus- ja nettivinkit

- Autistinen ajattelu: Peter Vermeulen: Autistic thinking
- Kontekstisokeus: Peter Vermeulen: Autism as a context blindness
- ADHD yleisesti: Maarit Virta & Anita Salakari: ADHD-aikuisen selviytymisopas
- ADHD toiminnanohjaustaidot: Paula Moraine: Tarkkaavaisuus haltuun!
- Mielenterveystalo.fi
- Tunnelukko.fi



Lähteet

- ADHD-liitto
- Leppämäki, Sami 2012: ADHD:n alatyypit ADD. Teoksessa ADHD – diagnosointi, hoito ja hyvä arki.
- Autismisäätiö: Ote elämästä -kurssin materiaalia
- Gullman, M., Poutala, P. & Sunimento, K. 2011. Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen loppuraportti
- <http://jooki1.blogspot.com/2010/12/hyvaa-huomenta-blogin-ensimmaiset.html>
- Kekki, Ulriikka. Luento ADHD-coach valmennuksessa.
- Koskinen, Hautaluoma: Valmennuksessa erilainen oppija
- Käypä Hoito
- Lapintie, Anastasia 2012: Olen muutakin kuin Seppo paperilla. Asunnottomien lainrikkojien kokemuksia osallisuudesta palvelujärjestelmissä.
- Moilanen, Irma 2012: ADHD. Teoksessa ADHD – diagnosointi, hoito ja hyvä arki
- Moraine, Paula 2012: Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen
- Nooran nurkka –blogi (kuva)
- Ray:n ja Rinnekotisäätiön raportti: ADHD-aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus –kirja
- Saukkola, Kangas: Oppisopimuksella työhön, Opas AD/HD- nuoren oppisopimuskoulutukseen
- Virta, Maarit & Salakari Anita 2012: ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä

