

# adhd

4/2013

ADHD-liiton jäsenlehti

**Adhd sekoittaa  
näkövammaisen  
arkea s. 12**

**ADHD-liiton  
sopeutumisvalmennuskurssit  
vuonna 2014 s. 15**

**Aikuisiän adhd:n  
diagnostiikka s. 22**



ADHD-liitto ry edistää ja tukee adhd -oireisten (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) henkilöiden kuntoutusta, koulutusta, hoitoa, kasvatusta ja persoonallisuuden kehitystä. Liitto toimii adhd-perheiden, opetus-, terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten sekä muiden adhd:stä kiinnostuneiden yhdyssiteenä.

**ADHD-LIIITTO RY,  
ADHD-FÖRBUNDET RF**

Sitratie 7, 00420 HELSINKI  
Puh. 050 354 4325  
Faksi (09) 4541 1123  
adhd@adhd-liitto.fi  
www.adhd-liitto.fi  
www.facebook.com/adhdliitto

**PUHELINNEUVONTA** ma-pe klo 9–11  
**Puh. 040 541 7696**

**Toiminnanjohtaja** Nina Hovén-Korpela  
Puh. 045 636 1841  
nina.hoven-korpela@adhd-liitto.fi

**Järjestösuunnittelija** Henna Niskala  
Puh. 050 400 6478  
henna.niskala@adhd-liitto.fi

**Tiedottaja** Jari Hämäläinen  
Puh. 045 636 1842  
helin.vesala@adhd-liitto.fi

**Toimistos sihteeri** Arja Salo  
Puh. 050 354 4325  
toimisto@adhd-liitto.fi

**Kuntoutussuunnittelija** Tuuli Korhonen  
Puh. 045 657 7876  
tuuli.korhonen@adhd-liitto.fi

**Projektipäällikkö** Kaisa Humaljoki  
Puh. 050 438 3633  
kaisa.humaljoki@adhd-liitto.fi

**Projektsuunnittelija** Marjo Hodju  
Puh. 050 525 0004  
marjo.hodju@adhd-liitto.fi

**POHJOIS-SUOMEN ALUETOIMISTO**  
Isokatu 47, 90100 OULU

**Järjestösuunnittelija** Liisa Pitzén  
Puh. 045 657 8720  
liisa.pitzen@adhd-liitto.fi

**ADHD-LIIITON HALLITUKSEN  
PUHEENJOHTAJA**

Liisa Virkkunen  
Puh. 040 778 2677  
puheen.johtaja@adhd-liitto.fi

## Tässä numerossa

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Puheenjohtajan pöydän ääreltä
- 5 Työntekijöiltä – Helinin vuosi ADHD-liitossa
- 6 ADHD-liiton uutisia
- 7 ADHD-liiton liittokokous 16.11.2013
- 8 Olen kaikkea muuta kuin järkevä aikuinen
- 11 Vuoden 2014 tuetut lommat
- 12 Adhd sekoittaa näkövammaisen arkea
- 14 Vuosi 2013 ja kuntoutuksen kuulumiset
- 15 Vuoden 2014 sopeutumisvalmennuskurssit
- 17 Hakulomakkeet sopeutumisvalmennuskursseille
- 22 Aikuisiän adhd:n diagnostiikka
- 25 Jäsenyhdistyksiltä – Vaasanseudun ADHD-yhdistys ry - Vasanejdens ADHD-förening rf
- 26 Jäsenyhdistyksiltä – Sisarusleiri täynnä touhua ja toimintaa
- 28 Jäsenyhdistyksiltä – Voimaa vertaisuudesta
- 30 Jäsenyhdistykset

**ADHD-liiton toimisto on kiinni  
19.12.2013 - 6.1.2014**

Voit antaa rahalahjoituksen liiton työn tukemiseksi jollekin seuraavista tileistä:

Danske Bank: FI42 8000 1771 0101 97  
Nordea: FI31 1262 3000 1124 04  
Osuuspankki: FI59 5780 1020 0144 97

ADHD-liitto ry:n rahankeräyslupa numero 2020/2012/4180. Lupa on voimassa 1.2.2013–31.12.2014 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.



# Tietoisuus adhd:stä lisääntyy

Syksy on vaivihkaa taittunut talveksi ja joulukokuttaakin jo ovelle. Näin vuoden lopussa on hyvä katsoa taaksepäin ja miettiä mennyttä syksyä. ADHD-liiton porukalle syksy oli kiireinen ja työntäyteinen, erityisesti lokakuun kalenteri oli pullollaan tilaisuuksista ja tapahtumista. Lokakuu on vihitty Euroopan laajuisesti adhd:n teemakuukaudeksi. ADHD-liitto päätti järjestää Adhd-tietoisuusviikon 14.-18.10.2013. Tietoisuusviikon ideana oli lisätä yleistä tietoisuutta ja ymmärrystä adhd:stä tuomalla esille, että adhd-kirjainyhdistelmän takana on häiriö, joka aiheuttaa merkittävää haittaa sekä adhd-oireisen että hänen läheistensä arjessa.

Tänä vuonna tietoisuusviikon teemana oli aikuisten adhd. Liittoon tulee yhä enemmän yhteydenottoja aikuisten adhd-asioista, joten aiheesta kaivataan selvästi enemmän tietoa. Tuomalla tietoisuusviikolla esille aikuisten adhd:tä, pyrimme poistamaan harhaluulon, että adhd olisi ainoastaan lasten ja nuorten oireyhtymä. Noin kahdella kolmesta adhd-oireisesta oireet jatkuvat myös aikuisiällä. Hoitamaton adhd voi aiheuttaa yhteiskunnalle merkittäviä kustannuksia, varsinkin aikuisiällä, kun ajan mittaan ongelmia ja liitännäissairauksia on saattanut kasaantua. ADHD-liitossa toivotaankin, että myös aikuisten adhd:n diagnosointiin ja hoitoon kiinnitetäisiin enemmän huomiota, ja että jossakin vaiheessa myös aikuisille tehtäisiin Käypä hoito -suositus.

Viikolla järjestimme tilaisuuksia Helsingissä, Oulussa ja Kuopiossa. Muun muassa liiton työntekijät ja edustajat useammasta jäsenyhdistyksestä päivystivät viikon Helsingin rautatieasemalla. Juna-asemalla ohikulkijoita pysäytti myös valokuvaaja Mari Petäjän valokuvanäyttely Ad(h)d:n Kasvot. Liitto oli mukana myös ammattihenkilöille ja lääkäreille suunnatun Medi-illan järjestä-

misessä. Tilaisuudessa keskusteltiin muun muassa siitä, että adhd:tä pitäisi voida hoitaa laajemmin perusterveydenhuollon puolella.

Tietoisuusviikolla kokeilimme ensimmäistä kertaa myös adhd-aiheista Elävää kirjastoa. Se on tapahtuma, jossa ohikulkijat saivat lainata kirjastosta elävän kirjan eli ihmisen itselleen ja jutella hänen kanssaan hetken kirjan aiheesta. Meillä oli hieno valikoima mielenkiintoisia "kirjoja". Kaunis kiitos kaikille, jotka lähtivät mukaan Elävään kirjastoon!

Ihmiset olisivat toivoneet tietoisuusviikon tilaisuuksia laajemmin myös muualle Suomeen. Toivehan on täysin ymmärrettävä. Valitettavasti emme pysty liiton pienellä työntekijämäärällä kattamaan koko maan tarpeita kerralla. Yritämme kuitenkin pitkin vuotta järjestää tapahtumia eri puolilla maata.

Adhd-viikko oli kokonaisuudessaan todella antoisa. Olimme näkyvällä paikalla ja tavoitimme paljon ihmisiä. Saimme viikosta ja liiton toiminnasta runsaasti myönteistä palautetta, joka innostaa järjestämään vastaavia tapahtumia jatkossakin. Adhd-tietoisuusviikkoon liittyen myös Yle, Iltalehti ja muutamat paikallislehdet käsitelivät aihetta. Oli myös mukava huomata, että adhd-oireiset aikuiset aktivoituivat tietoisuusviikolla ja järjestivät oma-aloitteisesti flash mob -tempauksen Helsingin rautatieasemalla.

Kiitos kaikille, jotka auttoivat järjestämään Adhd-tietoisuusviikkoa, ja kaikille teille, jotka osallistuitte tilaisuuksiin sekä puhujina että osallistujina. Ilman teitä tämä viikko ei olisi onnistunut!

*Helin Vesala,  
tiedottajan sijaisena ADHD-liitossa  
(lokakuu 2012 - lokakuu 2013)*

## KUSTANTAJA JA JULKAISIJA

ADHD-liitto ry  
Sitratie 7  
00420 HELSINKI

## PÄÄTOIMITTAJA

Nina Hovén-Korpela  
puh. 045 636 1841

## TOIMITUSSIIHTEERI

Jari Hämäläinen  
puh. 045 636 1842

## TAITTO

Jari Hämäläinen

## TOIMITUSKUNTA

Liisa Virkkunen  
Nina Hovén-Korpela  
Marjatta Sievers  
Arja Havilo  
Jari Hämäläinen

## TILAUKSET JA TILAUSLASKUTUS

ADHD-liitto ry, puh. 050 354 4325  
faksi (09) 4541 1123  
adhd@adhd-liitto.fi

## ILMOITUSHANKKIJAT

Reima-Media Oy, Reima Hättinen  
puh. (09) 8044 087

## PAINOPIIKKA

Kirjapaino Uusimaa, Porvoo

## KUVAT

Pixhill.com tai kuvaaja mainittu jutun yhteydessä

## ILMESTYMISAJAT

	Aineistot	Ilmestyy
1/2014	27.1.14	viikko 9
2/2014	5.5.14	viikko 23
3/2014	11.8.14	viikko 37
4/2014	5.11.14	viikko 50

## ADHD-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

### TILAUSHINNAT

Kestotilaus 35 euroa, lahjatilauks (jäsenet) 20 euroa. Jäsenille lehti tulee jäsenenä.

Tässä lehdessä julkaistut artikkelit ja kirjoitukset eivät välttämättä edusta ADHD-liiton, toimituskunnan, päätoimittajan tai toimitussihteerin näkemyksiä.

ISSN-L 1459-5753

ISSN 2323-4490

# adhd

# Toivoa paremmasta on

**E**lämme vuoden pimeintä aikaa. Päivän valoisa hetki jää muutama tuntiin, luonto valmistautuu talvilepoon. Kulunut vuosi 2013 on ollut taantumien myötä maaillemme, meille ihmisillekin, vaikea. Monelle se on tarkoittanut henkilökohtaista kriisiä, irtisanomista, taloudellisia vaikeuksia, sosiaalisten suhteiden tai mielenterveyden ongelmia, tunnetta kelpaamattomuudesta. Oma tai lähimmäisen inhimillinen hätä on tullut lähelle.

Monelle adhd-oireiselle tai heidän omaiselleen tunne omasta tai läheisen kelpaamattomuudesta on surullisen tuttu, kehumista tai kiitosta saa tuiki harvoin. Yhteiskuntamme vaatimukset tuntuvat olevan adhd-oireisille usein mahdottomia saavuttaa. Tuki muodot tuntuvat usein riittämättömiltä ja kykenemättömiltä helpottamaan arkipäivästä selviytymistä juuri silloin, kun tarve olisi suurin.

Toivoa paremmasta kuitenkin on. Tietämys adhd:stä ja sen oireiden vaikutuksesta yksilön elämään ja selviytymiseen on viime vuosina ilahduttavasti lisääntynyt. Samanaikaisesti ymmärtävä ja asianmukainen suhtautuminen ja oikein kohdentuvat tukitoimet ovat tulleet mahdollisiksi yhä useammalle. Koulun kolmiportainen tuki, neuropsykiatrisen valmennuksen saatavuuden helpottu-

minen, vertaistuen ja kuntoutuksen merkityksen ymmärtäminen ja mahdollisesti tarvittavan lääkehoidon järjestäminen kertovat sekä yhteiskuntamme halusta ja ymmärryksestä että järjestökentän uutteruudesta, mutta myös julkisen ja kolmannen sektorin hyvästä yhteistyöstä.

Vuosi 2014 on ADHD-liiton 25-vuotisjuhlavuosi. Juhlavuotensa kunniaksi liitto haluaa edelleen vahvistaa adhd-tietoisuutta järjestämällä juhlaseminaareja useilla eri paikkakunnilla, kampanjoimalla jäsenmäärän kartuttamiseksi, tuottamalla asiaan liittyvää, jaettavaa materiaalia mikä tarkoittaa lisääntyvää näkyvyyttä asiallemme.

Samalla hyvinvointiyhteiskuntamme säilyminen on puoluekannasta riippumatta kaikkien päättäjien keskeinen tavoite, mikä tarkoittaa sitä, että edelleen taloudellisista vaikeuksista huolimatta tuen järjestäminen sitä tarvitseville nähdään keskeisenä tärkeänä.

Vaikka kaamosaika saa välillä mielen apeaksi ja huolet tuntumaan ylipääsemättömiltä, on tärkeä muistaa, että niin kuin luonto talveen valmistautumalla säilöo voimavarojaan uuteen kevääseen, myös me ihmiset löydämme uusia mahdollisuuksia ja keinoja vaikeidenkin aikojen jälkeen.



Yhdessä tekemällä, yhdessä vaikuttamalla, toisiamme tukemalla pääsemme pitkälle. On ilo jatkaa työtä kanssanne.

Hyvää päättyvää ja uutta alkavaa vuotta toivottaen

*Liisa Virkkunen  
lastentautien erikoislääkäri  
hallituksen puheenjohtaja  
ADHD-liitto ry  
puheen.johtaja@adhd-liitto.fi  
040 778 2677*



# Helinin vuosi ADHD-liitossa

Lokakuussa päättyi urakkani ADHD-liitossa tiedottajan tehtävissä. Vuosi hurautti ohi hetkessä. Mitkä asiat jäivät erityisesti mieleen vuoden varrelta?

**T**yöskentely ADHD-liitossa oli juuri niin monipuolista ja antoisaa kuin odotin tai oikeastaan vieläkin enemmän. Yksikään päivä ei ollut samanlainen, aina pääsin tekemään jotakin uutta ja erilaista, oppimaan ja kehittymään, välillä jopa kokeilemaan rajojani. Tässäpä pieni kurkistus siihen, mitä kaikkea työni liitossa sisälsi: ADHD-lehden toimitamisen, taittamisen ja juttukeikkojen lisäksi valmistelin ADHD-liiton ja Aivoliiton uutta yhteistä lehteä. Valmistui uusi esite aikuisten adhd:stä, ilmestyi lyhytelokuva Lopeta! ja järjestettiin Adhd-tietoisuusviikko, joi-  
sa olin tiiviisti mukana. Liiton nettisivujen ylläpito ja päivittäminen sekä uutiskirjeiden lähettäminen kuuluivat rutiinitehtäviini. Aina silloin tällöin vastasin toimittajien yhteydenottoihin tai otin yhteyttä mediaan joko tiedotteen tai mielipidekirjoituksen muodossa. Vuoden alussa perustetut ADHD-liiton Facebook-sivut ovat eläneet aktiivista elämää ja saaneet mukavan määrän seuraajia. Liiton visuaalinen ilme raikastui väripallojen ansiosta, jotka näkyvät aikuisessitteessä, ADHD-liiton ja Porina-projektin uusissa julisteissa ja esimerkiksi käyntikorteissa. Vuoteen on siis mahtunut sitä sun tätä ja listaa työtehtävistä voisi jatkaa vielä pitkään. Vaikka välillä tuntuikin, että tahti on päätähuimaava, taakse katsoessani jää päällimmäiseksi hyvä tunne tehdystä työstä.

Parhaiten on jäänyt mieleen Lopeta!-lyhytelokuvaprojektiin osallistuminen, joka oli minulle täysin uusi kokemus. En olisi kuvitellutkaan, kuinka monta vaihetta ja yksityiskohtaa leffaprojektin toteuttamiseen liittyy. Projekti oli sitä paitsi jo hyvin pitkällä, kun tulin mukaan ja tiimin toiset jäsenet pauskivat sen eteen myös hurjasti työtä. Lopputuloks oli kuitenkin äärettömän tyydyt-

tävä – elokuva oli laadukas ja sen markkinointi onnistui loistavasti. Saimme paljon hyvää palautetta, leffaa on katsottu hurjan paljon (Youtubessa jo yli 15000 kertaa) ja sitä on tilattu DVD:nä melkein koko painoksen verran. Sana elokuvasta kiiri ja sai aikaan keskustelua myös mediassa. Kun DVD-pinot huvenivat liiton varastossa ja klikkauksen määrä netissä kasvoi, näki aika konkreettisesti työnsä jäljen.

Iloitsen myös siitä, että niin monet ihmiset ovat löytäneet meidät Facebookissa (lokakuun lopussa 670 ihmistä). Liitollahan ei ole suoraa yhteyttä adhd-oireisiin ja heidän läheisiinsä, koska liiton jäseniä ovat yhdistykset eivätkä itse oireiset. Facebookissa meillä on kohderyhmäämme suora yhteys ja voimme kertoa nopeasti kaikista uutisista, tapahtumista ja linkkivinkeistä. Facebook on matalan kynnyksen viestintäkanava, johon on helppo tulla mukaan ilman lomakkeiden täyttämistä tai vuosimaksun maksamista. Toisinaan oireiset ja heidän läheisensä vaihtavat Facebookissa ajatuksia ja syntyy hienoja keskusteluja, välillä nauretaan yhdessä sarjakuville, välillä pyydämme itse tykkääjijemme apua. Esimerkiksi saimme Facebookin kautta Adhd-tietoisuusviikolle lisää ihmisiä Elävä kirjasto -tapahtumaan. Kesällä kehoitimme ihmisiä kertomaan, minkälaisia ovat heidän adhd-oireensa. Saimme yllättävän paljon vastauksia ja muutamat niistä päättyivät aikuisessitteen kanteen puhekupliin.



Olen nauttinut yhdessä tekemisen ja auttamisen ilmapiiristä, joka valitsee ADHD-liiton työntekijöiden joukossa. Aina joku auttaa tai keksii ratkaisun askarruttaneeseen pulmaan. Liitossa työskentelee aivan loistavia ihmisiä, jotka tekevät työtään sydämellä ja innolla. Tällaisessa porukassa on ollut ilo työskennellä. Minulla tulee ikävä heitä kaikkia.

Ennen kaikkea olen tämän vuoden aikana oppinut valtavasti adhd:stä, tavannut mukavia ihmisiä ja kuullut sekä liikuttavia että rohkaisevia tarinoita elämästä adhd:n kanssa. Tämä on opettanut ymmärtämään ja arvostamaan vieläkin enemmän erilaisuutta ja kunnioittamaan sekä oireisia että omaisia, jotka tekevät kaikkensa pärjätäkseen arjessa paremmin. Tällaisessa työpaikassa tuntee, että tekee työtä, jolla on merkitys. Olen kiitollinen tästä kokemuksesta.

Minä siirryn nyt vähän erilaiseen vaiheeseen elämässäni ja jään vähäsi aikaa pois työelämästä. Toivotan kaikille mukavaa ja tunnelmallista joulun odotusta. Toivottavasti törmätkään!

*Teksti Helin Vesala  
tiedottajan sijainen ADHD-liitossa  
(lokakuu 2012 - lokakuu 2013)*

## Porina-projekti käynnistää kaksi uutta vertaistukiryhmää

ADHD-liiton Porina - vertaistukea adhd-aikuisuuteen -projekti käynnistää kaksi uutta vertaistukiryhmää. Toinen ryhmistä on suunnattu adhd-oireisten henkilöiden puolisoille ja toinen ryhmä oireisille itselleen.

Adhd-oireisten henkilöiden puolisoille suunnattu ryhmä on aloittanut toimintansa nyt joulukuussa 2013 Helsingissä ja adhd-oireisille itselleen suunnattu ryhmä käynnistyy tammikuussa 2014 Kuopiossa. Lisätietoja ryhmistä saat Porina-projektin työntekijöiltä.

### AD(H)D-oireisten puolisoitten vertaistukiryhmä

Tule keskustelemaan adhd-oireisten puolisoitten vertaistukiryhmään. Ryhmä on suljettu ja keskustelut ovat luottamuksellisia. Ryhmän ohjaajina toimivat Raisa Kaikuvuo-Suominen ja Kaisa Humaljoki.

**Kokoontumiset** klo 18 - 19.30:

- maanantai 16.12.2013

- Vuoden 2014 tapaamisajat varmistuvat myöhemmin

**Paikka:** ADHD-liitto ry, Sitratie 7, 2. krs, 00420 Helsinki

**Ilmoittautumiset:** Kaisa Humaljoki, projektipäällikkö, Porina -vertaistukea adhd-aikuisuuteen -projekti, ADHD-liitto ry, puh. 050 438 3633, kaisa.humaljoki@adhd-liitto.fi

### AD(H)D-oireisten vertaistukiryhmä

Kuopiossa käynnistyy ad(h)d-oireisille aikuisille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä on suljettu ja kokoontuu kymmenen kertaa kevään 2014 aikana. Ryhmän ohjaajina toimivat Outi Hallia ja Marjo Hodju.

**Kokoontumiset:**

Ryhmän toiminta käynnistyy maanantaina 13.1.14 klo 18 - 19.30. Ryhmä kokoontuu 2 krt/kuukaudessa (maanantaisin parittomilla viikoilla)

**Paikka:** Osaamis- ja palvelukeskus Majakka, Teletie 6 E, 70600 Kuopio

Ilmoittautumiset: Marjo Hodju, projektisuunnittelija, Porina -vertaistukea adhd-aikuisuuteen -projekti, ADHD-liitto ry, puh. 050 525 0004, marjo.hodju@adhd-liitto.fi

---

## ADHD-liiton ja Aivoliiton yhteisen lehden suunnittelu jatkuu

**A**DHD-liitto ry ja Aivoliitto ry jatkavat yhteisen lehden suunnittelua. Alkuperäisten suunnitelmien mukaan uuden lehden piti ilmestyä vuonna 2014, mutta molempien liittojen hallitukset ovat päättäneet, että suunnittelutyötä voidaan jatkaa vielä vuoden 2014 ajan. Näillä näkymin uuden lehden ensimmäinen numero ilmestyi vuonna 2015.

Tänä vuonna pidettiin myös nimipailu uuden lehden nimestä. Vas-

tausaika päättyi 1.8.2013. Ehdotuksia tuli mukavasti, ja kaikki ehdotukset ovat mukana harkinnassa, kun lehden nimi aikanaan päätetään. Kaikkien tulleiden nimiehdotusten joukosta arvottiin kolme onnekasta henkilöä, jotka voittivat Lippupisteen lahjakortin. Voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä, ja palkinnot on postitettu heille. Paljon onnea voittajille, ja suuret kiitokset kaikille ehdotuksia lähettäneille.

Muistathan seurata sekä ADHD-

liiton että Aivoliiton verkkosivuja ja lehtiä, niin pysyt mukana uuden lehden vaiheissa. Päivitämme tietojasi nettiin ja lehtiin sitä mukaa, kun suunnittelutyö etenee ja aikataulut varmistuvat.

*Liittojen nettisivut:  
[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)  
[www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)*

# ADHD-liiton liittokokous 16.11.2013

**A**DHD-liiton syysliittokokousta vietettiin aurinkoisessa säässä Oulussa lauantaina 16.11.2013 meren läheisyydessä sijaitsevan koulutuskeskus Pohton tiloissa. Ennen kokouksen alkamista osallistujille oli tarjolla maittava ja monipuolinen lounas, jonka jälkeen siirryimme kokoustilaan Priki-Kuunari -nimiseen kokoustilaan. Yhdistysväkeä osallistui syksyn liittokokoukseen kaiken kaikkiaan kahdestatoista yhdistyksestä.

Syyskokous aloitettiin ajallaan ja se eteni ripeään tahtiin kokouksen puheenjohtajaksi valitun Riitta Virtasen luotsaamana. Liiton tulevaa 25-vuotisjuhlavuoden toimintasuunnitelmaa esitteli järjestösuunnittelija Henna Niskala ja toiminnanjohtaja Nina Hovén-Korpela puolestaan loi katsauksen liiton tulevan vuoden talousarvioon. Sitten asialistalla olikin hallituksen luottamustehtäviin valittavien vaalit.

Tämän syksyn liittokokouksessa kolmivuotiskaudelle valittiin uusiksi varsinaisiksi hallitusjäseniksi Kata Kaukiainen, Minna Lindeqvist ja Teija Jalanne. Uusiksi varajäseniksi tulivat valituiksi Reetta Poikela, Johanna



ADHD-liiton hallitusväkeä vuodelle 2014

Anttonen ja Erja Sandberg. Vuoden 2014 hallituksen puheenjohtajana jatkaa edelleen nykyinen puheenjohtajamme Liisa Virkkunen.

Hallitustyössä varsinaisina jäseninä jatkavat edustajat Tuula Jägerroos, Markus Heinimaa, Marjatta Sievers, Arja Havilo ja Enni Kesonen sekä varajäsenenä Keijo Häkkinen.

Onnittelumme uudelle hallitukselle ja luottamustehtäviin valituille edustajille. Lämmin kiitos hallitustyöskentelynsä päättävälle edustajille työpanoksestanne.

Kokouksen päätettyä lauantai-ilta jatkui Pohton Fregatti-salissa herkullisen illallispöydän antimista nauttien. Oulun seudun ADHD-yhdistyksen terveiset kokousvieraille toivat musiikillisessa muodossa oululaisesta jouluperinteestä tutut Tierna-

pojat Oulun NMKY:n Ynnin Poikien tuottamana.

*Hyvää iltaa, hyvää iltaa  
itse kullekin säädylle,  
sekä isännill että emännill,  
jokaiselle kuin talossa on.  
Ja me toivotam, ja me toivotam  
onnellista ja hyvää joulua,  
ja sitä taivaallista ystävyyttä,  
joka meidän kaikkeimme ylitse käy.*

Varhainen sunnuntaiaamu toi mukanaan meren takaa Eino-myrskyn Suomeen, myös Oulussa herättiin myrskytuulen riepotteluun. Eri puolilta Suomea saapuneet liittokokousvieraat lähtivät matkustamaan myrskyn vanavedessä kotipaikkakunnilleen. Toivottavasti vuosisadan kolmanneksi kovimmaksi myrskyksi arvioitu Eino ei aiheuttanut kenenkään matkantekoon suuria viiveitä.

*Teksti Liisa Pitzén  
järjestösuunnittelija  
ADHD-liitto ry*

*Kuvat ADHD-liitto ry*



# Olen kaikkea muuta kuin

Tapaustutkimus selvitti adhd-oireisten vanhempien erityisen tuen tarpeita arjessaan. Moni oirehtiva vanhempi kaipaisi tukea perheen pyörittämiseen.

**V**anhemmuus ja lasten kasvatusta voi olla erilaista vanhemman sairauden takia. Tapaustutkimukseni selvitti, miten vanhemmuuteen vaikuttaa se, että vanhemmalla ja lapsella on adhd. Tutkimus on keskittynyt tähän saakka lähinnä sairaan lapsen tutkimukseen, eikä vanhemman sairautta ole huomioitu. Tutkijana itseäni kiinnostikin, kohtaavatko vanhemmat erityistä tuen tarvetta vanhemmuudessaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, miten yhteiskunta tukee erilaista vanhemmuutta.

Adhd:tä diagnosoidaan aikuisilla, myös äideillä ja isillä, yhä enemmän. Lisäksi on paljon henkilöitä, jotka ovat ilman diagnoosia, vaikka heillä on tarkkaamattomuuden, hyperaktiivisuuden, impulsiivisuuden sekä toiminnan ohjauksen vaikeuksia. Oirehtiva vanhempi voi olla levoton, impulsiivinen ja keskittymiskyvytön, ja sillä voi olla vaikutuksia lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Mikäli vanhemman sairaus heikentää lapsen kasvun edellytyksiä, psyykkistä ja fyysistä huolenpitoa, voi lapsen kehitys vaarantua. Vanhemman oireet voivat hämmäntää lapsia ja haitata perheen vuorovaikutusta. Asianmukainen ja tehokas vanhemman hoito heijastuu lasten hyvinvointiin, kun taas lasten oireilu lisääntyy sairaan vanhemman hoidon viivästyessä.

## Kiireistä arkea

Tulosten mukaan perheiden arki on haastavaa. Vanhemmat tiedostivat arjen tilanteiden kriittisimmät kohdat ja yrittivät rakentaa arkeaan paremmin toimivaksi. Vanhemmat kokivat asioiden suunnittelun hankalana. He ymmärsivät rutiinien tärkeyden, mut-

ta rutiineista kiinni pitäminen oli vaikeata.

”Arkielämä on tosi kiireistä. Ja hyvin järjestelmällistä. Sen on pakko olla. Tietynä aikoina ja hetkinä, että pysytään siinä mukana. Mä hoidan yksin kaiken. Helvetin raskastahan se on.”

Adhd:lle tyypilliset piirteet, arjen hallinnan epäjohtamukaisuus, rutiinien ylläpitämisen vaikeus, ääripäästä toiseen vaihteleva toiminta ja impulsiivisuus koettiin perheessä erittäin kuormittavina tekijöinä. Vanhemmat ovat joutuneet sopeuttamaan omaa ääripäästä toiseen vaihtelevaa toimintaansa ja tunnistivat myös kehitettävät kohdat vanhemmuudessaan.

”Olen äkkipikainen, impulsiivinen, päämäärätön, kekseliäs, tunteellinen. Kaikkea muuta kuin sellainen järkevä, luotettava aikuinen.”

## Arjen selviytymiskeinoja

Vanhemmat tiedostavat arkensa erilaisuuden ja ovat kehitelleet selviytymiskeinoja sekä vuorovaikutteisuutta perheen sisällä. Hyvä parisuhde ja joustava, neuropsykiatrisia oireita ymmärtävä puoliso auttoi selviytymään hankalissa tilanteissa. Adhd-oireiset vanhemmat kokivat



toimivansa kasvattajina eri tavalla kuin tuttavansa, joilla ei ole oireyhtymää.

”Olen ehdottomasti erilainen vanhempi. Mulla on aika paljon tuttavajäystäviä, jotka on ihan normi-ihmisiä, normiperheitä...kyllä tää on ulkopuolisin silmin varmaan aika kaoottista. Mä selviin siitä joka tapauksessa...jos normiperheeseen verrataan, niin en missään tapauksessa. Koti on aina kuin kaaoksen jäljiltä. Jos mun mies ei olis joustava, tästä ei tulis yhtään mitään. Et jos mä saisin joka päivä kuulla sitä, et sä et oo taaskaan tehnyt totakaan, niin mä oisin pakannut kamani ja lähtenyt ajat sitten. Jos mun tarvis huolehtia, niin kuin on välillä



# Järkevä aikuinen

tarvinnut..huolehtia rahasta kokoajan niin mun hajoo pää.”

Vanhemman vahvuuksina oli hyväntahtoinen impulsiivisuus ja asioihin innolla heittäytyminen, joka näyttäytyi lasten kannalta mieluisalta ja ympäristön kannalta erilaiselta, hauskalta vanhemmuudelta. Impulsiivisuuden tuoma idearikkaus ja luovuus oli lasten kannalta mieluinen toimintatapa arkielämässä.

”...se kekseliäisyys ja impulsiivisuus. Meillä ei oo ikinä lasten kanssa ollut tylsää. Ja sit se, että mä olen hyvin avarakatseinen, salliva vanhempi. Mitä sillä on väliä jos vedetään lakanat sängystä ja pistetään kaks sänkyä aaksi ja tehdään maja tästä.”

## Lääkkeet ja vertaistuki helpottivat

Jokainen vanhempi oli ollut pitkään ilman asianmukaista lääkettä, jonka myötä vanhemmuus ja koko perhe-elämä oli ollut kaoottista. Haastatteluissa tuli vahvasti ilmi

vastakkainasetteluna menneet vuodet ilman lääkettä ja nykyinen aika lääkkeen kanssa. Lääkkeen käytöllä oli merkittävä vaikutus perheenjäsenten parempaan vuorovaikutukseen, vanhemmuuteen, ja siten positiivisempaan perheen arkeen.

”Eniten arkea on helpottanut lääkkeet. On olemassa ennen ja jälkeen elämä.”

Vanhemmat tarvitsevat tukiverkkoja avukseen. Suhteet sukulaisiin ja ystäviin ovat merkityksellisiä, samoin työn ja harrastusten ylläpitäminen. Toisinaan vanhemmuudessa kohdataan epävarmuutta, ja silloin vertaistuen merkitys voi olla suuri. Vanhemmuuden jakaminen ja verkostoituminen samassa tilanteessa olevien kanssa antaa uskoa ja voimaa. Sosiaalisen median tarjoamat vertaistukiryhmät ovat helposti vanhempien tavoitettavissa.

”En käy missään muualla kuin netissä vertaistuessa...tavallaan kun

tulee ihminen, joka suhtautuu positiivisesti omiin kammuksiinsa, jotka on samanlaisia kuin mulla, niin niistä mä saan sen potkun...”

Vanhemmat ovat joutuneet pohtimaan vanhemmuuttaan oman diagnoosinsa kautta ja tekivät parhaansa kasvattajina. Vanhemmuudessa on ollut haastavia kausia, jolloin olisi ollut tarpeen saada tiiviitä tukitoimia perheen ulkopuolisilta tahoilta.

”Jos mulla ei olis adhd:tä, pojan erityispiirteitä ei varmaan koskaan olis huomattu. Ja se ei varmastikaan pärjäis niin hyvin kuin se pärjää. Ja tavallaan mä olen pystynyt tukemaan sitä paremmin kaikessa koulunkäynnissä, opinnoissa ja ymmärrän sen sielunelämää paljon paremmin. Mä olen paljon parempi vanhempi. Mä pystyn paljon paremmin ottamaan huomioon lapseni ja tavallaan sen tarpeet. On ne sitten erityistarpeita tai ei. Kyllä me ollaan selvitty, mutta todella rimaa hipoen.”

## Tukea ei ole tarjottu

Vanhemmat olivat tiedostaneet tarvitsevansa tukitoimia yhteiskunnalta ja olivat yrittäneet hakea apua, erityisesti pikkulapsiaikana, perheelleen. Vanhemmat eivät kokeneet saaneensa yhteiskunnalta tukea vanhemmuuden tukemiseensa eikä perhettä oltu autettu vaikka tuen tarvetta selvästi olisi vuosien aikana ollut. Niille, jotka olivat lääkärin vastaanotolle päässeet, oli tarjottu vain mielialalääkkeitä. Kuuntelun taitoa ei ollut eikä esimerkiksi terapiaa tarjottu tai perheen kokonaistilannetta kartoitettu.

”Perheneuvolasta on pyydetty apua, ei olla saatu. Sillon, kun ipanat oli pieniä, kun mä totesin, että mä en



tästä kaaoksesta selviä. Luulis, että olisivat heränneet lastensuojelussa, kun lapsilla oli diagnoositkin. Mutta ei. Siinä vaiheessa, jos todetaan, että perheessä on kolme lasta ja kahdella on jonkunlainen diagnoosi. Sit pitäis jo kysyä, että voidaanko me yhteiskunnan tuella auttaa teidän arkea jontekin.”

Erilaisuuden kokeminen oli hahmottanut selvästi vanhemmille. He ymmärsivät oman diagnoosinsa kautta oirehtivia lapsiaan ja kokivat joutuvansa puolustamaan heitä. Vanhemmat olivat kohdanneet yhteiskunnan ymmärtämättömyyden erilaista vanhemmuutta kohtaan. He kokivat myös stressiä ja selviytymispaineita adhd-oireistonsa takia.

”Se etu on se luovuus ja heikompien puolustaminen. Mä oon ollut tukioppilaana seiskaluokasta lähtien. Se ymmärrys. Mulla on näkökulma minkälainen on olla tällainen lapsi ja minkälainen on olla äiti tällaiselle lapselle. Mä tavallaan pystyn toimiin linkkinä nentin ja addin välillä.”

Tutkimuksen vanhemmilla oli huoli jälkikasvustaan. Osalla perheistä tuen puute heijastelee nyt aikuistumassa oleviin lapsiin, jotka ovat syrjäytymisvaarassa heikkojen tukitoimien vuoksi. Vanhemmilla oli selkeät mielipiteet kuinka heitä vanhempina ja heidän lapsiaan olisi pitänyt yhteiskunnan taholta huomioida.

”Se tukeminen olis pitänyt aloittaa jo silloin, kun ne oli nuoria. Niin kuin tässä tytön tapauksessakin, kun ei ole saanut diagnoosia eikä ole saanut myöskään lääkitystä, ei ole saanut terapiaa. Eikä myöskään nyt käy kouluun. Se ei valmistu yhdeksännestä luokasta.”

Erilaisen vanhemmuuden näkökulmasta yhteiskunnan tukitoimet olivat olleet heikkoja. Vanhemmat kokivat, ettei heidän oireitaan ole ymmärretty eikä tukea oltu riittävässä määrin tarjottu, kasvatustehtävää olisi tuettava entistä tehostetummin. Lasten kou-

lunkäynti olisi turvattava, ohjattava ammatin hankkimiseen ja itsenäiseen elämään. Sairaiden vanhempien lapsilla on riski sairastua psyykkisesti, jopa syrjäytyä, ja he tarvitsevat varhaista puuttumista.

”Nähdään, että äiti on hallitsemaan ja äärimmäisen impulsiivinen, niin miksei puututa tilanteeseen. Koen, ettei minkäänlaista tukea ole kylä tullut niin, että mä olisin kokenut siitä olevan mitään hyötyä... ja mä olen paljon hakenut apua, ihan koko ajan. Ja hyvin voimakkaasti. Kun on verbaalisesti lahjakas ja pystyy kertomaan asiat niin kuin ne on, niin apua ei saa..on liian hyvässä kunnossa.”

*Teksti Erja Sandberg,  
Kasvatustieteen maisteri,  
erityisopettaja, tohtorikoulutettava*

## Tästä on kyse

Tapauksittain osallistui kolme etelä-suomalaisesta perheestä, joista kaksi oli kahden vanhemman uusioperheitä, ja yksi yksinhuoltajan perhe.

Tutkituissa perheissä oli yhteensä kuusi lasta, iältään 3-22 vuotta. Perheiden lapsista kolme oli poikia ja kolme tyttöjä.

Vanhemmilla on itsellä adhd-diagnoosi, myös osalla lapsista on adhd-oireita tai diagnoosi.

## Varhainen tuki tulisi tarpeeseen

Perheen toimivuuden kannalta merkityksellisiä asioita olivat arjen haasteiden ymmärtäminen, erilaisuuden hyväksyminen osana vanhemmuutta sekä yhteiskunnan koko perhettä tukevat varhaiset tukitoimet. Vanhemmat olivat kuormitettuja oireyhtymästään, ja kokivat vanhempana arjen struktuurien ylläpitämisen olevan vaikeata, jollei mahdotonta.

Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat vanhemmuutensa hankalammaksi kuin vanhempien, joilla ei ollut neurologista oireyhtymää. Perheet olisivat tarvinneet jo vuosia sitten yhteiskunnan tukitoimia tukemaan kasvuiässä olevia lapsia. Ympäristön oli edelleen vaikeata hyväksyä erilaista vanhemmuutta, varsinkin oireyhtymässä, joka ei näy ulospäin fyysisenä poikkeavuutena.

Tutkijana jäin miettimään, jääkö erilaisten vanhempien oma hyvinvointi ja hengähdysaika hektisessä arjessa liian vähälle, heillä on kuitenkin omakin oireyhtymä kannettavanaan. Jaksavatko vanhemmat haastavaa arkea vuodesta toiseen? Vanhemmat vaikuttivat stressaantuneilta. Mikäli vanhemmat polttavat itsensä loppuun, se tulee heijastumaan eri tavoin, negatiivisesti, vanhemmuuteen ja koko perheeseen. Terveystieteidenhuollossa olisi ymmärrettävä vanhemman sairauden seuraukset koko perheelle. Vanhempia kuuntelemalla voi ymmärtää kokonaisuutta laajemmin kuin mitä kirjoissa opetetaan ammatti-ihmisille. Hyvä vanhemmuus onnistuu sairaudesta huolimatta perheitä kokonaisvaltaisesti tukemalla.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana tuettuja lomia.

## Vuoden 2014 tuetut lomat ovat haettavissa nyt

### MTLH:n ja ADHD-liiton yhteistyössä järjestämät lomat

- **Perheloma Kylpylähotelli Rauhalahdessa** Kuopiossa 30.3.–4.4.2014. Tämä loma on tarkoitettu paitsi adhd-oireisille niin myös Klinefelter-, Jacobsin- ja XXX-oireyhtymän omaaville henkilöille perheineen.
- **Perheloma Runnin Kylpylässä** lisalmessa 22.–27.6.2014.
- **Perheloma Kuortaneen Urheiluopistossa** Kuortaneella 19.–24.10.2014

**Lisätieto:** järjestösuunnittelija Henna Niskala, henna.niskala@adhd-liitto.fi, 050 400 6478

### MTLH:n, Autismi- ja Aspergerliiton, Aivoliiton ja ADHD-liiton yhteistyössä järjestämät lomat

- **Voimaa vertaisuudesta -loma** omatoimisille aikuisille Kunnonpaikassa Siilinjärvellä 5.–10.5.2014
- **Perheloma Runnin Kylpylässä** lisalmessa 15.–20.6.2014
- **Perheloma Kuortaneen Urheiluopistossa** Kuortaneella 12.–17.10.2014

**Lisätieto:** järjestösuunnittelija Katriina Siiskonen, katriina.siiskonen@autismiliitto.fi, 050 340 9180

### SOLUKU-lomat

Lomat ovat avoimia kaikille neurologisia sairauksia sairastaville. Niitä järjestää MTLH yhdessä Aivoliiton ja Neurologisten vammaisjärjestöjen kanssa.

- **Lapsiperheiden talviliikuntaloma** Yyterin kylpylässä Porissa 3.–8.3.2014
- **Talviliikuntaloma** aikuisille ja yli 18-vuotiaille nuorille Yyterin kylpylässä Porissa 24.–29.3.2014
- **Lapsiperheiden Elämyksiä luonnosta -loma** Yyterin kylpylässä Porissa 2.–7.6.2014
- **Elämyksiä luonnosta -loma** aikuisille ja yli 18-vuotiaille nuorille Yyterin kylpylässä Porissa 4.–9.8.2014 ja 15.–20.9.2014
- **Elämyksiä luonnosta -loma** aikuisille ja yli 18-vuotiaille nuorille Kylpylähotelli Rauhalahdessa Kuopiossa 17.–22.8.2014

**Lisätieto:** järjestösuunnittelija Johannes Hietala, johannes.hietala@aivoliitto.fi, 040 5437 289

### Tärkeää tietoa tuetuista lomista

Tavoitteena on, että lomalainen kokee yhteisöllisyyttä vertaisryhmässä, saa tietoa ja ohjeita arkeen sekä voimaantuu. Omavastuuosuus lomilla on aikuisilta 20 € / vrk, alle 17-vuotiaat lomailevat ilman omavastuuosuutta. Lomat toteutetaan täysihoidolla (aamupala, lounas ja päivällinen).

Lomatuen saajat valitaan sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. MTLH tekee kaikki lomatukipäätökset ja myönteisestä päätöksestä ilmoitetaan hakijalle noin 2 kuukautta ennen loman alkua.

### Lomalle hakeminen

Lomille haetaan MTLH:n lomatukihakemuslomakkeella. Lomake ja ohjeet sen täyttämiseen löytyvät osoitteesta <http://www.mtlh.fi/index.php?k=16440> Voit myös tilata lomakkeita MTLH:lta ja palauttaa ne postitse osoitteeseen Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki. HUOM! Hakemukset toimitettava viimeistään 3 kuukautta ennen loman alkamisajankohtaa! Lisätietoja arkisin klo 9-13 numerosta 050 406 4616.

# Adhd sekoittaa näkövammaisen arkea

Nykypäivänä adhd-kirjainsarja on harvalle tuntematon. Aikuisilla adhd:n esiintyvyydeksi on arvioitu kolmesta viiteen prosenttia. Näkövammaisilla henkilöillä adhd voi haitata arjesta selviytymistä jopa enemmän kuin näkeville.

**A**dhd on häiriö, jonka ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Oireita on useimmilla ihmisillä joskus, mutta adhd-diagnoosin saavat ne, joilla niitä esiintyy haitaksi asti. Adhd vaikuttaa kouluun, työhön, harrastuksiin ja ihmissuhteisiin. ADD taas on adhd:n muoto, jossa on tarkkaavuuden vaikeuksia, mutta ylivilkkausoireet puuttuvat.

Viime aikoina on puhuttu yhä enemmän myös aikuisiän adhd:stä, kun aiemmin se liitettiin lapsuuteen ja nuoruuteen. Kyseessä onkin kehityksellinen, neurobiologinen ja neuropsykiatrinen häiriö. Adhd on ihmisellä syntymästä tai varhaislapsuudesta alkaen eikä voi puhjeta myöhemmin, vaikka se diagnosoitaisiin vasta aikuisena. Aikuisella oireet voivat haitata enemmän elämää, jolloin henkilö menee tarkempiin tutkimuksiin.

## Adhd alidiagnosoitu näkövammaisilla?

Adhd:n esiintyvyydestä näkövammaisilla lapsilla tai aikuisilla ei ole tutkimustietoa Suomesta tai ulkomailta. Ongelmia ei kuitenkaan esiinny heillä näkeviä vähemmän, vaan ehkä jopa päinvastoin.

Alhainen syntymäpaino on riskitekijä tarkkaavuushäiriön syntymiselle. Vielä 1980-luvulla keskosen verkkokalvosairaus (ROP) oli merkittävä näkövammaisuutta aiheuttava tekijä kehittymättömän happikaappihoidon seurauksena. Aivoperäisten syiden osuus lasten näkövammojen aiheuttajana on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana. Vaikka verkkokalvosairauden aiheuttamaa sokeutumista osataan nykyisin tehokkaasti

## ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) tyypillisiä oireita:

- keskittymisvaikeudet
- aloittamisen vaikeus; etenkin keskittymistä vaativat, tylsät ja pitkäkestoiset asiat
- vaikeudet ajan hallinnassa, myöhästely, asiat jäävät viime tippaan
- heikko suunnitelmallisuus; hyppiminen asiasta toiseen, priorisoinnin ongelmat, heikko pitkäjänteisyys; ensi-innostuksen jälkeen asiat saattavat jäädä kesken
- vaikeus siirtyä tehtävästä toiseen
- häiriöherkkyys; vaikeus keskittyä, jos ympärillä tapahtuu jotain
- jatkuva levoton olo
- hakeutuminen vaihteleviin töihin tai extreme-lajien pariin
- nopea kyllästyminen
- kärsimättömyys ja stressiherkkyys
- nopea ärtyminen ja suuttuminen
- nopea päätöksenteko isoissakin elämänsasioissa
- taipumus riskialttiiseen käytökseen liikenteessä

ehkäistä, pienillä keskosilla on riski saada erilaisia neurologisia näkemisen ongelmia. Näin ollen sekä nyt jo aikuisiässä olevilla syntymästään asti sokeilla tai vaikeasti heikkonäköisillä että nuoruusiässä ja lapsuusiässä olevilla, joiden näkövamma on synnynäinen ja syy neurologinen, voisi olla kohonnut tarkkaavuus- ja aktiivisuushäiriön riski. Adhd voisi siis olla vielä alidiagnosoidumpi ongelma näkövammaisilla aikuisilla kuin näkeville.

30-vuotisella työurallani tapaamani adhd-diagnoosin saaneet aikuiset voi laskea yhden käden sormilla. En itsekään varmasti ole osannut tunnistaa asiakkaan mahdollisia adhd-oireita. Vasta viime vuosien aikana kuntoutukseen hakeutuvien koulukäisten lasten sairauskertomuksissa on alkanut esiintyä adhd-diagnoosia. Se löytyy myös kuntoutukseen ha-

keutuvien lasten sairauskertomuksista useammin kuin aikuisten, vaikkakin edelleen harvoin. Usein adhd on ollut lapsilla ilmeisempi toimintakykyä haittaava tekijä kuin näkemisen ongelmat. Nämä lapset toimivat näönvaraisesti, mutta heidän näönkäytönsä on tehotonta.

## Kompensaatiokeinot koetuksella

Miten sitten adhd ja näkövamma yhdessä vaikuttavat toimintakykyyn ja arjessa selviytymiseen? Adhd-oireisto voi vaikuttaa siihen, miten sokea tai vaikeasti heikkonäköinen toimii näköä korvaavien aistien varassa.

Usein sokealla tai vaikeasti heikkonäköisellä ei ole osattu tunnistaa tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriöihin viittaavia käyttäytymisen erityispiirteitä, vaan on ajateltu, että ne

kuuluvat ominaispiirteinä itse sokeuteen tai heikkonäköisyyteen.

Adhd:n tuomat haasteet saattavat haitata sokean henkilön toimintakykyä ja arjessa selviytymistä enemmän kuin näkevän, koska ne vaikeuttavat tehokasta kompensatiokeinojen käyttöä. Kun näkövammaisen henkilö toimii pääosin muiden kuin näön kautta saamansa tiedon ohjaamana, vaaditaan enemmän aloitteellisuutta, tarkkaavuuden kohdentamista, keskittymiskykyä sekä muistia. Näköaistille on ominaista kyky käsitellä suuri määrä havaintotietoa samanaikaisesti, kun taas tuntoaistinvarainen havaintotieto vastaanotetaan ja käsitellään pikemminkin peräkkäisesti.

Monet adhd:hen liittyvät oireet voivat vaikeuttaa ympäristöstä saatavan havaintotiedon aktiivista keräämistä sekä myös tallentamista muistiin.

### Suunnitelmat pettävät, järjestys ei pidä

Myös suunnitelmallisuuden ongelmat voivat haitata elämää, koska asioiden ennakointi edesauttaa monessa tilanteessa näkövammaisen selviytymistä ja vähentää kuormitusta. Adhd:hen liittyvä kärsimättömyys voi vaikeuttaa suunnitelmallisuutta, koska asioiden pitäisi tapahtua heti eikä kohta. Monien adhd-oireisten ihmisten on vaikea pitää tavaroitaan järjestyksessä. Sokealle epäjärjestys ja siitä seuraava jatkuva tavaroiden etsiminen on sokealle työläämpää kuin näkeväälle ja altistaa stressille.

Adhd-oireisilla aikuisilla on todettu myös muistivaikeuksia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. Ongelmia voi olla työmuistissa ja mieleen painamisessa ja palauttamisessa. Ei ole samantekevää, onko sokealla henkilöllä mahdollisuus käyttää piste- vai äänitemateriaalia tiedon vastaanottamisessa. Omatahtinen pistelukeminen ja tiedon käsittely on huomattavasti helpompaa kuin kuulonvaraisesti tietyllä nopeudel-

la tulevan tiedon vastaanottaminen. Uusien asioiden oppiminen ei ehkä myöskään onnistu ryhmässä, vaan tarvitaan yksilöllisempää ohjausta omaan tahtiin.

Vertaistuella voi jakaa kokemuksia samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa: on voimaannuttavaa havaita, ettei olekaan tilanteessa yksin. Koska näkövammaisia adhd-oireisia aikuisia on diagnosoitu vähän, vertaistukea ei ehkä ole helppo löytää oman viiteryhmän piiristä. Henkilö voi kokea olevansa kaksinkertaisesti erilainen ja jäävänsä yksin ongelmiin.

*Teksti Liisa Lahtinen  
neuropsykologi*

*Näkövammaisten Keskusliitto ry*

*Artikkeli on julkaistu alunperin  
Näkövammaisten Airut -lehden  
numerossa 20/2013*

*Lähteet: Virta, Maarit ja Salakari Anita:  
ADHD-aikuisen selviytymisopas -tutkittua  
tietoa ja käytännön vinkkejä. 2012. Kustannusosakeyhtiö Tammi.*

*Dufva, Virpi ja Koivunen Mirjami (toim):  
ADHD- Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki.  
2012. PS-kustannus.*

*ADHD-aikuisen opas. www.adhd-liitto.fi*

## Adhd vai ei?

**T**utkimusten mukaan noin puolella adhd-oireista kärsivistä nuorista oireet jatkuvat aikuisiälle. Niillä, joiden lähisukulaisilla on enemmän adhd:tä, perinnöllinen alttius on todennäköisesti voimakkaampi ja myös adhd jatkuu aikuisuuteen saakka useammin kuin muilla.

Normaalistikin aktiivisuus ja tarkkaavuus vaihtelevat yksilöittäin. Niihin vaikuttavat monet tekijät, kuten temperamentti, riittävä lepo ja elämän stressitekijät. Keskittymiseen voivat vaikuttaa myös sairaudet.

Adhd-diagnoosin tekeminen on lääkärin tehtävä. Useimmiten sen tekee neuropsykiatrisiin häiriöihin erikoistunut neurologi tai psykiatri. Adhd-tutkimukseen hakeudutaan useimmiten terveyskeskuksen tai työterveyshuollon kautta, missä voidaan tehdä alustavia tutkimuksia ja antaa lähete jatkotutkimuksiin.

### Mistä adhd johtuu?

Adhd johtuu aivojen poikkeavasta toiminnasta, jonka syyt ovat usein perinnöllisiä. Vaikka perintötekijöiden osuus tarkkaavuushäiriön taustalla on näin suuri, se ei tarkoita, että adhd-oireiselle aikuiselle autoomaattisesti syntyisi adhd-oireinen lapsi. Suurempi todennäköisyys on kuitenkin olemassa.

Tarkkaavuushäiriön kehittymiseen voivat perintötekijöiden lisäksi vaikuttaa sikiöajan tai synnytyksen aikaiset ongelmat kuten aivojen hapenpuute, äidin tupakointi tai alkoholinkäyttö tai äidin sairastamat virusinfektiot. Myös alhainen syntymäpaino ja lyijyille altistuminen voi lisätä riskiä.

Kasvatus, tukitoimet ja muut ympäristötekijät vaikuttavat siihen, miten paljon haittaa adhd-oireisen ihmisen elämässä ilmenee. Asianmukainen hoito voi merkittävästi edistää henkilön toimintakykyä ja hyvinvointia.

# Vuosi 2013 ja kuntoutuksen kuulumiset

## Voimaa arkeen

Olen tunnelman ylläpitäjä ja vaikea ihminen.  
 Olen vipeltäjä, jonka kiipeilemistä on turha yrittää estää.  
 Hypin asiasta toiseen.  
 Päässäni on huminaa ja hyrrä.  
 Olen menneiden aikojen luolamies ja uuden ajan toivo.  
 Elämäni pyörii ja limittäytyy.  
 En siedä pettymyksiä.  
 Kuitenkin elämä kantaa, vaikka rattaanpyörät eivät ihan osu yksin.  
 Asiat kasautuu.  
 Niiden kanssa voi uupua, palaa kuin kärventynyt makkara.  
 On tunne, että en sovi tähän aikaan.  
 Soin kuin vanha gramofoni elämän kaunista laulua.  
 Kun viimein kasvuprosessin tuloksena löydän itseni, loistan kuin orkidea erityisen ihanana, enkä millään meinaa kuolla.  
 Minua, kuten orkideaa on vaikea kasvattaa.  
 Kuin yöksi sulkeutuva kukka olen auki ja kiinni, nupussa ja valtoimenani väriloistoa esille tuoden.  
 Kukaties jo huomenna, arasti ja aivan salaa, alankin elää ja palaa.  
 Menneet väistyvät kun siirrän ne pois.  
 Elämäni maistuu mansikalta.  
 Näen kirkasta. Näen itseni.  
 En juokse tai juokse itseäni pakoon.  
 Maailmanpyörä pysähtyy ylös.

Vuonna 2013 ADHD-liitto järjesti seitsemän erilaista sopeutumisvalmennuskurssia. Yllä oleva valloittava runo on koottu kurssilaisten ajatuksista syyskuussa Savonlinnassa pidetyllä Voimaa arkeen -kurssilla. Kurssille osallistui 10 yli 30-vuotiaasta adhd-oireista kurssilaista. Runon myötä kiteytyy kurssin tavoite voimaantumisesta ja elämän makuisesta eteenpäin menosta.

Adhd-oireisten omaisten kurssilla 12 kurssilaista tuulettivat viikonlopun aikana kokemuksiaan ja tunteitaan. Nämä rautaiset vanhemmat jakoivat ja ammensivat viisautta toisiltaan. Kurssilla vierailut kokemusasiantuntija kannusti omalla esimerkillään eteenpäin ja sai kurssilaisilta kiitosta ja ilahtunutta palautetta.

Tunteella! -parisuhdekurssille saapui runsaasti hakemuksia, joista ADHD-liiton kuntotusvaliokunta poimi viisi pariskuntaa kurssille. Kurssi pidettiin Espoossa Solvallan urheilupuistolla kauniin luonnon ympäröimänä.

Nuorten (18-22v) Action -kurssille saapui 13 hakemusta, ja tapahtumariikkaiden vaiheiden jälkeen kurssille saapui seitsemän nuorta. Kesäiset säät hemmottelivat Solvallassa kokoontuvia kurssilaisia ja muun muassa melontaretki kansallispuistossa oli upea. Kurssia seuraavalla viikolla alkoivat koulut ja opiskelut, joten kurssi toimi oivallisena laskuna arkeen ja päivärhythmiin.

Töpinää! -perhekurssi pidettiin ensimmäistä kertaa Turussa Suvituulen erityisosaamiskeskuksessa. Paikalle saapui kahdeksan perhettä, mutta lapsineen, vanhempineen ja kurssityöntekijöineen meitä oli yhteensä peräti 44 henkeä. Töpinää siis riitti, mutta myös herkkiä hetkiä, kuten tunnettyynyjä maalatessa tai kaverille kauniita sanoja mietittäessä.

Vuoden viimeinen kurssi oli Ihan kuul! -kurssi syyskuun loppuun aikaan 13-16-vuotiaille perheineen. Kurssi pidettiin niin ikään kauniin luonnon keskellä Aitoon koulutuskeskuksessa. Ehkäisevän päihdetyön (EHYTY) edustaja toteutti sekä vanhemmille että nuorille omat tilaisuudet päihde- ja riippuvuuksista. Tiesitkö, että jos sinulle tarjotaan päihde- ja riippuvuuksista, on sinulla vain kaksi sekuntia aikaa

sanoa ”EI”. Jos miettii pidempään, on jo pettäväällä maaperällä. Nyt vain harjoittelemaan” EI, EI, EI”. Muutoin kurssilta jäi myönteisiä muistoja, kuten esimerkiksi vaahtokarkkien paahtaminen nuotiolla Sappeen hiihtokeskuksen laavulla, ja tietenkin kurssilaiset, upeat nuoret, sisarukset ja vanhemmat. Kurssin aikana nuoret toteuttivat valokuvasarjakuva-projektin. Yhdessä työssä todettiin kurssin olleen ennakkoluuloista huolimatta sittenkin ”ihan kuul”. Vau!

Jokaisen kurssin palautteissa kurssilaiset kehuivat lämpimästi kurssilla vierailleita lääkäriluennoitsijoita. Kiitos siis kaikille viitseliäille, ammattitaitoisille lääkäreille, jotka kesken työkiireiden ovat irtautuneet vieraiksemme. Antamamme panos kurssin antiin on upea.

Kurssiemme yhtenä äärimmäisen tärkeänä tekijänä ovat ihanat kurssityöntekijämme, jotka saapuvat kurssille töihin omista työpaikoistaan tai kesken opintojen. Kurssilaiset muistavat heitä palautteissaan kiittäen ammattitaidosta, idearikkaudesta, yhteistyötaidosta. Kurssityöntekijät kohtaavat ihmiset ymmärryksellä ja kunnioituksella.

Loppusyksystä ADHD-liiton toinen kuntoutussuunnittelija Helena Kurki suuntasi uusiin työhaasteisiin. Kiitämme menneestä yhteistyöstä ja toivotamme kaikki onnea ja menestystä sinulle, Helena.

Nyt vuoden loppuessa on hyvä aika rauhoittua, summata mennyttä vuotta ja kohdistaa katse ensi vuoden kurssisuunnitelmiin. Luethan tästä lehdestä tulevasta kurssitarjonnastamme, olisi kovin mukava saada paljon hakemuksia kurssille, ja saada kurssit täyteen.

*Ehkäpä tapaaamme kurssilla,  
 Tuuli Korhonen,  
 kuntoutussuunnittelija,  
 ADHD-liitto ry*

# Sopeutumisvalmennuksesta tukea Adhd:hen

Sopeutumisvalmennus on suunnitelmallista ryhmämuotoista kuntoutusta adhd-oireisille henkilöille ja heidän omaisilleen. Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea kurssilaista mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta huolimatta. Tavoitteeseen pyritään mm. antamalla tietoa adhd:stä ja sen vaikutuksista sekä tukemalla selviytymistä oireiden kanssa.

**S**opeutumisvalmennusta järjestetään adhd-oireisille Kelan rahoittamana sekä Raha-automaattiyhdistyksen tukemana. Kelan kurssien kuntoutuksen kohderyhmänä ovat adhd- diagnosoidut henkilöt ikäryhmittäin, koulunsa aloittavista lapsista 30 vuotiaisiin aikuisiin asti. Kelan kursseja toteuttavat eri palveluntuottajat ympäri maamme. Tietoa Kelan sopeutumisvalmennuskursseista saa mm. Kelan nettisivuilta: [www.kela.fi](http://www.kela.fi).

## ADHD-liiton kurssit

ADHD-liitto järjestää RAY:n tukemana ennaltaehkäisevää ja oikea-aikaista matalankynnyksen sopeutumisvalmennustoimintaa. Vuonna 2014 ADHD-liitto järjestää yhden perhekurssin 5-7-vuotiaille sekä kurssin yli 30-vuotiaille aikuisille ja parisuhdekurssin. Nämä kurssit ovat viiden vuorokauden mittaisia ja niille haetaan tässä lehdessä olevilla lomakkeilla. Järjestämme lisäksi viikonlopun mittaisia kursseja kuten omaistenkurssin vanhemmille, joiden adhd-oireinen lapsi on varttunut

aikuiseksi. Syksyllä 2014 järjestämme lisäksi viikonlopun mittaisen 18-22-vuotiaiden kurssin sekä vanhempi-lapsi -kurssin murrosikäisille.

## Vuoden 2014 kurssit

### Tukea omaisille

**Kohderyhmä:** vanhemmille, joiden adhd-oireinen lapsi on varttunut aikuiseksi

**Aika:** 21. - 23.3.2014

**Hakuaika päättyy:** 14.2.2014

**Kurssipaikka:** Solvallon urheilupuisto, Espoo

Kurssilla omaiset saavat tietoa adhd:n oireista ja kuntoutuksesta. Yhteisten kokemusten jakaminen auttaa löytämään uusia keinoja arkeen. Kurssin tavoitteena on lisätä omaisten hyvinvointia tunnistamalla ja vahvistamalla omia voimavaroja. Kurssiin sisältyy täysihoidto ja koulutusohjelma. Kurssin omavastuu hinta on 60 € / hlö (20 € / hlö / vuorokausi). Kurssille ei ole hakulomaketta, ilmoittautuminen puhelimitse: 045 657 7876 / Tuuli tai [tuuli.korhonen@adhd-liitto.fi](mailto:tuuli.korhonen@adhd-liitto.fi)

### Voimaa arkeen! Kurssi aikuisille

**Kohderyhmä:** yli 30-vuotiaat adhd-oireiset aikuiset

**Aika:** 9. - 13.6.2014

**Paikka:** Aitoon koulutuskeskus, Aitoo

**Hakuaika päättyy:** 1.4.2014

Aikuisten kurssilla rakennetaan arkielämään liittyviä selviytymiskeinoja. Kurssilaiset saavat perustietoa adhd:stä, tietoa opiskeluun ja työelämään liittyen sekä psykososiaalista ohjausta ja neuvontaa. Voimavara-

keskeinen toiminnanohjaus tukee myönteisen tulevaisuuden mahdollistumista. Kurssilla harjoitellaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja sekä tunteiden ilmaisua eri elämän tilanteissa. Vertaistuki antaa tukea itsensä hyväksymiseen ja ystävyyskontaktien syntymiseen. Vertaisryhmissä keskustellaan mm. omista selviytymiskeinoista ja voimavaroista. Kurssiin sisältyy täysihoidto ja koulutusohjelma, kurssin omavastuu hinta on 70 €.

### Tunteella! Parisuhdekurssi adhd-oireisille aikuisille

**Kohderyhmä:** Parisuhteessa elävät adhd-oireiset henkilöt ja heidän puolisonsa

**Aika:** 23. - 27.6.2014

**Paikka:** Solvallon urheilupuisto, Espoo

**Hakuaika päättyy:** 1.4.2014

Tavoitteena on vahvistaa puolisoitten voimavaroja arjessa selviytymiseen ja tukea parisuhteen tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Kurssilaiset saavat vertaistukea toisiltaan sekä tietoa adhd:stä ja hyvinvointia vahvistavista tekijöistä. Kurssiin sisältyy täysihoidto ja koulutusohjelma, kurssin omavastuu hinta on 100 € / hlö (20 € / hlö / vuorokausi)

### Töpinää! Perhekurssi 5-7-vuotiaille adhd-piirteisille lapsille perheineen

**Kohderyhmä:** 5-7-vuotiaat adhd-piirteiset lapset perheineen

**Aika:** 28.7. - 1.8.2014

**Paikka:** Högsand, Lappohja

**Hakuaika päättyy:** 1.4.2014

Turvallisessa ympäristössä lapset saavat temmeltää ja tutustua toisiinsa. Leikin ja toiminnan kautta tue-



taan sosiaalisia taitoja ja erilaisten tunnetilojen säätelyä. Kurssilla on yhteistä ohjelmaa ja tekemistä sekä lapsille että vanhemmille. Vanhemmille annetaan ajankohtaista tietoa ja vinkkejä arkeen. Tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja myönteisiä kasvatuskäytäntöjä. Vanhemmat ja lapset voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea toinen toisiltaan. Kurssille ei vaadita lapsen adhd-diagnoosia. Kurssille voivat osallistua lapset, joilla on toimintakykyä hankaloittavia tarkkaavuuden säätelyä, toiminnanohjauksen, oppimisen tai käyttäytymisen haasteita. Kurssin omavastuuhinta on 100 € / perhe, kurssilla on täysihoito.

### Ihan kuul! Kurssi nuorelle ja vanhemmalle

**Kohderyhmä:** Vanhempi ja 13-16-vuotias adhd-oireinen nuori

**Aika:** 12. - 14.9.2014

**Hakuaika päättyy:** 1.8.2014

**Kurssipaikka:** Piispan nuorisomatkatilakeskus, Kannonkoski

Hyväksyvässä, rennossa ilmapiirissä viihdytään ja koetaan onnistumisia. Kurssilla mahdollistetaan uusien kaverisuhteiden luominen ja yhteisten kokemusten jakaminen. Kurssilla saadaan tietoa tarkkaavaisuuden häiriöistä ja keinoista kuinka kohdata arkielämään ja kouluun liittyviä haasteita.

Kurssiin sisältyy täysihoito ja koulutusohjelma. Kurssin omavastuuhinta on 50€/perhe. Hakumenettelystä tarkemmin seuraavassa ADHD-lehdessä sekä nettisivuillamme.

### Särmää! Tietoa, tukea, toimintaa -kurssi nuorelle

**Kohderyhmä:** 18-22-vuotias adhd-oireinen nuori

**Aika:** 26. - 28.9.2014

**Hakuaika päättyy:** 1.8.2014

**Kurssipaikka:** Piispan nuorisomatkatilakeskus, Kannonkoski

Kurssilla on mahdollisuus tavata ja jakaa kokemuksia toisten nuorten kanssa ja ystäväystyä. Kurssilla on monipuolista ja kivaa toimintaa. Tavoitteena on vahvistaa nuorten toimintakykyä ja voimavaroja. Kurssi-

laiset saavat tietoa tarkkaavaisuuden häiriöistä sekä keinoista selviytyä arjen haasteista. Kurssin omavastuuhinta on 40€/osallistuja. Hakumenettelystä tarkemmin seuraavassa ADHD-lehdessä sekä nettisivuillamme.

## Mitä kursseista on hyvä tietää

### Kurssien rahoitus

Kurssit rahoitetaan Raha-auto- maattiyhdistyksen tuella ja kuntien terveydenhuollon maksusitoumuksilla. ADHD-liitto hakee Töpinää, Voimaa arkeen ja Tunteella kurssilaisille hoitavalta taholta maksusitoumusta osaan kurssikustannuksista. Kurseille on osallistujilla omavastuuosuus, joka mainitaan kurssien yhteydessä erikseen.

### Kuntoutusraha ja matkakulukorvaukset

Töpinää, Voimaa arkeen ja Tunteella kursseille osallistujat voivat hakea Kelalta sopeutumisvalmennuskurssin (lääkinnällinen kuntoutus) ajalta kuntoutusrahaa ja matkakulukorvausta. Korvausten myöntämisen edellytyksenä on lääkärin suositus kyseisestä kurssista ja B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma.

### Miten haen kurssille?

Töpinää, Voimaa arkeen ja Tunteella kursseille haetaan ADHD-liiton lomakkeilla. Liiton lomakkeet ovat tässä lehdessä, ja niitä voi tulostaa ADHD-liiton kotisivuilta: [www.adhd-liitto.fi/tukea/kuntoutus](http://www.adhd-liitto.fi/tukea/kuntoutus)

### Hakemuksen liitteet

1) lääkärinlausunto tai kuntoutussuunnitelma, josta ilmenevät nykytilanteen kuvaus ja perustelut kurssitarpeelle.

2) kurssisuositus hoitavalta lääkäriltä Hakemukseen voi halutessaan liittää myös terapeuttien tai muiden asiantuntijoiden lausuntoja.

### Kuntoutujavalinnat

Perhekurssille valitaan kahdeksan perhettä ja muille kursseille kymme-

nen kuntoutujaa kurssia kohti. Parisuuhdekurssille valitaan viisi pariskuntaa.

### Kuntoutujavalintojen kriteereinä ovat:

- hakijalla on adhd-piirteitä esim. toimintakykyä hankaloittavia tarkkaavuuden säätelyä, toiminnanohjauksen, oppimisen tai käyttäytymisen haasteita
- kuntoutujan kuntoutustarve ja oma motivaatio kurssille
- etusijalla ovat ne kuntoutujat, jotka eivät ole aikaisemmin olleet adhd-oireisten sopeutumisvalmennuskursseilla.

### Aikuisten kurssien kriteereinä on edellä mainittujen lisäksi:

- ei ympärivuorokautisen tuen tarvetta
- ei akuuttia päihdeongelmaa
- kurssikohtaiset kriteerit, mm. parisuhde tai ikä. Ikärajat eivät ole ehdottomia, joten hiukan alle tai yli ikärajan olevat kuntoutujat voivat hakea kursseille.

Kuntoutujavalinnat tehdään ADHD-liiton asiantuntijoista koostuvassa kuntoutusvaliokunnassa. Kuntoutusvalinnoista ilmoitetaan hakijoille kirjeitse. Jos hakija on hakeutumassa tai osallistumassa muiden kuin ADHD-liiton järjestämille vastaaville kursseille, tulee siitä ilmoittaa hakemuksessa.

### Hakulomakkeiden palautus

Täytä hakemus huolellisesti ja muista allekirjoittaa se. Palauta hakemus liitteineen ilmoitettuun hakupäivään mennessä ADHD-liittoon osoitteella:

ADHD-liitto ry / kuntoutus  
Sitratie 7  
00420 Helsinki

**Teksti** Tuuli Korhonen  
kuntoutussuunnittelija  
ADHD-liitto ry

**Kuva** Vesa-Matti Väärä





Palauta hakemus **LIITTEINEEN**  
ADHD-liitto ry  
Kuntoutus  
Sitratie 7  
00420 HELSINKI  
Puh. 050 354 4325  
Faksi (09) 4541 1123

Kurssihakemus

**Perhekurssit**

LAPSEN/NUOREN HENKILÖTIEDOT	Etunimi		Sukunimi		Henkilötunnus	
	Lähiosoite			Postinumero		Postitoimipaikka
	Asuinkunta				Puhelin kotiin	
	Hakija asuu kotona <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Muualla, missä?					
	Puhelin äidille/huoltajalle päivisin			Sähköposti		
	Puhelin isälle/huoltajalle päivisin			Sähköposti		
TERVEYSTIEDOT	Lapsen/nuoren diagnoosit (nro), jonka perusteella kurssille haetaan, diagnoosivuosi.			Diagnoosin nro/vuosi		Diagnoosin nro/vuosi
	Hoitava lääkäri ja lääkärin toimipaikka (esim. terveyskeskus, keskussairaala, yksityinen lääkäriasema)					
	Lapsen/nuoren terapiat tällä hetkellä					
	Muut mahdolliset sairaudet					
	Erityisruokavalio ja allergiat					
	Lääkitys ja annostus					
PERHEEN- JÄSENTEN TIEDOT	Äidin/huoltajan nimi		Ammatti		Osallistuu kurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
	Isän/huoltajan nimi		Ammatti		Osallistuu kurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
	Sisarukset			Osallistuu kurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei		Henkilötunnus
				Osallistuu kurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei		Henkilötunnus
				Osallistuu kurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei		Henkilötunnus
	Muiden perheenjäsenten mahdolliset sairaudet, lääkitykset, erityisruokavaliot, allergiat					
KURSSITIEDOT	Haen kurssille				Aika	
AIKAISEMMAT KURSSIT	Onko lapsi/nuori osallistunut aikaisemmin sopeutumisvalmennuskurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei					
	Missä ja milloin (Kelan kurssit, perhekuntoutusjaksot, muiden järjestöjen kurssit)					

**MUISTA TÄYTTÄÄ MYÖS LOMAKKEEN TOINEN PUOLI**

LAPSEN/NUOREN AVUN-/TUENTARVE ARJESSA	Lapsen/nuoren avuntarve	
	Lapsen/nuoren käyttämät apuvälineet	
KELAN TUKI	Saako lapsi/nuori Kelan vammaistukea? <input type="checkbox"/> Ei myönnetty <input type="checkbox"/> Haku vireillä    Myönnetty <input type="checkbox"/> perus tuki <input type="checkbox"/> korotettu tuki <input type="checkbox"/> ylin tuki	Mihin asti? päivä _____ kuukausi _____,20____ vuosi _____
PÄIVÄHOITO, KOULU-/OPISKELUTIEDOT	<input type="checkbox"/> Lapsi päivähoidossa:	
	<input type="checkbox"/> Koulusijoitus päätetty, lapsi aloittaa koulun:	
	<input type="checkbox"/> Lapsi käy koulua <input type="checkbox"/> yleisopetus _____ luokka <input type="checkbox"/> pienryhmässä <input type="checkbox"/> erityisluokka _____ luokka <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____	
PERHEEN JA LAPSEN ODOTUKSET/TAVOITTEET KURSSILLE	Perustelut, miksi haen kurssille:	
LISÄTIETOJA		
SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS	Suostun siihen, että ADHD-liitto saa välittää huollettavani tietoja maksusitomusta varten kuntoutuksesta päättävälle viranomaisille. <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
	Paikka ja aika	
	Hakijan/huoltajan allekirjoitus	

**MUISTA LIITTEET**

(lääkärin B-lausunto tai muu lääkärin suositus sopeutumisvalmennuskurssille)

**MUISTA ALLEKIRJOITUS**



Palauta hakemus **LIITTEINEEN**  
ADHD-liitto ry  
Kuntoutus  
Sitratie 7  
00420 HELSINKI  
Puh. 050 354 4325  
Faksi (09) 4541 1123

## Kurssihakemus

- nuorten kurssit
- aikuisten kurssit
- parisuhdekurssi

HAKIJA	Etunimi		Sukunimi		Henkilötunnus
	Lähiosoite		Postinumero	Postitoimipaikka	
	Asuinkunta		Puhelin päivisin	Sähköposti	
KURSSITIEDOT	Mille kurssille haette <input type="checkbox"/> Nuorten kurssi <input type="checkbox"/> Aikuisten kurssi <input type="checkbox"/> Parisuhdekurssi				
	Kurssipaikka			Aika	
	Mikäli en tule valituksi hakemalleni kurssille, suostun siihen, että hakemukseni siirretään muulle minulle soveltuvalla kurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei				
AIKAISEMMAT KURSSIT TAI KUNTOUTUS-JAKSOT	Olen osallistunut aikaisemmin sopeutumisvalmennuskurssille <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei				
	Missä, milloin				
	Olen ollut laituskuntoutusjaksolla <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei				
	Missä, milloin				
TERVEYSTIEDOT	Sairaus, jonka perusteella kurssille haetaan			Diagnosointivuosi	
	Muut sairaudet				
	Säännöllinen lääkitys ja annostus				
	Erityisruokavalio ja allergiat				
	Hoitava lääkäri ja lääkärin toimipaikka (esim. terveyskeskus, keskussairaala, yksityinen lääkäriasema)				
	Miten sairaus haittaa selviytymistä jokapäiväisessä elämässä				
	Käytössä olevat apuvälineet				

**MUISTA TÄYTTÄÄ MYÖS LOMAKKEEN TOINEN PUOLI**

ODOTUKSENI KURSSILTA	Perustelut, miksi haen kurssille:		
AMMATTI- JA TYÖTILANNETTA KOSKEVAT TIEDOT	Ammatti (myös entinen)		
	Työtilanne <input type="checkbox"/> Opiskelen <input type="checkbox"/> Olen työtön <input type="checkbox"/> Olen vanhuuseläkkeellä <input type="checkbox"/> Olen työssä <input type="checkbox"/> Olen työkyvyttömyyseläkkeellä <input type="checkbox"/> Muu, mikä _____ <input type="checkbox"/> Olen sairauslomalla, ajalla _____		
KOULUTUS	Mikä on peruskoulutuksenne <input type="checkbox"/> Peruskoulu <input type="checkbox"/> Ylioppilastutkinto <input type="checkbox"/> Muu, mikä _____		
	Mikä on ammatillinen koulutuksesi (oppilaitos, linja)		Valmistumisvuosi
HAKIJAN SIVILISÄÄTY	<input type="checkbox"/> Avio-/avoliitossa <input type="checkbox"/> Naimaton <input type="checkbox"/> Leski <input type="checkbox"/> Eronnut <input type="checkbox"/> Lapsia, lasten syntymävuodet _____		
	ASUMINEN		
TIEDOT KUMP- PANISTA, JOKA HAKEE SAMALLE KURSSILLE (parisuhdekurssi)	Etunimi		Sukunimi
	Lähiosoite		Postinumero
	Asuinkunta		Postitoimipaikka
			Puhelin päivisin
		Sähköposti	
LISÄTIETOJA (esim. puolison diagnosoidut sairau- det, allergiat ja erityisruokavalio)			
LÄHIN OMAINEN	Etunimi		Sukunimi
	Lähiosoite		Postinumero
	Asuinkunta		Postitoimipaikka
			Puhelin päivisin
		Sähköposti	
Lähin omainen on hakijan <input type="checkbox"/> avio-/avopuoliso <input type="checkbox"/> tytär/poika <input type="checkbox"/> äiti/isä <input type="checkbox"/> muu, kuka _____			
SUOSTUMUS JA ALLEKIRJOITUS	Suostun siihen, että ADHD-liitto saa välittää tietojani maksusitomusta var- ten kuntoutuksesta huolehtiville viranomaisille. <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei		
	Paikka ja aika		
	Hakijan/huoltajan allekirjoitus		

### MUISTA LIITTEET

(lääkärin B-lausunto tai muu lääkärin suositus sopeutumisvalmennuskurssille)

### MUISTA ALLEKIRJOITUS



## Sopeutumisvalmennuskurssit 2014

ADHD, alle kouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 11.–15.8. ja 10.–14.11.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 7.–11.1. ja 7.–11.4.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 24.–28.2. ja 26.–30.5.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 1.–5.4. ja 22.–26.9.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 14.–17.4. ja 14.–19.7.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 28.4.–2.5. ja 6.–10.10.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 12.–16.5. ja 8.–12.9.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 2.–6.6. ja 13.–17.10.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 7.–11.7. ja 8.–12.12.
ADHD, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 4.–8.8. ja 3.–7.11.
ADHD, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 28.4.–2.5. ja 28.7.–1.8.
ADHD, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 16.–19.6. ja 22.–27.9.
ADHD, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 30.6.–4.7. ja 29.9.–3.10.
ADHD, peruskoulunsa päättäneet nuoret.....	2 jaksoa: 21.–25.7. ja 1.–5.12.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 17.–21.2. ja 19.–23.5.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 17.–21.3. ja 15.–19.12.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 1.–5.4. ja 7.–11.7.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 13.–17.4. ja 6.–10.10.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 5.–9.5. ja 1.–5.9.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 16.–19.6. ja 17.–22.11.
Aspergerin oireyhtymä, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 8.–12.12.2014 ja 9.–13.3.2015
Aspergerin oireyhtymä, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 10.–14.3. ja 23.–27.6.
Aspergerin oireyhtymä, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 12.–16.5. ja 8.–12.9.
Aspergerin oireyhtymä, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 20.–24.10.2014 ja 2.–6.2.2015
Aspergerin oireyhtymä, peruskoulunsa päättäneet nuoret.....	2 jaksoa: 30.6.–4.7. ja 29.9.–3.10.
Autismi, alle kouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 22.–26.4. ja 18.–22.8.
Autismi, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 3.–7.3. ja 9.–13.6.
Autismi, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 11.–15.8. ja 3.–7.11.
Autismi, koulunsa aloittavat ja alakoululaiset lapset.....	2 jaksoa: 25.–29.8. ja 24.–28.11.
Autismi, yläkouluikäiset lapset.....	2 jaksoa: 2.–6.6. ja 27.–31.10.
Autismi, peruskoulunsa päättäneet nuoret.....	2 jaksoa: 9.–13.6. ja 15.–19.9.
CP-oireyhtymä, liikuntavammaiset, alle kouluikäiset lapset.....	1 jakso: 18.–22.8.
CP-oireyhtymä, liikuntavammaiset, alle kouluikäiset lapset.....	1 jakso: 15.–19.9.
CP-oireyhtymä, liikuntavammaiset, koulunsa aloittavat lapset.....	1 jakso: 27.–31.10.
CP-oireyhtymä, liikuntavammaiset, koulunsa aloittavat lapset.....	1 jakso: 17.–21.11.
CP-oireyhtymä, liikuntavammaiset, alakouluikäiset lapset.....	1 jakso: 21.–25.7.
CP-oireyhtymä, liikuntavammaiset, alakouluikäiset lapset.....	1 jakso: 20.–24.10.
Downin oireyhtymä, lapset ja nuoret.....	1 jakso: 14.–18.7.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, alle kouluikäiset lapset.....	1 jakso: 5.–9.5.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, alle kouluikäiset lapset.....	1 jakso: 25.–29.8.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, koulunsa aloittavat lapset.....	1 jakso: 10.–14.11.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, koulunsa aloittavat lapset.....	1 jakso: 24.–28.11.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, alakouluikäiset lapset.....	1 jakso: 19.–23.5.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, alakouluikäiset lapset.....	1 jakso: 4.–8.8.
Kehitysvammaiset, kehityshäiriöiset, monivammaiset, alakouluikäiset lapset.....	1 jakso: 13.–17.10.

## Kuntoutuskurssit 2014

Aivovamman jälkitilat, nuorten kuntoutuskurssi 28.7.–2.8.2014

Aivovamman saaneiden lasten ja nuorten perhekurssi HOPE 7.–11.4.2014, 23.–27.6.2014, 1.–5.9.2014, 15.–19.12.2014

Aivovamman saaneiden lasten ja nuorten perhekurssi HOPE 6.–10.10.2014, 1.–5.12.2014, 16.–20.2.2015, 20.–24.4.2015

Kurssit järjestetään Yläneellä (Pöytyä) Kelan korvaamina. Haku aika päättyy noin kolmea kuukautta ennen kurssin alkua. Vapaita paikkoja kannattaa tiedustella vielä hakuajan päättyttyä. Kurssille haetaan lomakkeella KU 104 (vaikeavammaisen kuntoutus) tai KU 132 (harkinnanvarainen kuntoutus). Hakemukseen tulee liittää voimassa oleva kuntoutussuunnitelma tai muu lausunto, jossa on hoitavan lääkärin suositus. Autismikurssien hakemukset lähetetään Kelan paikallistoimistoon. Muiden kurssien hakemukset lähetetään MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön esivalintaa varten.

- Kelan korvaamina järjestetään myös yksilöllistä kuntoutusta vaikeavammaisille lapsille ja heidän perheilleen
- Sosiaalitoimen korvaamana järjestetään lastensuojelullista perhekuntoutusta

**Tiedustelut:** MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, Valasrannantie 465, 21900 Yläne, p. 02 2777 444, lastenkuntoutus@mll.fi  
**Huom!** 1.4.2014 lähtien kuntoutus toteutetaan Paimion sairaalan tiloissa, Alvar Aallon tie 275, 21540 Preitilä.

[www.lastenkuntoutus.net](http://www.lastenkuntoutus.net)

# Aikuisiän adhd:n

Kun adhd-oireet koskettavat omaa ja läheisten arkea haitallisesti, on syytä hakeutua diagnostiiseen arvioon. Aikuisiän adhd:lle tyypilliset oireet aiheuttavat hoitamattomina merkittävää haittaa myös työelämässä, sosiaalisissa suhteissa ja itsetunnessa.



**I**mpulsiivinen toiminta, töiden ja arkirutiinien jatkuvat sekaannukset, myöhästelyt ja aloittamisen vaikeudet ovat tyypillisiä adhd-oireisen aikuisen kokemia oireita. Adhd:n lääketieteellinen diagnostiikka pyrkii strukturoiduin menetelmin tavoittamaan tavallisen arjen oireet. Koska adhd on kehityksellinen häiriö, aikuisen potilaan antamien tietojen täydentämiseksi hyödynnetään saatavilla olevaa elämäkaaritietoa, sairauskertomustietoa ja läheisten antamia tietoja, jotta saadaan mahdollisimman tarkka kuva nykyisestä ja lapsuusiän käyttäytymisestä. Oi-

rekyselyjen ohella aikuisiän adhd:n diagnostisessa arvioissa käytetään ensisijaisesti strukturoituja diagnostisia haastatteluja, kuten CAADID- (Conners's Adult ADHD Diagnostic Interview for DSM-IV)(1) tai DIVA-haastattelu (ADHD:n diagnostinen haastattelu aikuisilla).(2) Adhd on edelleen alidiagnosoitu ja alihoidettu sairaus suomalaisessa väestössä. Diagnostisen arvion toteuttamisen helpottamiseksi suomenkielinen DIVA-haastattelu on vapaasti saatavilla internetissä ([http://www.divacenter.eu/Content/VertalingPDFs/DIVA\\_2\\_Fins1.pdf](http://www.divacenter.eu/Content/VertalingPDFs/DIVA_2_Fins1.pdf)).

Aikuisiän aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) diagnostiikka perustuu huolelliseen oireiden arviointiin lapsuus-, nuoruus ja aikuisiässä. Aikuisiän adhd:lle tyypillinen monihäiriöisyys tulee huomioida tekemällä adhd-oireiden tutkimisen ohella yleispsykiatrinen arvio muun psykiatrisen sairastavuuden kartoittamiseksi. Diagnostiikassa poissuljetaan myös kehitykselliset häiriöt ja somaattiset tilat.

Adhd-diagnoosin asettaminen aikuisiässä saattaa olla haastavampaa kuin lapsilla ja nuorilla, sillä useim-

# diagnostiikka

milla ihmisillä on vaikeus palauttaa luotettavasti mieleen varhaisia oireitaan. Myös monihäiriöisyys saattaa vaikeuttaa adhd-diagnoosin saamista, sillä monet muut mielenterveydenhäiriöt ja päihteidenkäyttö aiheuttavat runsaasti adhd:n taudinkuvaan sopivia oireita. Diagnostiikan luotettavuus lisääntyy, mikäli muiden häiriöiden, kuten ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöiden diagnostiikka ja hoito on optimoitu jo ennen adhd-oireiden arviointia. Käytännössä ei aina välttämättä päästä muiden oireiden osalta täyteen remissioon ennen adhd-tutkimusta. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että ainakin vaikeimmat psyykkiset oireet tulisi edeltävästi saattaa riittävän hyvään hoitotasapainoon, jotta nykyhetken oirekuvan tulkinta olisi luotettavaa.

## Aikuisen adhd huomioidaan uudessa diagnosoiluokituksessa (DSM-5)

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liitettyjä oireita kuvataan aiemmassa kirjallisuudessa ja diagnostisissa arviointimenetelmissä oireina, jotka ovat tyypillisiä lapsuus- ja nuoruusiässä, jolloin ne eivät välttämättä vastaa enää aikuisiässä esiintyvää oirekuvaa. Aikuisiässä yliaktiivisuus esiintyy usein sisäisenä levottomuutena ja rauhattomuutena, joka saattaa kuitenkin kanavoitua yksilölle haitallisena toimintana. Tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus saattavat aiheuttaa suurta toiminnallista haittaa aikuiselle, vaikka velvollisuuksien tiedostaminen ja kompensatoriset, opitut selviytymiskeinot eivät aina tuokaan oirekuvaa selvästi esille. Oman toiminnan suunnitteluun, aloittamiseen ja organisointiin liittyvät vaikeudet saattavat aikuisella korostua vaarantaen työelämässä selviytymistä. Aikuisille tyypillisiä oireita on pyrittävä entistä selkeämmin kuvaamaan

DSM-5 -tautiluokituksessa(4) ja aikuisiän adhd:n diagnostisissa haastattelussa.

Oireiden lukumäärä saattaa myös poiketa huomattavasti lasten ja nuorten vastaavasta, joidenkin oireiden tyypillisesti vähentyessä ja lievittyessä iän myötä. DSM-5 tautiluokitus ottaa myönteisen kannan oirekriteerien lukumäärän alentamiseen aikuisella, ja tutkimustiedon valossa vaikuttaa siltä, että diagnoosi voidaan asettaa aikuiselle myös lukumääräisesti vähäisempien oireiden perusteella. DSM-V luokituksessa edellytetään 17-vuotiailta ja tätä vanhemmilta viittä tarkkaamattomuus- tai yliaktiivisuus-impulsiivisuusoiretta kuuden sijasta. Aikuisella oirekuvan esiintymisen osoittamisesta ennen seitsemää ikävuotta on myös DSM-V luokituksessa tutkimusnäytön valossa luovuttu, ja oireiden alkamisajankohtaa nostettu 12 ikävuoteen. Autismikirjon häiriötä ei enää pidetä poissuljettavana diagnoosina aikuisiän adhd:n yhteydessä. Oireiden lukumäärän ohella edellytetään oirekuvan pysyvyyttä ja oireista johtuvaa toimintakyvyn alenemista.

## Miten aikuisiän adhd diagnosoidaan?

Diagnostiikan kulmakivi on huolellinen ja mahdollisimman laaja-alainen tiedonkeruu eri elämäntilanteista. Elämäntiedon keräämisessä voidaan käyttää apuna mm. synnytyskertomusta, neuvola- ja kouluterveydenhuollon asiakirjoja, opettajien arviointeja ja koulutodistuksia. Dokumenttien kerääminen on mielekästä, sillä riskitekijöiden ja varhaisten oireiden tunnistaminen esimerkiksi neuvolassa on mahdollisesti raportoitu jo aiemmin. Mahdolliset saatavilla olevat sanalliset opettajien arviot voivat esimerkiksi antaa viitteitä koululuokassa esiintyneistä

oireista. Lisäksi voidaan hyödyntää mahdollisia lastensuojelun arvioita sekä aiempia psykiatrisia ja somaattisia sairauskertomuksia. Oireiden raportointi tai puuttuminen aiemmissa tutkimuksissa ei kuitenkaan poissulje aikuisiän adhd:tä, sillä usein korkea älykkyys voi toimia suojaavana ja kompensoivana tekijänä, jolloin adhd jää huomaamatta.

Kattavan anamneesin saamiseksi potilasta on hyvä haastatella myös kehitystä kartoittavan elämäkaarihaastattelun avulla, jossa käydään läpi eri ikävaiheet ja mahdollisesti tunnistetaan näille tyypilliset adhd-oireet ja niiden aiheuttama toiminnallinen haitta. Mahdollisuuksien mukaan haastatellaan potilaan vanhemmat ja muita henkilöitä, jotka ovat tunteneet potilaan lapsuusiässä. Lasten ja nuorten adhd:stä on laadittu Suomessa Käypä hoito -suositus(3), jossa esitetään myös diagnostisia arviointimenetelmiä. Vanhemmille suunnattuja kyselyjä hyödynnetään myös aikuisikäisten adhd-potilaiden lapsuusajan kartoittamisessa.

Adhd-diagnostiikassa mahdollinen muu psykiatrinen sairastavuus arvioidaan strukturoidusti, mieluiten adhd-oireiden arviointia edeltävästi. Tavallisimpia ja usein myös haastavimpia muita diagnooseja ovat masennus, ahdistuneisuus, päihdehäiriöt, epävakaa persoonallisuus, uni- ja oppimishäiriöt ja kielellisen kehityksen häiriöt. Monihäiriöisyys arvioidaan käyttämällä psykiatrisia diagnostisia haastattelumenetelmiä, kuten SCID-I(5) ja II (6). Oireiden tarkka kuvaus saattaa joskus olla välttämätön oireiden erottamiseksi adhd:hen liittyvistä oireista. Adhd-diagnostiikassa kannattaakin kartoittaa tarkemmin mm. unihäiriöiden, nykimishäiriöiden, autismin ja pakko-oireisen häiriön oirekuvaa näiden



arvioitiin käytetyillä lomakkeilla ja haastatteluilla. Neuropsykologinen tutkimus saattaa vaikeissa erotusdiagnostisissa tapauksissa olla hyödyllinen, joskin adhd:lle tyypilliset vaikeudet; tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen, kielellisen muistin ja työmuistin vaikeudet voivat liittyä moneen muuhunkin mielenterveyden häiriöön. Pääteidenkäyttöä ja yleistä terveydentilaa arvioidessa tarvitaan usein laboratoriokokeita. Diagnostisen selvittelyn aikana esiin tulleissa aivovammaepäilyissä käytetään kuvantamistutkimuksia.

## Adhd:n diagnostiset haastattelut aikuisilla

Oirekyselyjen, (mm. ASRS)(7) toimiessa hyvinä seulontamittareina, on aikuisiän adhd:n diagnostisessa arviossa välttämätöntä tukeutua strukturoituihin diagnostisiin haastatteluihin, kuten CAADID- (Conners's Adult ADHD Diagnostic Interview for DSM-IV)(1) tai DIVA-haastatteluun (ADHD:n diagnostinen haastattelu aikuisilla)(2).

Aikuisiän diagnostisissa haastatteluissa tutkitaan yksinomaan adhd:n oirekriteerien esiintymistä sekä lapsuudessa että aikuisiässä, esittäen konkreettisia esimerkkejä käyttäytymisestä. Aikuisille suunnatut diag-

nostiset haastattelut on luotu siten, että ne kuvaavat helpotajuisesti aikuisten adhd-potilaiden tyypillisesti kuvaamia oireita, esimerkiksi kirjanpidon ja aikatauluihin sitoutumisen vaikeuksia. Diagnostisista haastatteluista DIVA tarjoaa myös mahdollisuuden tunnistaa aikuisuudessa usein kehittyneitä kompensatorisia ja oireenhallintakeinoja. DIVA-haastattelussa aikuiselle potilaalle annetaan lisäksi runsaasti selkeitä esimerkkejä adhd-oireiden mahdollisesti aiheuttamasta toimintakyvyn alenemisesta jokapäiväisen elämän eri alueilta, jotka ovat työ ja koulutus, ihmissuhteet ja perhe-elämä, sosiaaliset kontaktit, vapaa-aika ja harrastukset sekä itsetuottamus ja minäkuva. Diagnostinen haastattelu suoritetaan aikuiselle potilaalle mahdollisuuksien mukaan kumppanin ja/tai perheenjäsenen läsnä ollessa, jotta voidaan arvioida samalla kertaa sekä retrospektiivistä tietoa että muiden antamaa anamnestista tietoa.

Adhd-diagnoosin asettaminen tehdään luontevimmin kliinisen haastattelutilanteen yhteydessä. Kumppanin ja perheen antamia tietoja käytetään ennen muuta potilaan tietojen täydentämiseksi, ja potilas on aina ensisijainen informantti. Perheenjäsen-

ten antamasta anamnestisesta tiedosta saadaan eniten hyötyä lapsuusiän tilannetta selvitettyä. Tarkkaamattomuus- sekä ylivilkkaus- ja impulsiivisuusoireita arvioidaan erikseen eri elämänvaiheissa oirekuvan alatyypin tarkaksi määrittämiseksi, jolla on merkitystä esimerkiksi lääkitystä pohdittaessa.

Edellä kuvattu yleispsykiatrinen ja somaattinen arvio huomioiden varmistetaan, etteivät oireet tai niiden haitat selity paremmin muilla häiriöillä. Kokonaisuutena arvioidaan, missä määrin muiden antamat anamnestiset tiedot ja mahdolliset koulunkäyntitiedot puoltavat adhd-diagnoosia. Keskustelu tutkimustuloksista, siinäkin tilanteessa, kun adhd-diagnoosi ei vaikuta todennäköiseltä, on tärkeä osa diagnostista arviota.

*Teksti Elina Sihvola*

*Psykiatrian erikoislääkäri*

*Erityispoliklinikat*

*HUS/HYKS Psykiatrian tulosyksikkö*

*Neuropsykiatrian poliklinikka*

### Lähteet:

1. Conners K, Epstein J Johnson DE, 2001. Conners's Adult ADHD Diagnostic interview for DSM-IV, MHS.
2. Diagnostic Interview for ADHD in Adults 2.0 (DIVA 2.0), in: Kooij, JJS. Adult ADHD. Diagnostic assessment and treatment. Springer, 2012. Suomenkielinen käännös: [http://www.divacenter.eu/Content/VertalingPDFs/DIVA\\_2\\_Fins1.pdf](http://www.divacenter.eu/Content/VertalingPDFs/DIVA_2_Fins1.pdf)
3. ADHD: n Käypä hoito-suositus, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2012.
4. American Psychiatric Association (APA) 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th ed. Washington DC: American Psychiatric Association.
5. First MB, Spitzer RL, Gibbon M, Williams, Janet B.W 2002. Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR Axis I Disorders, Research Version, Patient Edition. (SCID-I/P) New York: Biometrics Research, New York State Psychiatric Institute.
6. First, MB, Gibbon M, Spitzer RL, Williams, JBW, Benjamin LS. 1997. Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders, (SCID-II). Washington, D.C.: American Psychiatric Press, Inc.
7. [http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftp-dir/adhd/18Q\\_Finnish.pdf](http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftp-dir/adhd/18Q_Finnish.pdf)



# Vaasanseudun ADHD-yhdistys ry - Vasanejdens ADHD-förening rf

**Y**hdistys on toiminut Pohjanmaan alueella vuodesta 1987 saakka ja se rekisteröitiin nimellä Vaasan MBD-yhdistys - Vasa MBD-förening. Yhdistys toimi aktiivisesti Vaasan ja Seinäjoen alueilla ja lähikunnissa. Viimeisimpinä vuosina toiminta hiipui lähes kokonaan Seinäjoen vertaistukiryhmää lukuunottamatta. Toukokuussa 2011 ADHD-tapaamisessa syntyi uusi hallitus käynnistämään toimintaa uudelleen. Yhdistykselle mm. laadittiin uudet säännöt, muutettiin nimi ja lähdettiin kehittämään myös ruotsinkielistä toimintaa. Alueen väestöpohjan takia toimintamme täytyy olla kaksikielistä ja se aiheuttaa yhdistykselle luonnollisesti enemmän töitä.

Yhdistys on saanut toimitilat Vaasan Seudun Yhdistykset ry:ltä, sen kautta olemme mukana myös verkostoissa, joissa tavoitamme alueen muita järjestöjä sekä julkisen sektorin toimijoita. Verkostoissa olemme myös mukana yhteisissä tapahtumissa, seminaareissa ja koulutuksissa. VSY:n tiloissa pidämme mm. kokouksia, jäseniltoja ja ryhmiä. Yhdistyksen toimintaan liittyy aktiiviteettien järjestäminen, tiedon ja tuen jakaminen ja antaminen jäsenille sekä adhd-tietouden levittäminen julkiselle sektorille. Tärkeää on myös neuvonta, opastus, lausunnot, aloitteet sekä jäsenten edunvalvonta.

Olemme järjestäneet perheleirejä, kesäretkiä, pikkujouluja, jäseniltoja, info- ja keskustelutilaisuuksia sekä luentoja. Keväällä 2013 järjestimme Vaasan kaupungin kirjastossa Adhd-valokuvanäyttelyn yhteydessä Adhd-päivän ja ihmisiä oli paikalla 160.

Vertaistukiryhmiä toimii tällä hetkellä Vaasan kolmen ryhmän lisäksi

Seinäjoella, Kauhaajoella ja Kokkolassa. Meiltä löytyy myös kaksi kokemuskouluttajaa, jotka luennoivat mm. oppilaitoksissa elämästä adhd:n kanssa. Kokemuskouluttajiemme kysyntä on suurempaa kuin tarjontaa, mutta se on vain positiivinen asia meille. Yhdistyksestä löytyy myös ratkaisukeistä neuropsykiatrista/adhd-valmentaja -osaamista.

Syksyllä järjestettiin Kelan kanssa kuntoutusinfoilta ja ADHD-träff ruotsinkielisille, jonka myötä käynnistettiin ensimmäinen ruotsinkielinen vertaistukiryhmä. Ensi vuodelle on suunnitteilla mm. perheleiri, luentoja sekä kirjaston perustaminen jäsenille.

Yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin ja toimintamme on kasvanut ja laajentunut alueellisesti suureksi. Moni uusi jäsen on löytänyt tiensä mukaan yhdistykseen, mutta tarvitsemme lisää aktiivisia vapaaehtoistoimijoita yhdistyksen toimintaan. Tervetuloa mukaan yhdistykseen!

Ota meihin yhteyttä: [info@vaasanadhd.com](mailto:info@vaasanadhd.com) tai Facebookissa!

Föreningen efterlyser svenskspråkiga medlemmar, både till verksamheten men också för att delta i olika prak-



*Talvenodotusterveiset Vaasasta*

tiska arrangemang. Svenskspråkig verksamhet kan föreningen ordna bäst om vi också har svenskspråkiga medlemmar som kan hjälpa till med att ge stöd och information på svenska. Välkommen med!

*Teksti ja kuva Essi Jäntti*



# Sisarusleiri täynnä

Lokakuun lopulla 23 lasta ja liuta aikuisia tekivät leirin Turun Oriniemen merimaisemiin kahden ADHD-yhdistyksen ja liiton yhteistyönä.

Leiriläisten ikäkaala oli kuudesta kolmeentoista vuoteen. Tarkoituksena oli tarjota adhd-oireisille lapsille ja heidän sisaruksilleen yhteistä tekemistä ja vertaistunnelmaa. Samalla perheiden kotijoukot saivat suunnitella koko lauantaipäiväksi omia puuhiaan. Leirin lopuksi vanhemmat osallistuivat adhd-aiheiseen koulutukseen.

Ohjelmaan kuului jakaa pienryhmissä vertaisten kanssa kokemuksia ja kertomuksia siitä, minkälaisia ajatuksia ja arjen kokemuksia kukin adhd:seen liittää. Juho Honkasillan ja Karoliina Polven vetämissä pienryhmätuokioissa lapsille havainnollistettiin kuinka aivojen viestinviejät ovat yhteydessä tarkkaavuuteen ja ”vaikeuteen pysyä paikoillaan”, kuten moni oireita kuvasi, ja kuinka kukin voi helpottaa itsensä tai sisarensa keskittymistä ja paikoillaan pysymistä vies-

*Juho (vas.) kertoo Mintulle (kesk.) ja Miirille (oik.) kuinka aivojen viestinviejät toimivat.*



tinviejiä aktivoimalla. Lasten kanssa keskusteltiin myös koulukokemuksista Lopeta! -lyhytelokuvan pohjalta sekä käsiteltiin kaveri- ja sisarsuhteiden pulmia forum-teatterin keinoin.

Toimintaa riitti koko viikonlopun ajan kun Päivi Laurilan ja Anna-Mari Braskin johdolla leiriläiset pääsivät askartelemaan, pelailemaan ja leipomaan. Mika Helento ja Pekka Lahtinen puuhastelivat leiriläisten kanssa monenmoista; pelattiin, kalastettiin, taiteltiin paperilennokkeja ja ulkoiltiin upeissa maisemissa. Leiriläiset Eetu ja Ville olivat tehneet paperitaitteluja, poksauttavia peläytyskoneita. ”Oli kiva oppia uusia taittelujuttuja”, totesivat pojat. Leiriläiset pääsivät nauttimaan lauantaian aikana myös musiikista, kun Elina Kivelä johdatti lapset musiikin maailmaan pienissä musiikkituokioissa.

Viikonlopun aikana leiriläiset pääsivät kaiken edellä mainitun lisäksi toimimaan reporttereina ja he kirjoittivat yhdessä ohjaajien kanssa tunnelmia leiriltä sekä osa leiriläisistä otti kuvia lehtijuttua varten. ”Tykkäsin kuvata”, kommentoi Maya leiritouhujen keskeltä.

Lauantaina ohjelmassa olleessa löytöretkipelissä piti etsiä luonnosta aarteita. Ville, Niclas, Miroja Eetu olivat samassa joukkueessa. – Me voitettiin!! Peli oli haastava, mutta lopputulos oli hyvä. Tavarat oli vaikea löytää ja koppa tuli niin täyteen, että niitä piti survoa siihen, totesivat pojat. Perjantaina etsittiin Oriniemen metsistä peläyttävää luurankoa, hui!

”Täällä oli hauskaa, kun leikittiin Kirkonrottaa ja sitten perjantaina oli



hauskaa, kun etsittiin peläyttävää luurankoa pimeästä metsästä. Myös Zombihippa oli hauskaa”, kertoi Ville. Metsästä etsittiin Löytöretki-pelin aarteita ja keksittiin hauskoja selityksiä. Jasperin mielestä kasviskeitto ja sämpylät olivat erityisen hyviä. ”Tykkäsin myös luurangosta”, kertoi Jasper.

*Eetu ja Maya leipomispuuhissa*



# touhua ja toimintaa

*Forum-teatterissa lapset pääsivät myös itse esiintymään. Juho Honkasilta ohjeistaa valkoisessa parrassaan taitavia näyttelijöitä. Ruskeassa peruukissa Jasper esittää Raipea, mustassa peruukissa esiintyy Rasmus Pipsan roolissa.*



Sunnuntaina Forum-teatterissa leirin aikuisista Elina Kivelä, Päivi Laurila sekä Karoliina Polvi muuttuivat peruukkipäisiksi roolihenkilöiksi; Pipsaksi, Raisaksi ja Raipeksi, jotka joutuivat selvittämään kaveruuteen liittyviä pulmatilanteita. Lisäksi Raisan pikkusisko Pipsa ei antanut Rai-

san ja Masan, Raisan kaverin, pelata rauhassa. Näihin ongelmiin leiriläiset antoivat hyvään lopputilanteeseen johtavat ratkaisut.

Tietenkin leirielämään kuuluivat makkaranpaisto, saunominen, kaverit, pelaaminen ulkona ja sisällä, kalastus ja hiukan nukkumista. Nämä kaikki onnistuivat hyvän ruuan ja erinomaisten, keittiössä koko viikonlopun häärineen Riikka Kennovaa-  
ran, leipomien sämpylöiden ja leipien voimalla, kiitos.

Leiriläisten vanhemmat osallistuivat adhd-aiheiseen koulutustilaisuuteen leirin päätöspäivänä Turun omaishoitokeskuksen tiloissa. Tarkoituksena oli antaa vanhemmille tietoa tutkimukseen perustuvista sisaruussuhteista adhd-perheissä, mitä sisarukset ajattelevat perheestään ja miten tilanteita voitaisiin ennakoida ja purkaa myös jälkepäin. Erja Sandberg kävi läpi sopeutumisvalmennuksen ideologiaa leirin muodossa. Vanhemmat saivat tietää millaisia asioita leirillä on tehty ja koettu, sekä millaisia vaikutuksia ja adhd:n prosessointia se käynnistää mahdol-

*Elina Kivelä Pipsan roolissa näyttelee Miron (vas.) ja Andersin (oik.) kanssa.*



*Miika (vas.) ja Rasmus (oik.) taistelevat pallosta sunnuntain jalkapallo-ottelussa.*

lisesti lapsissa leirin jälkeen kotona. Keskustelu oli aktiivista ja vuorovai-  
kutteista.

Vanhemmille oli järjestetty myös aikaa vertaistukeen ja iloinen puheensorina täyttikin tilan, kun sekä Salon että Turun alueen perheet tutustuivat toisiinsa ja vaihtoivat kokemuksiaan adhd-asioista. Vanhemmat saivat myös ADHD-liiton kuntoutussuunnittelija Helena Kurjen neuvoja, kuinka saada arki toimimaan adhd-oireisen lapsen kanssa ja myös kotiinviemisiksi oli runsaasti tarjolla ADHD-liiton materiaalia.

*Teksti Aistin ja Salon Seudun ADHD-yhdistyksen järjestämän leirin ohjaajat ja leiriläiset*

*Kuvat Karoliina Polvi*

# Voimaa vertaisuudesta

Suomen ADHD-Aikuiset ry järjesti vertaistukiviikonlopun syyskuun kolmantena viikonloppuna Torpan kurssikeskuksessa Ylöjärvellä. Osallistujia leirillä oli yhteensä 26.



## Mitä odotan tältä viikonloputta?

"Tule omana itsenäsi, iloinesi ja suruinesi, jätä raskaat taakat selästäsi, anna ilon virrata hetki elämässäsi. Kohottaudu korkealle kuin kuusen latvat, kurkista maan uumeniin, kulje rinnalla vertaisen. Uskalla unelmoida ja olla hetki tässä, läsnä."

- Viola -

*Tervetuliaisruno leirin aloituspäivältä, kuvassa leirin johtaja Viola Partanen.*



*Lähtöpäivänä teimme jokaiselle leirilapun, johon kaikki kirjoittivat jotain hyvää toisesta leiriläisestä. Karita kertoi, että oli ensimmäinen kerta, kun hänen lapussa ei luenut "outo, hullu tai kajahtanut". "Kotiin mennessä mieheni oli yllätynyt positiivisten kokemusten määrästä ja siitä, että kerrankin olin aidosti viihtynyt ihmisten parissa, enkä tuntenut itseäni kummajaiseksi."*

Leiriläiset saapuivat suurimmaksi osin Turun, Helsingin ja Tampereen seuduilta, lisäksi edustettuina olivat Jyväskylä ja Joensuu. Leiri alkoi lauantaina kello 11 majoittumisella ja lounaalla. Ohjelmassa oli vertaistukihetkien lisäksi rentoa yhdessäoloa ulkoilun, syömisten ja saunomisen merkeissä aina yövalvomisiin asti. Juttua riitti niin, että osa leiriläisistä oli hereillä lähes koko yön. Aamuvirkuista rohkeimmat kävivät pulahtamassa jo tuohon aikaan melko viileässä Näsijärvessä.

Leirin päätöstilaisuus kodalla panukahveineen ja makkaroineen oli lämminhenkinen lopetus leirille, ja tuolloin viimeistään huomasit rupattelun lomassa kuinka tärkeää vertaisten tapaaminen oli monelle ollut.

Leirihenki oli koko leirin ajan aivan mahtava ja ennestään täysin vieraista ihmisistä tuli reilun vuorokauden aikana kuin sydänystäviä toisilleen. Yhdessä itkettiin, naurettiin, laulettiin ja jaettiin kokemuksia niin hyvistä kuin vaikeistakin elämäkokemuksista. Ikähaarukka leirillä oli myös ilahduttavan laaja, nuorin leiriläinen oli 21-vuotias ja vanhin 65-vuotias.

Suomen ADHD-Aikuiset ry suunnittelee ensi vuodeksikin vertaistukileirien järjestämistä. Jos voit yhteistyössä kanssamme olla toteuttamassa ensi vuoden leirejä, niin ole yhteydessä: [hallitus@adhd-aikuiset.org](mailto:hallitus@adhd-aikuiset.org).

Yhdistysten yhteistyö avaa lisää mahdollisuuksia toteuttaa tapaamisia!



*Teksti: Viola Partanen,  
Suomen ADHD-Aikuiset ry:n  
puheenjohtaja  
Kuvat: Minna Korhonen*

*Hanna Tapanainen (vasemmalla) huomasi leirin myötä vertaistuen olevan itselle niin tärkeää, että sai kimmokkeen alkaa suunnittelemaan oman vertaistukiryhmän perustamista Nurmijärvelle. ”Leiri vastasi monien vuosien terapiaa ja vastaavaa yhteenkuuluvuutta en ole ikinä kokenut. Haluan jatkossakin itse saada ja antaa muille tätä tukea.”*

*Vertaistukihetken alkua odotellen*



## Aisti ry, Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys

*aistiyhdistys@gmail.com*  
*www.aistiyhdistys.fi*

## ELLA ry

*Loimaa ja lähikunnat*  
*Paula Kulmala*  
*puh. (02) 7641 962*  
*paula.kulmala@suomi24.fi*

Lisätietoja saa sähköpostitse osoitteesta *ellary@suomi24.fi* ja netistä <http://ellayhdistys.nettisivu.org/>

## Etelä-Savon ADHD-, Autismi- ja Dysfasiayhdistys ry

*Puheenjohtaja Tarja Lahdenperä*  
*puh. 040 557 3269*  
*es-ada@es-ada.com*

Etelä-Savon ADHD-, Autismi- ja Dysfasiayhdistys on nyt myös Facebookissa!

## Hymy ry, Kanta-Hämeen Asperger-, autismi-, dysfasia- ja ADHD-yhdistys

*Riitta Viljamaa, puh. 050 520 2771*  
*rhviljamaa@gmail.com*  
*www.hymyry.net*

**Vertaistuki-illat kerran kuussa** lokakuusta-huhtikuuhun, lisätietoja kotisivuilta.

## Itä-Savon Puatti ry

*puheenjohtaja Kati Sairanen*  
*puh. 050 542 8499*  
*puheenjohtaja@puatti.com*  
*jäsenvastaava Anne Otranen-Silvennoinen, sihteeri@puatti.com*

Tietoa yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista löytyy osoitteesta [www.puatti.com](http://www.puatti.com).

## Keski-Suomen ADHD-yhdistys ry

*Puheenjohtaja Tapani Salonen*  
*ta.sa59@tintti.net*  
*sihteeri/jäsensihhteeri,*  
*Päivi Pietiläinen*  
*paivi.pietilainen@luukku.com*  
*www.keskisuomenadhd.com*

## Kymenlaakson autismi-, asperger-, dysfasia- ja ADHD-yhdistys AADA ry

*Puheenjohtaja Kata Kaukiainen*  
*kata.aada@gmail.com*  
*kymenlaakson.aada@gmail.com*  
*www.kymenlaaksonaada.org*

## Lahden seudun ADHD-yhdistys ry

*Lahden seudun ADHD-yhdistys*  
*puh. 040 415 0084*  
*lahtiadhd@gmail.com*

## Oulun seudun ADHD-yhdistys ry

*Helena Pakkanen,*  
*puh. 040 833 4237,*  
*adhdoulu@gmail.com*

## Aluekerhot/vertaistukiryhmät lähiseudulla:

**Kajaanin vertaistukiryhmä**  
Seuraava tapaaminen on ke 19.12. klo 17.30. Paikkana Teppanan perheasema. Yhteyshenkilönä Riitta Haataja, riittahaataja77@gmail.com

**Oulun eteläisen alueen aluekerho** (Ylivieska, Kalajoki, Oulainen jne.) Yhteyshenkilöinä: Orvokki Rytty puh. 045 113 6513

## Raahu

Raahen alueella toimii pian uusi vertaistukiryhmä. Lisätietoja ryhmän toiminnasta voi kysellä Kirsi Kiilakoskelta, [kirsi.kiilakoski@gmail.com](mailto:kirsi.kiilakoski@gmail.com) tai puh. 040 019 9831

## Pirkanmaan ADHD-yhdistys ry

*Merja Saartila*  
*Anttonintie 3, 33480 Ylöjärvi*  
*puh. 0400 485 824*  
*adhdpirkanmaa@luukku.com*  
*pirkanmaanadhdyhdistys.nettisivu.org*

## Pohjois-Karjalan ADHD-, autismi- ja dysfasiayhdistys Aksoni ry

*Puheenjohtaja Anne-Maarit Palviainen*  
*annemaarit.palviainen@gmail.com,*  
*puh. 050 306 8261*  
*sihteeri Noora Mikkonen*  
*nmikkone@luukku.com, 040 412 3792*  
*www.aksoni.suntuubi.com*

Pohjois-Karjalan ADHD-, autismi- ja dysfasiayhdistys Aksoni ry toivottaa hyvää Joulua ja rauhallista uutta vuotta 2014



Anne-Maarit Palviainen

Toiminta jatkuu ensi vuonna entiseen malliin. Lisää tietoa eri toimintoistamme ja tapahtumista löydät yhdistyksemme kotisivuilta <http://www.aksoni.suntuubi.com/> ja suljetusta Facebook-ryhmästäme.

## Pohjois-Savon neurologiset erityisvaikkeudet ja autismikirjo-yhdistys Eijsveikeet ry

*Tulliportinkatu 52 (käynti sisäpihan puolelta), 70110 Kuopio*  
*puh. 044 721 1127 (ma klo 15-18, muulloin tekstiviestit tai sähköposti tuovat viestisi perille)*  
*toimisto@eijsveikeet.fi*  
*www.eijsveikeet.fi*

*Puheenjohtajamme tavoittaa osoitteesta puheenjohtaja@eijsveikeet.fi*

**Tapahtumat** löytyvät netistä [www.eijsveikeet.fi](http://www.eijsveikeet.fi) ja Facebookista.

**Pääkaupunkiseudun  
ADHD-yhdistys ry**

Krapupolku 1, 00890 Helsinki  
www.pks-adhd.fi  
pks.adhd@gmail.com  
050 436 7708

Puheenjohtaja Arja Havilo  
arja.havilo@kolumbus.fi  
Jäsenrekisterinhoitaja  
Minna Hirvonen  
adhd.espoo@gmail.com

**Vuosi 2014 on Pääkaupunkiseudun  
ADHD-yhdistyksen  
35-vuotisjuhluvuosi**  
Juhlavuoden tapahtumat aloitamme  
naisten ja miesten saunailloilla  
helmikuussa 2014.

Seuraa ilmoitteluamme  
jäsenkirjeessämme ja Facebookissa!

Rauhallista joulua ja hyvää uutta vuotta  
2014 kaikille jäsenperheillemme.

- Toiminnassa tavataan -

**Salon Seudun  
ADHD-yhdistys ry**

Puheenjohtaja Erja Sandberg  
adhdyhdistys@gmail.com  
www.adhdsalo.fi

KM Elina Kivelän pitämä oppimi-  
silta ADHD-lasten ja nuorten koulu-  
asioista Sytyn tiloissa klo 18 alkaen  
to 9.1.2014, äidinkielen ja vieraan  
kielen oppimisesta.

Tammi-helmikuun vaihteessa, pe  
31.1- la 1.2.2014 tulossa talvileiri  
kouluikäisille lapsille ja nuorille An-  
gelniemessä. Seuraa nettisivujam-  
me! www.adhdsalo.fi

Ihanaa Joulun odotusta ja toimin-  
nallista Uutta Vuotta 2014!

**Satakunnan Autismi-,  
ADHD- ja Dysfasiayhdistys  
SAMDY ry**

Toimisto: Satakunnan yhteisökeskus,  
Isolinnankatu 16, 28100 Pori,  
päivystysaika toimistolla  
sopimuksen mukaan  
www.samdy.info

puh. 044 346 0898  
samdy@samdy.info

Tarkempia tietoja toiminnasta:  
www.samdy.info

**Suomen ADHD-Aikuiset ry**

Hallituksen tavoittaa osoitteesta  
hallitus@adhd-aikuiset.org  
www.adhd-aikuiset.org

Puheenjohtaja: Viola Partanen  
Varapuheenjohtaja: Taruhelinä  
Suutari-Jääskö  
Sihteeri: Ilkka Pitkänen  
Sähköpostiosoitteet muotoa etunimi.  
sukunimi@adhd-aikuiset.org

Yhdistyksen syyskokous- ja pik-  
kujoulut olivat 24.11. Kiitos kaikille  
osallistuneille.

Yhteistyökumppaneille, rinnalla  
kulkijoille ja jokaiselle jonka elämää  
adhd koskettaa yhdistys haluaa toi-  
vottaa oikein hyvää joulua ja rauhal-  
lista uuttavuotta!

Terveisin  
Viola Partanen

**Vaasanseudun  
ADHD-yhdistys ry -  
Vasanejdens  
ADHD-förening rf**

www.vaasanadhd.com  
puh. 044 210 5959

svenskspråkiga 050 590 5876  
info@vaasanadhd.com

**Vertaistukiryhmät kerran kuu-  
kaudessa:**

**Vaasa**

-ADHD-aikuiset. (Myös puoliset  
ja läheiset.) Lisätietoja: info@vaasa-  
nadhd.com, 044 210 5959.

-ADHD- ja Autismin kirjon (alle  
15-vuotiaiden) lasten vanhemmat.  
Lisätietoja: tuula.jantti@vaasanseu-  
dunyhdistykset.fi, 044 259 1159.

-ADHD-nuorten (15-25-vuotiai-  
den) vanhemmat. Lisätietoja, mera  
info: youngadult.adhd@hotmail.  
com, 040 063 9162. HUOM! OBS!  
Kaksikielinen ryhmä, tväspråkig  
grupp.

**Seinäjäki**

-ADHD-lasten vanhemmat. Lisä-  
tietoja: seinajoki@vaasanadhd.com,  
050 090 1628.

**Kauhajoki**

-ADHD-lasten vanhemmat. Lisä-  
tietoja: suupohja@vaasanadhd.com,  
050 405 2136.

**Kokkola**

-ADHD- ja Asperger-lasten van-  
hemmat. Lisätietoja: kokkola@vaa-  
sanadhd.com, 050 594 2052.

**Svenskspråkig verksamhet:**

Vi är på gång att starta svensks-  
pråkiga stödgrupper, så kom med  
och påverka! Ta kontakt: 050 590  
5876 eller info@vaasanadhd.com

**ADHD-luento Kokkolassa kes-  
kiviikkona 12.2.2014.** Lisätietoja  
tulossa myöhemmin.

Seuraa ilmoitteluamme sähköpos-  
titse jäsenkirjeissä ja Facebookissa  
ja tule tutustumaan uusiin kotisivui-  
himme osoitteessa:  
www.vaasanadhd.com

**Varkauden Seudun  
Wamdy ry**

(Autismi-, ADHD- ja  
dysfasiayhdistys)  
Anita Rikalainen, puh. 040 7328 360



<b>Maanrakennus Peltola Heimo</b> Isoveräjantie 98, Masku Puh. 0400-226 007	<b>Maansiirto Perala Oy</b> Vaskiontie 358, Halikko	<b>Tapsa Service Tmi</b> Tuuloslamintie 69, Tuulos Puh. 0400-766 049	<b>MS Miikkulaiset</b> Toivelintie 133, Eurajoki	<b>Hitsaus &amp; Asennus LuomaSET Oy</b> Leppäläntie 7, Riihimäki Puh. 040-7730 416
<b>Insinööri toimisto Veijo Kohonen</b> Nevakatu 6, Tampere Puh. 040-822 4209	<b>Latomäen Sähköliike</b> Kustee Tiitun tie 2, Lapua Puh. 050-5525 610	<b>Suoninen &amp; Co Oy</b> Kuopiontie 106, Viinijärvi Puh. 0400-269 988	<b>Tilitoimisto Yli-Rahko Oy</b> Vantaa • Puh. 09-836 2120	<b>RKW Finland</b> Pori • Puh. 02-517 8899
<b>Kivistön Työväentalo</b> Yläaitankatu 4 B 38, Jyväskylä	<b>Auto-Service S. Wiberg Kb</b> Hemming Elfvingsvägen, Hangö • Puh. 019-2484 332	<b>Bussimiehet Oy</b> Liinakatu 21, Tikkakoski	<b>Konepaja Trameta Oy</b> Ravurinkatu 19, Turku Puh. 02-2538 355	<b>Nuorten Vammaisten Tukisäätiö</b> Myllytullinkatu 7, Oulu Puh. 0400-682 204
<b>Out In Design</b> Vellamonkatu 10, Helsinki Puh. 040-5920 200	<b>Sundes Oy</b> Nihtisillankuja 3 B, Espoo Puh. 040-5526 110	<b>PF-Koneurakointi Petri Fonsell</b> Kiperänkulmante 67, Hirsjärvi Puh. 0500-294 625	<b>Insinööri toimisto Ollin Sähkötyö Oy</b> Renginpolku 8, Helsinki Puh. 0500-422 061	<b>Metsäkorjuu Kauhanen Oy</b> Rotimojoentie 485, Marttisenjärvi Puh. 0400-297 863
<b>Taksi Seija Karjalainen</b> Paatiafentie 7 A 6, Sahalahti Puh. 0400-563 376	<b>Hammaslääkäri Raija Tahkola</b> Lappastentie 1 A, Pattijoki Puh. 08-264 933	<b>Valtimon Sähkötyö Oy</b> Teollisuustie 1, Nurmes Puh. 0500-372 823	<b>Tilipiste Minna</b> Mattilantie 9, Loimaa Puh. 040-5166 459	<b>Tilinova Kantola Leena Oy Ab</b> Kauppiaskatu 11 E 42, Turku Puh. 02-411 5100
<b>Kotiharjun Perhekoti</b> Säyhteentie 364, Kuusikylä Puh. 0400-978 042	<b>LJR-Accounting Oy</b> HELSINKI	<b>Pirkkolan Perhekoti</b> Aaponkatu 16, Imatra Puh. 040-768 3806	<b>Oulun Seudun Ajoharjoitteluratasäätiö</b> Yrityspuistontie 11, Jääli Puh. 08-8166 750	<b>Ryhmäkoti Raide Oy</b> Kurvolaankaari 1, Akaa Puh. 050-3759 8011
<b>Ratsukenkä Oy</b> Kopunojantie 10, Killjava Puh. 09-801 5250	<b>BENESCAN OY</b> Soukanjoentie 196, Seinäjoki	<b>MPR Eletrics Oy</b> Askonkatu 13, Lahti Puh. 040-5577 629	<b>Hyvää Joulua !</b>	<b>MPI-Konsultit Oy</b> Unioninkatu 6 A 39, Helsinki
<b>Sjögren-Yhtiöt Oy</b> Levonmäenkatu 25, Tampere	<b>K-Market Näätämo</b> Sevettijärventie 12200, Ivalo Puh. 016-672 510	<b>Martinlaakson Huolto Oy</b> Kukintie 3, Vantaa Puh. 050-555 5436	<b>Tmi Heikki Kastari</b> Kranaatinmäentie 49, Pirkkala Puh. 040-5233 985	<b>Kaukajärvisuuskunta</b> Juvankatu 10, Tampere Puh. 010 4242 900
<b>Uudenmaan Kuivauspalvelu</b> Sienitie 9, Helsinki Puh. 045-1200 420	<b>J. Tuomainen Oy</b> Sköllerstantie 138, Pinjainen Puh. 0400-478 522	<b>www.raitaa.fi</b>	<b>TR Klapi</b> Suitsikatu 1 C 23, Lahti Puh. 045-2312 828	<b>Maaseudun Kukkasarhasto Säätiö</b>
<b>Tmi Utsjoen Tilipalvelu</b> Tenontie 205, Utsjoki Puh. 0400-978 901	<b>Helapala Oy</b> Kivikumuntie 6, Tesjoki Puh. 019-514 451	<b>Oriveden Lokapalvelut Tmi</b> Pohjantie 35, Orivesi Puh. 0400-237 973	<b>Koiramäen Perhekoti</b> Hylkirannantie 158, Reisjärvi Puh. 0400-648 277	<b>Kotkan Isännöintipalvelu Oy</b> Naakantie 2 A, Kotka Puh. 0500-659 064
<b>Hibox Systems Oy Ab</b> HELSINKI	<b>Perhekoti Koivupelto</b> Rantasalmentie 1783, Kallistahti Puh. 040-5386 574	<b>Peten Siivous Oy</b> Seljatie 4, Kuopio Puh. 050-321 6563	<b>Porin Mainostuotanto Oy</b> Hevoshaankatu 3, Pori Puh. 02-633 8730	<b>Kaukora Oy</b> Tuotekatu 11, Raisio Puh. 02-4374 600
<b>Maalarimestarien Oy</b> Niittyläntie 4, Helsinki Puh. 0207 861 020	<b>Silver Bowl Oy</b> Pupuhuhdantie 4, Jyväskylä Puh. 0207 600 990	<b>Lavakuljetus J.W. Helenius Oy</b> Pengerkatu 4 B, Helsinki Puh. 040-770 9213	<b>Lasperak Oy</b> Verstastie 10, Pulkkiila Puh. 0500-588 029	<b>ERCA TILIT OY</b> Sirrikuja 3, Helsinki Puh. 09-565 1026
<b>Merkkimiehet Oy</b> Yliahontie 5, Keuruu Puh. 014-720 354	<b>ASAP OY</b> Lyhtytie 24 B, Helsinki	<b>MAVOR OY</b> Kuormatie 3, Nummela	<b>Lieksan Viherkeskus ja Hautauspalvelu Oy</b> Simo Hurtan katu 10, Lieksa Puh. 040-583 4097	<b>Harri Vettenranta</b> Jyvätie 7, Helsinki
<b>Nappitiikerit Oy</b> Degerbyntie 11 B, Degerby Puh. 040-703 5168	<b>Ympäristöpalvelu Pasi Nissinen</b> Laiduntie 4, Valkeakoski Puh. 050-598 7865	<b>LVI-Hämäinen Oy</b> Pyhtymäentie 119, Turku	<b>Vepro Oy</b> Tehtaankatu 21, Riihimäki Puh. 019-724 000	<b>N 3 M Power Oy</b> Hitsaantie 3, Karjaa
<b>Saneeraustalli Oy</b> Martinpaha 5, Pirkkala Puh. 050-599 7291	<b>Jämin Rahtipalvelu Oy</b> Jämijärvi Puh. 02-5471 755	<b>Tmi Pasi Perälä</b> Päärnavarrentie 89, Laitila Puh. 044-2727 232	<b>Oulun Suolahoitola</b> Isokatu 82, Oulu Puh. 045-650 7339	<b>Taksi Juha Haikonen</b> Perälä
<b>Saario &amp; Riekkola Oy</b> Laulukuja 4, Helsinki Puh. 09-530 6540	<b>Kirpputori Aurinkoinen</b> Makasiinintie 2, Mäntsälä Puh. 019-6871 438	<b>Taitorakennus Lehtola Harri Oy</b> Mahlamäentie 2, Launoinen Puh. 0500-836 321	<b>JME Catering Oy</b> Maauninkuja 4 C 66, Vantaa Puh. 045-132 5171	<b>Via Viola Oy</b> Kurjentie 11, Tuusula Puh. 040.569 6609
<b>www.foresp.fi</b>	<b>Willan Apteekki</b> Prisma, Kauppakuja 2, Hyvinkää • Puh. 019-475 7700	<b>Kangasalan Hitsaustyö Oy</b> Hitsaajantie 3, Pälkäne Puh. 03-5342 961	<b>Arkkitehti toimisto Vesa Ekholm &amp; Antero Syrjänen Oy</b> Vaakatie 7, Helsinki	<b>Perhekoti Pilvi-Sisko</b> Kivenkaari 3, Vihti Puh. 040-750 3183
<b>Heinänkorsi Raimo Heino Tmi</b> Rohdaistentie 53, Lappi Puh. 0400-128 991	<b>Tmi Lauri Haukkaluoma</b> Hakojärventie 216/40, Parkano Puh. 050-5500 682	<b>Suomen Satamarakentaja Oy</b> Hiuluntie 7, Sastamala Puh. 0500-929 069	<b>Elektro-Metek Oy</b> Tinurinpolku 3, Ylämylly	<b>Eksakti-Rakenne Oy</b> Patomäentie 48, Lahti
<b>Arto Erkki Ahonen Tmi</b> Paavonkuja 8 C 3, Orivesi Puh. 050-595 1891	<b>Hämäläinen Tauno Tmi</b> Hakalähteentie 3 C 8, Mynämäki Puh. 0500-720 254	<b>Metsäalan Ammattipalvelut Jussi Ryhänen MTT</b>	<b>JC-Tekniikka Oy</b> Rasulankatu 9 B, Tampere	<b>S. Kakko Oy</b> Kranintie 50 B, Koski Puh. 02-484 1123
<b>NORELCOM OY</b> ALAJÄRVI	<b>Kuljetus N. Broström</b> Metsäpoluntie 7, Kymälä Puh. 040-5411 410	<b>Kuljetus Anttonen</b> Raudussuontie 65, Aura Puh. 040-737 5209	<b>Kuljetus- ja Pihatyöt Heikki Saarinen</b> Koivumäentie 28, Mäntsälä Puh. 040-738 2521	<b>Maanrakennus Janne Peltola</b> Kahvitie 45, Kokkola Puh. 040-5392 910



<b>Kuljetusliike Veljekset Matilainen Oy</b> Liperi	<b>Fixtool Oy</b> Seppentie 9, Jokioinen Puh. 03-438 3838	<b>Autokorjaamo Toronen Ismo</b> Sylväojanpolku 22, Kotka Puh. 0400-790 157	<b>Rauta Väisänen Oy</b> Rautatiekatu 2, Kankaanpää Puh. 02-572 900	<b>Raskaskonehuolto JP Rajala Oy</b> Varpushaukantie 2, Pori Puh. 0400-468 801
<b>Rakennuslaskenta Rautalahti Oy</b> Tuulikallionkatu 2, Imatra Puh. 010 666 9600	<b>Rakennuspalvelu Lindholm</b> Loukkurantie 22, Vanha-Ulvila Puh. 044-533 2661	<b>Sähkö-Jore Oy</b> Painotie 15, Turenki Puh. 040-5214 205	<b>Insinööri-toimisto ARCUS OY</b> Linnankatu 16, Turku Puh. 02-274 7050	<b>Harjavallan Sairaankuljetus</b> Tuomolankatu 44, Harjavalta Puh. 0400-791 183
<b>Heinoja Oy Kirjanpotoimisto</b> Maariankatu 4 B, Turku	<b>BL-Tilit</b> Karstuntie 344, Lohja Puh. 040-589 2014	<b>Kymdata Oy</b> Heikinkatu 7, Kotka Puh. 05-227 5100	<b>Janis Byggservice Janin Rakennuspalvelu</b> Labbývåggen 608, Skinnarby Puh./Tel. 040-5692 938	<b>Kuljetus Heikki Saamallahti Oy</b> Lammassaarentie 7, Kokkola Puh. 0400-563 017
<b>Kahvila-Ruokailupaikka Tuulenpesä</b> Kuusamontie 1623, Suomunturi Puh. 050-5588 372	<b>K-Extra K. Elo</b> Koskenkylänraitti 59, Honkilahti Puh. 02-866 8056	<b>Hasanen Jorma Ky</b> Kalviisa	<b>Koneurakointi Hermunen</b> Sammuttajantie 10 i, Kouvola Puh. 0400-760 622	<b>Turun Mittaus- ja Asennuspalvelu Oy</b> Littoinen
<b>Betonipumppaus Ollikainen Oy</b> Kuusan Asematie 13, Kuusa	<b>Invataksi Riitta Ylitalo</b> Käänteenoara 2 B, Hämeenlinna	<b>Insinööri-toimisto V. Vilenius Oy</b> Hanhikinkatu 9, Lahti	<b>Jykä-Kate</b> Rantapääntie 16, Sastamala Puh. 044-966 5615	<b>Perhekoti Jääskeläinen Oy</b> Voutilantie 5, Hämeenlinna Puh. 050-5965 694
<b>A-R Turve Oy</b> Rautakatu 4, Peräseinäjoki Puh. 0400-906 315	<b>Hyvää Joulua! Halikon Rakennus ja Hitsityö Ay</b> MUURULA	<b>Tilitoimisto Anttinen Oy</b> Merivalkama 2 A 8, Espoo Puh. 09-810 540	<b>Sastamalan Teurastamo Oy</b> Mäkelänkatu 1, Sastamala Puh. 040-748 2633	<b>Mattopesutupa Vesihäisi</b> Kaukoilantie 8, Nummela Puh. 040-766 5015
<b>Personal Rent Finland</b> Lievustuoreentie 280, Kankainen Puh. 0400-529 607	<b>Kanniston Leipomo</b> Pursimiehenkatu 19, Helsinki Puh. 050-517 4160	<b>Metsämyller Oy</b>	<b>Oivayhtiöt Oy</b>	<b>Atolli Apteekki Rantakylä</b> Puronsuunkatu 1, Rantakylä Puh. 013-823 550
<b>Koneurakointi Järri Oy</b> Vännilän Välitie 111, Alastaro	<b>Nosto ja Kuljetuspalvelu M. Ervasti</b> Järvenpääntie 10, Kuusamo	<b>Köysivalmiste Oy</b> Miharintie 288, Sasi Puh. 03-371 241	<b>Tmi Janne Kyläpekkä</b> Suutarlantie 18, Kyrö Puh. 0400-125 202	<b>Kuljetusliike Rimpinen Oy</b> Santakatu 6, Harjavalta Puh. 0400-928 256
<b>Kilita Puhdistuspalvelut Oy</b> Torikatu 7, Kankaanpää Puh. 040-5551 646	<b>Kuljetusliike Lammi</b> Kuninkaanlähteenkatu 18 as 5, Kankaanpää Puh. 044-2688 089	<b>Lännen Sähkö ja Tele Oy</b> Keskuskatu 21, Laitila Puh. 050-3311 073	<b>Puunkorjuu Rami Pekkola</b> Peltomiehenkatu 8 A as 2, Huittinen • Puh. 0400-631 002	<b>Siivousliike ALBUS</b> Tuposlammentie 13, Tupos Puh. 050-526 8340
<b>Fysiomaxi</b> Vestehisenkuja 3 B 24, Helsinki • Puh. 0400-566 345	<b>Porin Puutuote Oy</b> Alikyläntie 74, Pori	<b>Tmi Ari Siivonen</b> Myllymäentie 32, Kutajärvi Puh. 0400-840 340	<b>Prismarit Oy</b> Kurtastentie 14, Rauma Puh. 0400-593 538	<b>Parikkalan Apteekki</b> Sahakuja 2, Parikkala Puh. 05-430 016
<b>Auran Ajomestarit Oy</b> Kyröntie 30, Kyrö Puh. 050-300 8582	<b>Arkkitehti-toimisto Hintsala Jari</b> Leirintäalueentie 3, Ranua Puh. 040-5134 366	<b>Mustasaaren Apteekki</b> Keskustie 2, Mustasaari Puh. 06-322 2941	<b>Teräsjärvi Oy</b> Poikojantie 1, Lieto Puh. 02-4876 082	<b>Alajärven Apteekki</b> Keskuskatu 14, Alajärvi Puh. 06-557 2249
<b>Ecomurske Oy</b> Siikalammentie 9, Sonkajärvi Puh. 0440-130 371	<b>Lava- ja Laitehuolto R. Turta Ky</b> Kakontie 3, Lieto	<b>Immon Lava Oy</b> Kehittäjäkatu 11, Järvenpää Puh. 040-5471 291	<b>RHE-Rakennus Oy</b> Pysäköintie 27, Kalliosuo Puh. 0400-904 442	 <b>Laitilan kaupunki</b>
<b>Ravintola Hannes</b> Vappulantie 235, Lohja Puh. 050-3850 894	<b>Kuljetusliike Jouko Jokinen Ky</b> Petäjävеси Puh. 0500-640 686	<b>Kyöstilänmäen Perhekoti Ky</b> Pieksupetäjätie 13, Pielavesi Puh. 0400-674 776	<b>Laatokan Lankku Oy</b> Pilkantie 69, Tarnala Puh. 0400-803 981	<b>Lahden Elektrohuolto Ky</b> Asemakatu 2, Lahti Puh. 010 2311 990
<b>Kuopion Ev. Lut. Seurakunnat</b>	<b>Team Kämpäläkopla</b> Aromikuja 3 B 11, Tuusula Puh. 050-304 9866	<b>Techen Oy</b> Tiilipellontie 4 B, Kempele Puh. 0400-689 507	<b>Tmi Ari O. Nieminen</b> Partalantie 359, Jämsä Puh. 041-430 2100 <a href="http://www.doghot.fi">www.doghot.fi</a>	<b>Mikai Ky</b> Närekuja 1, Järvenpää Puh. 0400-810 468
<b>Rasimuksen Maatila</b> Ilmeentie 199, Imatra Puh. 0400-256 234	<b>Myyrä Pentti Oy</b> Lintulahdenkuja 2, Helsinki Puh. 050-687 08	<b>Jokijärven Taksipalvelu</b> Simosentie 27, Taivalkoski Puh. 0400-281 589	<b>Rautia K-Maatalous</b> Rautatiekatu 2, Kankaanpää Puh. 02-572 900	<b>Kiinteistöhoito Oy H. Männistö</b> Pakilantie 18, Alastaro Puh. 0500-822 845
<b>Katajan Liha Oy</b> Unnaanmäentie 2, Laitikkala Puh. 03-538 1024	<b>Kouluelektroniikka Oy</b> Karjalankatu 12, Rauma Puh. 02-8221 760 <a href="http://www.kouluelektroniikka.fi">www.kouluelektroniikka.fi</a>	<b>Kivityö Kaseva Oy</b> Aitoniementie 85, Tampere Puh. 040-566 5906	<b>Klaukkalan Rakennustyö Oy</b> Näsiänpolku 2, Klaukkala Puh. 041-441 8244	<b>Kuljetus Mika Hakala</b> Kaislahdentie 1, Orivesi Puh. 040-9100 134
<b>Kuljetus Risto Putkinen Oy</b> Joensuu • Puh. 0400-372 337	<b>Kuljetus Rali Oy</b> Perhekunnantie 14-20 K 49, Helsinki • Puh. 0400-433 531	<b>K-Market Katajanokka</b> Satamakatu 3, Helsinki Puh. 09-673 210	<b>Kuusamo Car Service &amp; Tyres</b> Ouluntie 42, Kuusamo Puh. 040-750 9178	<b>Jorvaksen Sähkö Oy</b> Vanha Rantatie 399, Jorvas Puh. 040-833 2538
<b>Jokipiin Auto- ja Laitehuolto</b> Jokipiintie 178, Jokipiin Puh. 0500-561 739	<b>Lastenkoti Villa Kataja</b> Käenpesäntie 115, Luvia Puh. 044-0131 299	<b>BM Raudotekonsultit Oy</b> Puurtajankatu 32, Järvenpää Puh. 020 7437 900	<b>ATT-Putki Oy</b> Porvoonkatu 57, Helsinki Puh. 040-5475 725	<b>Ilmastointien Puhdistus ja Nuohous H &amp; T Kärhä</b> Latvajärventie 314, Laikko Puh. 040-5100 478
<b>Oy Citypork Ltd</b> Mehtäkyläntie 23, Kalajoki Puh. 050-557 2177	<b>Hydropress Huber Ab</b> Honkasuontie 9, Helsinki Puh. 020 7120 620	<b>Varsinais-Suomen Eriyishuoltopiiriin Ky</b> Myllyojantie 2, 21520 Naskarla Puh. 0400-929 220 <a href="http://www.v-suomenehp.fi">www.v-suomenehp.fi</a>	 <b>Keski-Pohjanmaan Hoitopalvelu Oy</b> Rantakatu 2 B, 67100 Kokkola Puh. 0400-867 085	 <b>AMMATILLINEN Perhekoti</b> p. 040-5085040 Rauhankatu 20 26100 Rauma
<b>JMN-Racing Oy</b> Paanamäentie 46, Nummi Puh. 045-1120 180	<b>Hyvää Joulua!</b>			

**SATAKUNNAN**  
SIJAISKOTIPALVELUT OY  
32800 KOKEMÄKI  
p. 02-546 4711  
f. 02-546 4161  
[www.sijaiskotipalvelut.fi](http://www.sijaiskotipalvelut.fi)

**Kalliolan**  
**Vastaanotto- ja**  
**Nuorisokodit**  
Sturenkatu 11, Helsinki  
Puh. 0400-656 739  
[www.kalliola.fi](http://www.kalliola.fi)

**SIIKA OEN**  
ERPEKON OY  
NUORISOKOTI

**Suomen**  
**Ortottiikka &**  
**Protetiikka**  
Puh. 044-507 6880  
[www.fi-op.fi](http://www.fi-op.fi)

**MAKEN**  
**AUTOKOULU**  
**Maken Autokoulu Oy**  
Iso Omena, 02230 Espoo  
Puh. 09-803 2107, 050-556 4604

**Suomen Journalistiliitto**  
Finlands Journalistförbund

**JALKAVÄKIMUSEO**  
AJKOLOLAJAT  
2.5. - 15.9. PÄIVITTÄIN KLO 10-17,  
MULLON PE. LA. SU KLO 11-16  
JÄÄKÄRNKATU 6 - B  
50100 MIKKELI  
Puh: 015 369 686  
[WWW.JALKAVAKIMUSEO.FI](http://WWW.JALKAVAKIMUSEO.FI)

**KUUSAMO**  
HIRSITALOT  
Sossanniementie 22, 93600 Kuusamo  
Puh. 044 778 9200, fax 08-852 1252  
info@kuusamohirsitalot.fi  
[www.kuusamohirsitalot.fi](http://www.kuusamohirsitalot.fi)

**KLINGER ramikro**  
Tiivistet ja nostolaitteet  
[www.ramikro.fi](http://www.ramikro.fi)

**Koivunen Oy**

**LUMON**  
Kaitilankatu 11, Kouvola  
Puh. 0207 403 200

**Vasatokka**  
[www.vasatokka.fi](http://www.vasatokka.fi)

[www.sibelco.com](http://www.sibelco.com)  
**SIBELCO**  
NORDIC



**Suomen Liikemiesten** | Helsinki  
**Kauppaopisto** | Business College  
[www.businesscollege.fi](http://www.businesscollege.fi)  
Puh. (09) 1489 0200

*Lilly*

**Kiurun**  
**KURIIRI**  
[www.kiurunkuriiri.fi](http://www.kiurunkuriiri.fi)

Tule mukaan ADHD Alliance  
for Change -kampanjaan

Puh. 020 769 4300 [www.piispala.fi](http://www.piispala.fi)  
Piiispala  
Pyydä tarjous:  
piispala@piispala.fi  
**Täyden palvelun**  
**nuorisokeskus!**  
Valittavissa yli 60  
erilaista ohjelmaa!  
Piispala, 43300 Kannonkoski, puh. 020 769 4300, e-mail: piispala@piispala.fi  
[www.piispala.fi](http://www.piispala.fi) [www.piispala.fi](http://www.piispala.fi) [www.piispala.fi](http://www.piispala.fi) [www.piispala.fi](http://www.piispala.fi)

Haluamme muuttaa asenteita ja käytäntöjä ADHD:ta kohtaan, mutta emme voi tehdä sitä yksin. Liity jo tänään ADHD Alliance for Change -kampanjaamme tukeaksesi ADHD:n kanssa eläviä, jotta he voisivat hyödyntää voimavarojaan paremmin. Antaaksesi äänesi kampanjallemme, vieraile sivulla:

[www.adhdallianceforchange.eu](http://www.adhdallianceforchange.eu)

**Halpa-Halli**  
[www.HHnet.fi](http://www.HHnet.fi)



ADHD Alliance for Change on Euroopan laajuinen projekti, jota johtaa rippumattomista eurooppalaisista ADHD-ammattilaisista koostuva valmisteluvaliokunta. Projekti toteutetaan potilasjärjestysten tuella ja sen rahoittaa Shire AG.

# ADHD tutuksi.fi



Lehtimäen opisto - hyvän elämän akatemia  
[www.lehtimaenopisto.fi](http://www.lehtimaenopisto.fi)

- Kelan sopeutumisvalmennuskursseja ja myös ADHD- lasten perheille vuonna 2014
- Yksilöllisiä opiskelumahdollisuuksia ympäri vuoden, seteliopintojakso 21.10.-20.12.13
- Monipuolista kurssitoimintaa ympäri vuoden. Oma uimahalli, ratsastustalli ja maneesi.



ODL

## Sopeutumisvalmennuskurssit 2014

ODL tuottaa KELAN perhemuotoisia sopeutumisvalmennuskursseja 5-18 vuotiaalle lapsille ja nuorille, joilla on diagnosoitu ADHD tai Asperger-oireyhtymä.

KELA 50806 Yläkoululaisten ja peruskoulun päättäneiden Asperger-oireyhtymää sairastavien perhekurssi  
**ajalla 3.-8.3.2014 ja 16.-19.6.2014**

KELA 50805 Peruskoulun päättäneiden ADHD-perhekurssi  
**ajalla 14.-17.4.2014 ja 4.-9.8.2014**

KELA 53989 Koulunsa aloittavien ja alakoululaisten ADHD:ta sairastavien lasten perhekurssi  
**ajalla 24.-27.6.2014 ja 20.-25.10.2014**

Hakeutuminen: Toimita lääkärin B-lausunto ja kuntoutushakemus KU132 Kelaan.

Lisätietoa: Heikki p. 050 312 5674 ja [www.kela.fi/kuntoutus](http://www.kela.fi/kuntoutus)

Välittävä ja vastuullinen. ODL.

## Högsandin sopeutumisvalmennuskurssit vuodelle 2014

50813 Koulunsa aloittavien ja alakoululaisten Adhd:ta sairastavien lasten perhekurssi  
31.3-4.4.2014 ja 29.9-3.10.2014  
Hakemus viimeistään 31.12.2013

50814 Yläkoululaisten Adhd:ta sairastavien lasten ja nuorten perhekurssi  
5.5-9.5.2014 ja 10.11-14.11.2014  
Hakemus viimeistään 5.2.2014

50815 Koulunsa aloittavien ja alakoululaisten Aspergerin oireyhtymää sairastavien lasten perhekurssi  
19.5-23.5.2014 ja 24.11-28.11.2014  
Hakemus viimeistään 19.2.2014

Kurssit ovat suunnattuja perheille joiden lapsilla on Adhd tai Aspergerin oireyhtymä. Hakemukseen tulee liittää b-lausunto tai voimassa oleva kuntoutussuunnitelma, jossa on hoitavan lääkärin suositus sopeutumisvalmennuskurssille.

Tavoitteena:

- tukea ja turvata lapsen kasvua ja kehitystä
- antaa lapsille/perheelle työkaluja hyvään arkeen
- auttaa lasta tunnistamaan vahvuuksiaan ja voimavarojaan
- vahvista elämänhallintaa ja helpottaa vaikeuksien tiedostamista arjessa/ koulussa sekä löytää konkreettisia keinoja niiden selvittämiseksi
- lisätä lapsen ja perheen tietoisuutta diagnosoista/sairaudesta
- luoda tukiverkostoa kotipaikkakunnalle

Kurssin rahoittaa Kela ja on maksuton perheelle.

Kurssijakson päättyessä perhe voi hakea kuntoutusrahaa ja matkakorvausta Kelalta. Lisää infoa saat Högsandista tai [www.kela.fi](http://www.kela.fi) > kuntoutus > kuntoutuskurssihakue (kurssin numero)

Lähetä hakemus loma- ja kurssikeskus Högsandiin viimeistään kolme kuukautta ennen kurssin alkua.

Hakulomakkeet saa Kelan toimistolta tai [www.kela.fi](http://www.kela.fi) > lomakkeet > lomake KU132

Vaikeavammaisen kuntoutukseen haetaan lomakkeella KU 104 (9€ ja 10€) ja harkinnanvaraiseen kuntoutukseen lomakkeella KU 132 (12€).

### Kurssipaikka:

Loma- ja kurssikeskus Högsand  
Högsandintie 30  
10820 Lappohja

### Info ja hakemukset:

Pia Sjöberg  
[pia.sjoberg@bvif.fi](mailto:pia.sjoberg@bvif.fi)  
puh. 050 569 7005  
[www.bvif.fi](http://www.bvif.fi)



BARNAVÅRDSFÖRENINGEN

■ Högsand



*Hyvää ja rauhallista  
Joulua  
sekä onnellista  
vuotta 2014*

*Toivoo  
ADHD-liiton väki*