

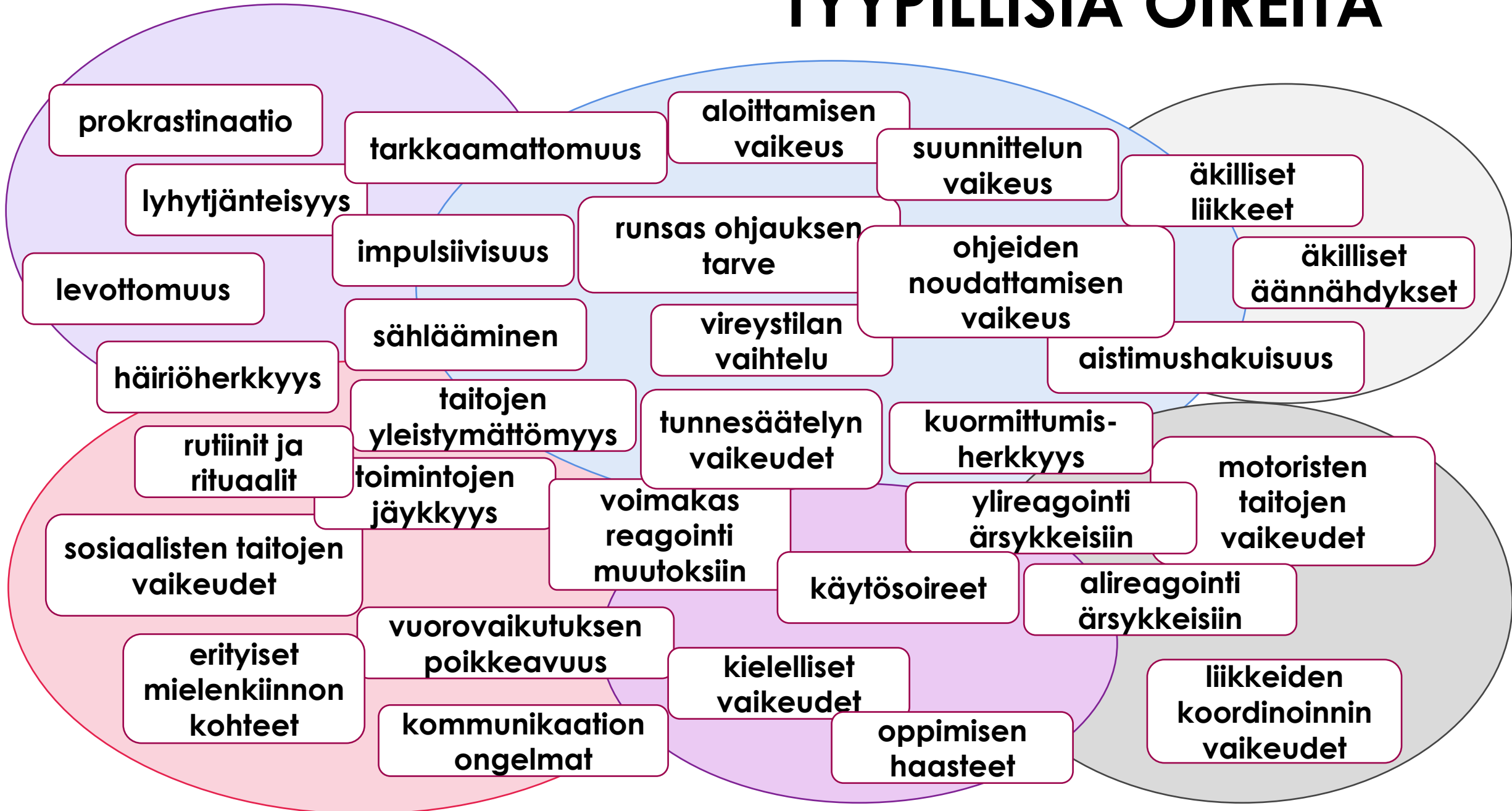
# LIEVÄSTI NEUROPSYKIATRISesti OIREHTIVAT LAPSET JA NUORET – MITÄ TEEN?

Anita Puustjärvi, Lastenpsykiatrian palvelulinjajohtaja, osastonylilääkäri, KYS  
osa-aikainen asiantuntijalääkäri, Kela

# NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

- laaja ryhmä aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä, jotka ilmenevät kullekin häiriölle tyypillisenä toimintatapana ja käyttäytymisenä
- **kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt** (neurodevelopmental disorders, neurobiologiset häiriöt) ilmenevät jo lapsuuden aikana ja jatkuvat useimmiten aikuisuudessakin
  - ADHD, autismikirjo, tic-oireet/Tourette ja aistitiedon käsittelyn vaikeudet
  - tavallisempia pojilla kuin tytöillä
- häiriöt esiintyvät usein samanaikaisesti eivätkä suojaa muilta sairauksilta tai häiriöiltä
  - valtaosalla esiintyy yksi tai useampi samanaikainen sairaus tai häiriö
- oireista voi olla haittaa, vaikka diagnoosikriteerit eivät täytyisi

# TYYPILLISIÄ OIREITA



# TAUSTASYISTÄ

- **perimällä** on keskeinen vaikutus kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden syntyyn, mutta yksilötasolla perimän ja ympäristön vaikutussuhteet voivat vaihdella
  - useita altistavia ja eri häiriöille yhteisiäkin geenialueita, joista jotkut X-kromosomissa
- riskiin vaikuttavat **aivojen rakenteeseen, kehittymiseen ja toimintaan vaikuttavat tapahtumat**
  - sikiövaiheessa mm hapenpuute, stressi, D-vitamiinin puute, tupakka, päihteet
  - keskosuus
- syntymän jälkeen **kokemukset ja ympäristötekijät** muokkaavat oirekuvaa ja toimintakykyä
  - kehitystä tukevat/haittaavat kokemukset, deprivatio ja kaltoinkohtelu
  - taitoja opitaan vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa
  - runsas ruutuaika ennen 3 v ikää (myös vanhemman)

# OIREIDEN ILMENEMINEN

Anita Puustjärvi 2022

- oireiden ilmenemiseen vaikuttavat ikävaihe, ympäristö ja tilanne, esim tukitoimet
  - oire voi toisessa tilanteessa haitata ja toisessa olla vahvuus
- toimintakykyä arvioitaessa on tunnettava normaaliin kasvuun ja kehitykseen liittyvät ilmiöt sekä olosuhteet
  - yksittäiset satunnaiset vaikeudet ovat tavallisia
  - pienillä lapsilla yksittäinen oire voi selittyä hyvin monilla erilaisilla syillä
- diagnoosi voi täydentyä, tarkentua tai muuttua ajan myötä
  - aivokuoren kypsyminen ja taitojen oppiminen voivat lievittää oireita ja niiden vaikutusta toimintakykyyn
  - kehitykselliseltä neuropsykiatriselta häiriöltä näyttävä ongelma voi olla myös jotain muuta

**Terveydentila**

**Elämäntilanne  
ja olosuhteet**

**Ympäristön soveltuvuus  
toimintaan (häiriötekijät,  
välineet jne)**

**Voimavarat  
ja vaikeudet**

**toiminta-  
kyky**

**Muiden toiminta (malli,  
suhtautuminen jne)**

**Taidot ja opitut  
toimintastrategiat**

**Odotukset  
toimintakyvyn suhteen**

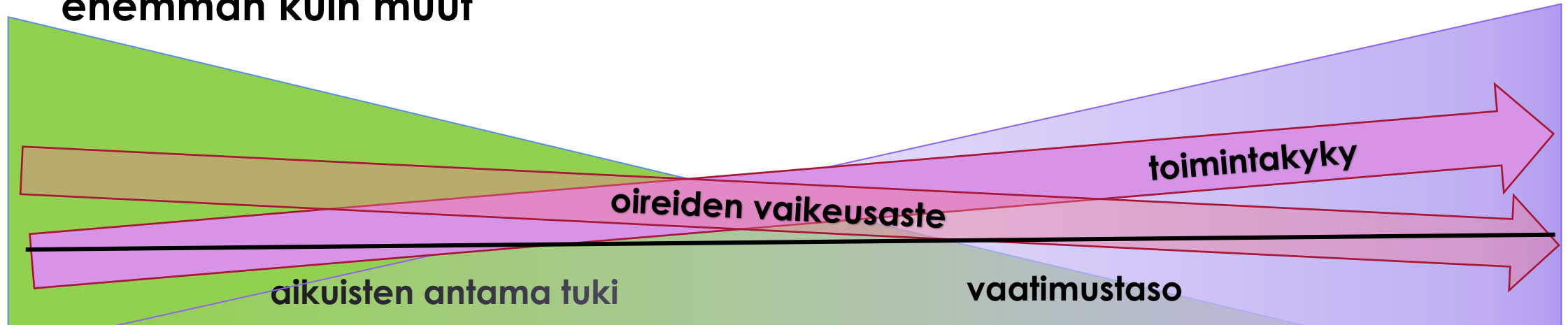
**Motivaatio ja  
tavoitteet**

**Stressi**

**Tarjolla oleva tuki ja  
ohjaus**

# OIREET, VAATIMUSTASO JA TUKI

- iän myötä oireet usein hieman lievittyvät ja selviytymiskeinot paranevat, mutta samaan aikaan aikuisten antama tuki vähenee ja itsenäisen toiminnan odotukset kasvavat => lievemmätkin oireet voivat aiheuttaa haittaa toimintakyvylle
- kohtuuttomat vaatimukset voivat heikentää toimintakykyä myös ilman erityistä häiriötä (stressi ja toistuessaan vaikutus minäkuvaan)
  - suhteellisen iän vaikutus: loppuvuodesta syntyneillä useammin diagnooseja, alkuvuodesta syntyneiden oireita ei välttämättä tunnisteta
- nepsy-oireiset lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta pidempään ja enemmän kuin muut



# KUN HUOLI HERÄÄ

- kenellä on huoli?
- ketä oireet eniten häiritsevät?
- mikä huolestuttaa?
- kenen ongelmasta tilanteessa on kyse?
- mikä on kontekstin merkitys?
  
- arviointiin tarvitaan riittävän kattava käsitys kokonaistilanteesta
  - onko käytettävissä moniammatillista tiimiä?
  - mikä on työnjako?



# DIAGNOSOINNIN JA HOIDON KESKEISET ASIAT

## esitiedot

kasvu- ja kehityshistoria, riskitekijät  
perhehistoria ja sukuanamneesi  
elämäntilanne, perhetilanne  
elämäntavat (uni, liikunta, ruutuaika, ravinto jne)  
traumakokemukset ja ajankohtaiset stressitekijät  
aiemmat tutkimukset ja kuntoutus

## kaikille (vaikka diagnoosia ei asetettaisi)

ohjaus vanhemmille oirehallinnasta ja kasvatuksellisista keinoista (yksilöllisesti tai vanhempainohjausryhmässä)  
ohjaus stressin, liikunnan, ravinnon, päivärytmin ja ruutuajan merkityksestä  
tietoa taitojen kehityksen tukemisen keinoista  
asianmukainen hoito unen tms. ongelmiin

## oirekartoitus

oireet ja toimintakyky eri ympäristöissä  
(kyselylomakkeet ja havainnointi)  
toimintakykyyn ja oireisiin vaikuttavat tekijät  
vahvuudet



## varhaiskasvatuksen/koulun pedagogiset tukitoimet

**yksilöllisen tarpeen mukaan**  
kuntoutus (esimerkiksi puhe-, toiminta- tai psykoterapia)  
nepsy-valmennus  
muun häiriön hoito  
sosiaalitoimen tukimuodot

## lääkäritutkimus

muihin häiriöihin ja sairauksiin viittaavat löydökset

tarvittavat **erotusdiagnostiset lisätutkimukset**  
(toimintaterapeutin, puheterapeutin, psykologin arvio, laboratoriotutkimukset, kuvantaminen tms.)

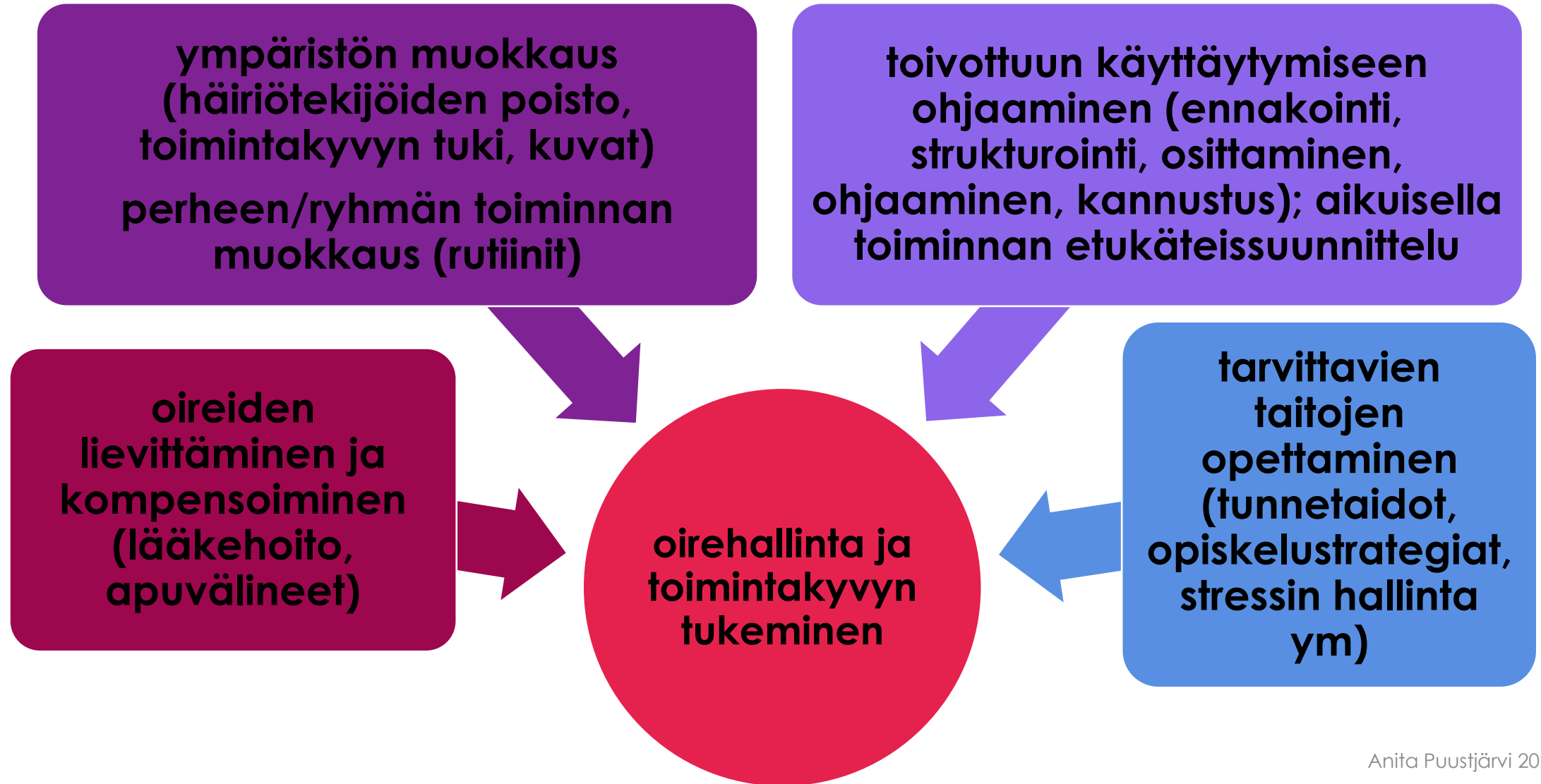
## erikoissairaanhoidossa

erotusdiagnostinen tarkempi arvio ja vaativampi hoito  
alle 6-vuotiaiden lääkehoito, muu kuin ADHD-lääkitys

# OLENNAISIMMAT ASIAT LIEVIEN OIREIDEN HOIDOSTA

- **tic-oireet:** aikuisten ohjaus, seuranta, stressin vähentäminen
  - häiritsevät oireet: tavankääntömenetelmä
- **aistisätelyoireet:** ohjaus, ympäristön muokkaus
  - selviytymisen tukeminen siedätyshoidon periaatteilla (sietokyvyn rajoissa, positiivisten kokemusten avulla; uteliaisuuden herättäminen, hallinnan tunteen tarjoaminen)
  - toimintaterapeutin ohjaus
- **ADHD- ja autismikirjon häiriön oireet:**
  - vanhempien ohjaus, varhaiskasvatuksen/koulun tukitoimet
  - toimintakyvyn tukeminen (ympäristö), kasvatuksellinen ohjaus, positiivisella ohjauksella
  - uni, liikunta, ravitsemus (energiajuomat yms pois), päiväjärjestys, positiivinen vuorovaikutus
  - nepsy-valmennus (vasta muun ohjauksen jälkeen, tavoite mietittävä, palveluntuottajissa kirjavuutta)
  - sosiaalisten ja tunnetaitojen opettaminen

# HOIDON OSA-ALUEET



# YMPÄRISTÖN MUOKKAUS

- kun ympäristöä muokataan tukemaan nepsy-oireisen lapsen toimintakykyä, hyötyvät muutkin
- **poista toimintakykyä häiritsevät asiat**
  - liialliset tai keskittymistä häiritsevät ärsykkeet
  - kilpaileva tekeminen (esim puhelin)
  - melu, muutokset, kiire, epävarmuus
- **lisää toimintakykyä tukevia asioita**
  - ennustettavuus
  - johdonmukaiset, kirjalliset ohjeet (kuvat), strukturointi
  - selkeät säännöt, toimintaodotusten kertominen
  - muut tarvittavat muutokset ympäristössä (valaistus, istumapaikka, vireystilan säätelyä helpottavat keinot jne)
  - apuvälineet ja keinot (esim kuulosuojaimet, päivästrukturi, muistilaput, kalenteri, puhelimen apuohjelmat, sylipaino, sormeiluesine)
  - sopivan mittaiset toimintatuokiot

# TOIVOTTUUN KÄYTTÄYTYMISEEN OHJAAMINEN

- toimintamallin muuttamiseen tarvitaan aktiivista ohjausta
- **ennakoi tulevaa**
  - mieti, mikä on tavoite ja miten siihen päästään
  - valmistaudu, valmistele, valmenna, varoita, varaudu ja vältä riskitilanteita
  - kerro ajoissa, mitä pitäisi tehdä ja milloin
- **herätä motivaatio** (uteliaisuus, kiinnostus)
  - hankaliakin asioita voi tehdä hauskasti (epämukavuusalueella voi olla mukavaa)
  - tehtävien järjestyksen miettiminen (helppo ensin toiminnan käynnistämiseksi)
- **anna myönteistä huomiota toivotusta käyttäytymisestä**, jätä ei-toivottu käytös niukalle huomiolle
  - välitön, oikein ajoitettu palaute
  - vältä turhaa kieltämistä, pysäytä ajoissa
  - rajaa ”vähäeleisesti”
- **ota käyttöön toiminnanohjausta tukevia menetelmiä**
  - strukturointi (esim. tehtävien osittaminen)
  - riittävä aika ja oikea ajoitus tekemisille
  - sopivan mittaiset toimintatuokiot
  - digitaaliset menetelmät ([diginpsy.fi](https://diginpsy.fi))



## huoneen SIIVOUS



# STRESSIN VAIKUTUS

- stressi vaikuttaa toimintakykyyn, ympäristön havainnointiin ja tunnesäätelyyn
- ympäristön aiheuttama kuormitus voi ylittää stressikynnyksen
- vaatimustason merkitys: sopivat haasteet tukevat toimintakykyä, liialliset eivät
  - haastavasta tehtävästä suoriutuminen vahvistaa itsetuntoa ja on palkitsevaa
  - liian suuret vaatimukset tai kuormittava ympäristö voi laukaista stressireaktion: taistele, pakene, lamaannu
- olennaista
  - ylimääräisen stressin poisto
  - hallinnan tunteen lisääminen; ennustettavuus ja toistuvuus = turvallisuus
  - stressinhallintamenetelmien harjoittelu
  - palautumisen tukeminen

# TAITOJEN HARJOITTELU

- **mitä taitoja tarvitaan, jotta toimintakyky paranee?**
  - opetellaan asteittain aikuisen tuella, leikin tai muun miellyttävän tekemisen avulla
- **oirehallinta ja arjen sujuvuus**
  - impulssikontrolli, keskittyminen, vireystila (esim LEKE)
  - päivittäistoimissa tarvittavat taidot ja toiminnanohjauksen taidot (esim nepsy-valmennus)
  - sosiaaliset ja tunnetaidot (tunteiden nimeäminen ja säätely) (mm. kouluissa, erilaiset ryhmät, toimintaterapia)
  - opiskelutaidot
  - stressin hallinnan keinot, rentoutuminen
  - käyttäytymisen säätely, aggression hallinta (esim ART)
- **aikuinen näyttää mallia ja ohjaa taitojen oppimista**
  - taidon ”näkyväksi tekeminen”



- **vanhempainohjauksen menetelmiä:**

- **Ihmeelliset vuodet**

- <https://sites.utu.fi/ihmeellisetvuodet/>

- **Voimaperheet**

- <https://sites.utu.fi/voimaperheet/>

- **Strategia -menetelmä (ADHD-oireisten lasten vanhemmille)**

- <https://adhd-liitto.fi/tukea/kurssit/strategia-vanhempainohjausmenetelma/>

- **lasten mielenterveystaloon on tulossa itseapuhjelma nepsy-oireisten lasten vanhemmille**

## Vanhempainohjauksen teemoja

### Aivojen terveyden ylläpitäminen:

- riittävä uni
- terveellinen ruoka ja säännöllinen ruokailurytmi
- riittävä liikunta ja raitis ilma
- leikki ja mukava tekeminen vapaa-ajalla
- älylaitteiden käyttömäärät ja -tavat

### Lapsen ja nuoren tarve turvallisuuteen:

- ennakoitava, säännöllinen elämänrytmi
- aikuisen saatavilla ja tavoitettavissa olo lapsen tai nuoren ikävaiheen mukaisesti
- suojeleminen ikätasoon sopimattomalta mediasisällöltä
- turvalliseen digi- ja somekäyttämiseen opastaminen
- suojeleminen aikuisten huolilta

### Lapsen ja nuoren tarve kuulua johonkin:

- yhteinen, kaikista perheenjäsenistä mieluisalta tuntuva tekeminen
- mukavien yhteisten muistojen vaaliminen
- mahdollisuus tehdä ikätasoinen osuutensa kodin tehtävissä
- mahdollisuus nähdä hyviä käyttäytymismalleja
- sosiaalisten taitojen harjoittelu
- perhe- ja sukuhistorian tunteminen

### Lapsen ja nuoren kannustaminen:

- onnistumisten muistaminen
- myönteisen odotuksen ääneen sanominen jonkin uuden edessä
- lapsen ja nuoren kiinnostusten ruokkiminen
- lapsen tai nuoren vahvuuksien edistäminen

### Lapsen ja nuoren selviytymistaitojen kehittäminen

- ongelmanratkaisutaitojen harjoittelu
- sosiaalisen median käyttöön liittyvissä ongelmatilanteissa toimiminen
- tunteiden tunnistamisen ja säätelyn harjoittelu
- oman toiminnan ohjaustaitojen harjoittelu
- ikätasoinen arjen taitojen harjoittelu
- ikätasoinen itsestä huolehtiminen
- lapsen ja nuoren tukeminen omien rajoitustensa hyväksymiseen ja toivon säilyttäminen niistä huolimatta.





# VARHAISKASVATUS JA KOULU

## Opiskelu- huollon kokonaisuus

### Opiskeluhoolto

Oppilaan ja opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä, ylläpitämistä ja niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa koulu- ja oppilaitosyhteisössä.

### Yksilökohtainen opiskeluhoolto

Ehkäisevää  
Tukea antavaa

Erityisoppilaitokse-  
n järjestämät  
sosiaali- ja  
terveyspalvelut

Monialainen  
asiantuntija-  
ryhmä

### Opiskeluhoollon palvelut

Koulu-/opiskelu-  
terveydenhuolto  
Psylogogi- ja  
kuraattoripalvelut

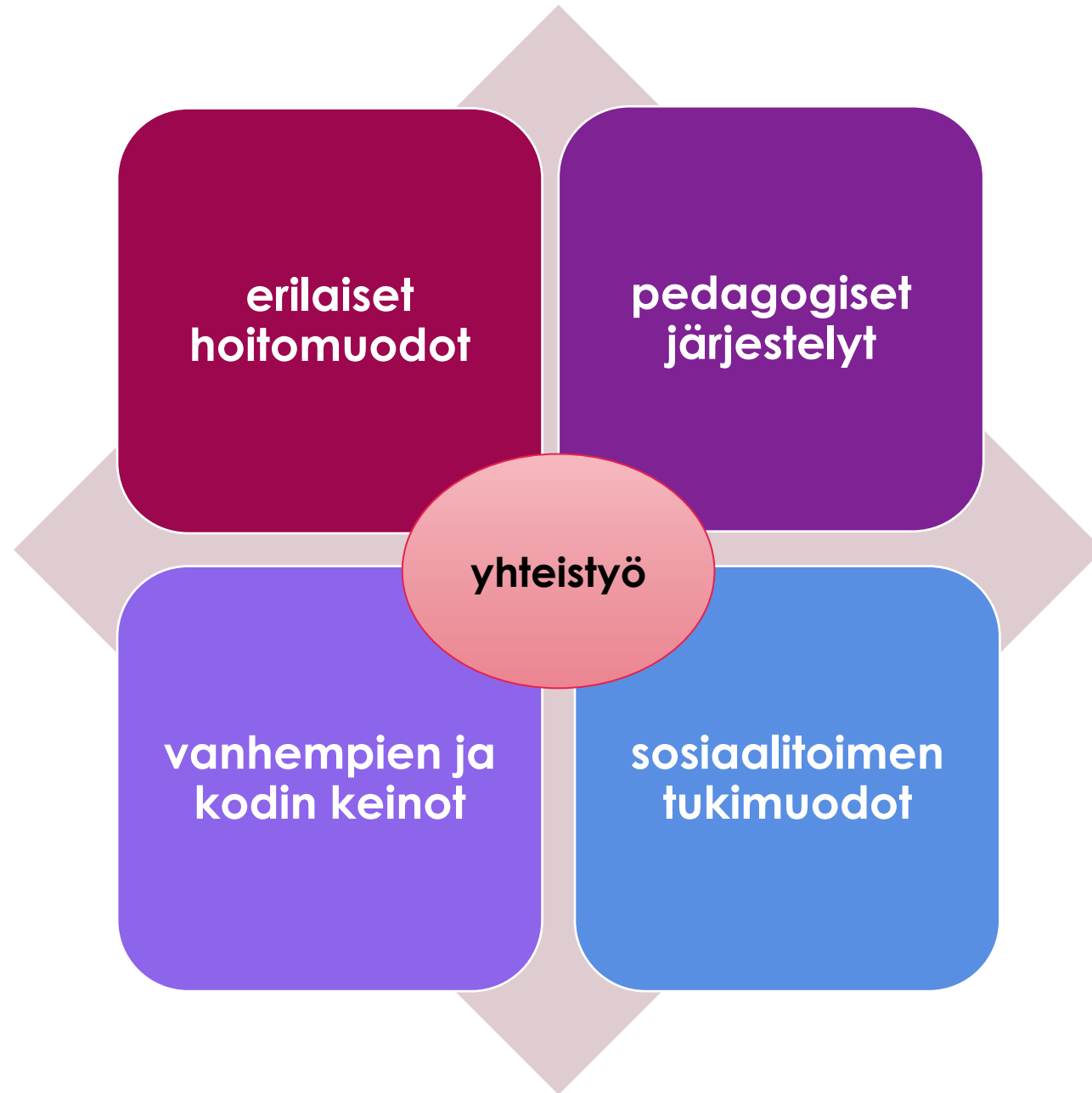
### Yhteisöllinen opiskeluhoolto

Ensisijaista  
Ehkäisevää  
Kuuluu kaikille

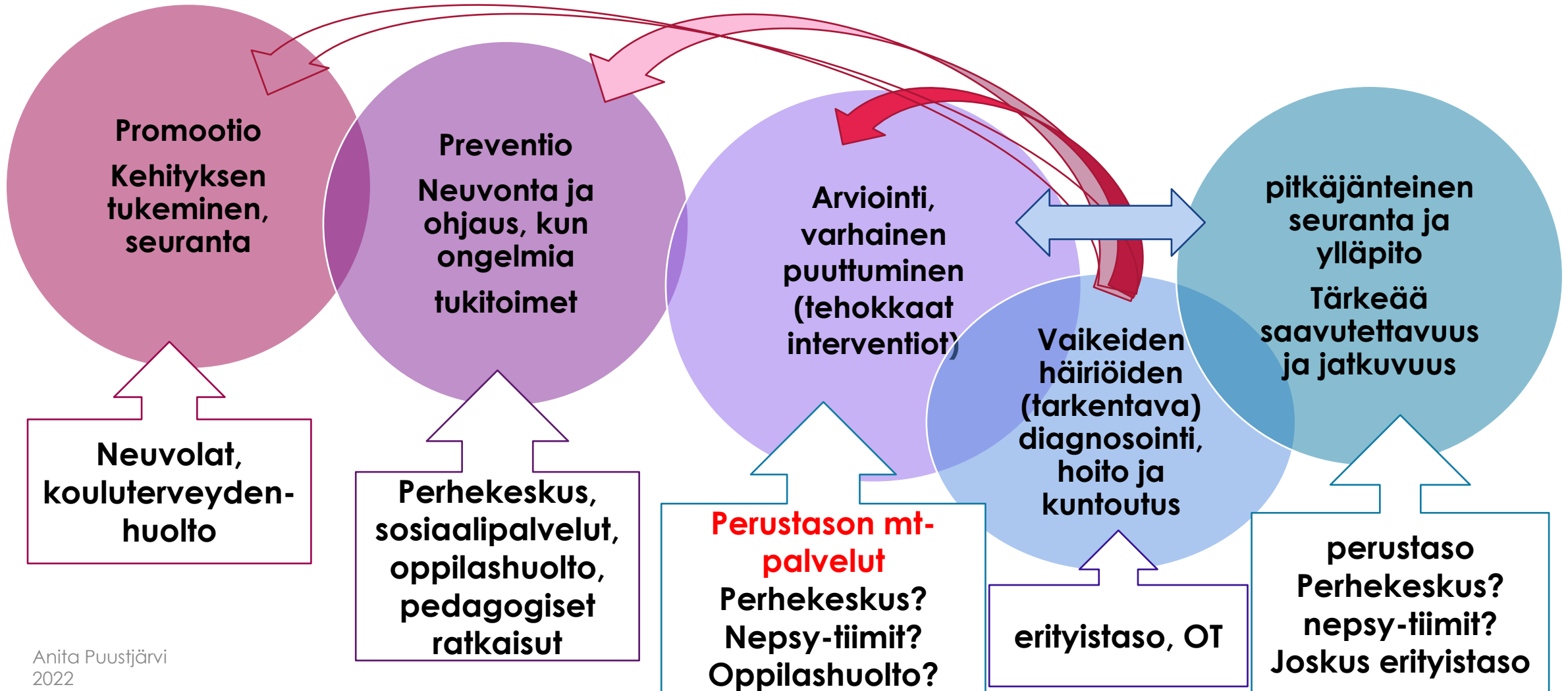
Oppilaat /  
opiskelijat  
Osallisuus  
Hyvinvointi  
Oppiminen

Opiskelu-  
ympäristö  
Terveellisyys  
Turvallisuus  
Esteettömyys

- pedagogiset tukitoimet perustuvat pedagogiseen arvioon
  - kolmiportainen tuki
- tarvittaessa on mahdollista pyytää esim
  - sairaalakoulun konsultoivan opettajan tukea
  - vaativan tuen konsultaatiota (Vaatu) <https://vip-verkosto.fi/vaativa-konsultaatio/>
  - <https://www.valteri.fi/palvelut/konsultointi/>
- opiskeluhoolto: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto>



# LASTEN MIELENTERVEYSTYÖ



# LISÄTIETOA



Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

OHJAUS

Kouluikäisten mielenterveysongelmien  
tuki ja hoito perustason palveluissa

Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien  
menetelmien käyttöön

Terhi Aalto-Setälä  
Eeva Huikko  
Kaija Appelqvist-Schmidlechner  
Henna Haravuori  
Mauri Marttunen

[HTTPS://WWW.JULKARI.FI/BITSTREAM/HANDLE/10024/140590/OHJ2020\\_006%20VERKKO%20U.PDF?SEQUENCE=4&ISALLOWED=Y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20VERKKO%20U.PDF?SEQUENCE=4&ISALLOWED=Y)

- [kaypahoito.fi](https://kaypahoito.fi) ADHD, autismikirjo (v 23), käytösoireet, kielelliset erityisvaikeudet jne
- [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset\\_hairiot](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset_hairiot)
- <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lastensairauksista-sivusto/Documents/OPAS%20A4.pdf>
- <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/vaikeudet.html>
- <https://peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/nepsy-hanke-tarmo/tarmokkaasti-nepsysta-kasikirja>
- [www.keskitytaan.fi](http://www.keskitytaan.fi) LEKE-hanke ja [www.hahku.fi](http://www.hahku.fi) Hahmotuksen kuntoutus-hanke (Niilo Mäki instituutti)
- [WHO eLearning Caregiver Skills Training for Families of Children with \(openwho.org\)](https://openwho.org)