

En de behandeling ?

ADHD is niet te genezen. De behandeling is vooral gericht op het milderen van symptomen en het voorkomen of beperken van bijkomende problemen. De meest effectieve behandeling is een combinatie van psycho-educatie, gedragstherapie en medicatie.

Psycho-educatie

Omdat kinderen met ADHD blijvend kwetsbaar zijn, is het belangrijk dat ze hier zo vroeg mogelijk leren mee omgaan. Hiervoor is inzicht in de achterliggende stoornis nodig maar ook aanvaarding van de eigen beperkingen en een aanpassing van het gedrag en het zelfbeeld.

Gedragstherapie

Het kind leert nieuwe vaardigheden aan, leert op een andere manier op problemen reageren, zijn gedrag onder controle krijgen en greep krijgen op zijn impulsiviteit. Hierdoor herontdekt het kind zichzelf, zijn talenten en zijn mogelijkheden. Ook de ouders en de omgeving krijgen meer informatie en leren op een gepaste wijze reageren op het probleemgedrag van hun kind.

Geneesmiddelen

Medicatie kan gedurende een korte periode de concentratie en dus ook de impulscontrole verhogen. Hierdoor kan soms een negatieve spiraal in de ontwikkeling doorbroken worden en verhoogt de slaagkans van de verschillende vormen van begeleiding.

Deze geneesmiddelen kunnen echter ook ongewenste effecten hebben. Alleen een gespecialiseerde arts kan dus over de dosering en de eventuele wijzigingen van de dosering beslissen. Lees ook steeds aandachtig de bijsluiter.

De behandeling met medicatie kan langlopend zijn. Door combinatie met therapie kan een lagere dosering ingesteld worden. Als er voldoende vaardigheden verworven zijn, kan overwogen worden om te stoppen met de medicatie maar er zijn nog heel wat volwassenen die baat blijven hebben bij medicatie.

Wat kan je zelf doen ?

- Breng structuur en regelmaat aan.
- Help met het plannen en organiseren van activiteiten en voorzien voldoende tussentijdse controles.
- Handel consequent. Wat vandaag kan en mag, moet morgen ook kunnen en mogen.
- Bekrachtig zoveel mogelijk positief gedrag. Een kind met ADHD heeft vaak een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Beklemtoon daarom al wat het in de loop van de dag of bij het uitvoeren van een taak goed heeft gedaan en zoek naar de juiste aanpak om ongewenst gedrag te verminderen (negeren, bestraffen, ...).
- Geef je kind korte, duidelijke opdrachten. Formuleer ze op een positieve manier.
- Stuur je kind even naar zijn kamer om tot rust te komen wanneer het te druk wordt en dat gedrag tot conflicten leidt.
- Tracht 'saai' taken zoals huiswerk op een boeiende manier aan te pakken.
- Probeer te voorziene 'mislukkingen' zoals te laat aan taken beginnen zoveel mogelijk te voorkomen.
- Overleg regelmatig met de leerkrachten zodat er thuis en op school een eenduidige aanpak is.

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids-promotie van CM in samenwerking met centrum ZitStil te Wilrijk, Tel. 03 830 30 25, website www.zitstil.be.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be.

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 van Gezondheidspromotie, Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel, met vermelding Gezondheidsfolder, code 746121/952, ontvang je vier folders, één per trimester.

2006 © Verantwoordelijke uitgever : Marc Justaert, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel



Drukke kinderen: gewoon druk of ADHD ?

SHOE BIDOË



we zijn er voor elkaar

Levendig, druk, emotioneel, luidruchtig, beweeglijk, roekeloos, onzorgvuldig, impulsief ?

Vast en zeker beantwoordt jouw kind ook wel eens aan die omschrijving. Bij sommige kinderen staat er vóór die karaktereigenschappen altijd 'te'.

Ze zijn te druk, te impulsief, kunnen nooit hun aandacht ergens lang bij vasthouden. Herken je jouw kind ? Misschien behoort het tot de 3 tot 5 % kinderen met ADHD.

Lees er meer over in deze folder.

Wat is ADHD ?

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Artsen spreken over aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Bij ADHD zou een neurobiologisch bepaalde stoornis in de hersenen aanwezig zijn. Kinderen met ADHD zijn biologisch 'anders' op het niveau van de hersenen en dat uit zich in hun gedrag, bv. zich moeilijk kunnen concentreren, hyperactief of impulsief zijn.

De oorzaak

De precieze oorzaak van ADHD is onduidelijk. Vast staat dat een erfelijke aanleg een grote rol speelt. Verschillende factoren kunnen die aanleg positief of negatief beïnvloeden, bv. bepaalde factoren in het gezin, de opvoeding, de vriendenkring, een positief sturende aanpak op school.

Typische kenmerken

ADHD herken je vooral aan aandachtstekort en hyperactiviteit-impulsiviteit. Een kind met ADHD kan een taak of activiteit dikwijls niet tot een goed einde brengen omdat het zich niet lang genoeg kan concentreren of niet genoeg planmatig kan werken. Het vergeet ook vaak iets, heeft geen oog voor details, is slordig of verliest de dingen die het nodig heeft. Daarnaast is het kind dikwijls te hevig, zodat het sterker reageert dan eigenlijk voor de omgeving wenselijk is, bv. door te roepen in plaats van te praten, onophoudelijk te praten, voortdurend onrustig te bewegen met handen en voeten, de hele tijd bezig willen zijn. Gedrag of uitspraken die niet doordacht zijn, eerst doen en dan pas denken, typeren het impulsieve karakter. Maar niet alle kinderen met ADHD zijn druk en impulsief. Sommigen reageren eerder sloom, zijn te weinig actief en zijn moeilijk in gang te krijgen. Zij worden ADD'ers genoemd (Attention Deficit Disorder). Kinderen met ADD kampen voornamelijk met aandachtstekort en hebben problemen met organisatie en in gang geraken. Omdat ze minder hyperactief en impulsief zijn dan kinderen met ADHD worden ze soms minder gemakkelijk herkend en erkend.

ADHD herkennen

De kenmerken van ADHD zijn dikwijls al aanwezig rond de leeftijd van 4 jaar. De kleuters kunnen zich moeilijk verdiepen in hun spel, zijn extreem beweeglijk, hebben vaak conflicten met andere kinderen en vertonen tegendraads gedrag. Zelden wordt dan al de diagnose gesteld omdat het kind nog volop in ontwikkeling is en moeilijk kan gezegd worden of dit een blijvend gedrag zal zijn.

In de lagere school zijn kinderen met ADHD vaak zeer onrustig, gemakkelijk af te leiden en impulsief. Daarnaast ontwikkelen zich regelmatig ook gedragsstoornissen en specifieke leerstoornissen. Een laag zelfbeeld, overzitten, sociale uitsluiting of verstoorde gezinsrelaties zijn dikwijls het gevolg. Adolescenten met ADHD worden rustiger. Ze blijven minder geconcentreerd maar de problemen om te organiseren en te plannen komen sterker op de voorgrond. Onder invloed van de puberteit worden gedragsproblemen vaak sterker. Ook op (jong)volwassen leeftijd blijven de moeilijkheden met plannen en concentreren, de gedragsmoeilijkheden en de psychische problemen vaak voor problemen zorgen. Maar daarnaast is het ook belangrijk om de goede karaktertrekken van kinderen met ADHD in de verf te zetten. Ze beschikken meestal over veel wilskracht, hebben een groot gevoel voor humor en zijn heel gevoelig, spontaan en openhartig. Met veel enthousiasme doen ze wat ze graag doen en leveren ze zeer originele werken af.

Gevolgen

Vele kinderen met ADHD ontwikkelen bijkomende stoornissen (gedragsstoornissen, angst- en stemmingsstoornissen, ...) die in combinatie met de ADHD-kenmerken het dagelijks functioneren van het kind en zijn omgeving ernstig kunnen belemmeren. Door hun gedrag hebben kinderen met ADHD vaak weinig of geen vriendjes en zijn relaties met ouders, leerkrachten, ... vaak negatief. Faalangst en een laag zelfbeeld zijn daarvan dikwijls het gevolg. Hoewel ze doorgaans heel intelligent zijn, hebben ze omwille van hun concentratie- en organisatieproblemen niet zelden leerproblemen. Om een escalatie van de problemen te voorkomen zijn een tijdige diagnose en behandeling uiterst belangrijk.



De diagnose : een complex verhaal

Omdat alle kinderen wel eens druk kunnen doen, kan het gebeuren dat ouders onterecht veronderstellen dat hun kind ADHD heeft. Maar er is pas sprake van de stoornis als de klachten optreden vóór de leeftijd van 7 jaar en minstens 6 maanden aanwezig zijn. De verschijnselen moeten zowel thuis, op school, bij vriendjes als wanneer het kind alleen is, voorkomen en moeten het normale functioneren duidelijk beperken.

Als je vermoedt dat je kind ADHD heeft, neem je het best contact op met een kinderarts, psychiater of neuroloog. Bij voorkeur stelt die de diagnose in overleg met andere zorg- en hulpverleners.

Omdat er op dit ogenblik geen enkele medische of psychologische test bestaat die kan bewijzen of je ADHD hebt, kan het soms lang duren vooraleer de arts met zekerheid een diagnose kan stellen. De kenmerken kunnen zich immers anders uiten naargelang de leeftijd, de situatie en de aanwezigheid van andere personen. De arts gaat uit van een observatie van het gedrag van je kind, voert gesprekken met het kind en de ouders, doet medische en neuropsychologische onderzoeken en testen om eventuele andere oorzaken van het probleemgedrag te kunnen uitsluiten en te onderzoeken of er nog bijkomende stoornissen aanwezig zijn.