

# Nepsy-tietoa

Tiedosta, tunnista, tue.



Pohjois-Savon  
hyvinvointialue

Nepsy-tiimi

# Tiedosta

## Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt.

### ADD / ADHD

- Keskittymisvaikeudet/  
Ylikeskittyminen
- Tarkkaavaisuuden vaikeudet
- Impulsiivinen käyttäytyminen
- Yliaktiivisuus
- Mielialojen vaihtelut
- Tunteiden säätelyn haasteet
- Aistiyli- ja aliherkkyedet
- Ajoittain ns. omissa ajatuksissa

### Autismikirjon häiriöt

- Haasteita sosiaalisissa suhteissa
- Sanattoman viestinnän  
tulkitsemisen haasteet
- Katsekontaktin ylläpidon haasteet
- Ei halua olla katsekontaktissa
- Jumittaminen
- Toistuvat käyttäytymismallit
- Haasteita sosiaalisissa suhteissa

### Tourette

- Pitkäaikaiset motoriset ja äänelliset  
tic-oireet
- Monimuotoisia äänellisiä tic-oireet
- Yksinkertaisia äänellisiä tic-oireita
- Monimuotoiset motoriset tic-oireet
- Yksinkertaiset motoriset tic-oireet

### Kehityksellinen kielihäiriö

- Ongelmia puheen  
ymmärtämisessä
- Haasteita puheen tuottamisessa
- Sananlöytämisaiveus
- Kiertoilmaisut, "omat" sanat
- Kuullun ymmärtämisaiveus

### Neuropsykiatristen häiriöiden liitännäisdiagnooseja

- Masennus
- Ahdistuneisuushäiriö
- Käytöshäiriö
- Syömishäiriö
- TIC-oireet
- OCD
- Univaiveudet
- Migreeni
- Oppimisaiveudet
- Puheenkehityksen viivästyminen
- Päihdeongelmat
- Persoonallisuushäiriö
- Epilepsia
- Kehitysvamma

### Neuroepätyypillisten henkilöiden vahvuuksia

- Luovuus
- Mielikuvitus
- Idearikkaus
- Tehokkuus
- Empaattisuus
- Avoimuus
- Rehellisyys
- Oikeudenmukaisuus
- Visuaalinen prosessointi
- Ongelmanratkaisutaidot
- Havainnointikyky
- Erityismielenkiinnonkohteet
- Ns. ylikeskittyminen siihen, mikä  
kiinnostaa
- Herkkyys
- Rohkeutta heittäytyä

# Tunnista & Tue

## Neuroepätyypillisen henkilön tukeminen

### Piirteiden tunnistaminen

- Auttaa tukemaan oikein tavoin ja keinoin
- Helpottaa ymmärtämään toisen toimintaa
- Auttaa ohjaamaan oikein tuen piiriin
- Auttaa henkilön diagnosoinnissa
- Auttaa tarjoamaan välineitä ja apuvälineitä henkilölle, jolla kehityksellinen neuropsykiatrisen häiriö
- Tiedostetaan miten piirteet vaikuttavat henkilön toimintaan.
- Keskustellaan, kysytään, otetaan selvää, ollaan kiinnostuneita.

### Ympäristön merkitys

- Muokataan ympäristöstä nepsy-ystävällinen mm. aistiyli- ja aliherkkyksien huomioiminen.
- Tarjotaan tila levolle, rauhoittumiselle
- Huomioidaan erilaisuus mm. sosiaalisten tilanteiden suhteen.
- Tarjotaan rauhallinen tila esim. tehtävien tekoon.
- Yhteiset pelisäännöt toiminnalle.

### Moniammatillinen yhteistyö

- Avoin ja saumaton yhteistyö koko henkilön verkoston kanssa
- Ollaan tietoisia ketä henkilön verkostossa toimii
- Arvostetaan ja kuullaan toisen näkemyksiä, kokemuksia, ajatuksia
- Yhteinen tavoite!
- Kollegiaalinen tuki myös tärkeää!
- Positiivinen vuorovaikutus tärkeää!

### Ymmärtäminen

- Ymmärtämällä toisen toimintaa, oma työ helpottuu
- Auttaa kohtaamaan kunnioittavaksi ja arvostavasti
- Auttaa hyvän suhteen luomiseen
- Auttaa luottamuksen ja turvallisuuden tunteen luomiseen
- Tiedostetaan, että henkilö itse on asiassaan paras asiantuntija
- Annetaan tilaa erilaisuudelle.
- Annetaan positiivista palautetta onnistumisista.
- Ei pakottamista, esim. huomioidaan suurissa ryhmissä toimimisessa.

### Oma asenne

- Mikä minun asenne on kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöihin?
- Vaikuttaa taustalla kaikkeen; miten kohtaan, miten vastaan tuen tarpeeseen, tunnistanko piirteet jne.
- Asenne huokuu kaikessa tekemisessä ja
- sen pystyy vaistoamaan.

### Lähipiirin huomioiminen

- Huomioidaan läheiset!
- Tarjotaan tukea myös heille!
- Kuullaan ja arvostetaan heidän näkemyksiä ja asiantuntijuutta!
- Ei syyllistetä.
- Annetaan positiivista palautetta.

### Apuvälineet

- Annetaan lupa tarvittavien apuvälineiden käyttöön.
- Ei kyseenalaisteta henkilön tarvetta apuvälineiden käytölle
- Keskustellaan, kysellään, otetaan selvää, mitkä apuvälineet olisi hyödyllisiä juuri kyseiselle henkilölle.
- Hyviä apuvälineitä:
  - Piirustusvälineet, muistiinpanovälineet jne.
  - Hypistelylelut, hiusponnarit, käsikorut jne.
  - Purukumi, purtavat lelut jne.
  - Kuulokkeet, aurinkolasit, hupparin huppu, lippis jne.
- Istuintyyny, painotyyny, painopeitot jne.
- Kalenterit, post it-laput, kännykän muistutukset jne.
- Kommunikointivälineet, kuvat, tukiviittomat jne.
- Äänikirjat, lukemista

# Lisää tietoa

## Hyödyllisiä linkkejä

- [adhd-liitto.fi](http://adhd-liitto.fi)
- [autismiliitto.fi](http://autismiliitto.fi)
- [www.tourette.fi](http://www.tourette.fi)
- [www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihäiriö](http://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihäiriö)
- [naenepsy.fi](http://naenepsy.fi)
- [www.neurospectrum.fi](http://www.neurospectrum.fi)

## Tutkimuksellista tietoa

- Teräväinen, Veikko; Asperger-erityisoppilaan sosiaalinen integraatio, (Tampereen yliopisto)
- Catarina Pettersson; Arki ja ADHD, Kerronnallinen tapaustutkimus elämästä perheissä, joita ADHD koskettaa (Helsingin yliopisto)
- Laura Liimatainen; ADHD-LAPSEN JA HÄNEN PERHEENSÄ TUKEMINEN (Samk)
- Koskentausta, Terhi; Koski, Anniina; Tani, Pekka, Katsaus: Aikuisen autismikirjon häiriö

## Välineitä & menetelmiä

- Liittojen sivuilla paljon välineitä ja menetelmiä työn tueksi
- [neuvokasperhe.fi](http://neuvokasperhe.fi)
- [peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/nepsy-hanketarmo/tarmokkaasti-nepsysta-kasikirja](http://peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/nepsy-hanketarmo/tarmokkaasti-nepsysta-kasikirja)
- [lassoreppu.fi](http://lassoreppu.fi)
- [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)
- [ekollega.fi/diginepsy/valineita-kohtaamiseen](http://ekollega.fi/diginepsy/valineita-kohtaamiseen)
- [mieli.fi](http://mieli.fi)
- [papunet.fi](http://papunet.fi)
- [viitotturakkaus.fi](http://viitotturakkaus.fi)
- [toivoajatoimintaa.fi](http://toivoajatoimintaa.fi)
- [mll.fi](http://mll.fi)
- [www.zekki.fi/ammattilaisille/](http://www.zekki.fi/ammattilaisille/)

## Sosiaalinen media

- Youtube; Autismiliitto, Posote20, ADHD-liitto,
- Katariina Räikkösen kanava, (Elämää Touretten kanssa)
- Facebook; Liittojen sivut, Näenepsy, Neurospectrum, Nepsy arki, Nepsy tips, Tampereenseudun autismiyhdistys, hus lastenpsykiatria
- Instagram; Liittojen kanavat, Nepsy tips, Nepsykaruselli, nepsynmutsi, the\_mini\_adhd\_coach
- TikTok; Liittojen sivut, adhdkarita, livingwith.adhd

## Kirjallisuutta

- Tuula Savikuja, Anita Puustjärvi; Nepsy-opas
- Maarit Virta, Anita Salakari; ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0
- Esko Juhola; Autismin muuttuvat kasvot
- Sari-Marika Durchman; Supervoimani ADHD
- Hanna Suikkanen; Nuoren ADHD-opas ja Piilovoimia
- Erja Sandberg; ADHD ja oppimisen tuki
- Julie Smith; Miksei kukaan kertonut minulle tätä aiemmin?

## Kirjallisuutta

- Neuvola (0-6 -vuotiaat)
- Oppilas- ja opiskelijaterveydenhuolto
- YTHS (3. asteen opiskelijat)
- Omalääkäri
- Työterveys
- Oppilas- ja opiskelijahuollon psykologit
- Kuraattorit
- Kasvatus- ja perheneuvonta
- Toimintaterapia
- Varhaiskasvatuksen erityisopettajat
- Koulujen ja oppilaitosten erityisopettajat
- NEPSY-tiimi (4-18v 31.7.2023 saakka ja 1.8.2023 alkaen 4-29 v.)

Nepsy-tiimi toteutetaan kokeiluna Pohjois-Savon hyvinvointialueella osana Kestävää kasvua Pohjois-Savoon- sekä POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hanketta.