



Hanna Kemppi, Laura Lauste ja Keity Taluste

Toimintaterapia ADHD-aikuisilla perusterveydenhuollossa

Integroiva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

8.11.2023

Tekijä	Hanna Kemppi, Laura Lauste & Keity Taluste
Otsikko	Toimintaterapia ADHD-aikuisilla perusterveydenhuollossa
Sivumäärä	33 sivua + 1 liite
Aika	8.11.2023
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Jari Pihlava, lehtori Annariika Anundi, lehtori
<p>Opinnäytetyössä selvitettiin toimintaterapian keinoja aikuisille, joilla on ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. ADHD on neuropsykiatrinen häiriö ja niin ADHD:n kuin neuropsykiatristen diagnoosien määrä on lisääntynyt viime aikoina. ADHD tunnistetaan nykyään myös aikuisilla, mutta heidän saamansa tuki on vähäistä. ADHD:n oireilu vaikuttaa henkilön arjen ja elämän hallintaan, mutta se voi tuoda mukanaan myös vahvuuksia, jotka ovat tärkeä tunnistaa. Toimintaterapeutit kaipaavat lisää näyttöön perustuvia toimintaterapiakeinoja, joiden avulla voidaan helpottaa ADHD-aikuisten arjen ja elämän hallintaa.</p> <p>Integroivalla kirjallisuuskatsauksella selvitettiin toimintaterapian keinojen lisäksi, mihin näillä keinoilla voidaan vaikuttaa. Tietoa haettiin systemaattisesti Cinahl-, Cochrane-, Proquest- ja PubMed-tietokannoista. Tietokannoista löydetystä 92 tutkimuksesta seitsemän tutkimusta valikoitui mukaan kirjallisuuskatsaukseen sekä tarkempaan analyysiin. Valitut artikkelit on julkaistu vuosina 2019–2023.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tuloksena löydetty toimintaterapian keinot liittyvät ympäristön muokkaamiseen, toiminnan pilkkomiseen, rutiinien luomiseen ja henkilön yksilöllisten ominaisuuksien tunnistamiseen toiminnan mukauttamiseksi. Nämä tulokset jäsenneltiin visuaalisesti PEO-malliin (The Person–Environment–Occupation-malli).</p> <p>Viime vuosilta on kansainvälistä tutkimustietoa toimintaterapian keinoista aikuisten kanssa, joilla on ADHD. Kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat sovellettavissa käytännön työelämässä, ja tämän lisäksi tuloksia voi soveltaa yleisesti neuropsykiatrisesti oireilevien asiakkaiden kanssa. Opinnäytetyön keskeiset tulokset on esitetty tiivistelmänä liitteessä, jotta toimintaterapeutit saavat tiedot nopeasti ja tehokkaasti haltuunsa. Edelleen kuitenkin kaivataan lisää suomalaista tutkimusta toimintaterapian mahdollisuuksista aikuisten kanssa, joilla on ADHD.</p>	
Avainsanat	Toimintaterapia, ADHD, aikuiset, PEO-malli

Authors	Hanna Kemppi, Laura Lauste & Keity Taluste
Title	Occupational Therapy with ADHD Adults in Primary Health Care
Number of Pages	33 pages + 1 appendix
Date	8 November 2023
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructors	Jari Pihlava, Senior Lecturer Annariika Anundi, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to find out what interventions are used in occupational therapy with adults with ADHD. Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is a neurodevelopmental disorder, and ADHD is now recognized also in adults. Adult ADHD diagnoses have recently increased, but unfortunately, these individuals do not receive enough support. ADHD symptoms may negatively affect a person's everyday life, but there may also be personality strengths, which are important to recognize. Occupational therapists need more evidence-based occupational therapy methods that can help adults with ADHD manage their daily life better.</p> <p>We conducted an integrated literature review to find out what interventions may be useful in occupational therapy with ADHD adults in Finnish primary health care. Data was systematically searched from Cinahl, Cochrane, Proquest and PubMed databases. Of the 92 studies found in the databases, seven studies were included in the literature review for a more detailed analysis. The articles were published between 2019–2023.</p> <p>The results of the literature review show that there are various occupational therapy methods to support adults with ADHD. Some of the occupational therapy interventions include modifying the environment, breaking down tasks into smaller, more manageable tasks, creating healthy routines and identifying the individual characteristics to better adapt different activities. The methods we found useful in occupational therapy practice were presented visually using the PEO model (The Person-Environment-Occupation model).</p> <p>The results are applicable in occupational therapy practice with ADHD adults in Finnish primary health care. Moreover, the results can generally be applied with clients with neuropsychiatric symptoms. However, there is still need for more Finnish research on the possibilities of occupational therapy with adults with ADHD.</p>	
Keywords	Occupational Therapy, ADHD, adults, PEO-model

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoriaperusta	2
2.1	PEO-malli	3
2.2	ADHD:n tuomat toiminnallisuuden haasteet	5
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	7
4	Aineisto ja menetelmät	8
4.1	Aineiston keruu	8
4.2	Aineiston esittely	11
5	Tulokset	15
5.1	Iso-Britannian ADHD-aikuisten verkoston konsensuslausunto	15
5.1.1	Ympäristön järjestäminen	16
5.1.2	Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja minäpystyvyyden parantaminen	16
5.1.3	Stressinhallintataidot – päivän strukturointia ja ajanhallintaa	17
5.1.4	Sensorinen stimulaatio	17
5.2	Kognitiivisfunktionaalinen toimintaterapiainterventio	18
5.3	ADHD-naisille suunnattu toimintaterapiainterventio	19
5.4	Let's Get Organized (LGO-S) -ryhmäinterventio	20
5.5	Siirtymävaihe	21
5.6	Work-MAP-interventio	22
6	Tulokset jäsennettynä PEO-mallin mukaan	23
7	Pohdinta	24
7.1	Tulosten luotettavuus ja eettisyys	25
7.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	27
	Lähteet	29
	Liitteet	
	Liite 1. Toimintaterapian mahdollisuudet ADHD-aikuisen tukemisessa	

1 Johdanto

Toimintaterapiassa asiakas nähdään aktiivisena osallistujana omassa kuntoutusprosessissaan. Kuten koko sosiaali- ja terveydenhuollon peruserätyö, myös toimintaterapian perustana on asiakaslähtöisyys. (Toimintaterapeuttiliitto.) Toimintaterapian käsitys ihmisestä on holistinen, mikä tarkoittaa, että ihmisen tarpeisiin ja elämään on aina monta tarkastelunäkökulmaa (Law & Cooper & Strong & Stewart & Rigby & Letts 1996). Ratkaisujen löytämisen sijaan terapatilanteessa pitää asettua kuuntelemaan asiakasta, jotta voi ymmärtää hänen kokonaistilanteensa. Neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluva aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD (attention-deficit/hyperactivity disorder) voi aiheuttaa monenlaisia yksilöllisiä haasteita eri elämän osa-alueilla. Koska neuropsykiatriset haasteet ovat niin moniulotteisia, harvoin on olemassa yksinkertaisia vastauksia (Adamou ym. 2021). ADHD voi kuitenkin tuoda mukanaan erilaisia vahvuuksia, joiden tunnistaminen on tärkeää (ADHD-liitto).

Neuropsykiatriset oireet ja häiriöt ovat ajankohtainen teema, sillä kehityksellisten neuropsykiatristen diagnoosien määrä on kasvussa ja ADHD:n esiintyminen aikuisuudessa tunnustetaan nykyisin (Autismiliitto; Penttilä & Rintahaka & Kaltiala-Heino 2011). Myös yleinen keskustelu ADHD:stä aikuisilla on lisääntynyt viime aikoina (Koponen & Jehkonen 2019). Aiheesta on tehty yleisesti tutkimuksia, mutta toimintaterapiaan liittyvät tutkimukset keskittyvät lähinnä lapsiin ja ADHD-aikuisten osalta tieto vaikuttaa olevan vielä vähäistä. Edelleen moni aikuinen kärsii ADHD:stä ilman apua (Määttä 2021). ADHD:n Käypä hoito -suositus on päivitetty koskemaan lasten ja nuorten lisäksi myös aikuisiän ADHD:ta vasta vuonna 2019 (ADHD: Käypä hoito -suositus 2019).

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Helsingin kaupungin perusterveydenhuollon toimintaterapeuttien kanssa. Keskustelussa toimintaterapeuttien kanssa tuli esiin tarve yhentää yksikössä työskentelevien toimintaterapeuttien toimintatapoja. Perehtyneisyys aiheeseen on yksikössä hyvin vaihtelevaa. Työelämäedustajat pyysivät selkeää näyttöön perustuvaa tuotosta siitä, mitä mahdollisuuksia ja keinoja toimintaterapialla neuropsykiatrisesti oireilevien aikuisten kanssa on. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja lisätä tietoa neuropsykiatrisesti oireilevien aikuisten toimintaterapian mahdollisuuksia perusterveydenhuollossa systemaattisella tiedonhauilla. Kirjallisuuskatsaus on rajattu koskemaan ADHD:tä ja aikuisia. Opinnäytetyössä käytetään jatkossa termiä ADHD-aikuiset kuvaamaan opinnäytetyön kohderyhmää.

Tavoitteena oli perehtyä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä aikaisempiin tutkimuksiin ja selvittää yhteistyökumppanin olemassa olevia käytänteitä neuropsykiatrisesti oireilevien aikuisten toimintaterapiasta. Pyrkimyksenä oli tunnistaa toimintaterapian mahdollisuuksia toiminnallisuuden tukemiseen, jolloin niitä voisi soveltaa yleisestikin neuropsykiatrisesti oireileviin asiakkaisiin, joilla on samankaltaisia haasteita, muttei välttämättä diagnoosia. Kirjallisuuskatsauksen tulokset jäsenneltiin toimintaterapian teoreettisista malleista PEO-mallin (Person–Environment–Occupation Model) avulla, jonka mukaan henkilön toiminnallisuus muodostuu yksilön, ympäristön ja toiminnan dynaamisessa vuorovaikutuksessa (Peo-model). Opinnäytetyöstä ja sen tuloksista koottiin tiivistelmä, jotta toimintaterapeutit voivat hyödyntää tietoa tehokkaasti ADHD-aikuisen tukemisessa.

2 Teoriaperusta

Toimintaterapian keskeisenä tavoitteena on mahdollistaa ja tukea ihmisen osallistumista jokapäiväisiin toimintoihin. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi toimintaterapeutit työskentelevät ihmisten ja heidän yhteisöjen kanssa edistääkseen kykyä osallistua toimintaan, joihin he tarvitsevat, haluavat tai heidät odotetaan osallistuvan, tai muokkamalla toimintaa ja ympäristöä tukemaan sitoutumista toimintaan. (WFOT 2012.) Puustjärven ja Kippola-Pääkkösen (2016) mukaan ADHD-lasten kanssa toimintaterapiaa toteutetaan leikin kautta sekä huomioidaan lasten vanhemmat ja tehdään yhteistyötä heidän kanssaan. Aikuisilla tärkeintä on arjen tukeminen. Tavoitteet ja yksilön tarpeet ohjaavat toimintaterapiamenetelmien valintaa. (Puustjärvi & Kippola-Pääkkönen 2016.) Yksilölliset tilanteet vaativat yksilöllisiä ratkaisuja arjen toiminnallisuuden tukemiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena olikin koota yhteen toimintaterapian erilaisia keinoja suomalaisten perusterveydenhuollossa työskentelevien toimintaterapeuttien työn tueksi.

Perusterveydenhuoltoa järjestetään hyvinvointialueiden, Helsingin kaupungin ja HUS-yhtymän toimesta terveyskeskuksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö). Perusterveydenhuollon aikuisten toimintaterapiassa tuetaan kuntoutujaa arjen, vapaa-ajan ja työelämän toiminnoissa. Perusterveydenhuollon toimintaterapeutit tekevät myös työkyvyn arviointeja. Helsingin kaupungin toimintaterapiaan pääsee lähetteellä tai olemalla itse yhteydessä neuvontapuhelimeen. (Helsingin kaupunki.) Keskusteluissa yksikössä työskentelevien toimintaterapeuttien kanssa kävi ilmi, että tietous neuropsykiatrisesti oireilevien aikuisten näyttöön perustuvasta kuntoutuksesta on vaihtelevaa.

Neuropsykiatriset haasteet tulevat esiin, kun **yksilön** erityispiirteet haittaavat yksilön toimintakykyä hänen arjessaan. ADHD:n ydinoireita ovat aktiivisuuden ja tarkkaavuuden säätelyn vaikeudet sekä impulsiivisuus, jotka vaikuttavat yksilöllisesti henkilön toimintaan. Myös **ympäristötekijät** vaikuttavat yksilön toimintakykyyn sekä oireiden määrään ja haittaavuuteen. Ympäristö on tärkeää ottaa huomioon oireiden esiintymistä arvioitaessa ja tukitoimia suunniteltaessa. Esimerkiksi jos ympäristössä on paljon häiriötekijöitä, se kuormittaa entisestään ja voi lisätä oireilua. Päinvastoin rauhallisessa ympäristössä oireet ovat usein lievempiä. (ADHD: Käypä hoito -suositus 2019.) **Toiminat** suoritetaan yksilön yksittäisten roolien ja ympäristötekijöiden puitteissa. Toimintaterapeutti käyttää työvälineenä toiminnan analyysiä, jonka avulla voidaan soveltaa ja helpottaa asiakkaalle haastavia toimintoja eri konteksteissa ja tukea yksilön toiminnallisuutta ympäristön eri tasoilla. (Law ym. 1996.)

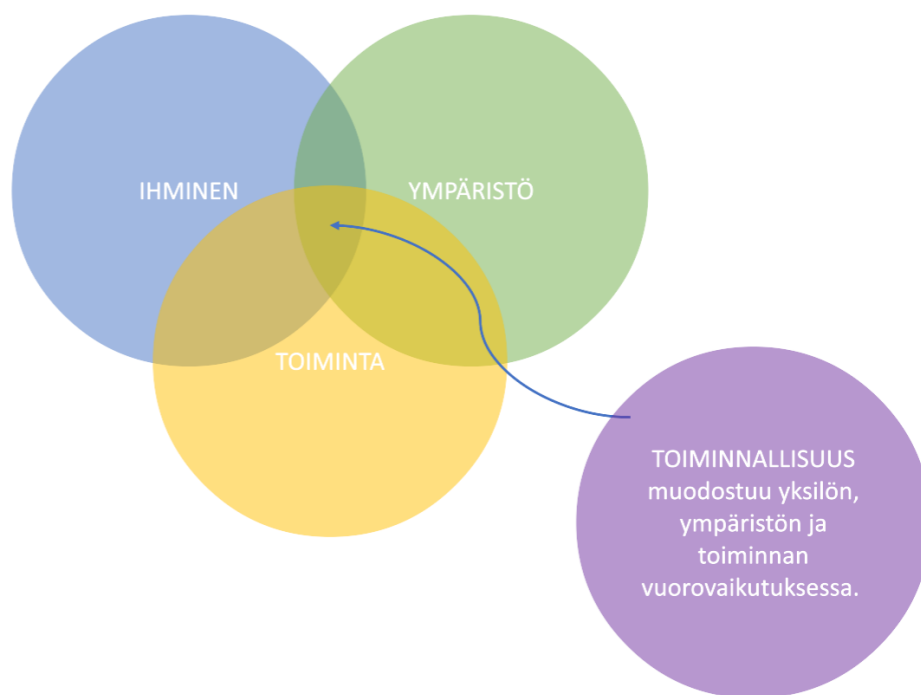
2.1 PEO-malli

The Person–Environment–Occupation -mallissa eli PEO-mallissa toiminnallisuus, mitä malli korostaa, muodostuu **yksilön, ympäristön ja toiminnan** dynaamisessa vuorovaikutuksessa. (OT Theory.) Yksilö on ainutlaatuinen ja kokonaisvaltainen, erilaisia rooleja ottava ja hänellä on ominaisuuksia ja elämäkokemusta, mitkä vaikuttavat hänen toiminnallisuuteensa. Nämä roolit ovat dynaamisia, ja ne vaihtelevat ajan ja kontekstin mukaan tärkeytensä, keston ja merkityksensä osalta. Henkilö nähdään kokonaisvaltaisesti mielen, kehon ja henkisten ominaisuuksien yhdistelmänä. (Law ym. 1996.)

Ympäristö voidaan nähdä kulttuurisesta, sosioekonomisesta, instituutionalisesta, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Mallissa ympäristön eri osa-alueita tarkastellaan yksilöllisestä perspektiivistä huomioiden kontekstin vaikutusta toiminnallisuudelle. Toiminta on toimintoja ja tehtäviä joihin henkilö sitoutuu, ja ne ovat hänelle merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia. (Peo model.)

Mallin mukaan ihminen on dynaaminen, jatkuvasti kehittyvä olento, jonka ominaisuudet vaikuttavat tapaan, jolla hän on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja suorittaa toimintojansa. Näihin ominaisuuksiin voidaan vaikuttaa, vaikka jotkin ominaisuudet reagoivat herkemmin muutoksiin kuin toiset. Esimerkiksi ihmisen kulttuuritaustaa ei voi muuttaa, mutta toiseen kulttuuriin siirtyminen voi muuttaa hänen kulttuurisia näkemyksiään ja käytäntöjään. Ympäristö ei ole staattinen ja tietyllä ympäristöllä voi olla mahdollistava tai rajoittava vaikutus ihmisen toiminnallisuuteen. Ympäristö vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja päinvastoin ihmisen käyttäytyminen vaikuttaa ympäristöön.

Law:n mukaan ympäristöön on helpompi vaikuttaa kuin ihmisen ominaisuuksiin. Toimintojen katsotaan vastaavan ihmisen luontaisia tarpeita ilmaista itseään ja toteuttaa itseään hänen rooleissaan ja ympäristössään. (Law ym.1996.)



Kuvio 1. Toiminnallisuuden muodostuminen ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutuksessa (mukaillen Law ym. 1996).

Toiminnallisuus syntyy ihmisen, ympäristön ja toiminnan tuloksena (Law ym. 1996), joka on esitetty visuaalisesti kuviossa 1. Lawn mukaan toiminnallisuus nähdään monimutkaisena, dynaamisena ilmiönä. Se edellyttää kykyä tasapainottaa toimintaa, näkemystä itsestään ja ympäristöstä, jotka joskus ovat ristiriidassa. Toiminnallisuuden havaittavissa olevat ominaisuudet voidaan arvioida objektiivisesti; sen subjektiiviset ominaisuudet voi arvioida itsearviointilla. Toiminnallisuus paranee, kun maksimoidaan mallin kolmen komponentin yhteensopivuutta eli kun toimintaterapeutti tunnistaa osat alueet, joilla yksilön tarpeiden, toiminnan ja ympäristön välillä ei ole yhteensopivuutta. Interventio voi keskittyä parantamaan tätä sopivuutta. (Law 1996.) Opinnäytetyössä tuloksia tarkasteltiin PEO-mallin mukaan, joka auttaa hahmottamaan yksilön, ympäristön ja toiminnan vaikutusta toisiinsa sekä miten ne vaikuttavat ihmisen toiminnallisuuteen.

2.2 ADHD:n tuomat toiminnallisuuden haasteet

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö eli ADHD (*attention-deficit/hyperactivity disorder*) on toimintakykyä haittaava kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö. Sen ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Diagnoosiin vaatii useiden ADHD:n oireiden esiintyvyyttä ja niiden on luotava haasteita elämän useilla osa-alueilla pitkäkestoisesti. Aikuisiällä todetun ADHD:n taustat ovat myös aina lapsuudessa ja haasteet voivat ilmetä aikuisiällä haitaten monin tavoin elämää. (Huttunen & Socada 2019.) Ilman diagnoosilähtöisyyttä ADHD:n voi nähdä myös olevan yksilöllinen tapa hahmottaa ja tulkita maailmaa, ja oireet voivat joskus näyttäytyä myös vahvuuksina (ADHD-liitto; Piira 2015).

ADHD:sta voidaan erotella kolme eri alatyyppeä; yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen painottuva muoto, tarkkaamattomuuteen painottuva muoto sekä yhdistetty muoto, jossa vaikeuksia ilmenee kaikilla osa-alueilla, eli tarkkaavuudessa, yliaktiivisuudessa ja impulsiivisuudessa (ADHD: Käypä hoito -suositus 2019). Iällä ja sukupuolella on oletettu olevan vaikutusta siihen, millaisena häiriö ilmenee. ADHD:n ilmiäsu muuttuu iän myötä ja aikuisuudessa ulospäin näkyvät oireet usein lieventyvät. (Franke ym. 2018.) Joissain tapauksissa oireet voivat aikuisuudessa aiheuttaa jopa enemmän haittaa toimintakyvyille, kun ympäristön tuki vähenee aikuisuuteen siirtyessä. ADHD:n oirekuva on luotu alun perin pitkälti vain poikia koskevien tutkimusten perusteella, jolloin se kuvaa huonosti aikuisiällä esiintyvän ADHD:n ilmenemistä. (Virta & Leppämäki 2017.)

Tarkkaamattomuuteen painottuvassa muodossa (entinen ADD) oireilu on usein enemmän sisäänpäin kääntynyttä, joka voi tehdä ADHD:n tunnistamisesta vaikeampaa ja oireet saatetaan tulkita väärin esimerkiksi ahdistuksesta tai masennuksesta johtuvaksi (Määttä 2022). Arvioiden mukaan ADHD jää herkemmin tunnistamatta tytöiltä ja naisilta, joka voi selittyä sillä, että oireilu on useammin tarkkaamattomuuspainotteista ja sisäänpäin kääntynyttä, jolloin ei aiheudu samanlaista haittaa ympäristölle kuin ulospäin näkyvien oireiden vaikutuksesta. (Koponen & Jehkonen 2019.)

ADHD:n esiintyvyys lapsilla ja nuorilla on arvioiden mukaan 3–7 %. Esiintyvyyssarviot aikuisilla vaihtelevat 2 %-4 % välillä. ADHD jää kuitenkin usein edelleen diagnosoimatta ja hoitamattoman ADHD:n tiedetään lisäävän esimerkiksi tapaturma-alttiutta, psykiatristen häiriöiden ja päihteiden käytön riskiä. Hoitamaton ADHD on yhteydessä alisuoriutumiseen opinnoissa ja työelämässä, lisäksi se lisää riskiä syrjäytymiselle ja rikollisuudelle. (Käypä hoito -suositus 2019; Huttunen & Socada 2019; Puustjärvi 2019.) Arviot ADHD:n pysyvyydestä aikuisuuteen vaihtelevat 4–70 % välillä. ADHD:n

tunnistamista aikuisiällä voi haastaa aikuisiällä saavutettu oireiden parempi hallinta ja oireiden mahdollinen lievittyminen. (Käypä hoito -suositus 2019.)

Vaikeuksia elämän eri osa-alueilla selittää ADHD:seen liittyvät kognitiivisten toimintojen, kuten tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja muistitoimintojen vaikeudet (Virta & Salakari 2018: 31). Toiminnallisuuden kasvaneita haasteita aikuisiällä voivat selittää ympäristön kasvaneet vaatimukset ja vähentynyt tuki aikuisuuteen siirtyessä (Virta & Salakari 2018: 22). Aikuisena vastuu itsestä lisääntyy ja velvollisuudet kasvavat, esimerkiksi työelämään siirtyessä (Leppämäki & Nissilä 2021).

Tarkkaavuuden suuntaamisessa, ylläpitämisessä ja joustavassa siirtämisessä voi esiintyä haasteita, mikä voi näkyä esimerkiksi häiriöherkkyytenä, ajatusten harhailuna, huolimattomuutena, vaikeutena seurata keskustelua tai luentoja/oppitunteja, vaikeutena keskittyä lukemiseen sekä keskeytyksistä häiriintymisenä. (Virta & Salakari 2018: 31–32.) Tarkkaavuuden haasteet vaikuttavat myös asioiden muistamiseen, koska tarkkaavuuden kohdentamista ja ylläpitoa tarvitaan uuden oppimiseen ja muistamiseen (Mielen terveystalo). Tarkkaavuuden ongelmat voivat siis aiheuttaa esimerkiksi haasteita oman tekemisen rajaamisessa, kun ulkopuolelta tai omasta mielestä tulevat ärsykkeet harhauttavat, joka vaikeuttaa keskittymistä oleelliseen.

Myös ylikeskittyminen voi olla ongelmallista; uppoutuminen mielenkiintoiseen asiaan voi aiheuttaa esimerkiksi ajantajun katoamista, jolloin muut tärkeämmät asiat jäävät tekemättä. (Virta & Salakari 2018: 33.) Kyky keskittyä erityisen hyvin itseään kiinnostavaan asiaan voi kuitenkin olla myös hyödyllistä (Huttunen & Socada 2019).

Toiminnanohjausta eli oman toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia tarvitaan lähes kaikessa, mitä teemme. Toiminnanohjauksen osa-alueita ovat esimerkiksi kyky jäsentää tilanteita, ennakoita tulevaa, laatia suunnitelmia, muodostaa tavoitteita, kyky aloittaa asioita, edetä järjestelmällisesti ja joustavasti, ehkäistä häiritseviä impulsseja, arvioida omaa toimintaa ja oppia virheistä. (Virta & Salakari 2018: 33–34.) Vaikeudet toiminnanohjauksessa voivat näkyä esimerkiksi vaikeuksina aloittamisessa, ajanhallinnassa, asioiden loppuunsaattamisessa, tavaroista huolehtimisessa, olennaiseen keskittymisessä sekä puheen rönseytyksenä ja impulsiivisuutena (Suomen ADHD-Aikuiset ry). ADHD-aikuisella voi esimerkiksi olla haasteita priorisoida tekemistään ja kohdistaa tekemisensä siihen, mikä on oleellista. Henkilö saattaa vältellä liian hankalilta ja/tai tylsiltä tuntuja tehtäviä, ja tehdä sen sijasta jotain muuta mahdollisesti vähemmän tärkeää, mutta motivoivampaa. (Puustjärvi 2019.)

Tunne-elämän ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksia ei mainita ADHD:n oirekriteereissä, mutta niitä esiintyy usein ADHD-aikuisilla. Ne vaikuttavat siihen, kuinka tulkitsemme ympäristön tapahtumia ja ne ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa. Vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi mielialan vaihteluina, voimakkaina tunnereaktioina, vaikeuksina ymmärtää sanatonta viestintää, vaikeuksina ymmärtää ja ilmaista tunteita, stressiherkkyytenä ja heikkona itsetuntona. (Virta & Salakari 2018: 36–37.) Tunnesäätelyn vaikeudet johtuvat impulsiivisuudesta, joka voi aiheuttaa myös esimerkiksi riskialtista käytöstä tai elämishakuisuutta. Impulsiivisuus saattaa näyttäytyä kärsimättömyytenä ja ärtyisyytenä, joka voi aiheuttaa kuormitusta sosiaalisille suhteille. (Virta & Lepämäki 2017.)

Kaikilla ihmisillä on heikkouksiensa lisäksi myös vahvuutensa. ADHD:seen liitettyjä vahvuuksia voivat olla esimerkiksi luovuus, innokkuus, kekseliäisyys ja kyky elää hetkessä. (Virta & Salakari 2018: 38.) Ympäristötekijöiden vaikutus ADHD:n mukanaan tuomiin haasteisiin on myös oleellista huomioida. Yhteiskunnan monimutkaisuus ja rakenteet haastavat erityisesti ADHD-piirteisiä. ADHD:n voi nähdä kuitenkin myös voimavarana; uteliaisuus ja asioiden näkeminen eri tavoin voi synnyttää uusia ideoita, joka mahdollistaa muutosta. (Lehtimäki 2022.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla toimintaterapian mahdollisuuksia, joita voi soveltaa ADHD-aikuisten kanssa perusterveydenhuollossa. Integroivan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli lisätä tietoa näyttöön perustuvista keinoista ADHD-aikuisten toimintaterapiassa Helsingin kaupungin toimintaterapeuteille. Pyrkimyksenä oli vahvistaa perusterveydenhuollossa työskentelevien toimintaterapeuttien perustason osaamista, jotta heidän asiakkaansa saisivat ajoissa tarvitsemansa tukea. Opinnäytetyöstä tehtiin yhteistyökumppanille tiivistelmä, joka on liitetty työn loppuun. Tiivistelmässä on esitetty kirjallisuuskatsauksen tulokset visuaalisesti ja selkeästi.

Toimintaterapian opinnäytetöitä liittyen ADHD:seen aikuisilla on tehty kaksi kappaletta tämän kirjallisuuskatsauksen tekohetkellä. Toisessa opinnäytteistä käsitellään interventioita ADHD-aikuisten kanssa ja toisessa ympäristön vaikutuksia (Silvennoinen 2020; Hallia & Klein 2018). Toimintaterapian interventioista ADHD aikuisten kanssa on tehty integroiva kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä vuonna 2020. Outi Silvennoisen kirjallisuuskatsauksessa tutustutaan toimintaterapian interventioihin jäsentäen ne OTIPM-

mallin mukaan (Silvennoinen 2020). Pyrkimyksenä tässä opinnäytetyössä oli selvittää, onko aiheesta toimintaterapiannäkökulmasta uutta tietoa, joka soveltuu käytettäväksi perusterveydenhuollon kontekstissa sekä jäsenellä tulokset PEO-mallin mukaisesti.

Kirjallisuuskatsaus ja sen tiivistelmä ovat hyödyksi Helsingin perusterveydenhuollossa työskenteleville toimintaterapeuteille. Tämän lisäksi opinnäytetyöstä voi olla hyötyä laajemmin suomalaisten toimintaterapeuttien perusosaamisen vahvistamisessa ja suomalaisen toimintaterapian kehittämiseksi. Kyseisen asiakasryhmän kanssa työskentelevät toimintaterapeutit ja toimintaterapeuttiopiskelijat voivat saada käytännön vinkkejä tai keinoja omaan asiakastyöhönsä. Tavoitteena oli, että lopullisina hyödynsääjinä ovat toimintaterapiapalveluja saavat asiakkaat, jotka saavat oikeanlaista ja oikea-aikaista tukea haasteisiinsa. Höydynsääjinä voidaan nähdä myös asiakkaiden läheiset, joille toimintaterapeutit voisivat tarvittaessa antaa tietoa ja käytännön vinkkejä arjen helpottamiseen. Opinnäytetyössä ei keskitytty diagnoosiin vaan pikemminkin toimintaterapeutin keinoihin tukea ADHD-aikuisen arjessa toimimista. Tämän selvittämiseksi muodostettiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä keinoja toimintaterapeutit käyttävät ADHD-aikuisten kanssa?
2. Mihin haasteisiin näillä toimintaterapian keinoilla voidaan vaikuttaa?

4 Aineisto ja menetelmät

Integroiva kirjallisuuskatsaus sisältää sekä narratiivisia että systemaattisia piirteitä ja sen avulla voidaan tuottaa uutta tietoa. Integroiva kirjallisuuskatsaus sisältää viisi vaihetta, mitkä ovat tutkimusongelman nimeäminen, analysoitavan aineiston keruu, aineiston laadun arviointi, aineiston analysointi ja tulkinta sekä tulosten esittäminen. (Suhonen & Axelin & Stolt 2016: 12–13.) Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan yhdistää laadullisten ja määrällisten tutkimusten tuloksia laaja-alaiseen ilmiön kuvaamiseen (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016: 108). Tämän kirjallisuuskatsauksen avulla tuotettiin uutta tietoa yhteistyötaholle. Tutkimusongelman pohjalta määritellyt tutkimuskysymykset ohjasivat työskentelyä ja aineiston hakua sekä valintaa.

4.1 Aineiston keruu

Kirjallisuuskatsauksen aineiston haku toteutettiin systemaattisena tiedonhakuna. Systemaattisessa tiedonhaussa tavoitteena on sähköisen ja manuaalisen haun turvin löytää

kaikki tutkimukset, ensisijaisesti alkuperäistutkimukset, jotka vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen (Niela-Vilén & Hamari 2016: 25). Kirjallisuushakuja tehtiin itsenäisesti ja jokaiselle oli jaettu tietokanta, mihin suoritettiin kirjallisuushaun. Toinen ryhmän jäsen suoritti hakuprosessin myöhemmin uudelleen. Käytettäviksi tietokannoiksi valikoituivat Cinahl, Pubmed, Cochrane ja ProQuest.

Hakusanoja ja -fraaseja muokataan tietokantoihin sopivaksi ja useamman tietokannan käyttäminen tuo laajemmat tulokset haulle (Lehtiö & Johansson 2016: 42–43). Taulukossa 1 on nähtävissä tietokannoissa käytetyt hakufraasit, jotka muodostettiin tutkimuskysymysten pohjalta asiasanahakemistoja hyödyntäen (Taulukko 1). Hakufraasien muokkaamista varten tutustuttiin tietokantakohtaisiin ohjeisiin hakusanojen ja -fraasien muodostamiseksi. Erilaisten kokeiluhakujen avulla saatiin muodostettua lopulliset hakufraasit. PubMedissa hakufraaseissa käytettiin MeSH-termejä ja ProQuestissa hakua rajattiin ”Anywhere except full text – noft”. Manuaalista hakua tehtiin artikkelien lähde-luetteloihin tutustumalla, mutta se ei tuottanut tuloksia.

Taulukko 1. Hakusanat

TIETOKANNAT	HAKUSANAT
CINAHL	occupational therapy OR occupational therapist OR ot AND adhd OR attention deficit hyperactivity disorder OR attention deficit-hyperactivity disorder AND adult OR adults OR adulthood
COCHRANE	“occupational therapy” OR “occupational therapist” AND ADHD OR “attention deficit hyperactivity disorder” OR “attention deficit disorder*” OR “attention deficit disorder with hyperactivity” AND adult*
PROQUEST	”occupational therapy” OR ”occupational therapist*” AND ADHD OR attention deficit disorder OR attention deficit hyperactivity disorder OR attention deficit disorder with hyperactivity AND adult*
PUBMED	occupational therapy AND attention deficit disorder AND adult

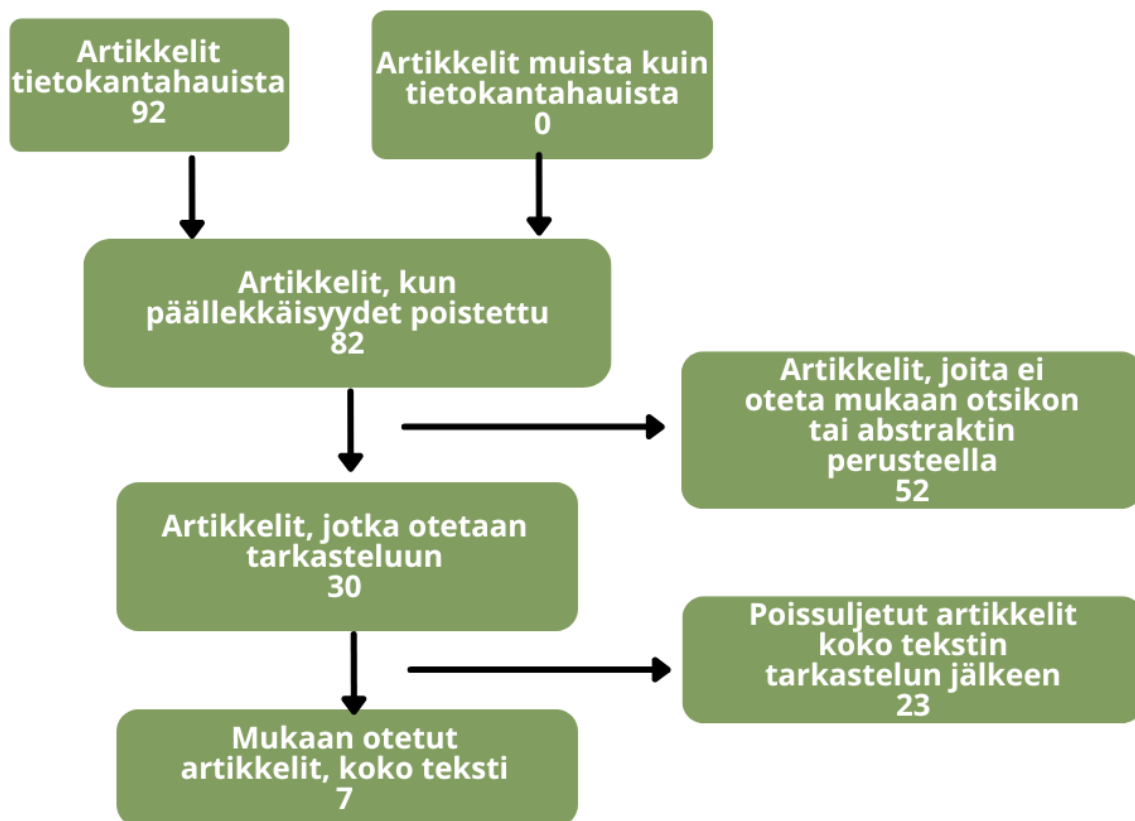
Mukaanotto- ja poissulkukriteerit määritellään taulukossa 2. Vuosiksi rajautuivat 2017–2023, koska tarkoituksena oli mahdollisesti löytää uutta tietoa aiheesta. Samasta aiheesta on tehty kirjallisuuskatsaus vuonna 2020, minkä takia myös päätettiin keskittyä uudempien tutkimustulosten katsaukseen. Hakutulokset rajattiin suomen ja englannin

kieleen tekijöiden kielitaidon mukaan, mutta suomenkielisiä tekstejä ei löytynyt. Mukaan valikoituivat tutkimukset, joissa kohderyhmänä olivat ADHD diagnosoituneet. Poissulkukriteeriksi määriteltiin myös koko tekstin maksullisuus. Tämä on huomioitava katsauksen luotettavuutta arvioitaessa (Niela-Vilén & Hamari 2016: 26). Mukaan otettiin tutkimukset, jotka kohdistuivat toimintaterapian keinoihin ja interventioihin.

Taulukko 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

	Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli	Englanti, suomi	Muut kielet
Tutkimuksen julkaisua-jankohta	2017-2023	Ennen vuotta 2017 julkaistut tutkimukset
Kohderyhmä	ADHD diagnosoituneet, aikuiset	Tutkimukseen osallistuneilla ei ole ADHD diagnosoitua, lapset
Saatavuus	Koko teksti saatavilla	Koko teksti maksullinen tai ei ole saatavilla
Interventio	Toimintaterapian keinot ja interventiot	Muiden ammattialojen keinot ja interventiot

Kuviossa 2 esitellään hakuprosessin vaiheet. Yhteensä hakutuloksia tietokannoista löytyi 92. Kun päällekkäisyydet poistettiin, jäi 82 artikkelia. Otsikon ja abstraktin perusteella poissuljettiin 52 artikkelia. Ensin hakutuloksista poissuljettiin otsikon perusteella tutkimuksia, joissa otsikossa mainittiin lasten ADHD tai aihe ei muuten liittynyt ADHD:seen ja aikuisiin. Artikkelit, jotka koskivat ainoastaan lapsia ja/tai nuoria jäivät pois. Seuraavaksi luettiin artikkeleiden abstraktit ja tämän perusteella poissuljettiin tutkimuksia. Lähempään tarkasteluun päätyi 30 artikkelia, joista vielä poissuljettiin 23 artikkelia koko tekstin tarkastelun jälkeen. Lopulliseen tarkasteluun valikoitui seitsemän artikkelia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin.



Kuvio 2. Aineistonvalintaprosessin eteneminen mukailen Prisma 2020 Flow-kaaviota (Page ym. 2020).

Artikkelit jaettiin tekijöiden kesken ja jokainen tutustui itsenäisesti tarkemmin kyseisiin artikkeleihin. Artikkeleista etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin ja vastaukset koottiin samaan tiedostoon. Luotettavuuden kannalta on hyvä, että aineisto on käsitelty useamman tekijän toimesta yhteistyössä (Kangasniemi & Pölkki 2016: 91).

4.2 Aineiston esittely

Taulukossa 3 on esiteltynä katsaukseen mukaan valitut tutkimusartikkelit (Taulukko 3). Taulukossa esitellään tutkimusten tekijät, julkaisuvuosi ja maa. Myös tutkimusten tarkoitus ja tavoite, tutkimuskysymykset, käytetyt menetelmät ja tulokset esitellään.

Taulukko 3. Aineiston esittely

<p>Effectiveness of a Tailored Intervention for Women with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and ADHD Symptoms: A Randomized Controlled Study. Gutman, Sharon A. & Balasubramanian, Sheetala & Herzog, Maya & Kim, Elizabeth & Swirnow, Hannah & Retig, Yudis & Wolff Samantha 2020, USA.</p>			
<p>TARKOITUS/TA-VOITE: Määrittää voiko räätälöity toimintaan perustuva 7 viikon interventio vähentää koettua stressiä ja ADHD oireita ja lisätä koettua suorituskykyä ja tyytyväisyyttä päivittäisissä rooleissa ja toiminnoissa.</p>	<p>KYSYMYKSET: Voiko 7 viikon räätälöity toimintaan perustuva interventio lisätä osallistujien tyytyväisyyttä halutuissa päivittäisissä rooleissa ja toiminnoissa, vähentää itseraportoituja ADHD oireita ja vähentää koettua stressiä?</p>	<p>MENETELMÄ: Satunnaistetut interventio ja kontrolliryhmät. Ennen ja jälkeen intervention itsearvioinnein mitatut tulokset.</p>	<p>TULOKSET: Vähentää stressiä ja ADHD oireita sekä lisää koettua suorituskykyä ja tyytyväisyyttä halutuissa toiminnallisissa rooleissa ja toiminnoissa ADHD naisilla.</p>
<p>1. Pilot Study of Let's Get Organized: A Group Intervention for Improving Time Management. Holmefur, Marie & Lidström-Holmqvist, Kajsa & Hayat Roshanay, Af-saneh & Arvidsson, Patrik & White, Suzanne & Janeslätt, Gunnel 2019, Ruotsi</p>			
<p>2. One-year follow-up after the time management group intervention Let's Get Organized. Holmefur, Marie & Lidström-Holmqvist, Kajsa & Hayat Roshanay, Af-saneh & Arvidsson, Patrik & White, Suzanne, Janeslätt, Gunnel & Wingren, Maria 2021, Ruotsi</p>			
<p>TARKOITUS/TA-VOITE: 1. Pilotoida LGO:n ensimmäistä osaa toimintaterapia-interventioissa ruotsalaisessa kontekstissa tarkastelemalla edistymistä ajanhallintataidoissa, toiminnanohjauksessa ja tyytyväisyydessä päivittäisissä toimissa henkilöillä, joilla ajanhallintaongelmia. 2. Intervention jälkeinen seuranta vuoden päästä</p>	<p>KYSYMYKSET: 1. Oletuksena, että LGO:lla on potentiaalia olla vaikuttava ja suotuisa/otollinen interventio kliiniseen työhön kohentaen asiakkaan ajanhallintataitoja ja päivittäisen elämän suunnittelua ja organisoimista. 2. Tarve tarkastella tarjoaako LGO-S pysyviä tuloksia ajan kuluessa.</p>	<p>MENETELMÄ: 1. Ryhmäinterventiotutkimus ennen-jälkeen-asetelmalla 3 kk seurannalla. 2. Yhden vuoden seuranta interventiotutkimuksesta ennen-jälkeen-asetelmalla.</p>	<p>TULOKSET: 1. Osallistujien ajanhallintataidot, organisointi- ja suunnittelutaidot, tunteidenhallinta ja tyytyväisyys päivittäisiin toimiin huomattavasti edistyivät. Toiminnanohjauksessa osittaista kohentumista. 2. Edistyminen ajanhallintataidoissa, organisoimista.</p>

LGO-interventiosta.			nissa ja suunnittelussa, tunteiden säätelyssä ja tyytyväisyydessä päivittäisiin toimiin voivat pysyä yllä.
Pilot Study of the Cognitive–Functional Intervention for Adults (Cog-Fun A): A Metacognitive–Functional Tool for Adults With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Kastner, Libb & Velder-Shukrun, Yifat & Bonne, Omer & Traub Bar-Ilan, Ruthi & Maeir, Adina 2022, Israel.			
TARKOITUS/TA-VOITE: Määrittää alustavasti kognitiivis-funktionaalisen intervention vaikutavuutta toiminnallisen suorituskyvyn ja elämänlaadun edistämiseen ADHD-aikuisilla.	KYSYMYKSET: Hypoteesina, että Cog-Fun A olisi toteutuskelpoinen, vaikuttava interventio ADHD-aikuisille ja huomattavaa edistymistä olisi nähtävillä toiminnallisessa suorituskyvyssä, toiminnanohjauksessa, itsetietoisuudessa sekä elämänlaadussa hoidon päätteeksi ja 3kk seurannassa.	MENETELMÄT: Interventiotutkimus ennen-jälkeen-asetelmalla 3 kk seurannalla.	TULOKSET: Tilastollisesti huomattavaa edistymistä toiminnanohjauksessa, itsetietoisuudessa, toiminnallisessa suorituskyvyssä ja elämänlaadussa.
Proof of concept: The TRANSITION program for young adults with autism spectrum disorder and/or attention deficit hyperactivity disorder. Jonsson, Ulf & Coco, Christina & Fridell, Anna & Brown, Sara & Berggren, Steve & Hirvikoski, Tatja & Bölte, Sven 2021, Ruotsi			
TARKOITUS/TA-VOITE: Arvioida autismikirjon häiriöstä (ASD) ja/tai tarkkaavaisuusylivilkkaushäiriöstä (ADHD) kärsivien nuorten aikuisten ohjelman toteutavuutta ja alustavia vaikutuksia edistystä merkittäväällä elämänalueilla (työ, koulutus, rahoitus, asumisen/kotitalouden hallinta, terveys, vapaa-aika/osallistuminen yhteiskuntaan	KYSYMYKSET: Toteutus ja hyväksyttyvyys. Voidaanko TRANSITIONia käyttää suunnitellusti tosielämän kliinisessä käytännössä? Hyväksytäänkö interventio osallistujille ja henkilökunnalle? Miten interventiota voidaan parantaa? Onko interventio turvallinen? Tehokkuuden alustava arviointi. Vaikuttaako interventiolla olevan aiottuja vaikutuksia?	MENETELMÄ: Avoin toteutettavuustutkimus ilman kontrolliryhmää.	TULOKSET: Ohjelma osoittautui olevan toteutettavissa kliinisessä käytännössä. Osallistujat ja mentorit/ryhmänjohtajat suhtautuivat interventioon pääosin myönteisesti, antoivat myös rakentavaa palautetta. Tutkimuksen tuloksien perusteella voidaan päätellä, että ohjelmalla on positiivisia vaikutuksia vähintään yhdellä alueella, vähemmän selviä tuloksia saatiin muista alueista.

sekä ihmissuh- teet/sosiaalinen verkosto).			
<p>Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network. Adamou, Marios & Asherson, Philip & Arif, Muhammad & Buckenham, Louise & Cubbin, Sally & Dancza, Karina & Gorman, Kirstie & Gudjonsson, Gísli & Gutman, Sharon & Kustow, James & Mabbott, Kerry & May-Benson, Teresa & Muller-Sedgwick, Ulrich & Pell, Emma & Pitts, Mark & Rastrick, Suzanne & Sedgwick, Jane & Smith, Kath & Taylor, Clare & Thompson, Lucy & van Rensburg, Kobus & Young, Susan 2021, UK</p>			
<p>TARKOITUS/TAVOITE: Tarjota käytännön ohjausta ADHD-aikuisten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille.</p>	<p>KYSYMYKSET: Lähestymistapoja toimimiseen aikuisen ADHD:ssä. Eri ammattihenkilöiden osaamisen hyödyntäminen käytännön työssä. Toimintaterapeutit terveydenhuollon ammattilaisina: roolit, ammatitaito, taidot, ammatin tulevaisuuden kehittäminen. Aikuisen ADHD: vaikutuksia toimintaterapia interventioon. Käytännön haasteet aikuisen ADHD:ssä. Sensorisen integraation haasteet aikuisilla ADHD:ssä.</p>	<p>MENETELMÄ: ADHD asiantuntijoiden seminaari, missä pyrkimyksenä löytää konsensus tieteellisestä kirjallisuudesta ja asiantuntijoiden käytännön kokemuksista.</p>	<p>TULOKSET: Toimintaterapeuteilla on paljon tarjottavaa ADHD-aikuisille. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön organisoiminen ja mukauttaminen osallistumisen mahdollistamiseksi. Sosiaalisen tietoisuuden ja vuorovaikutuksen edistäminen toiminnassa. Rohkaista oireiden itsehallintaan strategioiden kuten sensorisen säätelyn, stressinhallinta tekniikoiden ja rutiinien mukauttamisen kautta.</p>
<p>Work-MAP Telehealth Metacognitive Work-Performance Intervention for Adults With ADHD: randomized Controlled Trial. Grinblat, Nufar & Rosenblum, Sara 2023, Israel.</p>			
<p>TAVOITE/TARKOITUS: Arvioida itseräätälöidyn, metakognitiivisen, telehyvinvointi intervention tehokkuutta ADHD aikuisen suorituskyvyn edistämiseksi töissä.</p>	<p>KYSYMYKSET: Arvioida WORK-MAP:in vaikutuksia toiminnanohjaukseen, elämänlaatuun sekä itsemääritelyjen työn tavoitteiden suorittamiseen tehokkuuden ja tyytyväisyyden osalta ADHD aikuisilla.</p>	<p>MENETELMÄ: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.</p>	<p>TULOKSET: Alustavaa näyttöä Work-MAP:in tehokkuudesta hyödyllisenä toimintaterapian interventiona suorituskyvyn lisäämiseksi työssä.</p>

Taulukossa 3 esitellyt seitsemän tutkimusartikkelia ovat julkaistu aikavälillä 2019–2023 (Taulukko 3). Artikkeleista kolme on julkaistu Ruotsissa, kaksi Israelissa, yksi Isossa-Britanniassa ja yksi Yhdysvalloissa. Tutkimuksista kuudessa arvioitiin toteutettujen interventioiden vaikutuksia osallistujien toiminnallisuuden edistämiseksi. Yksi artikkeli on Iso-Britannian ADHD-aikuisten verkoston konsensuslausunto, jossa muodostettiin suositukset toimintaterapian interventioille. Aineiston esittely liittyy tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin ja parantaa katsauksen luotettavuutta (Kangasniemi & Pölkki 2016: 83).

5 Tulokset

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen yksittäisten artikkelien keskeiset tulokset on esitetty aineiston yhdistelyllä kokoamalla jokaisesta mukaan valitusta tutkimuksesta yhteenvedot. Yhteenvedoissa on esitetty tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kannalta oleellista tietoa keinoista, joita toimintaterapiassa voidaan käyttää ADHD-aikuisten kanssa ja mihin haasteisiin näillä keinoilla pyritään vastaamaan. Tämän jälkeen aineistoista esille nousseet toimintaterapian keinot havainnollistettiin visuaalisesti PEO-mallin avulla, joka on esitetty seuraavassa luvussa.

Kangasniemen ja Pölkin (2016) mukaan aineiston analyysin tarkoituksena on muodostaa kattava kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä kokoamalla yhteen olemassa olevaa tietoa loogisesti esitettynä ja visuaalisesti havainnollistaen. Käsitteilymenetelmän valintaa ohjaavat kirjallisuuskatsauksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset. Perusteltu valinta parantaa katsauksen luotettavuutta. Käsitteilymenetelmän valinta perustuu myös käsiteltävään aineistoon ja siihen, millaista tietoa on tarkoitus tuottaa. Aineistonkäsitteilymenetelmänä aineiston yhdistely sopii heterogeenisiin aineistoihin, joiden alkuperäistutkimukset esimerkiksi edustavat erilaisia menetelmiä. (Kangasniemi & Pölkki 2016: 80–85.)

5.1 Iso-Britannian ADHD-aikuisten verkoston konsensuslausunto

Toimintaterapeutti käyttää työssään toiminnan analyysiä ja porrastamista ja mukauttaa toiminnan sekä ympäristön vaatimuksia asiakkaan itsenäisyyden lisäämiseksi (WFOT 2012). Iso-Britannian ADHD-verkoston konsensuslausunnossa ehdotetaan, että ADHD-aikuisten toimintaterapiassa keskityttäisiin seuraaviin osa-alueisiin: fyysisen ja/tai sosiaalisen ympäristön järjestämiseen ja mukauttamiseen osallistumisen mahdol-

listamiseksi; sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämiseen toiminnoissa; oireiden itsehallintaan erilaisilla strategioilla (stressinhallintatekniikat, rutiineihin sopeutuminen); sensoriseen stimulaatioon. (Adamou ym. 2021.)

5.1.1 Ympäristön järjestäminen

ADHD-aikuiset kertovat usein, että heidän fyysinen ympäristönsä, kuten työpaikka, koti ja muut henkilökohtaiset tavarat (esim. lompakko, käsilaukku) ovat usein sotkuisia ja fyysisen ympäristön järjestäminen tai siisteyden ylläpito eivät onnistu. Toimintaterapeutti voi auttaa asiakasta muodostamaan tehokkaita toimintatapoja ja rutiineja, jotka vaativat säännöllisiä, toistuvia käyttäytymismalleja yksittäisten yritysten sijaan. (Adamou ym. 2021.)

Struktuurin ja rutiinien luominen, ja paikan määrittäminen tärkeille tavaroille ovat usein avainasemassa. Toimintaterapeutti voi hyödyntää värikoodausta, jonka avulla esineet on helppo tunnistaa ja löytää. Yhdessä asiakkaan kanssa voi luoda säilytysjärjestelmän tärkeille asiakirjoille. Tämä vähentää sotkua fyysisestä tilasta ja helpottaa asiakirjojen löytämistä. (Adamou ym. 2021.)

5.1.2 Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja minäpystyvyyden parantaminen

Sosiaalisen kanssakäymisen paranemiseksi tulisi edistää asiakkaan minäpystyvyyttä (*self-efficacy*). Minäpystyvyys on usko tai luottamus siihen, että onnistuu toimimaan tietyllä tavalla – usko selviytyä erilaisista tilanteista. Se määrää sen, mitä yksilö päättää tehdä, miten motivoitunut hän on sekä miten hän onnistuu ylläpitämään tiettyä käyttäytymistä ja välttämään negatiivisia ajatuksia. Sillä on merkittävä rooli siinä, kuinka tavoitteita, tehtäviä ja haasteita lähestytään. (Bandura 1996.) Minäpystyvyyden lisäämiseksi toimintaterapeutti tukee henkilöä itsenäistymisessä, esimerkiksi laskujen maksamisessa, aterioiden suunnittelussa tai työllistymisen vaatimusten täyttymisessä. Minäpystyvyyden osalta selkeitä rooleja edistävät toiminnot tuetuissa sosiaalisissa olosuhteissa, kuten vapaaehtoistyö tai erilaiset yhteisöprojektit. Ne voivat tarjota mahdollisuuksia uusille toimintatavoille, jotka voivat sitten kiteytyä tietoisiksi rutiineiksi. Siitä voi asiakkaalle muodostua myös uusia merkityksellisiä rooleja. (Adamou ym. 2021.)

Toimintaterapeutin kanssa voidaan myös käyttää roolileikkejä sosiaalisen vuorovaikutuksen normien osoittamiseen ja harjoittamiseen tietyissä tilanteissa. Lisäksi toimintaterapeutti voi tukea perheenjäseniä ja perustella heille asiakkaan tiettyjä käyttäytymistapoja. Usein haastavat käyttäytymistavat voidaan sekoittaa passiivisiksi, aggressiivisiksi

tai vältteleviksi käytöksiksi tai tahalliseksi teoksi jotakuta kohtaan, mutta usein se liittyy oirekuvaan. (Adamou ym. 2021.)

5.1.3 Stressinhallintataidot – päivän strukturointia ja ajanhallintaa

Yksi tärkeimmistä interventioista ADHD-aikuisille on päivän strukturointi. Strukturoinnille on ominaista (a) aikataulun laatiminen jokaiselle päivälle, (b) aikataulun noudattaminen pitäen mielessä, että häiriötekijät voivat vaikuttaa suunnitelmiin, ja (c) kyky ymmärtää, milloin saattaa olla tarkoituksenmukaista joustaa aikataulusta. (Adamou ym. 2021.)

Toimintaterapeutti voi auttaa asiakasta suunnittelemaan virkistys-/rentoutumistaukoja vapauttaakseen levotonta energiaa ja turhautumista sopivilla tavoilla sen sijaan, että siirtäisi raskaita tunteita ihmissuhteisiin. Rentoutumistekniikoiden (esim. hengitysharjoitukset, meditaatio, urheilu) käyttö on usein hyödyllistä asiakkaille, jotka kokevat jonkinasteista yliaktiivisuutta tai levottomuutta. Toimintaterapeutti voi käyttää ainutlaatuisia taitojaan auttaakseen luomaan uusia toimintatapoja ja tottumuksia päivittäisten toimintojen tukemiseksi, esimerkiksi voidaan opetella erilaisia rentoutumistekniikoita ja määrittää säännölliset nukkumaanmeno-, ruokailu- ja työajat. (Adamou ym. 2021.)

Toimintaterapeutti voi myös auttaa asiakasta ymmärtämään syitä tiettyjen toimintojen välttämiseen ja harjoittamaan taitoja, joita tarvitaan haittaavan käyttäytymisen vähentämiseen. Asiakas voi esimerkiksi välttää tehtävän aloittamista, koska hän kokee sen "henkisesti rasittavana". Toimintaterapeutti käyttää työssään toiminnan analyysia ja voi opettaa asiakasta jakamaan toiminnot pieniin, hallittavissa oleviin tekoihin parantaakseen ajankäyttöä ja vähentääkseen sensorista ylikuormitusta. (Adamou ym. 2021.)

5.1.4 Sensorinen stimulaatio

Toimintaterapeutti voi auttaa ADHD-aikuista tunnistamaan mielialan, suorituskyvyn ja aististimulaation välisen suhteen itsesäätelyä, ja oppia seuraamaan ja säätelemään hermostoonsa tulevan aististimulaation määrää ja tyyppiä kerrallaan. Toimintaterapeutin keskeisenä tehtävänä on edistää ja tukea asiakkaita tunnistamaan, milloin he ovat rauhallisessa vireystilassa, siirtymässä yli- tai alivireiseen tilaan ja mitkä toiminnot ja käytökset tukevat itsesäätelyä. Esimerkiksi säännöllisten taukojen pitäminen fyysisen liikkeen mahdollistamiseksi (mikä antaa proprioseptiivisen ärsykkeen) voi auttaa rau-

hoittumiseen ja optimaaliseen suorituskyykyyn. Toimintaterapeutti voi myös tarjota neuvoja työpaikalle ympäristöstä tulevan aistikuormituksen vähentämiseksi. (Adamou ym. 2021.)

Sensoriseen stimulaatioon liittyy myös aistidieetin (*sensory diet*) käsite – ajatus siitä, että yksi päivä koostuu monen tyyppisistä aistikokemuksista, joilla voi olla kumulatiivisia vaikutuksia ja jokaisella yksilöllä on ainutlaatuiset aistivaatimukset, jotka on täytettävä toimiakseen optimaalisesti kaikissa toiminnoissa. Esimerkiksi jos ADHD-aikuisella on yliaktiivisuutta aististimulaatiolle, tämä voi suoraan vaikuttaa yksilön mielialaan, viireyteen ja suorituskyykyyn – usein tiedostamattaan. (Adamou ym. 2021.)

5.2 Kognitiivisfunktionaalinen toimintaterapiainterventio

Kastner, Velder-Shukrun, Bonne, Bar-Ilan, ja Maeir (2022) tutkivat kognitiivisfunktionaalista interventiota aikuisille (Cog-Fun A). Se on toimintaterapian interventio toiminnallisen suorituskyykyyn ja elämänlaadun parantamiseen ADHD-aikuisilla. Osallistujat saivat viikoittain 15 yhden tunnin terapiasessiota, joissa käsiteltiin itsetietoisuutta vahvuuksista ja haasteista. Lisäksi käsiteltiin toiminnallisuutta koskevien tavoitteiden saavuttamista. (Kastner & Velder-Shukrun & Bonne & Bar-Ilan & Maeir 2022.)

Cog-Fun A interventioon sisältyi 4 aihekokonaisuutta. Ensimmäisen osion tavoitteena oli edistää tietoisuutta ADHD:stä, toiminnanohjauksen toimintahäiriöstä (*executive function dysfunction*) ja sen seurauksista – osallistuttiin prosessilähtöiseen arviointiin ja psykoedukaatioon, ja asetettiin alustavat tavoitteet. Toisessa osiossa tutustuttiin erilaisiin toiminnallisiin strategioihin, niihin liittyviin haasteisiin ja pyrittiin yhdistämään ne omiin toiminnallisiin tavoitteisiin. Kolmannessa osiossa keskiössä oli oman toiminnallisen identiteetin mukautuminen (adaptaatio). Seurattiin tavoitteiden saavuttamista ja käytiin läpi ilmeneviä haasteita, tutkittiin motivaation merkitystä ja tavoitteiden priorisointia, harjoitettiin itsemyötätuntoa; keskityttiin omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamiseen. Viimeisessä osiossa keskityttiin itsehallintaan ja luotiin jokaiselle jatkotoimintasuunnitelma – pohdittiin, mikä vaatii jatkossa erityistä huomiota ja olisiko tarvetta seurannalle tai ryhmätoiminnalle jatkuvan tuen saamiseksi. (Kastner ym. 2022.)

Tutkimustulokset osoittivat kohtalaisia tai suuria parannuksia osallistujien toiminnanohjauksessa (*executive functions*), itsetietoisuudessa (*self-awareness*), toiminnallisessa suorituskyykyssä (*occupational performance*) ja elämänlaadussa. ADHD-aikuisilla voi olla laaja-alaisia vaikeuksia työelämässä ja alhaisempi elämänlaatu; Cog-Fun A voi olla

hyödyllinen arjen ongelmien ratkaisemisessa ja parantamisessa. Cog-Fun A tarjoaa tehokkaan ei-farmakologisen, metakognitiivisen, toimintakeskeisen hoitovaihtoehdon ADHD-aikuisille. (Kastner ym. 2022.)

5.3 ADHD-naisille suunnattu toimintaterapiainterventio

Tutkimukset ovat osoittaneet, että naiset kokevat ADHD:n eri tavalla kuin miehet ja heillä ei välttämättä tunnisteta perinteisiä ADHD:n diagnostisia kriteerejä. Gutmanin, Balasubramanianin, Herzogin, Kimin, Swirnowin, Retigin ja Wolffin (2020) tutkimuksessa tarkoituksena oli arvioida 7 viikkoa kestänyttä ADHD tai ADHD oireisille naisille räätälöityä interventiota. ADHD-naisilla voi olla haasteita toteuttaa roolejansa ja järjestää niihin liittyviä tehtäviä ja velvollisuuksia. Toimintaterapeutit tapasivat osallistujia viikoittain yhden tunnin ajan. Interventioissa keskityttiin järjestämään fyysistä ympäristöä, parantamaan ajan hallintaa, tarkkailemaan ja hallitsemaan sensorisista kuormitusta ja parantamaan stressin hallintaa. (Gutman & Balasubramanian & Herzog & Kim & Swirnow & Retig & Wolff 2020.)

Rutiinit tukevat haluttuja roolitoimintoja ja niiden luomiseksi käytettiin päivittäisiä, viikoittaisia ja kuukausittaisia aikataulujärjestelmiä. Otettiin käyttöön kalenterit ja määritettiin säännölliset nukkumaanmenoajat ja ruokatauot. Puhelimessa olevat kalenterit huomattiin liian pieniksi, paremmiksi keinoiksi huomattiin liitutaulut ja tulostettavat kalenterit. (Gutman ym. 2020.)

Yhdessä toimintaterapeutin kanssa järjestettiin henkilökohtaiset fyysiset ympäristöt (esim. kodit, työ, koulu, auto, käsilaukku, reppu) käyttämällä strategioita, joita voidaan ylläpitää jatkossakin. Osallistujat järjestivät tietyt paikat kaikelle olennaiselle; käytettiin värikoodausta esineiden paikan määrittämiseen ja tunnistamiseen. Luotiin arkistointijärjestelmät tärkeille asiakirjoille ja suunniteltiin viikoittain tavaroiden ja ympäristön järjestämisaika. Intervention jälkeen lähes kukaan ei raportoinut haasteista löytää itselleen tärkeitä tavaroita. (Gutman ym. 2020.)

Ajanhallintataitoja parannettiin tunnistamalla kaikki päivittäiset toiminnot, priorisoimalla tärkeimmät toiminnot ja jakamalla ylivoimaiset toiminnot pienempiin, paremmin hallittaviin ja helpommin suoritettaviin osatehtäviin. Lisäksi mietittiin tarkasti toimintoihin tarvittava aika ja laitettiin sähköisiä muistutuksia ilmoittamaan toiminnan alkamis- ja lopetusajat. Ajanhallintataitojen parantaminen oli yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka lisäsi osallistujien tyytyväisyyttä intervention jälkeen, sillä aluksi heillä oli haastavaa hahmottaa jokaiseen toimintaan tarvittavaa aikaa. (Gutman ym. 2020.)

Aistien ylikuormittumisen välttämiseksi tarkkailtiin sisäisiä ja ulkoisia sensorisia ärsykeitä tunnistamalla mielialan, suorituskyvyn ja aististimulaation välisiä suhteita sekä muokkaamalla ympäristöä välttääkseen liiallisia aistikokemuksia, jotka heikentävät optimaalista toimintakykyä. Esimerkiksi osallistujat vaihtoivat lamput hehkulamppuihin tai halogeeneihin; valot ja näytöt vaihdettiin vähemmän häikäiseviin; rajoitettiin ylimääräistä melua ja häiriötekijöitä työ- tai kouluympäristössä kuulokkeilla tai käyttämällä suoja tai korvatulppia. Lisäksi mietittiin kerroksittain pukeutumisen hyötyjä, jotta mukautuminen eri ympäristössä eri lämpötilaan olisi helpompaa. (Gutman ym. 2020.)

Lisäksi kehitettiin tehokkaita stressinhallintataitoja suunnittelemalla 5–10 minuutin taukoja stressaaviin toimintojen väliin, ajoittamalla rentoutumista jokaiseen päivään sekä käyttämällä stressinhallintatekniikoita (esim. hengitysharjoituksia, kävelymeditaatiota) yliaktiivisuuden ja levottomuuden vähentämiseksi, jolloin päivän päätteeksi olo on keskittyneempi ja levollisempi. Kaikki interventiot räätälöitiin henkilökohtaisesti kunkin osallistujan tarpeitten ja tavoitteiden, haluttujen roolien ja toimintojen mukaan. (Gutman ym. 2020.)

Tämä tutkimus osoitti, että 7 viikon mittainen räätälöity interventio vähensi stressiä ja ADHD-oireita ja paransi suorituskykyä ja tyytyväisyyttä halutuissa toiminnoissa ADHD:sta kärsivien naisten otoksessa. Interventio tulisi toteuttaa ympäristöissä, joissa asiakkaat havaitsevat vaikeuksia heille merkityksellisissä rooleissa, ja osallistujien tavoitteiden saavuttamiseen tulee varata riittävästi aikaa. (Gutman ym. 2020.)

5.4 Let's Get Organized (LGO-S) -ryhmäinterventio

Holmefuri, Lidström-Holmqvist, Roshanay, Arvidssoni, White ja Janeslätt (2019) tutkivat ruosinkielistä Let's Get Organized (LGO-S) ryhmäinterventiota. LGO-interventiolla on yhtäläisyyksiä metakognitiiviseen terapiaan, joka keskittyy ajan- ja tehtävienhallinnan aiheisiin (esim. ajoitus, priorisointi, uusien strategioiden oppiminen). LGO lisää siihen toimintaterapian näkökulman taitojen hallintaan: oikeita työkaluja (esim. ajanvarauskirjat), tunteiden säätelyä ja ymmärryksen lisääminen siitä, että virheet ovat olennainen osa oppimisprosessia. (Holmefuri & Lidström-Holmqvist & Roshanay & Arvidssoni & White & Janeslätt 2019.)

Jokaisen istunnon alkuun sisältyi tunteiden tunnistamista: asiakkaita pyydettiin vastaamaan kysymykseen "Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?" Tämän vaiheen on osoitettu antavan asiakkaille mahdollisuuden pohtia omia tunteita ja auttaa siirtymään päivän tun-

teista ryhmässä olevaan aiheeseen ja tehtävään. Osallistujat oppivat intervention aikana säätelemään negatiivisia tunteitaan ja ylläpitämään positiivisia tunteitaan. Interventio paransi osallistujien ajanhallintataitoja, arjen toimintojen organisointia ja suunnittelua sekä tunteiden säätelyä ja arjen tyytyväisyyttä päivittäisissä toiminnoissa. (Holmefuri ym. 2019.)

Tutkimuksesta on tehty jatkotutkimus vuoden päästä ensimmäisestä tutkimuksesta, missä tarkasteltiin, tarjoaako LGO-S pysyviä tuloksia. Seurantatutkimuksen tuloksena ajanhallintataidot, organisointi ja suunnittelu, tunteiden säätely ja tyytyväisyys päivittäisiin toimiin voivat pysyä yllä intervention jälkeenkin. (Holmefur & Lidström-Holmqvist & Hayat Roshanay & Arvidsson & White & Janeslätt & Wingren 2021.)

5.5 Siirtymävaihe

Neurokehityksellisiin häiriöihin liittyy tuen tarvetta aikuisuuteen siirtyessä lähes kaikilla elämän osa-alueilla. Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen tuo mukanaan suuria muutoksia. Neurokehitykselliset häiriöt, kuten autismin kirjon häiriö (ASD) ja aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin, jotka ovat ratkaisevia näiden muutosten vuosien aikana. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi sosiaalinen kognitio, itsesäätely, kokonaiskuvan hahmottaminen, keskittyminen, itsekontrolli, suunnittelu ja joustavuus. (Jonsson & Coco & Fridell & Brown & Berggren & Hirvikoski & Bölte 2021: 78.) Taustoituksena tutkimuksessa nuorten ja heidän huoltajiensa näkökulmiin keskittyvä laadullisen tutkimuksen kokonaisuus korostaa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitystä, tarvetta siirtyä asteittain monimuotoiseen tukeen sekä kokonaisvaltaisten ja integroitujen palvelujen merkitystä (Jonsson ym. 2021: 79).

Tutkimuksessa arvioitiin siirtymävaiheeseen luodun interventio-ohjelman soveltuvuutta ja alustavia vaikutuksia ASD ja/tai ADHD nuorien aikuisten merkittävillä elämänalueilla edistymisessä. Näitä elämänalueita ovat työ, koulutus, rahoitus, asumisen/kotitalouden hallinta, terveys, vapaa-aika/osallistuminen yhteiskuntaan sekä ihmissuhteet/sosiaalinen verkosto. Intervention pyrkimyksenä oli edistää todennäköisyyttä pitkän aikavälin positiivisille muutoksille elämän osa-alueilla lisäämällä osallistujien tietämystä keskeisiin elämänalueisiin liittyen sekä asettamalla tavoitteita ja hyödyntämällä käyttäytymisterapeuttisia tekniikoita. (Jonsson ym. 2021: 78–79.)

Interventio-ohjelma kesti 24 viikkoa ja siihen sisältyi ryhmämuotoisia työpajoja ennalta valittujen elämänalueiden teemojen mukaisesti sekä säännöllisiä kontakteja ohjaajan

kanssa yksilöllisesti määriteltyjen tavoitteiden edistämiseksi. Ensimmäisellä viikolla järjestettiin yksilötapaaminen ohjaajan kanssa. Viikoilla 2–6 järjestettiin 5 ryhmätapaamista, jotka olivat kestoltaan 60–90 minuuttia. Ohjaajakasjo viikoilla 7–24 sisälsi yksilöllisen viikoittaisen kontaktin ohjaajan kanssa puhelimen, sähköpostin tai viestien välityksellä. Viimeisellä yksilötapaamisella arvioitiin GAS-tavoitteiden saavuttamista. (Jonsson ym. 2021: 80–82.)

Tutkimuksen mukaan ohjelma osoittautui olevan toteutettavissa kliinisessä käytössä. Tutkimuksen osallistumisaste oli korkea ja interventioon suhtauduttiin pääosin myönteisesti osallistujien ja ohjaajien keskuudessa. Heiltä saatiin myös rakentavaa palautetta interventiosta. Tutkimuksen tuloksien perusteella voidaan päätellä, että ohjelmalla on positiivisia vaikutuksia vähintään yhdellä elämänalueella asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Tuloksia tulkitessa on huomioitava, että tutkimus on vasta alustava. Muita rajoitteita tutkimuksessa ovat pieni otosjoukko, otoksen monimuotoisuuden puute ja tutkimuksen sisäisen validiteetin heikkoudet. (Jonsson ym. 2021: 86–87.)

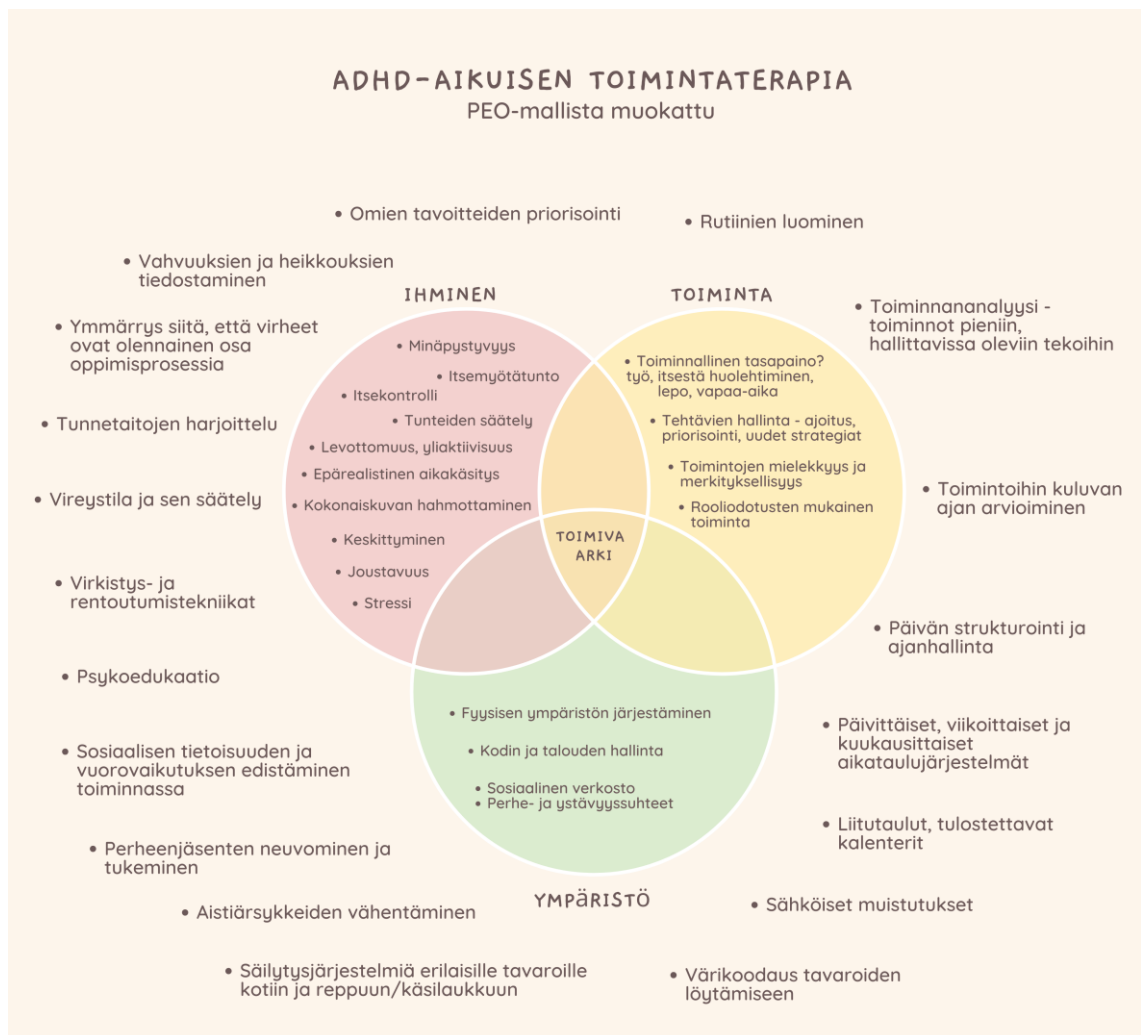
5.6 Work-MAP-interventio

ADHD-aikuiset kamppailevat heikentyneen työsuorituksen kanssa, minkä lisäksi ADHD on liitetty työttömyyteen, työpaikan epävakauteen, tapaturmiin ja sairauspoissaoloihin. Tämän takia olisi tärkeää, että toimintaterapeutit tunnistavat näyttöön perustuvia interventioita ADHD-aikuisen työhön osallistumisen haasteisiin vastaamiseksi ja siten terveyden edistämiseksi. (Grinblat & Rosenblum 2023: 2.)

Tutkimuksen tarkoitus on arvioida itseräätälöidyn, metakognitiivisen, telehyvinvointi-intervention tehokkuutta ADHD aikuisen suorituskyvyn edistämiseksi töissä. Lisäksi arvioidaan Work-MAP:in vaikutuksia toiminnanohjaukseen, elämänlaatuun sekä itsemääritettyjen työn tavoitteiden suorittamiseen tehokkuuden ja tyytyväisyyden osalta ADHD aikuisilla. (Grinblat & Rosenblum 2023: 1.) Tutkimuksen otos oli 46 osallistujaa, jotka oli jaettu kahteen ryhmään. Kaikki osallistuivat 11 viikon ohjelmaan tunnin viikossa. Näistä tapaamisista kahdeksan pidettiin etänä ja kolme kasvokkain. Itsearviointimenetelmillä kartoitettiin osallistujien tilannetta ennen interventioita. Intervention jälkeen tuloksia mitattiin itsearviointiin perustuvilla mittareilla. (Grinblat & Rosenblum 2023: 3–6.) Intervention myötä osallistujien kokemus suoritustehokkuudestaan ja tyytyväisyydestään suoritukseen liittyen parani. Intervention myötä havaittiin huomattavaa parannusta toiminnanohjauksessa sekä elämänlaadulle. (Grinblat & Rosenblum 2023: 8–9.)

6 Tulokset jäsenneettynä PEO-mallin mukaan

Kirjallisuuskatsauksen tulokset on kuvattu ja jäsenneetty PEO-mallin mukaan kuviossa 3. Aineiston tulosten esittelyyn käytettävällä kuvailevan luokittelun menetelmällä pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin yhdistämällä ja analysoimalla aineistoa synteesin muodostamiseksi (Kangasniemi & Pölkki 2016: 86). Tässä kirjallisuuskatsauksessa aineiston luokittelu on tehty deduktiivisesti, eli suhteessa PEO-mallin käsitteisiin. PEO-mallissa toiminnallisuus muodostuu yksilön, ympäristön ja toiminnan dynaamisessa vuorovaikutuksessa (OT Theory). PEO-mallia kuvataan kolmen ympyrän kuviolla, jossa ympyrät esittävät yksilöä, toimintaa ja ympäristöä ja niiden välistä vuorovaikutusta. Ympyröiden keskiössä on toiminnallisuus. Mitä enemmän PEO-mallin osa-alueet ovat harmoniassa keskenään, sitä paremmin yksilö toimii arjessaan ja sitä tyytyväisempi hän on elämäänsä. Asiakkaan toiminnallisuutta voidaankin tukea vaikuttamalla yksilöön, toimintaan ja ympäristöön (Law ym. 1996).



Kuvio 3. ADHD-aikuisen toimintaterapia (mukaiillen Peo model).

Kuviota voidaan hyödyntää ADHD-aikuisen haasteiden tunnistamiseen ja sopivien interventiokeinojen löytämiseen. Ympyröiden sisälle on jäsennelty PEO-mallin mukaan ADHD-aikuisten haasteet, joihin kirjallisuuskatsauksen tuloksena löydettyillä keinoilla voidaan vaikuttaa. Haasteille sopivat interventiokeinot on kuvattu ympyräkuvion ympärille. Haasteet, jotka PEO-mallissa sijoittuvat ihmiseen ovat minäpystyvyys, itsemyötätunto, itsekontrolli, tunteiden säätely, levottomuus, yliaktiivisuus, ajan hahmottaminen, kokonaiskuvan hahmottaminen, keskittyminen, joustavuus ja stressi. Haasteet, jotka sijoittuvat toimintaan ovat toiminnallinen tasapaino, tehtävien hallinta, toimintojen mielekkyys ja merkityksellisyys sekä rooli- ja odotusten mukainen toiminta. Haasteet, jotka PEO-mallissa sijoittuvat ympäristöön ovat fyysisen ympäristön järjestäminen, kodin ja talouden hallinta sekä sosiaalisen verkoston ja ihmissuhteiden ylläpito.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella näille ulkokehällä kuvatuille haasteille sopivia keinoja ovat omien tavoitteiden priorisointi, vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen, tunnetaitojen harjoittelu, vireystilan säätely, virkistys- ja rentoutumistekniikoiden opetteleminen, psykoedukaatio, sosiaalisen tietoisuuden ja vuorovaikutuksen edistäminen toiminnassa, perheenjäsenten neuvominen ja tukeminen, aistiärsykkeiden vähentäminen, säilytysjärjestelmien luominen, värikoodaus tavaroiden löytämiseen, päivän strukturointi ja ajanhallinta, sähköiset muistutukset, liitutaulut ja tulostettavat kalenterit, aikataulukjärjestelmät, rutiinien luominen, toiminnananalyysi ja toimintojen pilkkominen hallittavissa oleviin osiin, toimintoihin kuuluvan ajan arvioiminen ja ymmärrys siitä, että virheet ovat olennainen osa oppimisprosessia.

Tulokset jäsenneltiin PEO-malliin sen mukaan, mihin näistä kolmesta osa-alueesta, ihminen-toiminta-ympäristö, ensisijaisesti vaikutetaan. Kuitenkin kaikilla interventiokeinoilla vaikutetaan kaikkiin kolmeen osa-alueeseen, koska muutos yhdessä osa-alueessa vaikuttaa suoranaisesti muihin. Kaikki osa-alueet ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Law ym. 1996).

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää näyttöön perustuvia keinoja, joita toimintaterapeutit voisivat käyttää ADHD-aikuisten kanssa sekä mihin näillä keinoilla vaikutetaan. Tällä kirjallisuuskatsauksella saatiin vastattua näihin asetettuihin tutkimuskysymyksiin. ADHD:n vaikutukset voivat näkyä kaikilla elämän osa-alueilla ja haasteet ovat yksilöllisiä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Helsingin kaupungin perusterveydenhuollon toimintaterapeuttien kanssa.

Aiheesta on tehty opinnäytetyönä integroiva kirjallisuuskatsaus vuonna 2020 (Silvennoinen 2020). Kyseisen kirjallisuuskatsauksen julkaisun jälkeen on aihetta tutkittu lisää. Aiemmassa opinnäytetyössä tiedonhaku oli rajattu vuosina 2009–2020 julkaistuihin tutkimuksiin (Silvennoinen 2020), kun tässä työssä rajaus oli 2017–2023. Tähän kirjallisuuskatsaukseen valikoituneista seitsemästä artikkelista kaksi olivat sellaisia, joita myös aiemmin tehdyssä kirjallisuuskatsauksessa on käsitelty. Tätä selittää hakuvuosien osittainen päällekkäisyys. Yhteensä viisi tähän katsaukseen valikoituneista artikkeleista on julkaistu aiemmin tehdyn kirjallisuuskatsauksen jälkeen. Edellä mainitussa kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin tuloksena löydettyjä keinoja OTIPM-mallin (Occupational Therapy Intervention Model) mukaan interventiodien näkökulmasta (Silvennoinen 2020), kun taas tässä tulokset jäsenneltiin PEO-mallin (Person–Environment–Occupation Model) mukaan: mihin osa-alueeseen, ihminen, toiminta vai ympäristö, interventiokeinot pääasiallisesti kohdistuvat. Selkeää jakoa osa-alueisiin ei voitu tehdä interventiokeinon vaikuttaessa useampaan osa-alueeseen yhtäaikaisesti. Tähän kirjallisuuskatsaukseen on valikoitunut tutkimuksia, joiden tuloksia voi soveltaa perusterveydenhuollossa.

Toimintaterapian ydintä ovat arjen ja elämän hallinta, mihin ADHD:n haasteet myös eniten painottuvat. Adamou ym. (2021) esittävät UK:n konsensuslausunnossa, että toimintaterapeuteilla on paljon annettavaa aikuisille, joilla on ADHD (Adamou ym. 2021: 7). Tässä opinnäytetyössä tuloksena saadut toimintaterapian keinot liittyivät ympäristön muokkaamiseen, toiminnan pilkkomiseen ja rutiinien luomiseen sekä henkilön yksilöllisten ominaisuuksien tunnistamiseen toiminnan mukauttamiseksi. Koskaan ei voi tietää toisen puolesta, mikä toimii, koska jokaiselle toimii yksilölliset keinot, vaikka haasteet näyttäytyisivät ulospäin samalta. Ammattilaiset voivat silti auttaa asiakasta tukikeinojen löytämisessä ja tunnistamisessa sekä niiden käyttöönotossa arjen toimintojen helpottamiseksi. Opinnäytetyön lopullisina hyödynsaajina voidaan nähdä myös toimintaterapia-palvelujen asiakkaat, jotka saavat jatkossa paremmin tarpeitaan vastaavaa tukea.

7.1 Tulosten luotettavuus ja eettisyys

Rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus kuuluvat Hyvään tieteelliseen käytäntöön (HTK), jota opinnäytetyössä tulee noudattaa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien valinnassa tulee huomioida eettisyys ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien täyttyminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.) Eettisen periaatteet ohjaavat opinnäytetyöskentelyä koko prosessin ajan; aiheen valinnasta lopputuotoksen arviointiin, raportointiin ja julkistamiseen (Vuori). Koko opinnäytetyöprosessin ajan huomioitiin Hyvän tieteellisen käytännön -ohjeita ja eettisiä periaatteita. Ohjaustarpeita ja puutteita

omissa tiedoissa tunnistettiin ja niihin haettiin tarkoituksenmukaisia ratkaisuja itsenäisesti tai hyödyntäen opettajien ohjausta, niin ohjaavilta opettajilta kuin viestinnän opettajilta suomen ja englannin kielen suhteen. Opinnäytetyön raportoinnissa noudatettiin Metropolian ohjeita.

Jotta toteutustapaa ja luotettavuutta voidaan arvioida, kirjallisuuskatsauksen vaiheet tulee kuvata mahdollisimman yksityiskohtaisesti toistettavuuden mahdollistamiseksi. Myös aiheeseen ja tuloksiin liittyvät ennakko-oletukset ovat tärkeitä huomioida. (Niela-Vilén & Hamari 2016: 23–24.) Arvioitavia kohteita olivat tiivistelmän selkeys, hyödynnettävyys, työelämän tarpeisiin vastaaminen, innovatiivisuus ja ajankohtaisuus. Opinnäytetyöskentelyä arvioitiin myös opinnäytetyöskentelylle asetettujen vaatimusten ja tavoitteiden mukaisesti; oman ammatillisen kehittymisen näkökulmasta sekä opinnäytetyön tuottamasta hyödystä ammattialalle. Jatkuvan arvioinnin lisäksi vertaisarvioinnilla ja palautteen avulla pyrittiin varmistamaan prosessin luotettavuus ja tarkoituksenmukaisuus.

Ryhmänä työskentely mahdollisti tiedonhakujen tekemisen erikseen ja toisen jäsenen toistaessa haun kirjausten perusteella pystyttiin varmistamaan avointa kirjaamista hakuprosessista. Kirjallisuuskatsaukseen ei otettu mukaan maksullisia tekstejä, mikä vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Yhdessä työskennellessä voitiin keskustella mukaan valittavista artikkeleista, mikä lisäsi monipuolisuutta valintoihin toisinkuin yksin tehdessä. Epävarmojen artikkelien kohdalla voitiin yhdessä pohtia mukaan otettavuutta ja tulosten luotettavuutta ja soveltuvuutta perusterveydenhuoltoon.

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuteen liittyy tekijöiden kielitaito, työn jatkuva arviointi, yksityiskohtainen raportointi, rehellisyys ja kriittisyys prosessista. Opinnäytetyön luotettavuudessa on huomioitavaa, että tekijöiden äidinkieli ei ole englanti, jolla kaikki katsaukseen valikoidut artikkelit on kirjoitettu. Tämä on voinut vaikuttaa artikkelien tulkintaan. Kuitenkin ryhmänä työskentely mahdollisti keskustelun artikkelien sisällöistä ja yhtenäistämään tulkintoja. Jatkuvaa arviointia toteutettiin pitkin prosessia niin tekijöiden oman toiminnan kriittisen tarkastelun kuin ulkopuolisten palautteen avulla. Yhteistyötaho pidettiin ajan tasalla prosessista ja heiltä pyydettiin palautetta. Tällä pyrittiin varmistamaan työelämätarpeisiin vastaaminen.

Vastuullisuus opinnäytetyön tekemisessä voidaan varmistaa huolehtimalla tarvittava perehtyminen aiheeseen sekä resurssien riittävyys ja aikataulutus. Lisäksi tutkimusetiikan tuntemisella, tietosuoja-asioiden huomioimisella, tarvittavista luvista ja sopimuk-

sista huolehtimisella varmistetaan opinnäytetyön vastuullisuus. Opinnäytetyöskentelyssä syntyvien aineistojen omistuksesta ja käytöstä sovitaan etukäteen kirjallisesti yhteistyösopimuksessa työelämäedustajan ja ohjaajan kanssa. Mahdolliset sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille ja raportoidaan tuloksia julkaistaessa. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja opiskelijalla on vastuu, ettei se julkaistaessa sisällä salassa pidettäviä tietoja, kuten henkilötietoja tai muita yhteistyösopimuksessa määriteltyjä salassa pidettäviä tai luottamuksellisia tietoja. Opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusohjelmalla ennen arviointiin lähettämistä. (Näreaho & Kettunen & Kärki & Päällysaho 2020.) Opinnäytetyön vastuullisuudesta huolehdittiin. Yhteistyökumppanilta kysyttiin lupa mainita yhteistyökumppanin nimi sekä varmistettiin lupa opinnäytetyön liitteenä olevan tiivistelmän liittämistä työhön. Opinnäytetyöprosessi pysyi aikataulussa ja valmistui siinä aikataulussa, mitä suunniteltiin.

Joanna Briggs Instituutin (JBI) arviointikriteeristöjä käytetään järjestelmällisen katsauksen artikkelien menetelmällisen laadun kriittisessä arvioinnissa (Hotus). Tämän opinnäytetyön aineistoista kaksi on satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia, yksi asiantuntijoiden näkemys ja narratiivinen teksti sekä neljä kvasikokeellista tutkimusta. Mukaan otettujen tutkimusten laadun arviointia tehtiin JBI:n kriteeristöjä mukaillen. Heterogeeninen aineisto edellytti eri kriteeristöjen käyttöä. Yhtäkään artikkelia ei poissuljettu arviointien perusteella. Artikkelien huolellisempi ja tarkempi arviointi olisi lisännyt luotettavuutta, jos opinnäytetyön tekijöillä olisi ollut enemmän osaamista JBI:n arviointikriteeristöjen käytöstä. Osa tutkimuksista oli alustavia, mikä on tärkeää huomioida tuloksia sovellettaessa ja yleistettäessä.

7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat hyödynnettävissä käytännön työskentelyssä työelämäkumppanille opinnäytetyön tiivistelmää ja PEO-malliin jäsenneiltyjä tuloksia käyttäen ja tulokset voivat tuoda lisäarvoa toimintaterapeuttien työhön. Saadussa palautteessa yhteistyökumppanilta interventiokeinojen jäsentely PEO-malliin koettiin selkeänä ja hyödyllisenä, kuvio helpottaa työntekijän näkökulmasta kokonaisuuden hahmottamista. Kirjallisuuskatsauksessa löydetyt toimintaterapian keinot ovat hyödynnettävissä yleisesti neuropsykiatrisesti oireilevien asiakkaiden kanssa, oli henkilöllä sitten diagnoosia tai ei. Toimintaterapiapalveluja saavien asiakkaiden lisäksi tuloksista voivat hyötyä myös muut arjen ja elämänhallintaa kaipaavat.

Vasta vuonna 2019 on päivitetty ADHD:n käypähoito suositukset koskemaan myös aikuisia (ADHD: Käypä hoito – suositus 2019) ja suositukset hoitoon ja kuntoutukseen

perustuvatkin lähinnä lapsia- ja nuoria koskeviin tutkimustuloksiin (Virta & Leppämäki 2017). Toimintaterapiasta ADHD-aikuisten kuntoutuksessa ei ole riittävästi tutkimusnäyttöä Suomessa (ADHD: Käypä hoito -suositus 2019). Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella toimintaterapiainterventioista ADHD-aikuisilla on uutta tutkimustietoa viime vuosilta, suomalaista tutkimusta aiheesta ei löytynyt lainkaan. Tulosten perusteella toimintaterapian keinoja ADHD-aikuisten arjen tukemiseksi on, mutta lisää laadullista tutkimusta aiheesta kaivataan. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, mitä interventioita suomalaiset toimintaterapeutit muissa yksiköissä käyttävät.

Lähteet

Adamou, Marios & Asherson, Philip & Arif, Muhammad & Buckenham, Louise & Cubbin, Sally & Dancza, Karina & Gorman, Kirstie & Gudjonsson, Gisli & Gutman, Sharon & Kustow, James & Mabbott, Kerry & May-Benson, Teresa & Muller-Sedgwick, Ulrich & Pell, Emma & Pitts, Mark & Rastrick, Suzanne & Sedgwick, Jane & Smith, Kath & Taylor, Clare & Thompson, Lucy & van Rensburg, Kobus & Yound, Susan 2021. Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network. *BMC Psychiatry*. <<https://bmc-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-021-03070-z>>. Viitattu 23.3.2023.

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <<https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50061#K1>>. Viitattu 23.3.2023.

ADHD-liitto. Aikuiset. ADHD tietoa. <<https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/>>. Viitattu 22.11.2022.

Autismiliitto. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Päivitetty 25.5.2022. <<https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>>. Viitattu 18.4.2023.

Bandura, Albert 1996. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Julkaisussa Psychology and Health*. 13(4). 623–649. Viitattu 3.4.2023.

Franke, Barbara & Michelini, Giorgia & Asherson, Philip & Banaschewski, Tobias & Bittow, Andrea & Buitelaar, Jan K. & Corman, Bru & Faraone, Stephen V. & Ginsberg, Ylva & Haavik, Jan & Kuntsi, Jonna & Larsson, Henri & Lesch, Klaus-Peter & Ramos-Quiroga, J. Antoni & Réthelyi, János M. & Ribases, Marta & Reif, Andreas 2018. Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. *European neuropsychopharmacology: the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*. 28(10). 1059–1088. <<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.001>>. Viitattu 19.9.2023.

Grinblat, Nufar & Rosenblum, Sara 2023. Work-MAP Telehealth Metacognitive Work-Performance Intervention for Adults With ADHD: randomized Controlled Trial. *OTJR: Occupational Therapy Journal of Research*. <<https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/36971429/>>. Viitattu 15.5.2023.

Gutman, Sharon A. & Balasubramanian, Sheetal & Herzog, Maya & Kim, Elizabeth & Swirnow, Hannah & Retig, Yudis & Wolff Samantha 2020. Effectiveness of a Tailored Intervention for Women With Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and ADHD Symptoms: A Randomized Controlled Study. *The American Journal of Occupational Therapy*. 74(1). 7401205010p1–7401205010p11. <<https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/32078512/>>. Viitattu 15.5.2023.

Hallia, Outi & Klein, Jenni 2018. ADHD-piirteisen aikuisen kokemuksia ympäristön vaikutuksesta toimintakykyyn. *Opinnäytetyö*. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu. <<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201803203554>>. Viitattu 10.3.2023.

Helsingin kaupunki. Aikuisten toimintaterapia. <<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/kuntoutus-ja-terapiat/toimintaterapia/aikuisten-toimintaterapia>>. Viitattu 16.6.2023.

Holmefur, Marie & Lidström-Holmqvist, Kajsa & Hayat Roshanay, Afsaneh & Arvidsson, Patrik & White, Suzanne & Janeslätt, Gunnel 2019. Pilot Study of Let's Get Organized: A Group Intervention for Improving Time Management. *The American Journal of Occupational Therapy*. 73(5).

Holmefur, Marie & Lidström-Holmqvist, Kajsa & Hayat Roshanay, Afsaneh & Arvidsson, Patrik & White, Suzanne & Janeslätt, Gunnel & Wingren, Maria 2021. One-year follow-up after the time management group intervention Let's Get Organized. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 29 (4): 305–314. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34288758/>>. Viitattu 15.5.2023.

Hotus. Tutkimusten arviointikriteeristöt (JBI). <<https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/>>. Viitattu 25.5.2023.

Huttunen, Matti & Socada, Lumikukka 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>>. Viitattu 22.11.2022.

Jonsson, Ulf & Coco, Christina & Fridell, Anna & Brown, Sara & Berggren, Steve & Hirvikoski, Tatja & Bölte, Sven 2021. Proof of concept: The TRANSITION program for young adults with autism spectrum disorder and/or attention deficit hyperactivity disorder. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 28(2). 78–90. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31790309/>>. Viitattu 15.5.2023.

Kangasniemi, Mari & Pölkki, Tarja 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 80–93.

Kastner, Libb & Velder-Shukrun, Yifat & Bonne, Omer & Traub Bar-Ilan, Ruthi & Maeir, Adina 2022. Pilot Study of the Cognitive–Functional Intervention for Adults (Cog-Fun A): A Metacognitive–Functional Tool for Adults With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *The American Journal of Occupational Therapy*. 76(2).

Koponen, Veera & Jehkonen, Mervi 2019. Naisen tarkkaavuushäiriö – lapsuudesta aikuisuuteen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 135(3). 283–288. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14762>>. Viitattu 7.6.2023.

Law, Mary & Cooper, Barbara & Strong, Susan & Stewart, Debra & Rigby, Patricia & Letts, Lori, 1996. The Person-Environment-Occupational Model: A transactive approach to occupational Performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 63 (1): 9–2. <https://www.researchgate.net/publication/273200360_The_Person-Environment-Occupation_Model_A_Transactive_Approach_to_Occupational_Performance>. Viitattu 29.11.2022.

Lehtimäki, Kiia 2022. Kuka meistä on normaali? Sivistystä! Podcastin haastattelu. <<https://kansanvalistusseura.fi/ajankohtaista/kuka-meista-on-normaali/>>. Viitattu 18.4.2023.

Lehtiö, Leeni & Johansson, Elise 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Teoksessa Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 35–55.

Leppämäki, Sami & Nissilä, Markku 2021. ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. Päivitetty 24.10.2022. <<https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/adhd#ADHD+aikuisella>>. Viitattu 15.6.2023.

Mielenterveystalo. Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma. Miten vaikeudet ilmenevät? <<https://www.mielenterveystalo.fi/nb/node/2617>>. Viitattu 30.10.2023.

Määttä, Mika 2021. Aikuisen adhd jää usein tunnistamatta. Verraton – Adhd:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti. <<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/aikuisen-adhd-jaa-usein-tunnistamatta/#c4fe7b98>>. Viitattu 29.11.2022.

Määttä, Mika 2022. Add on yksi adhd:n kolmesta esiintymismuodosta. Verraton – Adhd:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti. <<https://www.verraton-lehti.fi/add-on-yksi-adhdn-kolmesta-esiintymismuodosta/>>. Viitattu 3.11.2023.

Niela-Vilén, Hannakaisa & Hamari, Lotta 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 23–34.

Näreaho, Susanna & Kettunen, Jyrki & Kärki, Anne & Päälyssaho, Seliina 2020. Vastuullinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-esitysmateriaali. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>>. Viitattu 21.11.2022.

OT Theory. Person-Environment-Occupation (PEO) model. <<https://ottheory.com/therapy-model/person-environment-occupation-peo-model>>. Viitattu 28.11.2022.

Page, Matthew J & McKenzie, Joanne E & Bossuyt, Patrick M & Boutron, Isabelle & Hoffmann, Tammy C & Mulrow, Cynthia D & Shamseer, Larissa & Tetzlaff, Jennifer M & Akl, Elie A & Brennan, Sue E & Chou, Roger & Glanville, Julie & Grimshaw, Jeremy M & Hróbjartsson, Asbjørn & Lalu, Manoj M & Li, Tianjing & Loder, Elizabeth W & Mayo-Wilson, Evan & McDonald, Steve & McGuinness, Luke A & Stewart, Lesley A & Thomas, James & Tricco, Andrea C & Welch, Vivian A & Whiting, Penny & Moher, David 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 372(71). <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33782057/>>. Viitattu 10.6.2023.

Penttilä, Jani & Rintahaka, Pertti & Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2011. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön merkitys lapsen ja nuoren tulevaisuudelle. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 127. 1433–1439. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo99678>>. Viitattu 18.4.2023.

Peo Model. What is the PEO Model? <<https://peomodel.com/>>. Viitattu 10.12.2022.

Piira, Niina 2015. Nepsy-piirteinen henkilö ei ole yhtä kuin neuropsykiatrinen diagnoosinsa. Blogiteksti. <<https://www.neppari.net/blogi/nepsy-piirteinen-henkilo/>>. Viitattu 15.4.2023.

Puustjärvi, Anita & Kippola-Pääkkönen, Anu 2016. Toimintaterapia ADHD:n hoidossa. Lisätietoa Käypä hoito -suositukseen. <<https://www.kaypahoito.fi/nix00949>>. Viitattu 21.9.2023.

Puustjärvi, Anita 2019. ADHD. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 135(2). 201–206. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14724>>. Viitattu 5.1.2023.

Silvennoinen, Outi 2020. Toimintaterapian interventiot ADHD aikuisilla. Opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/354145/Silvennoinen_Outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 22.11.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyspalvelut. Sosiaali- ja terveyspalvelut. <<https://stm.fi/terveyspalvelut>>. Viitattu 7.6.2023.

Suhonen, Riitta & Axelin, Anna & Stolt, Minna 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 7–22.

Sulosaari, Virpi & Kajander-Unkuri, Satu 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A: 73/2016. 107–117.

Suomen ADHD-Aikuiset ry. Mikä on ADHD? <<https://www.adhd-aikuiset.fi/mika-on-adhd/>>. Viitattu 30.10.2023.

Toimintaterapeuttiliitto. Toimintaterapia. <<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>>. Viitattu 18.9.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 21.11.2022.

Virta, Maarit & Leppämäki, Sami 2017. ADHD:n oireet aikuisuudessa ja ikääntyvillä. Lisätietoa Käypä hoito -suositukseen. <<https://www.kaypahoito.fi/nix02452>>. Viitattu 7.6.2023.

Virta, Maarit & Salakari, Anita 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Vuori, Jaana. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. Viitattu 23.11.2022.

WFOT – World Federation of Occupational Therapists 2012. Toimintaterapian määritelmä. <<https://www.wfot.org/about/about-occupational-therapy>>. Viitattu 22.11.2022.

TOIMINTATERAPIA ADHD-AIKUISILLA PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA. INTEGROIVA KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyön tulokset on jäsennellyt PEO-mallin (People-Environment-Occupation Model) mukaan.

Haasteet, jotka PEO-mallissa sijoittuvat ihmiseen ovat minäpystyvyys, itsemyötätunto, itsekontrolli, tunteiden säätely, levottomuus, yliaktiivisuus, ajan hahmottaminen, kokonaiskuvan hahmottaminen, keskittyminen, joustavuus ja stressi. Haasteet, jotka sijoittuvat toimintaan ovat toiminnallinen tasapaino, tehtävien hallinta, toimintojen mielekkäisyys ja merkityksellisyys sekä rooliodotusten mukainen toiminta.

Haasteet, jotka PEO-mallissa sijoittuvat ympäristöön ovat fyysisen ympäristön järjestäminen, kodin ja talouden hallinta sekä sosiaalisen verkoston ja ihmissuhteiden ylläpito.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella näille haasteille sopivia toimintaterapian keinoja ovat omien tavoitteiden priorisointi, vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen, tunnetaitojen harjoittelu, vireystilan säätely, virkistys- ja rentoutumistekniikoiden opetteleminen, psykoedukaatio, sosiaalisen tietoisuuden ja vuorovaikutuksen edistäminen toiminnassa, perheenjäsenten neuvominen ja tukeminen, aistiärsykkeiden vähentäminen, säilytysjärjestelmien luominen, värikoodaus tavaroiden löytämiseen, päivän strukturointi ja ajanhallinta, sähköiset muistutukset, liitutaulut ja tulostettavat kalenterit, aikataulujärjestelmät, rutiinien luominen, toiminnananalyysi ja toimintojen pilkkominen hallittavissa oleviin osiin, toimintoihin kuuluvan ajan arvioiminen ja ymmärrys siitä, että virheet ovat olennainen osa oppimisprosessia.

ADHD-AIKUISEN TOIMINTATERAPIA PEO-mallista muokattu



ADHD

Neuropsykiatriset oireet ja häiriöt ovat ajankohtainen teema, sillä kehityksellisten neuropsykiatristen diagnoosien määrä on kasvussa ja ADHD:n esiintyminen aikuisuudessa tunnustetaan nykyisin (Autismiliitto). Myös yleinen keskustelu ADHD:stä aikuisilla on lisääntynyt viime aikoina (Koponen & Jehkonen 2019). Aiheesta on tehty yleisesti tutkimuksia, mutta toimintaterapiaan liittyvät tutkimukset keskittyvät lähinnä lapsiin ja ADHD-aikuisten osalta tieto vaikuttaa olevan vielä vähäistä. Edelleen moni aikuinen kärsii ADHD:stä ilman apua (Määttä 2021).

Lääketieteellisestä näkökulmasta ADHD (attention-deficit/hyperactivity disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö on kehityksellinen neuropsykiatrisen häiriö. Sen ydinoireita ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. (Adamou ym. 2021.)

YHTEENVETO

ADHD tunnustetaan nykyään myös aikuisilla, mutta heidän saamansa tuki on vähäistä. ADHD:n oireet vaikuttavat henkilön arjen ja elämän hallintaan. Toimintaterapeuteilla on paljon annettavaa aikuisille, joilla on ADHD (Adamou ym. 2021). Toimintaterapian ydintä ovat arjen ja elämän hallinta, mihin ADHD:n haasteet myös eniten painottuvat. Koska oireet ovat moniulotteisia, harvoin on olemassa yksinkertaisia vastauksia (Adamou ym. 2021). Koskaan ei voi tietää toisen puolesta, mikä toimii, koska jokaiselle toimii yksilölliset keinot, vaikka haasteet näyttäytyisivät ulospäin samalta. Ammatillaiset voivat silti auttaa asiakasta tukikeinojen löytämisessä ja tunnistamisessa sekä niiden käyttöönotossa arjen toimintojen helpottamiseksi. Tuloksena saadut toimintaterapian keinot liittyvät ympäristön muokkaamiseen, toiminnan pilkkomiseen ja rutiinien luomiseen sekä henkilön yksilöllisten ominaisuuksien tunnistamiseen toiminnan mukauttamiseksi.

Edelleen kaivataan lisää suomalaista tutkimusta toimintaterapian mahdollisuuksista aikuisten kanssa, joilla on ADHD.

OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄT

Metropolian Ammattikorkeakoulu -
toimintaterapeuttiopiskelijat:

Hanna Kemppi
Laura Lauste
Keity Taluste

Kemppi, Hanna & Lauste, Laura &
Taluuste, Keity 2023. Toimintaterapia
ADHD-aikuisilla
perusterveydenhuollossa.
Integroiva kirjallisuuskatsaus.

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön tulokset perustuvat vuonna 2023 julkaistuun integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. Katsauksen tarkoituksena oli kerätä näyttöön perustuvaa tietoa siitä, mitä toimintaterapiainterventioita ADHD-aikuisten kohdalla on tutkittu sekä mihin haasteisiin niillä on pyritty vaikuttamaan. Katsaukseen valittiin mukaanottokriteereiden perusteella 7 toimintaterapian tutkimusta. Mukaan otettujen tutkimusten laatu arvioitiin hyväksi. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä.

Kirjallisuuskatsausten tulokset ovat hyödynnettävissä suomalaisessa terveydenhuollossa neuropsykiatrisesti oireilevien toimintaterapiassa.

LÄHTEET

- Adamou, Marios & Asherson, Philip & Arif, Muhammad & Buckenham, Louise & Cubbin, Sally & Dancza, Karina & Gorman, Kirstie & Gudjonsson, Gisli & Gutman, Sharon & Kustow, James & Mabbott, Kerry & May-Benson, Teresa & Muller-Sedgwick, Ulrich & Pell, Emma & Pitts, Mark & Rastrick, Suzanne & Sedgwick, Jane & Smith, Kath & Taylor, Clare & Thompson, Lucy & van Rensburg, Kobus & Yound, Susan 2021. Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network. BMC Psychiatry. <<https://bmcpsonychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-021-03070-z>>.
- Autismiliitto. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Päivitetty 25.5.2022. <<https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>>.
- Koponen, Veera & Jehkonen, Mervi 2019. Naisen tarkkaavuushäiriö – lapsuudesta aikuisuuteen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 135(3). 283-288. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14762>>.
- Määttä, Mika 2021. Aikuisen adhd jää usein tunnustamatta. Verraton – Adhd:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti. <<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/aikuisen-adhd-jaa-usein-tunnustamatta/#c4fe7b98>>.
- Peo Model, n.d. What is the PEO Model? <<https://peomodel.com/>>.

Ohjaajat:

Annariika Anundi, Lehtori
Jari Pihlava, Lehtori

Yhteistyössä Helsingin kaupungin perusterveydenhuollon toimintaterapeuttien kanssa.