

ADHD

2-2007

Wachtkamerspecial

EEN KWARTAALUITGAVE VAN ACADEMIC PHARMACEUTICAL PRODUCTIONS BV

JAARGANG 4, NUMMER 2, JULI 2007



Therapietrouw bij uw kind met ADHD

Verder in deze uitgave

Boekbespreking 2

Kindvriendelijkheid en ADHD 5

PERSPECTIEF 6

Colofon

Uitgever Academic Pharmaceutical Productions bv, Postbus 13341, 3507 LH Utrecht, Telefoon (030) 210 95 21, Fax (030) 210 92 00.
Redactieraad Prof. dr. J.K. Buitelaar, psychiater, Nijmegen;
N.J.L. Buitelaar, psychiater, Utrecht; dr. A. van der Goes, medisch bioloog, wetenschapsjournalist, Amsterdam; A.C. Paternotte, Vereniging Balans, Bilthoven.
Doelgroep Psychiaters, kinderpsychiaters, kinderartsen en patiënten.
Vormgeving Graaf Lakerveld Vormgeving.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Janssen Cilag bv. De redactie, uitgever en sponsor zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van de onder auteursnaam opgenomen artikelen. Uw gegevens zijn afkomstig van Dendrite. Voor meer informatie: 035-6955355
© 2007 Academic Pharmaceutical Productions bv. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, microfilm of op welke wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Y. Kaldenbach, gz-psycholoog/kinder- en jeugdpsycholoog, Altrecht GGZ, Utrecht (e-mail: ykaldenbach@hotmail.com)

Veel kinderen met ADHD hebben moeite met het dagelijks innemen van hun medicijnen. Los van het feit dat het innemen van medicijnen meestal geen handeling is waar kinderen al bij het wakker worden naar uitkijken, zorgt *juist* hun ADHD ervoor dat zij er niet aan denken. ADHD is immers de term die we gebruiken voor kinderen die onder meer allerlei dagelijkse bezigheden vergeten (dus ook medicijngebruik), snel worden afgeleid, dingen makkelijk kwijtraken, slordig en ongeduldig kunnen zijn, en moeite hebben met planning, organisatie en overzicht. Kortom, allerlei vaardigheden die eigenlijk nodig zijn om je eigen medicijnen succesvol te beheren en volgens voorschrift in te nemen ('therapietrouw'), vormen bij kinderen met ADHD nu juist het probleem!

Voor veel ouders is dit een punt van grote zorg. Zij proberen er dagelijks op toe te zien dat hun kind zijn medicijnen inneemt

(soms gaat dit met strijd gepaard) en maken afspraken met school als ook tijdens de schooltijd medicijnen moeten worden gebruikt. De meeste ouders die met het probleem van 'therapieontrouw' worstelen, hebben al van alles geprobeerd om het innemen van de medicijnen bij hun kinderen te stimuleren. Zij hebben gemerkt dat het in veel gevallen een hardnekkig verschijnsel blijkt te zijn en voelen zich machteloos en vermoeid. Iedere dag moeten zij er opnieuw voor zorgen dat het kind doet wat het moet doen, met het gevoel dat zij maar *blijven* herhalen, terwijl het ogenschijnlijk geen effect heeft.

Waarom nemen kinderen hun medicijnen niet in?

De mate van therapietrouw wisselt per kind en als een kind zijn medicijnen regelmatig niet inneemt, kan dat verschillende oorzaken hebben. Bij het kiezen van een effectieve benadering is het belangrijk dat bekend is waarom een kind zijn medicijnen onvoldoende inneemt en de aanpak te richten op deze individuele oorzaken. Gaat het bijvoorbeeld om onwil of onvermogen? Eerder werden al kenmerken van ADHD genoemd die ertoe leiden dat het voor deze kinderen lastig is om iedere dag aan de eigen medicijnen te denken. Hieronder worden enkele andere belangrijke factoren besproken die invloed hebben op de therapietrouw.

Bijwerkingen

Kinderen die bang zijn voor of last hebben van bepaalde bijwerkingen van medicijnen, zullen er een negatieve houding tegen ontwikkelen. Veelgehoorde bijwerkingen van de meest gebruikte ADHD-medicijnen zijn inslaapproblemen, gewichtsveranderingen door een verminderde eetlust, reboundverschijnselen (extra gaan 'stuiteren' als het medicijn uitgewerkt raakt), een versuft gevoel, misselijkheid, angsten en tics.

Kennis over de werking en het nut van medicijnen

Het is belangrijk dat kinderen snappen wat de werking en wat het belang van een medicijn is en dat zij ook weten welke bijwerkingen mogelijk kunnen optreden. Als kinderen merken dat de medicatie een positief effect heeft, komt dit de therapietrouw ten goede. Een voordeel van medicijnen die methylfenidaat bevatten (Ritalin®, Concerta® en Equasym®) is dat deze stof vrijwel direct werkt en kinderen daardoor sneller een verband leggen tussen de inname en het feit dat hun innerlijke rust is toegenomen of dat zij minder snel worden afgeleid. Om hun kind hierbij goed te kunnen ondersteunen, moeten ouders zelf ook goed geïnformeerd zijn. Het is belangrijk dat een kind het gevoel krijgt dat hij met de medicijnen controle over zijn ADHD kan uitoefenen.

Boekbespreking

Ben jij anders?

Het gedrag van kinderen met ADHD of ASS (autistische spectrumstoornis) is vaak lastig, zowel voor het kind zelf als voor zijn omgeving. Het kind voelt zich gefrustreerd omdat hij zijn drukke gedrag niet kan verklaren en regelmatig negatieve reacties krijgt van mensen in zijn omgeving.

Dit boek is speciaal geschreven voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar met ADHD of ASS. De auteur legt uit wat ADHD en (ASS-)contactstoornissen zijn en hoe je het drukke gedrag zou kunnen veranderen.

De auteur is zich ervan bewust dat bij een positieve gedragsverandering meer factoren een rol spelen, zoals een gestructureerde leefomgeving, het volgen van gedragstherapie en cognitieve therapie, alsmede medicatie. Dit boek ziet zij dan ook als een onderdeel van de behandeling van ADHD en contactstoornissen. Om met het boek aan de slag te gaan, moet het kind kunnen lezen en schrijven, maar moet hij ook inzien dat hij een probleem heeft en moet hij in staat zijn naar zichzelf te kijken.

Gedragsverandering

Elk hoofdstuk is zo opgebouwd dat het kind een kort leertraject doorloopt en begint met een verhaaltje over een jongen die worstelt met een bepaald gedragsprobleem, bijvoorbeeld aandachtstekort. De tekst zal herkenning oproepen en het kind aanmoedigen over zijn eigen ervaringen te gaan praten. De vragen en oefeningen die volgen,

Houding van ouders

De meeste ouders weten nog goed wat hun reactie was toen het onderwerp 'medicatie' voor het eerst werd aangekaart. Veel ouders zijn op dit punt in eerste instantie terughoudend. Mede door verhalen in de media heeft men het idee dat het gevaarlijk is kinderen medicijnen te geven die 'iets doen in de hersenen'. Herhaaldelijk is de onterechte indruk gewekt dat we bij psychofarmaca te maken hebben met 'rommel', 'troep' en 'paardenmiddelen' die gegeven worden om 'wat drukke kinderen' rustig te houden.

De houding van ouders heeft veel invloed op de therapietrouw bij kinderen. Ouders zijn immers degenen die met het recept naar de apotheek gaan. Maar hun invloed gaat natuurlijk veel verder. Kinderen voelen aan of hun ouders vertrouwen in de medicatie hebben. Hun mening is belangrijk voor het kind: volgt hij hun idee of gaat hij er juist tegenin (ongeveer de helft van de kinderen met ADHD heeft ODD, een 'oppositieel-opstandige gedragsstoornis')?

Omgeving

Naast de ouders hebben ook anderen invloed op de therapietrouw. Als het kind de voorschrijvend arts een vervelende man

vindt in wie hij geen vertrouwen heeft, zal dit de therapietrouw niet bevorderen. Ook klasgenoten die het kind pesten met zijn 'pilletje' hebben een negatieve invloed. Vooral bij pubers spelen leeftijdgenoten en niet 'anders' willen zijn een grote rol. Positieve ervaringen en steun werken positief. Belangrijk is daarnaast de sfeer rondom de medicijninname. Houd deze positief, ontspannen en onbeladen.

Complexiteit van het voorschrift

Vrijwel iedereen kan zich voorstellen dat je medicijnen niet voor je plezier inneemt. Als het dan toch moet, dan het liefst zo weinig en zo eenvoudig mogelijk. Onderzoeken laten zien dat hoe meer handelingen je moet verrichten, hoe vaker je medicijnen moet innemen en hoe meer dat je dagelijkse bezigheden verstoort, des te groter de kans is dat de therapietrouw niet optimaal is. In algemene zin heeft een eenmaaldaagse variant van methylfenidaat dan ook de voorkeur boven methylfenidaat dat minder lang werkt en daardoor vaker moet worden ingenomen. Welk medicijn bij een kind het beste werkt, blijkt vaak echter pas door het te proberen. Hoewel de werkzame stof dezelfde is, blijkt in de praktijk dat sommige kinderen beter reageren op methylfenidaat in het ene 'jasje', terwijl andere kinderen meer baat hebben bij de andere variant. Ouders melden zelfs ver-



richten zich op het oefenen van vaardigheden om op school, thuis en met vrienden beter met bepaalde situaties om te gaan.

In het leertraject speelt de begeleider (ouder, leerkracht of hulpverlener) een belangrijke rol. Hij moet beseffen dat het kind probeert op een goede manier te reageren op zijn omgeving, maar dat dit door een aantal beperkingen niet altijd lukt. De taak van de begeleider bestaat uit inzicht geven in het probleem, positieve feedback geven en het kind stimuleren door te gaan. Wanneer het kind eenmaal erkenning krijgt voor zijn problemen, kan de positieve verandering van het gedrag beginnen.

Over de auteur

Yvonne Gerrits-Douma studeerde aan de opleiding Sociaal-Pedagogische Hulpverlening en schreef dit boek als afstudeeropdracht. Zij werkt als groepswerker in de kinder- en jeugdpsychiatrische kliniek De Ruyterstee, een onderdeel van Accare, in Smilde.

Zij heeft inmiddels een tweede boek geschreven voor jongeren met ADHD of een contactstoornis met als titel *Verkeerd verbonden?*

Yvonne Gerrits-Douma, *Ben jij anders?*

Een voorlichtingsboek voor kinderen met ADHD en contactstoornissen. Het boek kost € 12,- en kan worden besteld bij uitgeverij SWP in Amsterdam (ISBN 90-6665-774-x) via de website (www.swpbook.com).

schillen tussen 'merkmedicijnen' en de merkloze ('generieke') varianten ervan.

Uiteraard zijn er nog meer soorten geneesmiddelen die bij ADHD worden voorgeschreven en waarvan de frequentie van inname varieert van eenmaaldaags tot vaker.

Wat kun je eraan doen?

Welke aanpak het beste is, verschilt per kind en is ook afhankelijk van de leeftijd. Oudere kinderen hebben meer inspraak dan jongere kinderen, voor wie medicijngebruik net als hun bedtijd en het eten van groenten door hun ouders wordt bepaald. Dat wil overigens niet zeggen dat zij niet naar het kind hoeven te luisteren.

Positieve aandacht en belonen

Het innemen van medicijnen kan gezien worden als aan te leren gedrag, net zoals ouders eerder hun kind leerden veters te strikken, de eigen boterham te smeren en zindelijk te worden. Om medicijngebruik te stimuleren kan een beloningsprogramma goed werken. Daarbij verdient een kind bijvoorbeeld stickers of punten met 'therapietrouw gedrag', die hij vervolgens voor iets leuks kan inwisselen (een aardigheidje, samen iets leuks gaan doen, het avondeten mogen uitkiezen, enzovoort). Voor veel kinderen met ADHD kan het houden van een spreekbeurt hierover een positieve ervaring zijn (op internet is kant-en-klare spreekbeurtinformatie te vinden).

Met het kind in gesprek gaan

Kinderen hebben meestal een goede reden om geen medicijnen te willen en voelen zich serieus genomen als ouders hiernaar vragen en begrip tonen. Pas als kinderen het gevoel hebben dat de voordelen opwegen tegen de nadelen, zullen ze geneigd zijn de medicijnen te gebruiken. Bespreek mogelijke angsten voor bijwerkingen en maak onderscheid tussen feiten en fabels. Stimuleer het opschrijven van vragen voor het volgende doktersbezoek.

Geheugensteuntjes

Door de inname van de medicijnen te koppelen aan vaste momenten (bijvoorbeeld het ontbijt of het tanden poetsen), wordt de kans dat het kind ze vergeet kleiner. Ook een uitgeschreven dagschema kan structuur bieden. Verder kan een wekker op een vaste tijd worden ingesteld om een seintje te geven, en ook veel mobiele telefoons hebben een 'reminder'-functie (vaak 'Afspraak' genoemd).

Effectief omgaan met therapieontrouw is vaak een kwestie van goed observeren, luisteren en nadenken over het kind. Na veelvuldig uitproberen, vallen en opstaan, positief blijven als de wanhoop en machteloosheid toeslaan, geloven in de kracht van blijven herhalen en worstelen met het ombuigen van de theorie naar de praktijk, zal het effect merkbaar zijn. Ik wens u veel succes bij het aangaan van deze uitdaging!

Wilt u informatie ontvangen over ADHD en ADHD-gerelateerde onderwerpen? Stuur dan deze antwoordkaart in, en u ontvangt vanaf dat moment gratis alle ADHD Wachtkamerspecials. Tevens ontvangt u informatie over de landelijke vereniging Impuls, voor volwassenen met ADHD en aanverwante stoornissen.

Naam: ----- m/v

Adres: -----

Postcode, Woonplaats: -----

Tel.: -----

E-mailadres: -----

Wilt u informatie ontvangen over ADHD en ADHD-gerelateerde onderwerpen? Stuur dan deze antwoordkaart in, en u ontvangt vanaf dat moment gratis alle ADHD Wachtkamerspecials. Tevens ontvangt u informatie over de vereniging voor ouders van kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragstoornissen.

Naam: ----- m/v

Adres: -----

Postcode, Woonplaats: -----

Tel.: -----

E-mailadres: -----



balans

Kindvriendelijkheid en ADHD

Kinderen met ADHD hebben het niet gemakkelijk. Door een subtiel verschil in een aantal hersenfuncties kosten aangepaste reacties in alledaagse situaties hen meer dan gemiddelde energie. Het kost deze kinderen veel meer inspanning om stil te zitten, hun mond te houden, rustig te reageren op de verwachtingen van volwassenen en zich te concentreren op schooltaken dan het gemiddelde kind. De kennis dat het functioneren van de hersenen daarbij een belangrijke rol speelt, is helaas nog niet wijd verspreid. Dat komt de kindvriendelijkheid in de omgang met kinderen met ADHD niet ten goede. Van hen wordt nog steeds verwacht dat ze zich gedragen als kinderen met normaal functionerende hersensystemen. En dat in een maatschappij waar men steeds sterker een beroep doet op de hersenfuncties waarmee we flexibel en snel aangepast kunnen reageren. Om dan te roepen dat ze maar eens beter hun best moeten doen, is bepaald kindonvriendelijk. We realiseren ons nog onvoldoende dat we deze kinderen daarmee ernstig tekortdoen.

Iedereen die met kinderen te maken heeft zou zich moeten realiseren dat onaangepast gedrag vaak het gevolg is van onvoldoende vaardigheden om adequaat te reageren en dat die beperkte vaardigheden ook wel eens te maken kunnen hebben met een iets andere werking van de hersenen. Als we ons dat voldoende realiseren, kan passende hulp worden geboden. Hulp die de kinderen in staat stelt hun ontwikkeling zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen, zonder frustraties omdat ze niet aangepast *kunnen* reageren. En laten we daar nou bij ADHD toevallig ook nog medicijnen voor hebben. Medicijnen genezen de ADHD niet, maar kunnen wel de symptomen onderdrukken, waardoor een positieve ontwikkeling weer een kans krijgt. Dat wil ieder weldenkend mens deze kinderen toch niet onthouden? Je wilt deze medicatie dan toch zo veel mogelijk afstemmen op het leven van deze kinderen? Dus om de zelfstandigheid te bevorderen kan in overleg met de arts worden gekeken naar medicatie met verschillende afgiftevormen die de frequentie van toediening en de werkingsduur bepalen. Kindvriendelijkheid is uiteraard ook de maatschappij en de onderwijsomgeving zo in te richten dat elk kind met een iets anders functionerend hersensysteem een kans krijgt zijn of haar talenten te ontwikkelen. Waarom zouden we daar dan vandaag niet mee beginnen?

postzegel
niet
nodig

postzegel
niet
nodig

Vereniging Balans

Antwoordnummer 3308

3720 VB Bithoven

Vereniging Impuls

Antwoordnummer 3308

3720 VB Bithoven

PERSPECTIEF – Informatie over ADHD bij (jong)volwassenen

Sandra Hegge (39 jaar) is product-manager bij het farmaceutisch bedrijf Janssen-Cilag. Dit bedrijf maakt onder andere medicijnen voor mensen met ADHD. Sandra was betrokken bij de totstandkoming van het project dat de naam PERSPECTIEF kreeg, waarmee zij ADHD bij (jong)volwassenen onder de aandacht wil brengen.

Waaruit bestaat het PERSPECTIEF-project?

Van juli tot en met december verschijnen er vijf informatieve artikelen over ADHD, geschreven door behandelaars met veel ervaring in de behandeling van mensen met ADHD. Ook komen er patiënten aan het woord, die hun ervaringen vertellen. Deze periodieke artikelen worden verstuurd naar behandelaars. Daarnaast krijgen de behandelaars patiëntinformatie toegestuurd die in de wachtkamer kan worden neergelegd. De artikelen en patiëntinformatie worden ook gepubliceerd op een website. Mensen met ADHD en hun familie en naasten kunnen hier terecht voor informatie over ADHD, interviews, handige tips en bronnen voor meer informatie over ADHD.

Wat hoopt Janssen-Cilag met het uitgeven van PERSPECTIEF te bereiken?

Wij hopen dat PERSPECTIEF zijn naam waarmaakt, namelijk dat er nieuwe perspectieven worden geopend voor zowel behandelaars als mensen met ADHD. PERSPECTIEF is opgezet om bij behandelaars meer herkenning en erkenning te krijgen voor ADHD.

Vooraf (jong)volwassenen leggen vaak een lange weg af voordat de diagnose ADHD wordt gesteld. Daarnaast vinden we het ook belangrijk dat mensen met ADHD weten hoe ze het beste met hun ADHD kunnen omgaan. Het lezen van ervaringen van anderen kan daar heel goed bij helpen.

Wat vind je zelf het leukste of nuttigste onderdeel?

Iedereen die aan PERSPECTIEF heeft meegewerkt, heeft dat op zo'n enthousiaste en betrokken manier gedaan dat het moeilijk is om er één facet uit te pikken. Dat geldt voor de behandelaars, die sterk gemotiveerd zijn om de toekomst van hun patiënten te verbeteren, maar het geldt evenzeer voor de mensen met ADHD, die allemaal zeer gemotiveerd zijn om meer erkenning voor hun aandoening te krijgen en die aan anderen willen laten zien dat ook met ADHD heel veel mogelijk is.

Hoe wordt PERSPECTIEF verspreid c.q. onder de aandacht gebracht?

Geïnteresseerde behandelaars kunnen zich inschrijven voor PERSPECTIEF. Zij ontvangen dan de vijf artikelen en de informatie voor in de wachtkamer. Daarnaast staat alles op de website www.mijn-perspectief.nl, die vanaf juli online is.

Komt er nog een vervolg, of is het een eenmalig project?

Afhankelijk van de behoefte aan informatie zullen we besluiten PERSPECTIEF een vervolg te geven. Die beslissing is nu nog niet genomen. Voorlopig blijft het bij deze vijf artikelen en de patiëntinformatie, maar ik wil voor de toekomst niets uitsluiten.



Sandra Hegge:
'Het lezen van ervaringen van anderen kan helpen om goed met ADHD om te kunnen gaan.'