



PuntP

ADHD bij volwassenen

PUNTP KAN U HELPEN

**GROEP:
VOLWASSENEN**



ADHD is de Engelse afkorting voor Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder. In het Nederlands spreken we over Aandachtsstoornis met hyperactiviteit. Naar schatting heeft 2 tot 8% van de kinderen en adolescenten ADHD. Lange tijd werd gedacht dat ADHD na de puberteit vanzelf over zou gaan. In ongeveer de helft van de gevallen blijkt dit echter niet zo te zijn.

Volwassenen met ADHD kunnen ernstig worden belemmerd in hun functioneren (werk, relaties) door concentratieproblemen, impulsiviteit en/of onrust. Soms wordt ADHD pas voor het eerst ontdekt op volwassen leeftijd. Mensen kunnen strategieën hebben ontwikkeld waardoor de verschijnselen verborgen bleven. Bovendien heeft de omgeving zich vaak aangepast aan de stoornis.

Doordat lang is gedacht dat ADHD niet bij volwassenen voorkomt, hebben mensen soms onnodig veel last gehad van de verschijnselen. De stoornis blijkt namelijk ook bij volwassenen in veel gevallen goed te behandelen.

De verschijnselen ADHD kan tot uiting komen in een groot aantal verschillende kenmerken. Als u sinds de kindertijd last heeft van concentratieproblemen, (innerlijke) onrust, snel wisselende stemmingen, moeilijk kunnen

luisteren, alles tegelijk doen, dingen niet afmaken, vaak dingen kwijt zijn, impulsief gedrag, woedebuien, snel afgeleid of chaotisch zijn, dan kan dat wijzen op ADHD. Niet iedereen met ADHD voldoet echter aan alle kenmerken. Sommige mensen hebben geen last van hyperactiviteit (we spreken dan over ADD in plaats van ADHD) en niet iedereen heeft in dezelfde mate last van de verschijnselen. Er zijn mensen met ADHD die veel alcohol of drugs gebruiken, te hard rijden of gevaarlijke sporten beoefenen. Dit kan een gevolg zijn van ADHD, maar ook een manier om bepaalde verschijnselen tijdelijk te onderdrukken, zoals innerlijke onrust.

Volwassenen met ADHD hebben vaak al langere tijd hulp gezocht, voordat de diagnose ADHD wordt gesteld. Zij zijn soms in behandeling geweest voor faalangst, depressiviteit, verslavingsproblemen, relatieproblemen of problemen met opleiding of werk. Pas bij doorvragen blijkt dat er sprake is van aandachts- en concentratieproblemen, impulsiviteit en/of hyperactiviteit.

De oorzaken Er is niet één oorzaak van ADHD. Er zijn aanwijzingen dat erfelijkheid een belangrijke rol speelt. Roken, alcoholgebruik en hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap worden beschouwd als mogelijke risicofactoren voor het ontwikkelen van ADHD bij het kind. Ook vroeggeboorte en een laag geboortegewicht kunnen de kans op ADHD vergroten. Suiker of kleurstoffen blijken geen risico te geven op ADHD. Een moeilijke jeugd is niet de oorzaak van ADHD, maar eerder het gevolg ervan. ADHD komt niet door een falende opvoeding, maar een onregelmatig en onrustig, jachtig leven thuis en op school kan de verschijnselen wel versterken.

Persoonlijk dossier

Vanaf het moment dat u een afspraak heeft gemaakt bij PuntP, bent u bij ons geregistreerd als cliënt. Er wordt dan een persoonlijk dossier aangeemaakt. Informatie uit het dossier gaat niet zonder uw toestemming naar andere instellingen of personen. U kunt via een beveiligde internetverbinding delen van uw dossier in zien. Voor actuele informatie zie onze website: www.puntp.nl.

Behandeling bij PuntP ADHD bij volwassenen is in het algemeen goed te behandelen. Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de verschijnselen, maar ook van uw voorkeur.

Naast medicatie nemen gesprekstherapie (individueel of in een groep) en coaching een belangrijke plaats in. Het beste resultaat wordt behaald met een samenhangend pakket van behandelingen. PuntP kan deze combinatiebehandeling bieden.

Een afspraak maken Als u heeft besloten om hulp te zoeken bij PuntP, is een verwijzing van uw huisarts of andere verwijzer nodig. Deze stuurt de aanmelding per fax naar de afdeling Aanmelding en Advies. U wordt gebeld voor het maken van een afspraak. U kunt Aanmelding en Advies bereiken via telefoonnummer 020-590 44 44.

U kunt ook online een afspraak maken. Zie www.puntp.nl.



De intake is bedoeld om een goed beeld te krijgen van uw klachten en hulpvraag en daar de best mogelijke behandeling bij te zoeken. Na de intake krijgt u informatie over de gestelde diagnose en een behandeladvies. Om na te kunnen gaan of er sprake is van ADHD is informatie nodig over uw huidige klachten, en die van de kindertijd. Om al die gegevens goed in beeld te krijgen wordt gebruik gemaakt van verschillende hulpmiddelen: het intake-gesprek, vragenlijsten, kopieën van schoolrapporten (als het kan een gesprek over de kindertijd met vader of moeder), en eventueel een interview met iemand uit uw naaste omgeving. Het intake-traject bestaat vaak uit een aantal gesprekken. Wanneer deze uitvoerige intake is afgerond, worden onze bevindingen met u besproken: is er sprake van ADHD, of is er (ook) sprake van andere psychische problematiek? Op basis van deze informatie en in overleg met u wordt een behandelplan opgesteld. Indien er inderdaad sprake is van ADHD, dan kunt u daarvoor in behandeling komen bij PuntP. Als er bijkomende stoornissen zijn, zoals angst, depressie of verslaving, moeten die vaak eerst worden behandeld. U kunt daarvoor terecht bij andere zorgprogramma's van PuntP, of bij een andere instelling. De behandeling wordt uitgevoerd via een stapsgewijze aanpak, ook wel 'stepped care' genoemd. Dit betekent minimale hulp als het kan en intensieve hulp als het nodig is.

De behandeling Het behandel aanbod voor ADHD bestaat uit de volgende vier onderdelen:

- Voorlichting. PuntP organiseert een aantal keer per jaar de zogenaamde ADHD psycho-educatiegroep. In vier bijeenkomsten wordt u voorgelicht over de verschijnselen en de behandelmethoden bij ADHD. U krijgt ondermeer

tips hoe om te gaan met de stoornis. U kunt een familie-lid of partner/vriend(in) meenemen naar de bijeenkomsten.

- Medicijnen. Met behulp van medicijnen kan er vaak een grote verbetering in klachten bereikt worden. De meest voorgeschreven medicijnen bij ADHD zijn Ritalin en Concerta, zogenaamde stimulantia. De kans op duidelijke verbetering door medicijnen ligt bij volwassenen tussen de 50 en 70%. Niet elke verzekeraar vergoedt de duurdere medicijnen. Zie daarvoor bijvoorbeeld www.impulsdigitaal.nl.
- Individuele coaching door een verpleegkundige. Volwassenen met ADHD ervaren vaak problemen in hun dagelijks leven. Op tijd slapen, opstaan, regelmatig eten, op tijd medicatie innemen, opruimen, financiën, huishouden en opvoeding zijn zaken die moeite kunnen kosten. Praktische hulp, informatie en adviezen zijn soms nodig om het dagelijks leven op orde te krijgen. PuntP biedt deze ondersteuning in de vorm van coaching door een sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Coaching is stap-voor-stap begeleiding gericht op het aanbrengen van orde en regelmaat. Hierbij leert iemand werken met een weekplanning en doelenlijsten en prioriteiten stellen. Afhankelijk van de ernst van de klachten is de begeleiding meer of minder intensief.
- (Groeps)psychotherapie. Wanneer medicijnen en coaching zijn gestart en de ADHD verschijnselen zijn verminderd, kan daarnaast een (groeps-) psychotherapie worden gevolgd. Het gaat hier om zogenaamde cognitieve gedragstherapie. Dit kan helpen om meer

controle te krijgen over bijvoorbeeld negatieve gedachten, verbeteren van het zelfbeeld en impulsief gedrag. Ook het doorbreken van vermijding en faalangst kunnen aan bod komen. Indien nodig kan na de groepstherapie individuele gedragstherapie worden gevolgd.

Meer weten? Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Informentaal. Dit is een onafhankelijk informatie- en adviespunt voor de geestelijke gezondheidszorg. De medewerkers beantwoorden uw vragen kosteloos. Informentaal beschikt over een grote hoeveelheid foldermateriaal en bijvoorbeeld adressen van patiëntenverenigingen.

Het bezoekadres van Informentaal is:
J.P. Heijestraat 121, in Amsterdam

Kijk ook op www.informentaal.nl

Andere informatieve websites over PuntP:
www.puntp.nl
www.clientenraadarkin.nl

De meest actuele informatie over ADHD bij volwassenen is te vinden op internet:
www.adhdbijvolwassenen.nl
www.balansdigitaal.nl
www.impulsdigitaal.nl
www.adhd.nl
www.hersenstorm.com
www.adhd.pagina.nl
www.psychiatrienet.nl

Het behandelprogramma

voor ADHD is samengesteld in overleg met de Cliëntenraad van Arkin en gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Het verloop van de behandeling wordt tijdens de behandeling en bij afronding van de module met u geëvalueerd. Indien de klachten onvoldoende zijn afgenomen, wordt met u besproken wat de vervolgmogelijkheden zijn.

PuntP behandelt kinderen, jongeren en volwassen mensen met psychische of psychiatrische problemen. Wij stellen de cliënt in staat beter richting aan zijn eigen leven te geven. Iedere cliënt is een volwaardige gesprekspartner voor ons. Onze zorg is resultaatgericht en we combineren de zorg zo nodig met verslavingszorg. Onze aanpak is respectvol, direct, duidelijk en flexibel en we houden rekening met de diversiteit en leefomgeving van de cliënt.

De organisaties waar PuntP uit is voortgekomen zijn HKZ-gecertificeerd. Deze instellingen voldoen aan de HKZ-normen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt.

PuntP werkt ook volgens het EFQM Excellence-model. Dit houdt in dat wij constant werken aan het verbeteren van kwaliteit.

Behandellocaties

CENTRUM: Roetersstraat 210, 1018 WE Amsterdam
telefoon (020) 590 56 00

NOORD: Strekkerweg 77, 1033 DA Amsterdam
telefoon (020) 590 53 00

OOST: Domselaerstraat 128, 1093 MB Amsterdam
telefoon (020) 891 31 00