

# Checklist ADHD

By Checklist Wizard

- Symptomen van een kind met ADHD
  - Veel praten
  - Aandacht afdwingen
  - Moeite met rustig en geconcentreerd spelen
  - Moeilijk stil kunnen zitten
  - Slecht luisteren of niet willen luisteren
  - Heel druk zijn
  - Dingen kapot maken
  - Niet kunnen wachten tot hij of zij aan de beurt is
  - Anderen onderbreken terwijl ze praten
  - Extreem ongeduldig zijn
  - Antwoord geven voordat de ander is uitgepraat
  - Veel fouten maken door slordigheid
  - Geen aandacht voor details
  - Niet goed kunnen plannen en organiseren van taken
  - Snel afgeleid worden door de omgeving
  - Niet luisteren naar instructies
  - Geen huiswerk of andere klusjes afmaken
  - Dingen kwijtraken
  - Vergeetachtig zijn
  - Moeite met concentreren
- Hoe om te gaan met ADHD in de klas
  - Geef de leerling een rustige plaats in de klas
  - Bij de leerkracht in de buurt maar niet bij het raam.
  - Wel in de groep, maar dan in de buurt van een rustige / stabiele medeleerling (waardoor enige rusteloosheid niet direct alle klasgenoten hindert).
- Een overzichtelijke werkomgeving
  - Met kleur gecodeerde boeken en schriften,
  - Highlighters
  - Timers

- Afsprakenlijstjes
- Eigen 'postbakje'.
- Duidelijke, kort omschreven regels en afspraken voor alle situaties
  - Specifieke regels voor in de klas, (voor, na en onder de verschillende lessen), voor op de gang, voor op het schoolplein, etc.
  - Deze regels moeten voor de leerling duidelijk zichtbaar zijn opgehangen, snel te raadplegen zijn
  - Zonodig op geplastificeerde kaartjes per situatie beschikbaar zijn
- Een steunsysteem om een leerling te helpen met positief gedrag
  - Bij jonge kinderen - gebruik van het stoplicht, een beloningssysteem, de goedgegedragkaart.
  - Bij oudere leerlingen - afspraken over tekens die gegeven kunnen worden om bepaald gedrag tijdig af te remmen of een time-out te nemen.
- Voorzieningen om taakgericht gedrag te ondersteunen
  - Korte duidelijke opgaven
  - Grote taken opgesplitst in delen
  - Aanbod werkbladen stuk voor stuk
  - Eventueel gebruik van computers als het handschrift moeilijk te lezen is.
- Een steunsysteem om de leerling te helpen zijn afspraken na te komen
  - Medeleerlingen kunnen bijvoorbeeld ingezet worden voor geheugens-teuntjes.
  - Er moeten afspraken gemaakt worden tussen school, leerling en ouders over onder meer het bijhouden van de agenda en communicatie over uitval van lessen.
- Vaak en snel prijzen
  - Zoals elk kind positieve aandacht een waardering nodig heeft, geldt dit extra voor kinderen met ADHD.
  - Prijzen, en dan direct nadat hij/zij iets goed heeft gedaan is heel belangrijk en helpt beter dan prijzen aan het eind van de dag.
  - Het prijzen geldt niet alleen voor moeilijke taken, maar ook voor makkelijke (bijv. jas aantrekken, meenemen gymspullen).
- Tips voor volwassenen met ADHD
  - Probeer de verschijnselen van ADHD te leren herkennen. Dat helpt u een beeld te krijgen welk effect ADHD op uw leven heeft en er grip op te krijgen.

- Probeer uw werkplek of studeerkamer zo in te richten dat u niet snel wordt afgeleid.
- Leer ontspanningsoefeningen tegen stress.
- Breng regelmaat en structuur aan in uw dagindeling.
- Stop met alcohol en drugs.
- Praat met de belangrijkste mensen in uw omgeving over uw aandoening, zodat zij u begrijpen en kunnen steunen.
- Besteed zorg aan uw relaties en probeer goede vrienden te vinden.
- Tips voor ouders met kinderen met ADHD
  - Zie toe op medicatie-inname, het meest gebruikte medicijn is Ritalin.
  - Medicatie werkt voor de meeste kinderen met ADHD/ADD (zo'n 70%) uitermate goed.
  - Structureer voor, herhaal steeds regels en afspraken.
  - Huiswerk, vrije situaties etc moeten voor hem gestructureerd worden.
  - Maak vaste afspraken over plaats en tijdstip van huiswerk maken, welke hulp hij daarbij krijgt, aftekenen van taken en belonen als het volgens de planning af is.
  - Zorg dat hij voldoende hulpmiddelen heeft om werk goed te organiseren zoals memo's, stickers, een horloge met alarm etc.
  - Geef korte, duidelijke opdrachten en ga niet in discussie over regels.
  - Zie in dat de jongere er niks aan kan doen
  - Reageer steeds snel en effectief op zowel gewenst als ongewenst gedrag.
  - Verbeter de zelfcontrole door te helpen met 'eerst denken, dan doen'.
  - Het meeste effect zal bereikt worden door de combinatie van regelmatige medicijninname, het aanleren van zelfcontroletechnieken en goede begeleiding van ouders, docenten e.a.
  - Volg eventueel een sociale-vaardigheidstraining.
  - Zoek zo nodig professionele hulp of begeleiding voor het op orde brengen of houden van uw leven.