

DOPPA ZORG – ZORGPADEN VOOR VOLWASSENEN

ADHD

SIGNALEREN

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder en wordt gekenmerkt door aandachtstekort, impulsiviteit en hyperactiviteit. Bij volwassenen kan ADHD zich vooral uiten in moeite met concentreren, organiseren en reguleren van emoties. Het is een neurobiologische aandoening die ontstaat door een samenspel van genetische en omgevingsfactoren. ADHD heeft vaak een grote invloed op het dagelijks leven, bijvoorbeeld op werk, relaties en persoonlijke doelen. Hoewel ADHD een blijvende aandoening is, kan de intensiteit van de symptomen variëren gedurende het leven.

DIAGNOSTIEK

Het stellen van een diagnose ADHD begint met een uitgebreide evaluatie van de symptomen en hun impact. Belangrijke aspecten van de diagnostiek zijn:

- **Gesprekken:** Een grondige anamnese met de persoon zelf en, indien mogelijk, informatie van naasten. Er wordt gekeken naar hoe de symptomen zich sinds de kindertijd hebben ontwikkeld.
- **Vragenlijsten en interviews:** Hulpmiddelen zoals de DIVA-5 en zelfrapportage-instrumenten worden gebruikt om de aanwezigheid van ADHD-symptomen vast te stellen.
- **Observaties:** Tijdens consulten wordt gelet op concentratievermogen, impulsief gedrag en andere kenmerkende patronen.
- **Comorbiditeit:** ADHD komt vaak samen voor met andere aandoeningen, zoals depressie, angststoornissen of middelengebruik. Deze worden meegenomen in de diagnostiek.

De diagnose ADHD wordt gesteld wanneer de symptomen significant belemmerend zijn in meerdere levensgebieden, zoals werk, studie of relaties.

ADHD

BEHANDELINTERVENTIES

De behandeling van ADHD is gericht op het verbeteren van het dagelijks functioneren en het verminderen van klachten. Dit gebeurt door een combinatie van interventies die passen bij jouw situatie. Voorbeelden zijn:

- **Psycho-educatie:** Begrijpen wat ADHD is en hoe je hiermee kunt omgaan in je dagelijks leven.
- **Therapie:** Cognitieve gedragstherapie (CGT) helpt bij het verbeteren van vaardigheden zoals plannen, focus en emotionele regulatie. Ook ACT kan worden ingezet om te leren omgaan met beperkingen en sterktes.
- **E-health:** Digitale tools zoals EMBLOOM of mindfulness-apps ondersteunen bij zelfmanagement.
- **Leefstijlinterventies:** Regelmatige beweging, een gezond voedingspatroon, voldoende slaap en stressmanagement zijn cruciaal voor het beheersen van ADHD-symptomen.
- **Medicatie:** Medicatie kan worden voorgeschreven om symptomen zoals onrust en concentratieproblemen te verminderen. Dit gebeurt in overleg met een specialist en wordt zorgvuldig gemonitord.

NAZORG/TERUGVALPREVENTIE

Nazorg bij ADHD richt zich op het versterken van je zelfredzaamheid en het realiseren van persoonlijke doelen. Een terugvalpreventieplan helpt om moeilijke periodes te overbruggen en stress te verminderen. Lotgenotencontact via organisaties zoals Impuls en Woortblind kan bijdragen aan het vinden van steun en begrip. Daarnaast wordt aandacht besteed aan langdurige ondersteuning bij werk, relaties en maatschappelijke participatie.

Meer informatie:

- Impuls en Woortblind: www.impulsenwoortblind.nl
- Balans Digitaal: www.balansdigitaal.nl