

# 1

# Lichamelijk

## Suggestiefiche

De vermelde items kunnen ook leiden tot onoplettendheid, te weinig aandacht of overbeweeglijkheid, maar hebben een andere oorsprong dan ADHD. Daarom is het belangrijk om ze eerst na te gaan en indien nodig gericht hulp te bieden.

### 1 Gezondheid

Ga na of het kind aan één van vermelde aandoeningen lijdt. (zie signaallijst 1)  
Als een van de zaken worden vastgesteld, is het belangrijk om na te gaan in hoeverre het aandachts-tekort hierdoor verklaard kan worden.  
ADHD kan uiteraard ook samen voorkomen met b.v. epilepsie.  
Het bieden van gerichte hulp is hier aangewezen.

### 2 Zintuigelijke ontwikkeling

Een kind dat onvoldoende ziet of hoort, kan 'lastig' gedrag stellen. Het zal misschien ook minder motivatie tonen. Bij kleuters komt dit minder snel aan het licht, vooral het eerste leerjaar is een cruciaal moment. Het kind moet het bord kunnen lezen en instructies worden meer en meer verbaal gegeven, waar in de kleuterklas nog veel visuele ondersteuning is.

De zintuiglijke ontwikkeling moet echter op elke leeftijd gecontroleerd worden.  
Bij de medische onderzoeken door het CLB worden deze zaken systematisch nagegaan. Maar ook op een ander moment dan tijdens het medisch onderzoek kan je bij het CLB terecht voor een controle van zicht en/of gehoor. Bij doorverwijzing door de **CLB arts** is het uiteraard belangrijk om op deze verwijzing in te gaan.

Gelieve dit document niet te verspreiden en enkel te gebruiken in samenspraak met een CLB-medewerker

Elk kind heeft nood aan voldoende slaap en een vast dagritme. Kinderen die te weinig slapen, hebben het moeilijk om zich te concentreren en kunnen 'lastig' gedrag vertonen. Het is dus belangrijk om na te gaan of het kind voldoende nachtrust heeft. Dit kan met de ouders besproken worden. Kinderen met ADHD hebben echter vaak weinig slaap nodig. Ze zijn 's morgens vaak vroeg wakker en slapen laat in. Zelfs tijdens de slaap zijn kinderen met ADHD overbeweeglijk.

Volgende suggesties kunnen helpen:

- \* Om een kind makkelijker te laten slapen, kan je best vaste gewoontes en een vaste volgorde aannemen. Door het ritueel weet het kind goed wat er gaat komen en dat geeft een gevoel van veiligheid.
- \* Maak 's avonds eventjes tijd voor het kind, zodat het alles kwijt kan wat het nog wil vertellen of vragen. Op die manier moet er ook niet meer uit bed gekomen worden om iets te vertellen.
- \* Probeer het kind alles te geven wat het nog nodig heeft voor het slapengaan, zoals drinken, een zakdoek, een knuffel,... Zo moet het kind hier niet meer voor roepen of uit bed komen.
- \* Doe geen 'hevige' dingen voor het slapengaan, zoals een druk spelletje of een stoeipartij. Hiervan kunnen kinderen terug wakker worden. Opteer eerder voor een rustig gezelschapsspelletje of een verhaaltje.
- \* Om het slaappatroon aan te leren, kan je gebruik maken van een beloningssysteem.

# 1

# Lichamelijk

## Suggestiefiche

### 4 Voeding

Het is van belang dat kinderen op regelmatige tijdstippen eten en dat er aandacht wordt besteed aan wat ze eten.

Kinderen die 's avonds voor ze gaan slapen nog veel cola drinken, kunnen moeite hebben met slapen, waardoor ze overdag moe en prikkelbaar zijn.

Bij kinderen die te veel suiker innemen kunnen de aandacht en concentratie schommelen of dalen. Ook variatie in voeding is belangrijk. Te eenzijdige voeding (ook bijvoorbeeld vegetarisch eten) is niet ideaal voor kinderen.

Ook wanneer kinderen geen ontbijt nuttigen, kunnen ze door de honger onrustig worden en moeite hebben om hun aandacht bij de les te houden.

Tenslotte is het belangrijk dat kinderen voldoende drinken, hier moet zeker aandacht aan besteed worden tijdens de speeltijden en onder de middag.

### 5 Motoriek

Kinderen met ADHD hebben vaak motorische problemen. Zowel grove motoriek als fijne motoriek ontwikkelen trager en minder vlot. Onder grove motoriek verstaan we leren zwemmen, fietsen, lopen,... De fijne motorische bewegingen zijn dan eerder de pengreep, knippen, veters strikken, ...

De kenmerken die in de signaallijst zijn opgenomen, verwijzen naar de hyperactieve kenmerken van ADHD. Volgende suggesties kunnen helpen:

- \* Geef het kind in de klas een plaats aan de zijkant, alleen aan een bank,...
- \* Laat het kind eens proberen om de voet onder het zitvlak te plaatsen, dit houdt de rug recht en zou de concentratiemogelijkheden kunnen stimuleren.
- \* Maak (eventueel samen met het kind) een lijst met motorische activiteiten: bord vegen, vuilnismand wegdragen, bordenwissers uitkloppen, even rennen op de speelplaats,... en sta dit regelmatig toe. Spreek eventueel met het kind een teken af zodat het zelf kan aangeven wanneer het het moeilijk heeft.
- \* Spreek af wanneer de overbeweeglijkheid echt niet gepast is, en wijs het kind op deze afspraak.
- \* Maak gebruik van de time-out procedure (zie hoofdstuk rond gedragstheorie)

Gelieve dit document niet te verspreiden en enkel te gebruiken in samenspraak met een CLB-medewerker

Ga na op welke manier het kind zijn vrije tijd besteedt. ADHD-kinderen hebben nood aan beweging en hebben vaak zeer veel energie. Probeer samen met het kind een activiteit te zoeken waar het zich goed in voelt en waar het zich in kan uitleven. Voor sommigen is dit voetbal of zwemmen, voor anderen een instrument bespelen, voor nog anderen naar de jeugdbeweging gaan,...

Vermijd te veel televisie, computer en games. Hiervan worden kinderen met ADHD vaak nog onrustiger. Het kan goed zijn om hier vaste afspraken over te maken om zo het aantal uren achter het scherm te beperken.