

Tools en apps ter ondersteuning van een kind met ADHD

Inleiding

Er zijn diverse tools en apps die uw kind kunnen ondersteunen. In deze hand-out zetten we enkele tools op een rij. Kijk gezamenlijk met uw behandelaar en eventueel school wat uw kind kan helpen.

Het wiebelkussen

Soms is het voor kinderen moeilijk om stil te zitten terwijl het toch regelmatig nodig is dat ze aan tafel blijven zitten. Dan kan het helpen om een tijdje op een wiebelkussen te zitten. Daardoor zijn de spieren van het kind constant actief en dat zorgt er voor dat zij zich beter kunnen blijven concentreren op wat ze aan het doen zijn. De werking komt voort uit het feit dat het lichaam nieuwe prikkels krijgt, waardoor het zich aan moet passen aan de nieuwe situatie. Dit zorgt voor extra alertheid en daardoor een betere concentratie. Mocht u dit effect niet zien bij het kind, nadat u het kussen ongeveer drie weken uitgete probeerd hebt, dan lijkt een wiebelkussen niet de oplossing.

Wanneer een kind langere tijd (meer dan een half uur) op het wiebelkussen zit, dan gaat het lichaam aan die extra prikkel. Daardoor heeft het weinig meerwaarde meer voor de concentratie. Het meeste effect heeft het kussen wanneer u het niet meer dan 3 of 4 keer per dag gebruikt. Dan is het elke keer weer een nieuwe prikkel voor het lijf. Kies bijvoorbeeld die taken waarbij het kind relatief lang stil moet zitten. Let er op dat het kind met de voeten bij de grond kan terwijl het op het kussen zit.

Voorbeelden van tools

Time Timer

Met de Time Timer maakt u eenvoudig inzichtelijk hoeveel tijd er nog is om bijvoorbeeld een bepaalde taak uit te voeren. De rode schijf van de Time Timer laat zien hoelang iets nog duurt of mag duren.



Gehoorscherming

Door geluiden in de omgeving, op school of thuis, raken sommige kinderen zo afgeleid dat ze zich niet goed meer kunnen concentreren op een taak. De *Jippie Gehoorbeschermers* dempen het totale frequentiebereik met gemiddeld 27 dB.

Door gebruik van de Jippie hebben kinderen minder last van bijvoorbeeld het geroezemoes in de klas en kunnen ze zich langer concentreren.



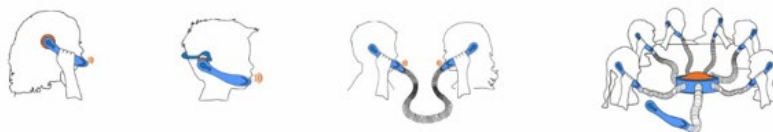
Kauwsieraden

De Chewigem en Jellystone kauwsieraden zijn speciaal ontworpen voor kinderen met bijvoorbeeld autisme, AD(H)D of prikkelverwerkingsproblemen, die vaak de behoefte hebben om ergens op te bijten en/of te kauwen.

Door te kauwen op deze vrolijke en stoere sieraden kunnen kinderen zich beter concentreren, zich afsluiten voor prikkels van buitenaf en gevoelens van spanning en stress beter reguleren.

WhisperPhone

De *WhisperPhone* is een akoestische hoofdtelefoon, waarmee kinderen van alle leeftijden, maar ook volwassenen, duidelijker horen, als ze leren lezen, voor spelling, bij articulatie en de ontwikkeling van het taalproces. De *WhisperPhone* is leuk en makkelijk in het gebruik. Onderzoek heeft uitgewezen dat gebruikers (tot 10x) meer horen door het gebruik van de *Whisperphone*. Dat betekent dat ze zich beter kunnen concentreren zonder afgeleid te worden door achtergrondgeluiden.



Tangles

De Tangle is een draaiend therapeutisch hulpmiddel dat spanning en stress vermindert en de concentratie verhoogt.

Het gaat bij de Tangle om de beweging. Er is geen goed en geen fout. Geen voorbeeld en geen verplichte vorm. Het kind neemt de Tangle in de hand of in twee handen en maakt eindeloos vloeiende bewegingen. Elke Tangle is opgebouwd uit een serie ronde hoeken die met elkaar zijn verbonden. Hierdoor kunnen draaiende bewegingen worden gemaakt.



Voorbeelden van apps

ADHD Hulp Organiseer jouw dag

ADHD-hulp 'Organiseer jouw dag' is een app die ontwikkeld is om mensen te helpen hun dagelijkse taken beter te organiseren. U of uw kind maakt taken aan en kunt ze indelen op categorieën die betrekking hebben op verschillende delen van het leven. Daarbij heeft u de mogelijkheid om spraakberichten, foto's en herinneringen voor individuele taken toe te voegen. Gebruikers kunnen dagelijks een lijst ontvangen met taken die op die dag moeten worden voltooid, en kunnen de inhoud van de taken naar zichzelf e-mailen.

Wanneer de app voor het eerst wordt geïnstalleerd, stelt de gebruiker een persoonlijk doel voor de lange termijn in. Hierdoor wordt de gebruiker gemotiveerd om het organisatievermogen te verbeteren. Als er taken worden aangemaakt en voltooid, worden er punten verdiend en wordt naar het persoonlijke doel toegewerkt. Als het doel is behaald, verdient uw kind een medaille.

De app is ontwikkeld voor mensen van 12 jaar en ouder met ADHD.

ADHD in beeld

'ADHD in beeld' is ontwikkeld om u te ondersteunen in het bijhouden hoe het vandaag met uw kind is gegaan. Wat uw kind invoert kan worden gebruikt om te bespreken op welke manier ADHD invloed heeft op u of uw kind en op het gezinsleven en om uit te vinden hoe uw kind zichzelf het beste aan een leven met ADHD kan aanpassen.

Kenmerken:

- Eenvoudige schuifblokjes op het scherm om de belangrijkste momenten van de dag in te voeren
- Makkelijk af te lezen grafieken op het scherm die gemiddelde scores laten zien
- Mogelijkheid om een rapport van een grafiek te versturen per e-mail
- Functie die herinnert aan afspraken
- Informatie over ADHD

Bronnen

www.adhd-digitaal.nl

www.7zintuigen.nl/data/wiebelkussen.pdf