

Verslag Netwerkbijeenkomst van het Anders ADHD platform op 16 maart 2013.

Aanwezig: Marja vd Ende, Paul Bakers, Mariëlle Jansen, Trees Bakker, Margriet Udding, Marijke en Martin Barkey, Ard en Anne Marie van Ravesteijn



Paul Bakers geeft een presentatie over ADHD en:

- Risico's psychofarmaca,
- Effect van stress op hersenfuncties,
- Aanmaak/gebrek melatonine, citroenzuur cyclus,
- Slaap,
- Neurofeedback

Hieronder in het kort een korte weergave van de presentatie. Om het leesbaar te houden zijn de meeste technische termen en schema's weggelaten:

Psychofarmaca

Er worden steeds vaker verbanden gelegd met psychofarmaca en criminaliteit. Hier wordt nog onderzoek naar gedaan. Iets anders is dat antidepressiva wordt gegeven bij ADHD. Is niet OK stelt Paul. Er zijn andere wegen.

Kinderen met ADHD:

Paul vindt dat het belangrijk is om ouders zoveel mogelijk inhoudelijke info te geven over een kind met AD HD

Stress,

Langdurige stress heeft een negatief effect op ons. Teveel adrenaline met als gevolg cortisol aanmaak, is gif voor ons. Wat kun je doen? Iets wat effectief is en makkelijk uitvoerbaar is na stress:

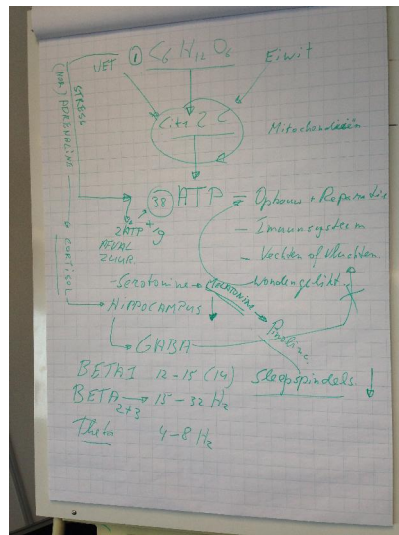
Kijk eens hoe een dier na stress reageert: trilt- schudt- wonden likken.

Goede manier om adrenaline kwijt te raken, = gaan shaken (ca 15. min, armen langs lichaam, hoofd naar voren laten hangen en schudden)

Presentatie Paul



citroenzuurcyclus & energie-stress



Heerlijke Lunch



Slaap en ADHD:

Bij ADHD wordt vaak te weinig melatonine aangemaakt.

Tekort aan melatonine, kan wel eens een hoofd verschijnsel van AD HD zijn.

Melatonine is een goed hormoon- maar als er teveel is, kan het dromen en nachtmerries tot gevolg hebben.

Goed is om het dan 1 uur voor het slapen te geven, of na avondmaaltijd.

Paul legt uit hoe dmv neurofeedback gezien kan worden hoe de situatie in de hersenen is wat betreft de mogelijkheid om te slapen en makkelijk te kunnen schakelen tussen situaties. Hoe meer spindels, des te makkelijker het schakelen gaat. Bij stress nemen aantal en kwaliteit van de spindels af.

Demonstratie Neurofeedback:



Paul geeft ons een demonstratie van neurofeedback in zijn praktijk, waarbij 1 van ons getest wordt. Zij krijgt enkele elektrodes op haar hoofd, en Paul sluit alles aan op zijn computer. Nu begint Paul met de neurofeedback. Na een tijdje zien we op het computerscherm, dat er meer spindels aangemaakt zijn. De testpersoon ervaart meer rust.

Presentatie door Marijke Barkey: Digitaal Therapeuten programma,

Marijke geeft met gebruik van de beamer, een demo van het programma, we doorlopen de stappen van een intake. Ook zie we hoe er een verslag ingevoerd kan worden en uiteindelijk de facturatie gedaan wordt.

Het is dus een Totaal pakket van intake tot facturatie. Ook in delen aan te schaffen, zodat je alleen koopt wat je nodig hebt. Ook kan op verzoek een eigen formulier in het programma gezet worden. Het heeft een uitgebreid intakeformulier, ook 1 voor ADHD. Het is digitaal maar ook uit te printen en in te vullen.

Marijke geeft ons een map mee met de uitleg van het programma en een startpakket op USBstick.

Presentatie Marijke Barkey



Marja interessante info:

- 1) Hersenlezing-v Hersenstichting. Sara Durston Film daarvan komt binnenkort op de site.
- 2) ADHD netwerk.nl film in 3 delen: Jaspers real life
- 3) Lilian Regeer Ciezo coaching training Delft Op zoek nr. Adolescenten die een weekend mee willen.
facebook.com/ciezocoachingentraining.nl
- 4) Suzanne vd.Star, www.educara.nl orthopedagoog, ziefacebook
Als je ook iets interessants tegenkomt.....graag in de Facebook groep plaatsen

Boekentip: Hoera ik heb ADHD,(boek is positief, maar ook nuchter)

Voortgang netwerk.**Planning bijeenkomsten:**

do 6 juni	13.00-17.30 uur met korte presentatie
za 7 september	10:00-17.30 uur met presentatie van ca 2,5 uur
Vrijdag 13 december	13.00-17.00 uur met korte presentatie

Wie doet wat voor volgende bijeenkomst:

Marja: uitnodiging
Paul: verzorging bijeenkomst (evt met Mariëlle)
Margriet: lunch

Vraag Mariëlle: Er zijn veel actiepunten, deze zijn organisatorisch. Kunnen we meer inhoudelijk actie ondernemen?
Iets waar we WAUW! van zeggen. Meer actie, dwz met elkaar aan de slag gaan.
Samen bijv in koppels iets schrijven, presentatie, over een 'onderwerp'.
Lijst-onderwerpen - Daar een keuze uitmaken. Staat op de website, verslag van 15 juni.
Iedereen kiest een onderwerp wat ze met een koppel willen uitzoeken.

Mariëlle en Paul, Marijke kiezen:

- Effect van voeding op ADHD. Gaan hier de volgende bijeenkomst iets over vertellen