

PTØ Norge- tilbud om intensiv trening

Presentere oss som er her i dag:

- Vibeke, direktør**
- Ann Helen- ergoterapeut**
- Eirik- som trener på PTØ**

Innlegget vårt:

- Hva er PTØ Norge?
- Hva tilbyr PTØ Norge?
- Møte noen av brukerne
- Hvordan er treningen lagt opp på PTØ?
- Hvordan kan du få tilbud om trening på et av PTØ sine sentre?

Hva er PTØ Norge?

- Driver to sentre som tilbyr intensiv trening og spesialisert habilitering til personer med CP

PTØ Stavanger



PTØ Gardermoen



PTØs tilbud

Intensiv trening som har som mål å gi mer mestring og selvstendighet i hverdagen

- **Utgangpunktet for treningen er et mål man har, noe man ønsker å bli bedre på/mestre bedre i hverdagen, for eksempel:**
 - **Bedre håndmotorikk slik at man kan overføre dette til for eksempel pusse tenner, skjære brød.**
 - **Sterkere- slik at for eksempel lettere kommer seg ut av rullestol, over i senga**

- **Hvordan forflytte meg, for eksempel ut og inn av bil?**
- **ADL- dagliglivets aktiviteter, matlaging, vaskemaskin, gulvvask osv**
- **Hvordan veilede assistenter bedre**
- **Forebygge senskader. Være føre var. Bedre forflytningsteknikker kan for eksempel forebygge slitasje skader.**

Spastisitet og tonus. Bruk av pust for å redusere tonus og dermed øke kontroll over bevegelser

Bedre samarbeid med egen kropp.

Munnmotorikk og tale. Motorikk tilknyttet bruk av ASK.

Vår erfaring er at våre ungdommer har mye humor og mye å si 😊 Da er kommunikasjon

■ viktig.
pto

- **PÅ PTØ er vi opptatt av at treningen skal gi mening- at treningen skal koples til noe konkret man ønsker å oppnå.**
 - **Når man har satt målene- legges treningsprogrammet opp deretter**
 - **Legger opp et program med ulike øvelser som skal hjelpe en til å nå disse målene.**
 - **Øvelsene vil da bli spisset inn mot målet man har satt.**

Jobber helhetlig, og øvelsene legges opp ut fra hva man har som mål, men kan inneholde elementer av:

- Bevegelser/motorikk fin- og grovmotorikk
- Balansetrening
- Koordinasjon
- styrke
- Kommunikasjon
- Språk
- Kognitiv stimulering
- Sosiale ferdigheter

**Handler om å forstå hvordan CP affiserer
akkurat meg- og dermed lære teknikker og
tilpasse trening personlig - både i forhold til
kropp og livssituasjon.**

- **Trening på PTØ**
- **Trening hjemme som integrert del av
hverdagen- med utgangspunkt i målet man har
satt**

Møt en av våre brukere som trener på å bli bedre på å gå med rullator

- <https://www.youtube.com/watch?v=iXd-A2zvu6Y>

Eirik Tidemandsen, 21 år

- Hvorfor trener du på PTØ?
- Hva er dine mål?
- Hvordan er treningen din lagt opp konkret?
- Individuell og gruppetrening
- Hvor ofte trener du?
- Hva er dine erfaringer med å trene på PTØ?
- Hvorfor gjør du dette i tillegg til fysioterapi?



Eirik

- **Hvorfor trener du på PTØ?**
 - **Jeg er opptatt av å fungere bedre i hverdagen, klare ting selv. Og også å forebygge, og å bli mer bevisst på min egen kropp**
 - **Tidligere har jeg trent mye på ben og bli bedre til å bevege meg**
 - **Dette halvåret er det hånd- og armfunksjon jeg trener på. For å for eksempel lettere kunne pusse tenner selv**

Eirik forts

- **Jeg opplever at habiliteringspedagogene er gode til å kommunisere, de ser meg. De har tid til meg- og hjelper meg til å gjøre øvelsene riktig.**
- **PÅ PTØ opplever jeg å få en annen type trening- og det er veldig motiverende å jobbe sammen med andre i gruppe**

Eirik forts

- Jeg legger opp treningen i bolker, for eksempel over 2-3 uker. Da blir det intensivt- og lettere å tilpasse hverdagen min. Stor grad av fleksibilitet ifht tidspunkt.
- Opplever at det er variasjon i treningen- blir ikke så kjedelig

Merete- trener jevnlig på PTØ



– Jeg trenger oppholdene hos PTØ for å holde meg oppe. Dersom jeg ikke hadde hatt dette tilbudet, hadde jeg ikke hatt de funksjonene jeg har i dag. Kroppen min hadde stivna, og jeg hadde rett og slett visna. Det eneste tilbudet jeg ville hatt var én time trening med fysioterapeut i uka. Det ville ikke vært nok til at jeg kunne vært slik jeg er i dag. Jeg ville ikke kunnet jobbet, sier Merete.

Trening hjemme også

- *Merete bruker metoden i det daglige. Hun forteller at treningen har overføringsverdi når hun skal løse hverdagslige utfordringer.*
- *– Jeg gjentar hva jeg skal gjøre, og jeg teller. Det hjelper, slik at jeg kan gjøre ting i eget tempo. Øvelsene med å strekke ut en arm og bevege en pinne opp og ned er nyttig når jeg skal åpne en dør, eller henge opp klesvasken. Bevegelsene programmeres inn i muskelminnet. Det er viktig for oss som har en kropp som ikke gjør det vi vil den skal gjøre, og som ikke gjør ting automatisk. Jeg må planlegge hvordan jeg skal gjøre ting. Så må hjernen få beskjed. Deretter må jeg tenke ut hvordan jeg skal gjøre det neste. Metoden gir verktøy for hvordan jeg kan gå fram for å løse en oppgave, og det liker jeg. Det gjør at jeg kan bidra i hjemmet, sier Merete.*
- Les hele artikkelen om Merete på www.ptø.no

Faggrupper på PTØ

Habiliteringspedagoger:

- Universitetsutdannelsen
- Spisskompetanse på trening og habilitering innenfor nevrologiske skader- og sykdommer.
- Tverrfaglig utdanning: nevrologi, kommunikasjon, bevegelseslære, psykologi, pedagogikk.

Ergoterapeuter:

- Spisskompetanse på hverdagsmestring og dagliglivets gjøremål

Faggrupper på PTØ

- Fysioterapeut
- Idrettspedagog

Ulike og fleksible kurstilbud

- **Gruppetreninger**

- 4-6 i hver gruppe (ofte de samme gruppene)
 - grupper ut fra funksjonsnivå og alder
 - 1-3 ukers varighet, 1 -3 ganger pr år, eller

- **Regelmessig:** en gang hver uke eller hver andre uke på dagtid/ettermiddag.

- Individuelle treninger

- **Fleksible ifht tidspunkt og varighet**

Hvem kan få tilbud på PTØ?

- Avtale med helseforetakene- så gratis å trene på PTØ sine sentre på Gardermoen og i Stavanger
- Personer med Cp opp til 30 år.
- Senteret på GM kan ta imot brukere fra hele landet
- Overnatter på LHL sitt pasienthotell- som ligger vegg i vegg. Dekkes av Pasientreiser
- De dekker også reise- enten man bor nærme (taxi fra Pasientreiser, egen bil)

PTØ Gardermoen



PTØ Stavanger sitt tilbud

- PTØ Stavanger har tilbud til personer med CP i alle aldre
- De intensive kursene er noe kortere varighet- som regel en uke
- Hovedandelen av de som trener i Stavanger trener regelmessig f eks ukentlig og bor i Rogaland men vi kan ta imot brukere fra andre steder også.

Jeg kunne tenke med å vite mer om PTØ og evt trene der

- Alle som skal trene på PTØ må ha **en henvisning** fra fastlegen eller habiliteringen på sykehuset
- Ta gjerne kontakt med oss for å komme på besøk /få info om hva vi kan tilby akkurat deg. Planlegger kurs for 2020 nå.
- Samtale med en av våre fagfolk.



Kontakt

PTØ Norge

post@ptonorge.no
ptø.no

