



Livskvalitet og
hverdagsliv hos
personer med CP
med store og
sammensatte
vansker.

Spesialfysioterapeut
Torbjørn Tangen, M.Sc.
CP-konferansen 2022

Innhold:

- - Hvem snakker vi om?
- - Hva er Livskvalitet?
- - Hva er god omsorg for sårbare personer?



Store og sammensatte vansker..

Cp, epilepsi, mage/tarmplager, skjev rygg, utviklingshemming, kommunikasjonsvansker, luftveisproblemer, svelgvansker, depresjon og senfølger*



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Senfølger er konsekvenser av å leve med CP.
Det er en samlebetegnelse på symptomer og
tilstander.

Alle opplever aldring og slitasje –
Personer med CP får det så tidlig som i
30-årene.



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Typiske senfølger:

- * Tretthet, slitenhet og utmattelse
- * Økt spastisitet
- * Økt stivhet
- * Mer smerter
- * Feilstillinger
- * Svekket balanse
- * Mage-, tarm- og urinveisproblemer
- * Mer utydlig tale
- * Svekket kognisjon



Å LEVE MED CP

HVA ER SENFØLGER?

cp.no



SYKEHUSET
ØSTFOLD

LIVSKVALITET....

(HR QL)

WELL-BEING

HAPPINESS

QUALITY OF LIFE



fineart
america



SYKEHUSET
ØSTFOLD

LIVSKVALITET ER ET MANGETYDIG BEGREP.

«Å ha det godt?»

- **SUBJEKTIVT; GLEDE, MESTRING
OG TILFREDSHET**
- **OBJEKTIVT; VELFERD OG
LEVEKÅR**
- (FHI-rapport 2020, Livskvalitet i Norge)



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Lykkeforsker vant pris for årets nyvinning: – Utrolig overveldende

Ragnhild Bang Nes er tildelt prisen «Årets nyvinning» for sin lykkeforskning. Hun jobber blant annet med å finne en bedre måte å måle nordmenns lykke på, og berømmes for evnen til å få forskning ut til folk flest.



Lykkeforskning.

Måter å måle lykke på.

- * Materialisme underordnet.
- * Relasjoner overordnet.

Rapport
IS-2479

 HelseDirektoratet

Gode liv i Norge
Utredning om måling av befolkningens livskvalitet



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Lykke ?



Fritt etter
Ragnhild Bang Nes,
2015



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Knytt bånd!

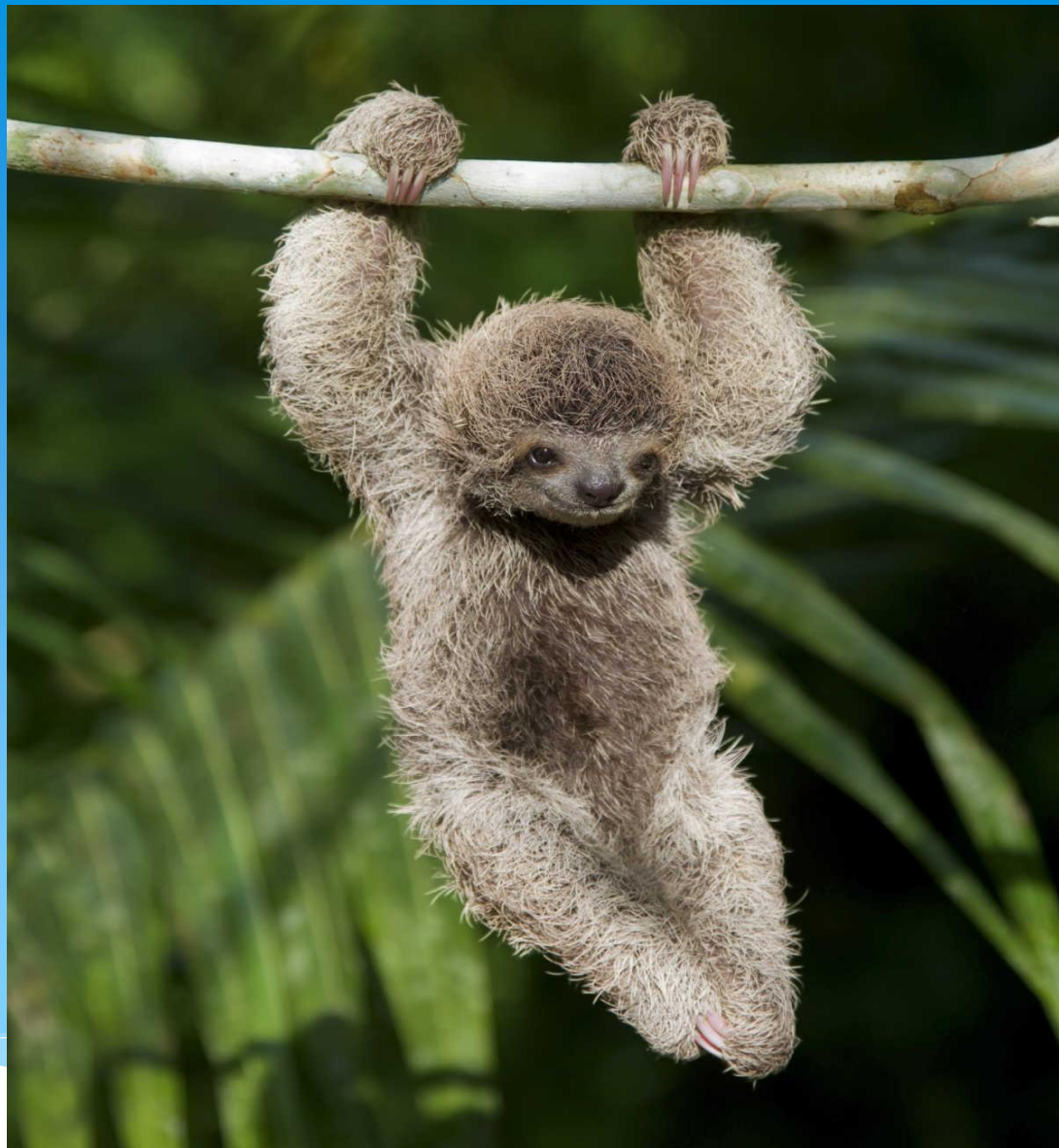
Vi er flokkdyr og er avhengige av hverandre. Bruk tid på relasjonene dine, både nære og fjerne.



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Tren!

Vær fysisk aktiv!
Trening er en
mirakelkur for
hjerne og
humør.



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Vær!

Vær oppmerksom!
Å være tilstede der
du er har en positiv
effekt. Fokuser på
det du har rundt
deg og tenk over
hvordan du har det
inni deg.



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Lær!

Lær deg noe nytt.
Å lære noe nytt
gir oss glede. Det
trenger ikke være
så avansert.



SYKEHUSET
ØSTFOLD

Gi!

Gi. Bidra, samarbeid og sett av tid til å hjelpe andre. Det kan være dugnad, handlehjelp eller å spørre hvordan andre har det. Vi høster ofte mer glede av å gjøre noe godt for andre enn for oss selv.

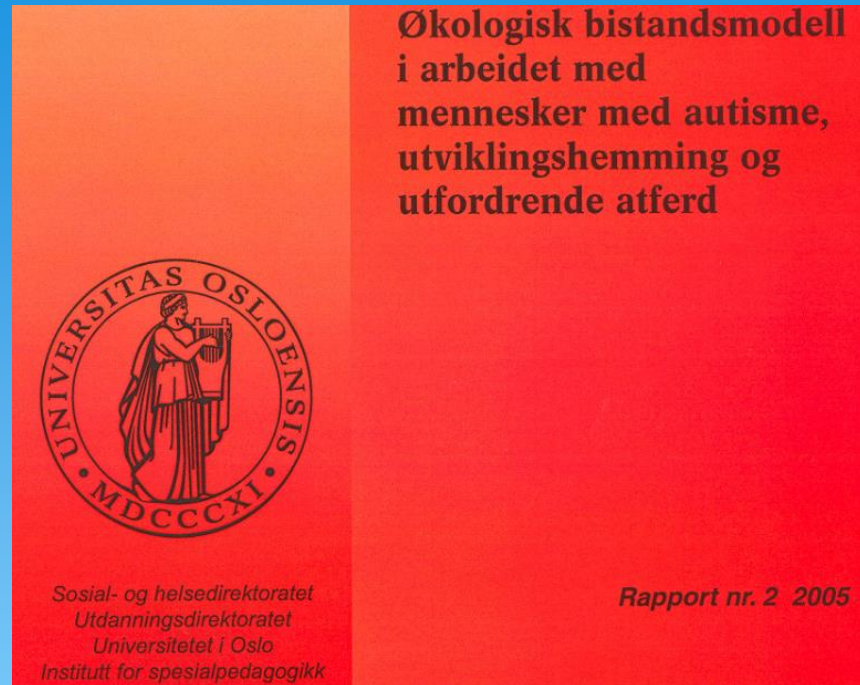


SYKEHUSET
ØSTFOLD

ØKOLOGISK MODELL.

Systematiserer forhold
ved omgivelsene for å
optimalisere samspillet
mellom hjelpere og
brukere.

(Stubrud et al, 2017.)



Fagbidrag / Vitenskapelig artikkel

Regulering av emosjoner og atferd hos personer med utviklingshemning



SYKEHUSET
ØSTFOLD



Stabilitet og
antall hjelpere.

-Liten og tilpasset
gruppe som
muliggjør
emosjonell støtte
og tilknytning.



SYKEHUSET
ØSTFOLD



Individuell tilrettelegging.

- Godt tilpasset
individuelle
ønsker/behov om
tjenester og aktiviteter.



SYKEHUSET
ØSTFOLD



Tilpasset kommunikasjon.

- Tilpasset språknivå, både forståelse og bruk av begreper.



SYKEHUSET
ØSTFOLD



Hjelp til regulering av emosjoner og adferd.

- Godt tilpasset hjelp skaper forutsigbarhet og øker forståelsen av verden. Søk lav affektiv tilnærming ved å unngå triggere og redusere krav.



SYKEHUSET
ØSTFOLD



Sosial validitet.
- Høy grad av oppmerksomhet mot at metoder må være avstemt mot samfunnets og personens normer. Fravær av nedvurdering, ignorering, trusler, ydmykelser, frihetsberøvelse og sosiale krenkelser.



SYKEHUSET
ØSTFOLD



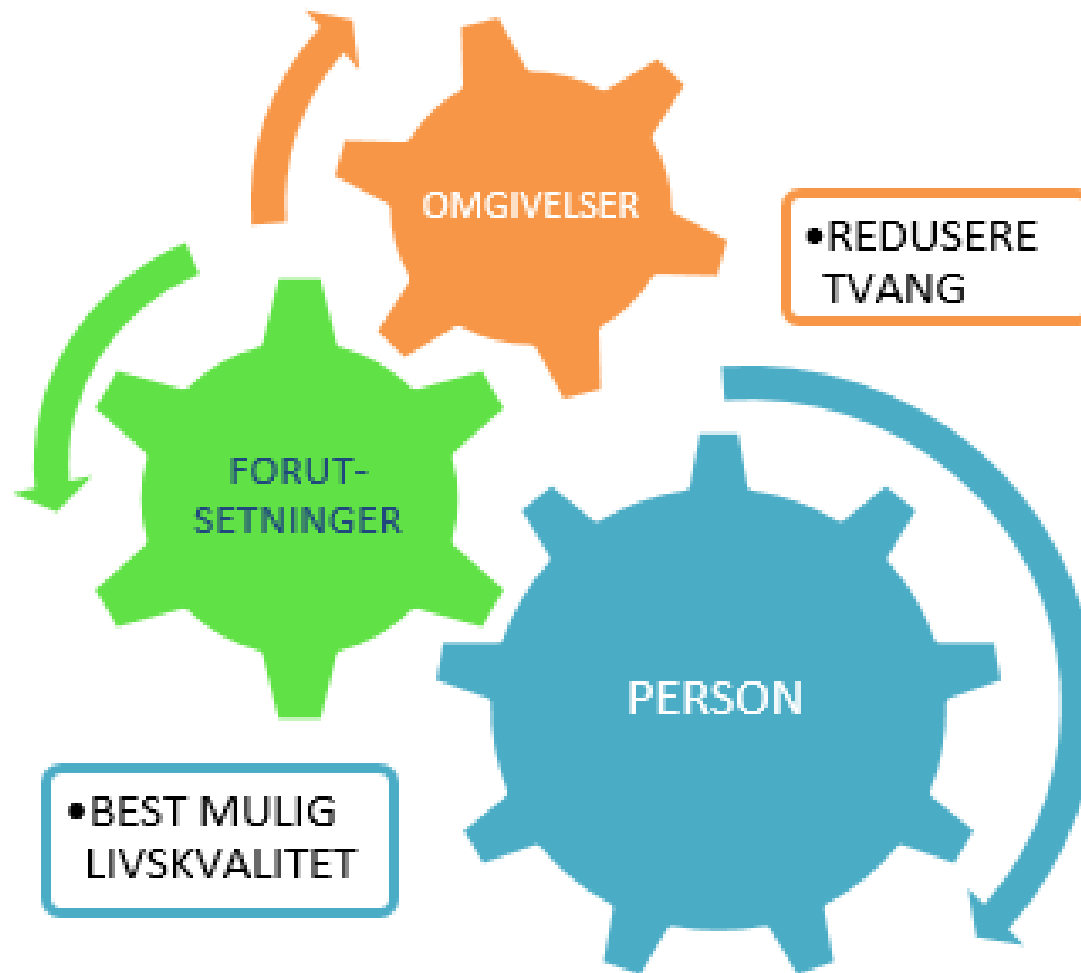
Handlingsrefleksjon.

- Høy grad av oppmerksomhet mot gjennomgang og refleksjon over praksis. Systematisk og støttet av ledelse.




SYKEHUSET
ØSTFOLD





This study indicated that while physical aspects like the level of motor function and pain are more related to HRQOL for younger adults with CP, **psychological and emotional aspects like communication skills, level of social interaction** and the level of success in fulfilling the daily social roles seem to be more important for the cerebral palsied adults.

Quality of life as assessed by adults with cerebral palsy

Alba Maestro-Gonzalez , M. Cruz Bilbao-Leon, David Zuazua-Rico, Jose M. Fernandez-Carreira, Ricardo F. Baldonado-Cernuda, M. Pilar Mosteiro-Diaz

Published: February 5, 2018 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191960>

TAKE HOME MESSAGES:



- DET FINNES EN FORMEL FOR LYKKE
- LA OMGIVELSENE TILPASSE SEG PERSONEN HELLER ENN MOTSATT