

FAKTAARK 3

Du som er voksen og har CP – hvorfor er fastlegen viktig?

Fastleger kan mye om allmenhelse. De er opptatt av å forebygge og behandle sykdommer. For mennesker med kroniske tilstander kan fastlegekontoret fungere som en «medisinsk basestasjon», et sted som koordinerer all behandling du gjennomgår, både den som skjer hos fastlegen og hos spesialister.

FAKTAARK 3 ER UTVIKLET AV AMERICAN ACADEMY FOR CEREBRAL PALSY AND DEVELOPMENTAL MEDICINE (AACPD/M)
OVERSETTELSE: CEREBRAL PARESE-FORENINGEN OG OPPFØLGINGSPROGRAMMET CPOP.

Fastlegen vet hvordan du er når du er frisk, og dermed også hvordan du er når du feiler noe. Voksne med CP kan også trenge oppfølging av en spesialist innen fysikalsk medisin og rehabilitering, nevrolog, nevrokirurg, ortoped, samt andre fagpersoner, for å sikre tverrfaglig oppfølging med mål om å opprettholde eller forbedre din funksjon.

Helse og velvære for voksne med CP

Det er mye du selv kan gjøre for å ta vare på helsen din selv om du har CP, og fastlegen kan hjelpe deg med:

Beskyttelsesvaksine. Vaksiner er ikke bare for barn, og det er viktig at du følger opp de vaksinene som trenger oppfriskning. Det er spesielt viktig at du tar influensavaksine hvert år. Influensa kan i noen tilfeller være livstruende for personer med nevrologiske tilstander som for eksempel CP.

Det er viktig at du har et sunt kosthold og en stabil og sunn kroppsvikt. Personer med CP som er overvektige er mer utsatt for å oppleve funksjonstap. En undervektig person med CP er mer utsatt for sykdom.

Vær fysisk aktiv. Fysisk aktivitet er særlig viktig for voksne med CP, se faktaark 1 og 2

Røyking er skadelig for alle. Hvis du røyker kan fastlegen hjelpe deg å slutte.

Undersøk om du har høyt blodtrykk eller diabetes. Høyt blodtrykk og diabetes øker risikoen for hjertelidelser, hjerneslag, nyresykdommer og synsproblemer. Fastlegen din kan anbefale deg et sunt og balansert kosthold, gi deg et treningsprogram og eventuelle medisiner som kan holde blodtrykket i sjakk.

Undersøk bentettheten din.

Personer med CP er spesielt utsatt for lav bentetthet og brudd. Fastlegen din kan henvise deg til måling av bentetthet og foreskrive dietter, trening og medisiner som kan styrke benbygningen din, dersom det er behov for det.

Hvordan er humøret ditt? Depresjon og bekymring er vanlig hos voksne mennesker. Fastlegen din kan hjelpe deg å finne riktig oppfølging og effektiv behandling.

Er du i en risikogruppe for å utvikle kreft? Fastlegen kan sende deg til de nødvendige undersøkelsene, slik at eventuelle celle-

forandringer kan oppdages og behandles tidlig.

Spesielle hensyn for voksne med CP

Selve hjerneskaden som førte til CP blir ikke verre, så dersom en voksen med CP opplever funksjonstap kan det være tegn på nye tilstander som fastlegen kan hjelpe til med å finne og diagnostisere.

Personer med CP kan jobbe, studere, ha en fremgangsrik karriere, familieliv og god livskvalitet.

Mange med CP har spastiske

muskler som ikke påvirker kjønnsorganene direkte. Både kvinner og menn kan ha et godt og aktivt seksualliv. Sex kan gi glede og tilfredsstillelse, dersom personen er villig til å lære at seksuell nytelse kan oppnås på mange ulike måter, med ulike teknikker og stillinger. Et godt seksualliv krever øvelse. Visste du at spasmer til og med kan bidra til større nytelse? Hvis du vurderer å ha sex, snakk med fastlegen om prevensjon, beskyttelse og seksuelt overførbare sykdommer.