

Fatigue og viktigheten av fysisk aktivitet, trening og restitusjon.....

Petra A Nordby, fysioterapispesialist/MSc
Susanne S Følstad, ergoterapispesialist/MSc

Erfaringssamling for voksne med lett CP
Oslo, 25. november 2023

Hva skal vi snakke om?

- Forståelse av fatigue
- Dimensjoner av fatigue
- CP og fatigue
- Råd for veien videre

Definisjon av fatigue

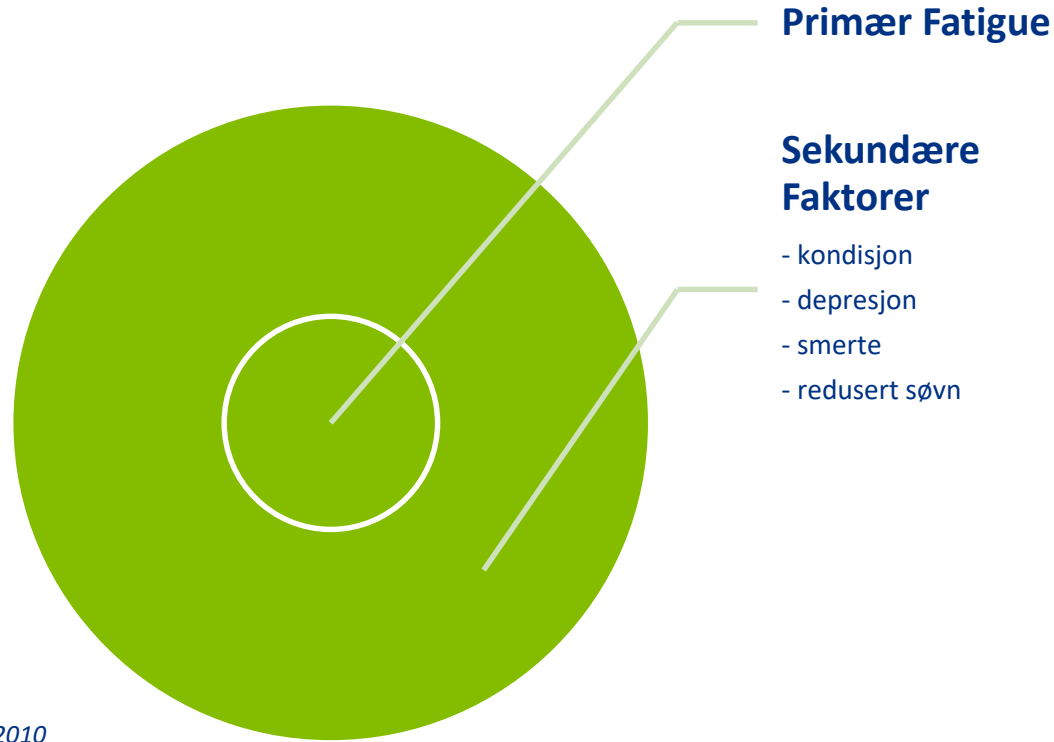
«en opplevelse av utmattelse som gir nedsatt, både fysisk og mental kapasitet og som ikke bedres av hvile eller søvn»

Brunton LK et al 2019

Hva er fatigue?

- Uspesifikt symptom
- Subjektiv opplevelse
- Fysisk/fysiologisk & mental fatigue
- Stor sammenheng mellom smerte, depresjon og fatigue (triade)
(Elvemo 2016, Landrø 2016, Ickmans 2015, Edinger et al 2008)
- Negativ påvirkning på helserelatert livskvalitet *(Prince & Jones, 2001)*
- Påvirker i stor grad aktivitet og deltakelse

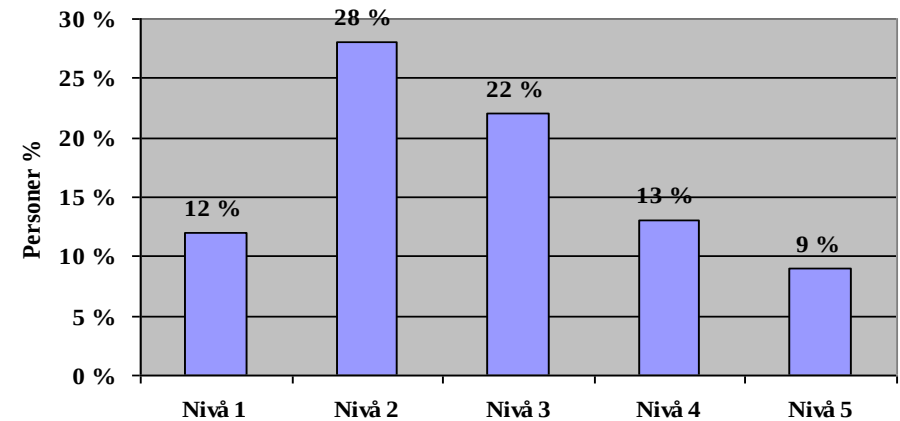
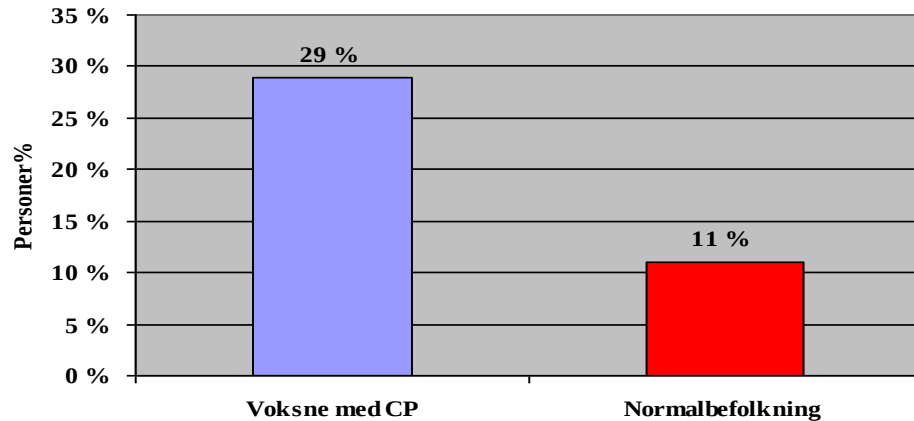
Fatigue



*Widerstrom-Noga E, Finlayson 2010
de Groot, M. H., wt al 2003*

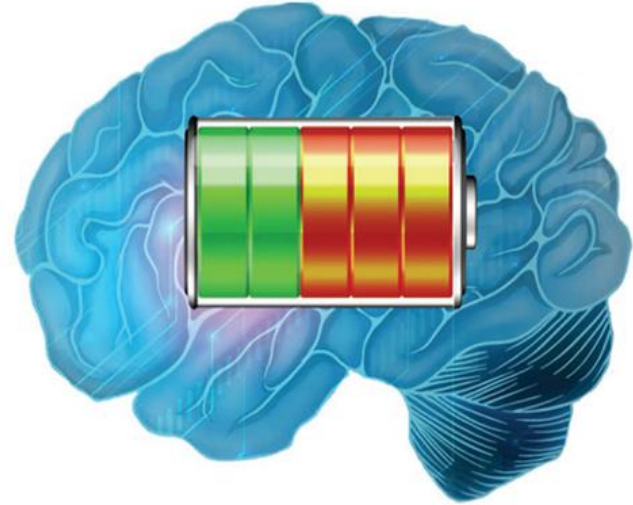
Fatigue og funksjonsnivå

Jahnsen et al 2003 (n = 406) Loge et al 1998



Er batteriet ditt tomt?

- Energisparing?
- Må lade for å ha noe å spare
- Ladevansker?



Sunnaas 2016



Kondisjon

- Stort energibruk
- Fysisk
- Kognitivt
- Test av kondisjon, mange er dekkondisjonerte
- Test av energibruk ved gange
- Kondisjonstrening



Komme seg videre.....

- Viktig å komme seg videre
- Hva kan jeg gjøre for å snu en negativ utvikling?
- Absolutt alle har et potensiale!



Aktivitetskartlegging

- Bli bevisst på hva man bruker energi på
- Kategorisere de aktivitetene hverdagen inneholder. Få en bedre oversikt over hva som er energigivende og energikrevende aktiviteter

47

Må-oppgaver: Prioriterte oppgaver	Bør-oppgaver: Kan nedprioriteres/ gjøres av andre	Påfyllsaktiviteter: Gir glede og energi	Hvileaktiviteter: Gir restitusjon

Skap rutiner i hverdagen

Rutiner skaper forutsigbarhet og oversikt

- Fast leggetid og stå-opptid
- God søvnhygiene
- God måltidsrytme
- Faste aktiviteter og gjøremål – lag deg en plan
- Planlegg fysisk aktivitet og hvile



Illustrasjon: : Shutterstock

Strategier for planlegging

- Planlegg tilstrekkelig tid
- Skriv ned beskjeder, møter, huskelister
- Faste plasser til ting

Hjelpemidler

- Mobiltelefon
 - Kalender
 - Alarm/påminningsfunksjon
- Almanakker/7.sans
- Veggtavler/whiteboard
- Aktivitetsmålere



Illustrasjon: : Shutterstock

Kosthold - ernæring

Mat – en kilde til hygge og energi

- Svelgvansker
- Motoriske vansker
- Undervekt
- Overvekt
- «Tallerkenmodellen»



Helsedirektoratet.no

Bruk tid på fysisk aktivitet

- Generelle råd – «Folkehelse»
- Spesifikke råd
- Kartlegging av helsepersonell
- Veiledning og oppfølging
- Hva liker jeg å gjøre?



Alle bilder er fra Beitostølen Helsesportsenter



Restitusjon

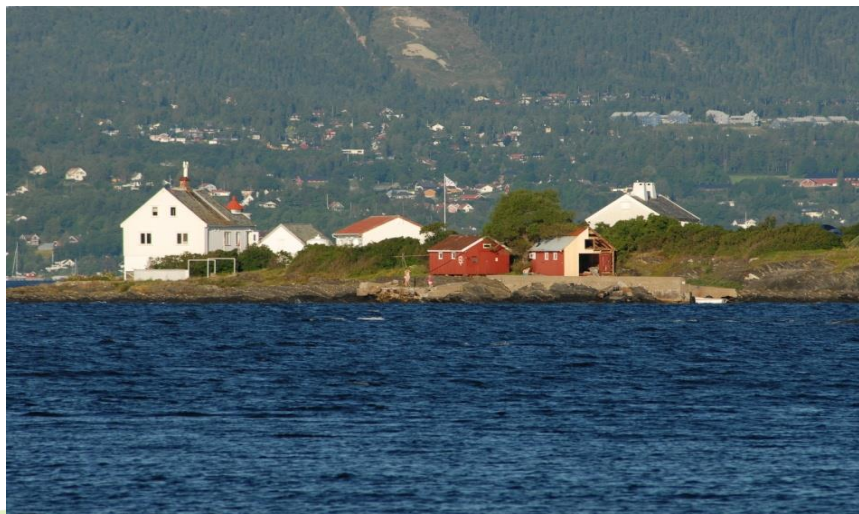
- Søvn
- Spastisitetsreduserende tiltak
- Gode hvilestillinger
- Hvile på dagtid
- Avspenningsøvelser
- Yoga/mindfulness
- Digital detox
- Å være i naturen



Illustrasjon: : Shutterstock



Vær i naturen



5 råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse



Hvorfor systematisk oppfølging av voksne med CP?

- **Oppdage** funksjonsendringer tidlig, bidra til å forebygge tap av funksjon
- Skape grunnlag for **realistiske** og **målrettede tiltak**.
- Bidra til **økt samarbeid** mellom behandlere i **kommunen** og **spesialisthelsetjenesten**.
- **Samfunnsøkonomisk** gunstig gjennom fokus på **deltagelse** og **livskvalitet**.
- Gjennom **forskning** øke **kunnskap** om hvilke tiltak som har **effekt** og kan bidra til å **forebygge** og **redusere** funksjonstap.

Takk for oss!

Petra A. Nordby

petra.ahlvin@sunnaas.no

Susanne Storø Følstad

susanne.folstad@sunnaas.no



70 år
1954 – 2024