

Aktivitets- og treningstilbud til unge og voksne med CP, Beitostølen Helsesportsenter, 19.03.19

Anne-Guri Ekern, Spesialfysioterapeut
Heidi Nordtorp, MSc, Spesialfysioterapeut



Hva er vi?



- Rehabiliteringsinstitusjon i spesialisthelsetjenesten
- Ytelsesavtaler med
 - Helse Sør Øst
 - Helse Vest
 - Helse Midt
- Hovedvirkemiddel: Tilpasset Fysisk Aktivitet
- Gruppetilbud
 - Barn og unge (5-17 år)
 - Unge voksne (18-30 år)
 - Voksne (30 år +)

«Aktivitet og deltakelse gjennom livet»



100 + 200 + 300 + 400 x 2



Unge voksne og voksne med CP på BHSS

- 2,5 – 4 ukers opphold
 - Ankomstsamtaler – målsettingsarbeid – aktivitetsutprøving
 - Gruppeaktiviteter / individuelle aktiviteter
 - Læring
 - Mestring
 - Tilhørighet / erfaringsutveksling



Hva gjør vi?

- Tilpasset fysisk aktivitet
- Individuelle samtaler
- Gruppesamtaler
- Undervisning
- Selvstendighetstrening
- Forberedelse til overganger i livet
- Gruppetilhørighet / Erfaringsutveksling

Aktiviteter i basseng













Ridefysioterapi og CP

- Spastisitet
- Ataxi
- Dyskinesi
- Symmetri
- Håndtrening
- Stabilitet og balanse
- Sittestilling



Innspill fra unge pasienter GMFCS 1 (1)

- Usynlig handicap
- Ble livredd for alt i oppveksten
- Følelsen av ikke å være god nok
- Deltok ikke på skidager og andre arrangement i skolereg.
- Ble gjerne fysisk og psykisk syk.
- Ble ikke forskjellsbehandlet; fordeler og ulemper
- Viktig å bli tatt på alvor
- Faller gjerne mellom to stoler.
- GMFSC 1-2 har gjerne et lite handicap, men de sliter. Noen tror at bare de presser seg litt ekstra, så blir plagene borte. Smertene kan ikke trenes bort.



Innspill fra ung pasient GMFCS 1 (2)

- Skulle gjerne ha vært på et opphold på BHSS som barn. Kanskje hun da hadde fått glede av fysisk aktivitet i oppveksten? På BHSS kunne hun få testet seg ut, med trygge rammer og fagpersoner rundt seg. Viktig. Foreldrene kunne også få veiledning, samt møte andre foreldre under et opphold på BHSS.



Innspill fra ung pasient GMFCS 1 (3)

- Utfordringer som voksen: Greier seg bra uten hjelpemidler, men totalbelastningen i hverdagen blir gjerne for høy.
- 100% jobb blir for mye.
- Vanskelig i hverdagen å finne balansen på ulike livsområder.
- Brukte lang tid på å forstå dette med energi. Spastisitet medfører bl.a raskere muskulær tretthet.



Helsepsykologi (1)

- Psykososial rådgivning.
- Kunsten på leve som frisk, mens man er syk.
- Lavterskeltilbud.
- Avmystifiserer og ufarliggjør.
- Viktig med godt samarbeid mellom teamlege og psykososial rådgiver.
- Vi skal ikke fortelle folk at de må «tenke positivt»...



Helsepsykologi (2)

- Pushe grenser ?
- Noen regulerer følelser og angst med hard trening.
- Vondt skal vondt fordrive
- Helse er i bevegelse hele livet.
- Ikke alle tanker er bevisste.
- Hva trenger du å tenke/gjøre for å klare å leve et liv hvor sykdommen er i bakgrunnen og livet i forgrunnen, ikke motsatt....?



Helsepsykologi (3)

- Balansere aktivitet, hvile og rekreasjon.
- Mange er ekstra utsatt for utmattelse, sårbare for stress.
- Fatigue. Tilpasset fysisk aktivitet hjelper, ikke hvile.
- Lykke...Det å føle ubehag, være tilfreds, fornøyd, leve et meningsfullt liv er ikke forbeholdt noen utvalgte med bestemte egenskaper! Det er en evne, noen bare har den, andre jager etter den hele livet.

www.bhss.no



BEITOSTØLEN
HELSESPORTSENTER



SISTE AKTUELT

**BHSS resertifisert som
Miljøfyrtårn**
Vis aktuelle saker

Aktivitet og deltakelse gjennom livet

Beitostølen Helseportsenter (BHSS) gir re-/habiliteringstilbud til barn, ungdom og voksne med ulike diagnoser, funksjonsnedsettelse og funksjonsnivå. Aktivitet og deltakelse med fokus på muligheter fremfor begrensninger vil alltid være en viktig ledesnor for virksomheten. BHSS kombinerer bruk av tilpasset fysisk aktivitet med medisinsk, pedagogisk og sosialfaglig veiledning og oppfølging.

BARN OG UNGDOM
5 - 17 år



FILM

UNGE VOKSNE
18 - 30 år



FILM

VOKSNE
30 år +



FILM

Presentasjon av Beitostølen Helseportsenter



Motta nyhetsbrev



RE-HABILITERINGSOPPHOLD



UTDANNING



FORSKNING



OM SENTERET



KONTAKT



HENVISNING/SØKNAD



SØK