

Hva *kan* endre seg i hode og kropp når man blir voksen, eldre og gammel – og har CP?

Ellen Munthe-Kaas, Fysioterapeutspesialist
Seksjon for voksenhabilitering, Helse Møre og Romsdal HF

Hjerneskadene er statisk, ikke progressiv, men konsekvensene endres med alder og miljøets rammebetingelse

GMFCS, MACS, CFCS
I, II, III, IV, V,
CPOP (voksen?)
Grad av psykisk utviklingshemming
ICF

Cp er et sammensatt fenomen
Motorikk, bevegelse
Somatikk
Kognisjon
Persepsjon og sansing
Kommunikasjon
Psykisk helse
(Bax og Goldstein, 2005)

ICF

Drømmer

Erkjenne,
akseptere,
forstå

Hvor legge lista?

Energiøkonomisering
minste motstands veg

Kroppen skal vare hele livet

Trening – på
hva? hvorfor
og hvordan?

Å bli
Voksen
Eldre
Gammel med
Cerebral Parese

*Det gode
liv.
Livskvalitet*

Valg av skole,
yrke/utdanning,
arbeid/aktivitet

Overganger

Valg av
boform
sammen med
hvem?

Deltakelse og
Opplevelse

Ramme-
betingelser

SMS fra ung kvinne til min beste kollega:

☺ «Jeg må bare si TUSEN TAKK for innerullestolen!!!! Det var akkurat det kroppen min trengte akkurat nå. Det er lett å få angst når man har CP, og må gå hele tiden – nå som utestolen er borte. (på rep)

Jeg er kjempeglad for at jeg tok i mot den, (innerullestolen) selv om jeg kan gå!!!!

Dere i voksenhab. er bare så utrolig snille mot kroppen min!!! Dette ble årets beste julegave, garantert ☺»

Dette tok ca 7 år☺

Funksjonshemming og identitet

Mestringsstrategier:

"Passers" - har selvilde som - og blir oppfattet som ikke å ha en funksjonshemming.

"Minimiseres" - minimaliserer synlige funksjonstap, overtyr fysisk og psykisk for å unngå oppmerksomhet, bistand, hjelpemidler og annen tilrettelegging.

"Identifiers" - har synlige funksjonstap og behov for bistand, hjelpemidler og annen tilrettelegging.
Selvilde med funksjonshemming.

Maynard & Roller 1991

Hvilke faktorer påvirker endring over tid?

- Alder
- Oppgavene
- Psykiske faktorer. (selvfølelse, grad av mestringsfølelse, nedstemthet/depresjon,)
- Fysisk form er dalende, også styrke og utholdenhet
- Smerter
- Mer sliten
- Rammebetingelser (miljø, nettverk, kompetanse i miljøet, bistand, tilrettelegging, hjelpemidler)
- Kontroll over eget liv? Selvbestemmelse?
- Trivsel
- Livskvalitet

Aktivitet og trening

- Skal mennesker med CP trene hele livet?
- Hvorfor skal mennesker med CP oftest trene på det de ikke kan, og kanskje aldri vil kunne? Mål og delmål og realisme.
- Eller er det bedre å bli bedre på noe man har mulighet til å mestre og bli bedre i, og heller få tilrettelegging og bistand på det andre?
- Og delta på aktiviteter som er gøy. Ut og opp i trærne!
- Bevegelse skal være godt.

Kognitiv funksjon og perseptuell
fungering må utredes tidlig og
følges opp langt inn i voksenlivet



Energiøkonomisering

- Kan være vanskelig å endre på vaner og livsstil, dersom en kjører på overforbruk. Krever tid og innsikt.
- Opplevs ofte forskjellig å bli sliten av noe som er gøy, enn å bli sliten av noe som slett ikke er så gøy
- Hva med å tilrettelegging av miljø? ta i mot hjelp?

Betraktninger rundt det å skaffe seg utdanningse.

- Hva er realistisk sett i forhold til mine funksjonsvansker?
- Hva er jeg god på og hva vil jeg trives med å gjøre?
- Hva kan jeg klare å gjennomføre på sikt?
- Hva er realistisk i forhold til mulighet for jobb?
- Viktig å være føre var og planlegge godt
- Spørre seg selv om jeg får igjen mer fysisk eller psykisk enn jeg investerer?
- Være litt kynisk

(referert fra ung nyutdannet lektor som har cp)

Hva kan være årsaker til endring i psykisk helse



Generelt:

- Årsakene til psykiske utfordringer kan ofte være komplekse og sammensatte av genetikk/arv, skade/dysfunksjon i hjernen, fysisk helse, psykologiske mekanismer, sosiale forhold, manglende funksjonell tilrettelegging av miljø.

Ved CP: Hypotese:

- Følgene av medfødt/tidlig skade eller dysfunksjon i hjernen i kombinasjon med det negative stresset som kan følge av det å skulle håndtere en fysisk funksjonsnedsettelse hele livet, *kan* føre til psykisk sårbarhet

Trøtthet, svekkelse eller utmattelse

Kan gi

- nedsatt evne til å mobilisere kraft (fysiologisk)
 - og nedsatt evne til å utføre mange oppgaver over lengre tid (psykologisk)
 - følelsen av å være utslitt, utmattet, trøtt, svak og uten energi.
-
- Hvis trøttheten utvikler seg til en kronisk opplevelse av å være utmattet, vil den kunne bli en funksjonshemming i seg selv.

Smerte.

- Mennesker med Cerebral parese med fysiske funksjonsnedsettelse og kognitive og perseptuelle utfordringer har sannsynligvis mer smerter enn de faktisk får behandling for, noe som påvirker livskvalitet.
- Pårørendes rolle er svært viktig, men ofte trenger de også veiledning.
- God smertebehandling fremmes bl.a. gjennom helhetstenking, systematikk, bruk av verktøy
- Kunnskapsøkning

Det gode liv - Livskvalitet

- Meningsfull hverdag med trivsel og glede. Ha det gøy
- Fravær av kroppslig ubehag
- God helse, fysisk og psykisk
- Ha det godt med familie og gode venner
- Tilrettelagt miljø med god faglig kompetanse

- Hvordan skal vi gripe det an for å oppnå dette??

Erkjenne,
akseptere og forstå
tidlig

- Legge lista i rimelig høyde!

A scenic photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow that reflects on the water. In the background, there are dark, silhouetted mountains. The foreground is framed by dark, silhouetted pine branches and foliage. A white oval with a black border is centered in the lower half of the image, containing the text "Tusen takk for meg!".

Tusen takk for
meg!