

KVELDSPRAT MED HELLE 30.04.25 kl. 20.00–21.00:

Trenger voksne med CP oppfølging?

Med Torbjørn Tangen og Annett Henriksen, spesialfysioterapeuter og som rådgivere i NorCP

Har begynt prosjektbasert utvikling av oppfølging for voksne i NorCP nå, målet er å ta vare på flest mulig på en best mulig måte. Prosjektperiode frem til sommeren 2026. Henvendt seg til alle landets distrikter for å høre om de kunne tenke seg å være med på dette. Prigitt hvordan NorCP blir møtt i hver enkelt tjeneste. De fleste er positive og ser at det er nødvendig. Har planer og ønsker, men kan ikke pålegge noen å opprette noe.

Alle får tilbud om oppfølging i habiliteringen for barn frem til de er 18 år, så fort man finner ut at det er en CP-diagnose. I oppfølgingen av voksne er tanken å følge med på mange av de samme tingene, for eksempel kontrakturer, smerter, om de har de nødvendige hjelpemidler og om fungerer de bra, men livet ser helt annerledes ut når man blir voksen – utdanning, arbeid og dagtilbud. Når man vokser opp, er målet å stimulere til en best mulig utvikling. Når en blir voksen, handler det meste om å forebygge at en blir dårligere, opprettholde funksjoner og forebygge smerter og fatigue.

CP er så ulikt fra person til person, så det handler mye om individuell tilpasning. Må kartlegge hva den enkelte har behov for.

Grunnbemanning hos voksenhabilitering bør være lege og ergo/ fysio, men også sosionom og psykolog. Kartlegging av det kognitive. NorCP har utviklet protokoller (oppskrifter) for hva en bør se på. HAVOene bør begynne med å iverksette det som det er personale til å følge opp. Retningslinjen forteller hva en bør se på og kommer med anbefalinger.

Ønsker å samle inn informasjon om hva voksne med CP trenger og hvilke tiltak som virker. Finnes lite forskning på dette i dag.

Hva menes med systematisk og helhetlig oppfølging? Undersøker de samme tingene hver gang og gjør det ifølge et bestemt opplegg. Må finne ut hvor ofte det er hensiktsmessig her i Norge. Ser ikke kun på en muskel eller et ledd, men også på livskvalitet og hva som er viktig for den enkelte – det er ulikt fra person til person.

Både behandler og pasient ønsker resultater. Viktig å gjøre et godt arbeid innledningsvis, sette gode og relevante mål som er mulig å oppnå – for eksempel relater til arbeid eller fritid.

Hva gjør man for å opprettholde muskelstyrke når trening gir smerter? Skal ikke trene med mye smerter, smertene skal gå over. Veiledning på hva en bør trene og ikke trene av en fysioterapeut. Kan være lurt å varme godt opp, strekke og tredemølle dersom en er gående. Ville snakket med fastlegen om smertene, finne ut om det er spastisitet eller andre ting som forårsaker disse.

Være sånn passe fysisk hver dag så man ikke forfaller, er det viktigste. Mye av det samme for voksne med CP, som helsemyndighetene anbefaler generelt.

Ulike tilbud rundt om i landet kan på en måte være en berikelse, men det er synd hvis hvor du bor i landet skal ha betydning for hvilket tilbud du får.

Sunnaas sykehus er et landsdekkende tilbud, best i landet på spastisitet og oppfølging. Andre regionale tilbud er Valnesfjorden, Beitostølen og PTØ.

Overgangen fra barne- til voksenhabiliteringen er større nå enn før, fordi oppfølgingen er så bra for barn mens det har skjedd lite for voksne.

Fem grep for god livskvalitet:

1. Å være oppmerksom
2. Å være aktiv
3. Å gi
4. Å knytte bånd
5. Fortsette å lære

Informasjonsfilm om å bli eldre med CP: <https://www.aldringoghelse.no/a-bli-eldre-med-cerebral-parese-en-informasjonsfilm/>

Retningslinjen for diagnostisering og oppfølging av CP: metodebok.no/cp