



2024-02-16

# Leva med cerebral pares

Tillfälle 4  
Att hantera livets förändringar



1

---

---

---

---

---

---

---

---

2024-02-16

Reflektion sedan förra gången:  
att få vardagen att fungera – trötthet/fatigue



2

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-16

## Dagens program

- Livsförändringar
- Hur kan man underlätta livsförändringar



3

---

---

---

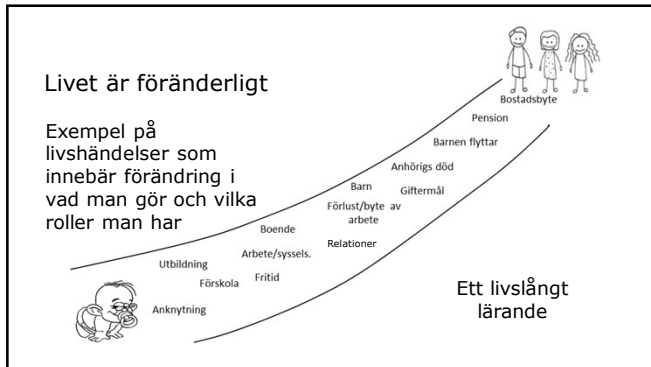
---

---

---

---

---



4

---

---

---

---

---

---

---

---

**Varför är det viktigt att prata om livsförändringar?**

- Alla genomgår olika typer av livsförändringar  
–som påverkar livet och de roller man har
- Kunskap om livsförändringar/övergångar ger möjlighet till  
–förberedelse inför och förståelse för vad som kan hända i samband med en förändring

5

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vad försvårar och underlättar vid livsförändringar?**

<p><b>Försvårar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flera förändringar samtidigt</li> <li>• Brist eller avsaknad av             <ul style="list-style-type: none"> <li>• förutsättningar</li> <li>• utbildning/kunskap</li> <li>• stöd från omgivningen</li> </ul> </li> <li>• Svårigheter att kommunicera sina behov</li> <li>• Kulturkrockar och fördomar</li> </ul>	<p><b>Underlättar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• God självkänedom</li> <li>• Förberedelse</li> <li>• Flexibilitet i tänkande och beteende</li> <li>• Delaktighet i aktivitet och sociala sammanhang</li> <li>• Stöd från omgivningen</li> <li>• Förutsägbar tillvaro</li> </ul>
---	---

6

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-16

## Diskussion

- Minns du någon livsförändring som du klarade bra, och vad kan det ha berott på?
- Minns du någon livsförändring som var svår, och vad kan det ha berott på?
- Känner du oro inför någon kommande livsförändring?



7

---

---

---

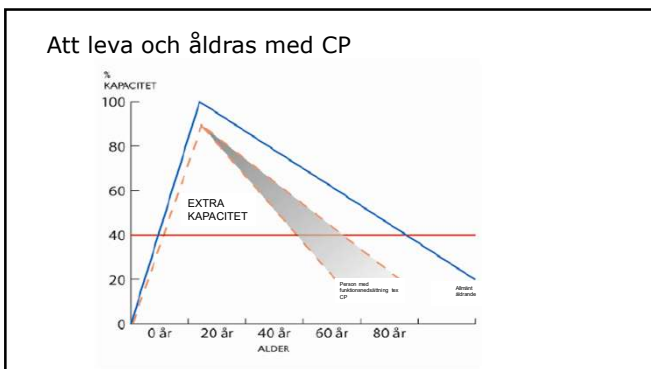
---

---

---

---

---



8

---

---

---

---

---

---

---

---

2024-02-16

## Förändrade förutsättningar med tiden

- Motoriska och kognitiva begränsningar
  - Förändrad balans, ledrlöslighet och spasticitet
  - Svårt utföra rörelser då de inte är automatiserade
  - Svårt initiera, planera, genomföra, slutföra aktiviteter
  - Svårt sortera intryck och information
- Smärta
  - Många vuxna med CP har smärta, upp till ca 75 % har kronisk smärta
  - Påverkar livets aktiviteter och livskvalitén negativt
  - Ofta muskuloskeletal smärta lokaliserad i rygg, nacke, anklar, skuldror, höfter, knän, armar

9

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-16

## Förändrade förutsättningar med tiden

- Stress
  - Aktiviteter kan ta längre tid att utföra
  - Vill själv utföra vardagliga aktiviteter
  - Önskan om att kunna göra det andra gör, och på samma sätt
- Trötthet
  - Generaliserad systematisk fysisk fatigue
  - Specifik lokaliserad muskelfatigue
  - Kognitiv/mental fatigue



10

---

---

---

---

---

---

---

---

2024-02-16

## Hur kan man skapa bättre förutsättningar för att klara förändringar?

- Motoriska och kognitiva begränsningar underlättas genom att:
  - Anpassa sina val
  - Anpassa aktivitetsutförandet
  - Kompensera
  - Stöd av vänner och familj, och genom att göra positiva aktiviteter
- Smärta kan minskas genom att:
  - Ta reda på och påverka orsaken till smärtan
  - Minska belastningen på utsatta leder och muskelgrupper
  - Behandling för att minska spasticiteten
  - Behandling för att minska smärta

11

---

---

---

---

---

---

---

---

2024-02-16

## Hur kan man minska påfrestningen av förändringar?

- Stress kan minskas genom
  - Förberedelse inför förändringar
  - Planering
  - Beskriva sin situation för omgivningen
  - Ta emot hjälp
- Trötthet kan minskas genom att
  - Spara och lagra energi
  - Inte slösa utan hushålla med sin energi
  - Skapa ett balanserat schema

Stress är en uppvärning i hela din kropp som svar på påfrestningar

12

---

---

---

---

---

---



---

---

2024-02-16

## Diskussion

- Har din funktionsnedsättning förändrats över tid och i så fall hur?
- Hur kan du förbereda dig inför kommande livsförändringar?

13

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-16

## Sammanfattning

- Alla genomgår olika typer av livsförändringar och vid funktionsnedsättning kan förändringsprocesser innebära andra utmaningar.
- Med god självkänedom och kunskap om livets förändringar ökar sannolikheten att kunna hantera livets utmaningar.
- Vad tar du med dig från idag?



14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tack för idag!

Nästa veckas tema:

Att möta framtiden



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
HABILITERING & HÄLSA

15

---

---

---

---

---

---

---

---