

Leva med cerebral pares

Tillfälle 4

Att hantera livets förändringar



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



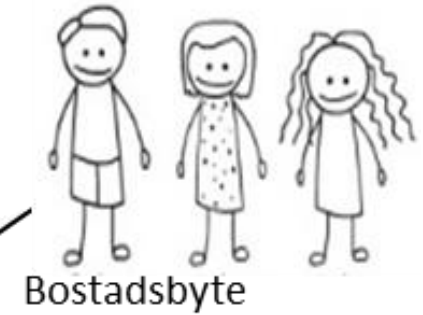
Dagens program

- Livsförändringar
- Hur kan man underlätta livsförändringar



Livet är föränderligt

Exempel på livshändelser som innebär förändring i vad man gör och vilka roller man har



Bostadsbyte

Pension

Barnen flyttar

Anhörigs död

Giftermål

Barn
Förlust/byte av
arbete

Boende

Relationer

Arbete/syssels.

Utbildning

Fritid

Förskola

Anknytning



Ett livslångt
lärande

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



Vad försvårar och underlättar vid livsförändringar?

Försvårar

- Flera förändringar samtidigt
- Brist eller avsaknad av
 - förutsättningar
 - utbildning/kunskap
 - stöd från omgivningen
- Svårigheter att kommunicera sina behov
- Kulturkrockar och fördomar

• Underlättar

- God självkänedom
- Förberedelse
- Flexibilitet i tänkande och beteende
- Delaktighet i aktivitet och sociala sammanhang
- Stöd från omgivningen
- Förutsägbar tillvaro

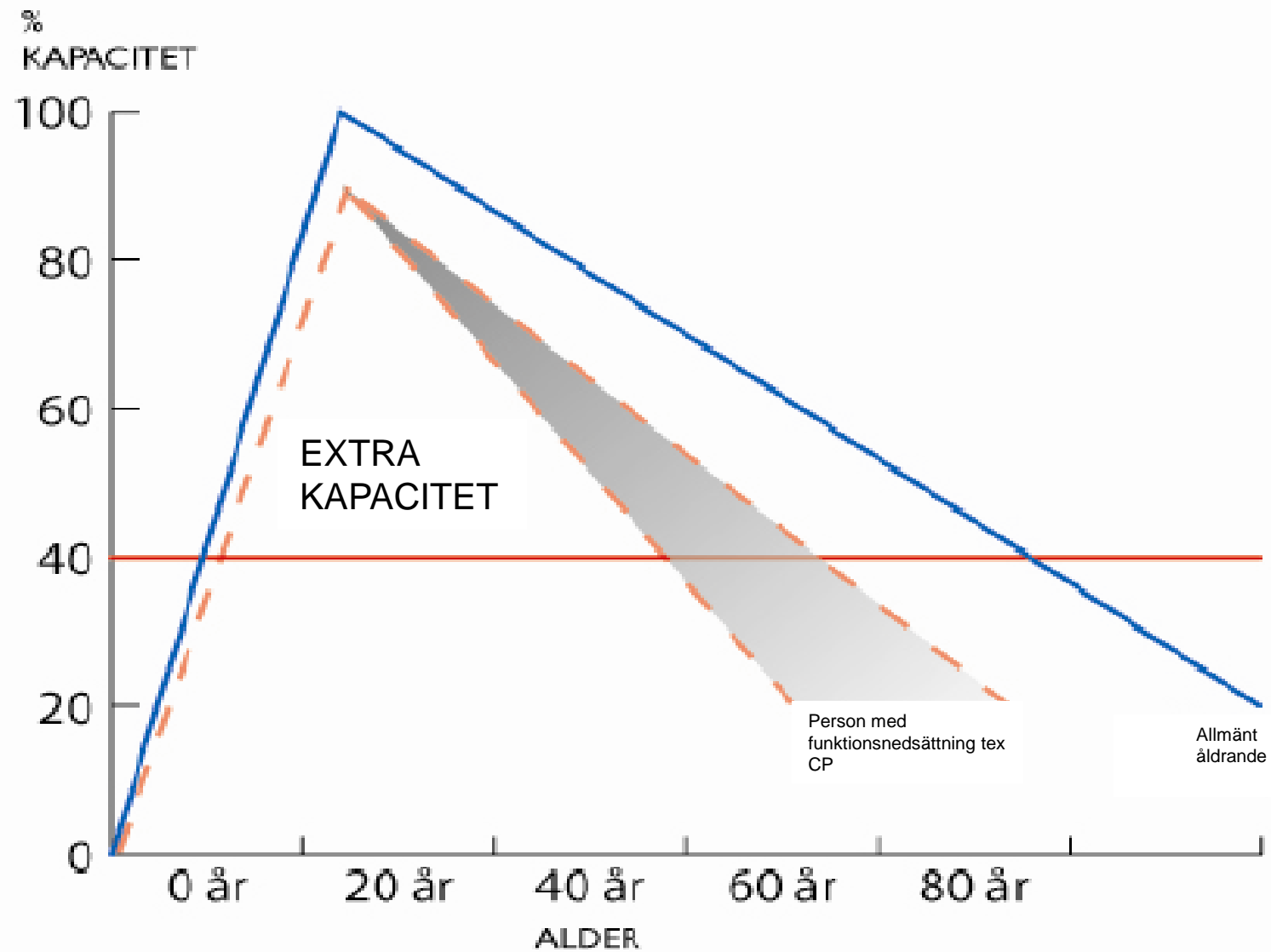


Diskussion

- 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?



Att leva och åldras med CP



Förändrade förutsättningar med tiden

- Motoriska och kognitiva begränsningar
 - Förändrad balans, ledrörlighet 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

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



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



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
uppvarvning i hela
din kropp som svar
på påfrestningar

Diskussion

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



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?



Tack för idag!

Nästa veckas tema:

Att möta framtiden

