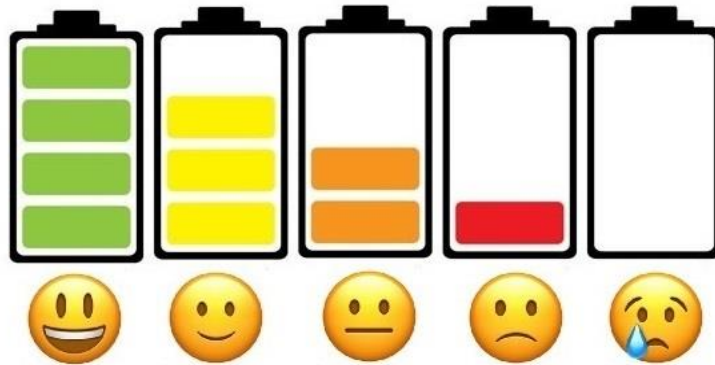


Energiøkonomisering i hverdagen og i et livsløbsperspektiv



Hvordan få til optimal energiøkonomisering?

- Stort og bredt tema uten en fasit
- Skal prøve å oppsummere litt hva vi vet om CP og energiforbruk, hva vi har erfart de siste 25 årene i PTØ.
- Avbryt, spør og kommenter gjerne. Dere sitter med førstehåndserfaringene

Hva er energiøkonomisering?

Energiøkonomisering handler om å tilpasse daglige aktiviteter og gjøremål etter mental og fysisk kapasitet, evne og utgangspunkt.

(Løvemammaene, 2024)

Hva er hensikten med energiøkonomisering?

- bruke den energien man har bevisst
- være i aktivitet, men unngå utmattelse
- få en god balanse mellom aktivitet og hvile
- få mer overskudd til positive og lystbetonte aktiviteter

Hva vet vi om energiforbruk når man har CP?

Personer med CP bruker mer energi for å gjennomføre en gitt oppgave .

Personer med CP bruker ofte mye energi og krefter på viljestyrte bevegelser som for andre er automatiske. Disse viljestyrte bevegelsene krever ofte kontinuerlig konsentrasjon og har en større energikostnad.

Fysiske og mentale krav og belastninger i hverdagen medfører at man stadig tærer på reservetanken

Når man bruker mye energi over lang tid kan det føre til uttmattelse. Personer med CP har økt forekomst av dette.

Utmattelse- to typer

Primær utmattelse – relaterer direkte til cerebral paresen og det at nervesystemet må jobbe hardere for å sende meldinger fra hjernen til kroppen. (UP, the adult cerebral palsy movement)

Sekundær utmattelse –er ikke på grunn av tilstanden men kommer av andre faktorer som påvirkes av cerebral paresen. Her er det mer mulighetsrom til å gjøre noe for her har vi mer kontroll. Dette kan handle om ting som:

- Relasjoner (familie, bpa, fagpersoner, skole etc etc)
- Søvn hygiene
- Angst og stress .
- Smerter og spasmer
- Fysisk funksjon

Hva vet vi at forbruker mindre energi / gir energi?

Trygghet

Gode relasjoner

Gode opplevelser

Gode utgangsposisjoner

Gode bevegelsesteknikker

God organisering

God søvn

Mestring

Medvirkning/påvirkning

Ivaretagelse av helse

Ivaretagelse av helse

- Langsiktig oppfølging
- Investere i gode relasjoner med fastlege og HABU/HAVO
- Kontroll på smerter og på spastisitet
- Mage/tarm
- Søvn
- Ernæring og vekt
- Gode vaner /struktur

Hva vet vi om trening og aktivitet ved CP?

- Ofte mye fokus på funksjonelle ferdigheter
- Kan være vanskelig å få gjennomført utholdenhetstrening/kondisjonstrening- dette påvirker også energinivået og bunnlinja
- Kan være vanskelig å få 'restituert' skikkelig. Optimale hvilestillinger eller skikkelig avkobling hvor både kropp og hode får pause.
- Bevegelsesteknikker og 'best mulig samarbeid med egen kropp' kan redusere energiforbruket. Dette er noe av det vi jobber aktivt med på PTØ

Hvordan bevare energi?

- Det kan være nyttig å være bevisst på strategier for å ha kontroll på energimengden vår.
- Mengden energi er individuell og mønsteret på utmattelsen er individuell.
- Hjelp
- Langt løp. Disponere ressuser deretter.

Hva er viktigst?

- I en gitt situasjon
- I en gitt dag
- I en gitt uke
- I et gitt liv

Foreldre og nærpersoner

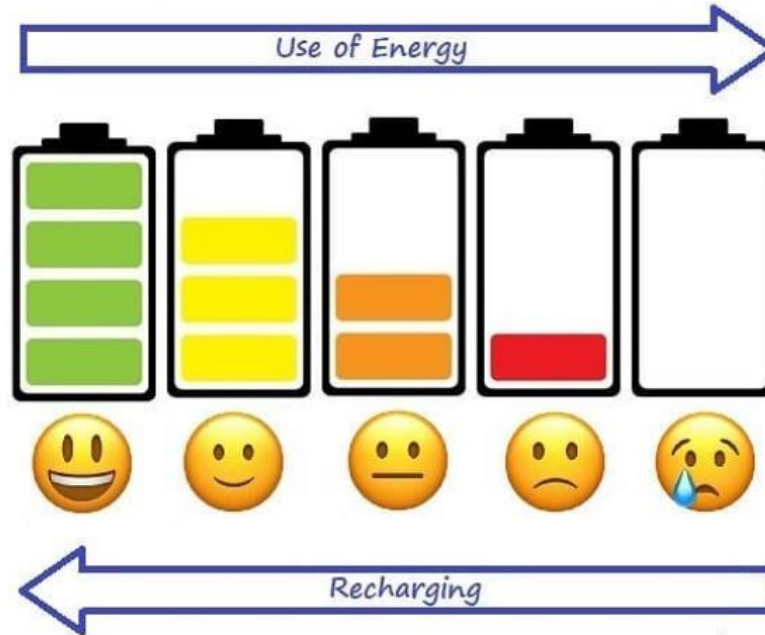
- Mye av de tingene som koster energi i hverdagen er ting livet bare kaster på oss som vi mange ganger ikke kan unngå og man bare må få gjort.
- Mange av de tingene man blir anbefalt å gjøre for å lade er ikke alltid lettest å iverksette og er ofte det første som strykes på en liste når livet er travelt
- Føre var - forebyggende



Hva er våre erfaringer? Hva forteller brukere?

- Mange avtaler
- Mye som er viktig
- Mye organisatorisk som krever ekstra.
- Overganger ofte spesielt krevende- koster mye energi. Mange bekymringer
- Barnehabilitering/voksenhabilitering
- Godt fungerende
- Foreldre og nærpersoner. Førre var
- Posisjonering tilknyttet avslapping
- Pust
- Aksept
- Førre var- man vil ofte for mye i en for lang periode

Balansegangen



Kontakt

PTØ Norge

post@ptonorge.no

ptø.no

