



PORTRETTEDET:  
**- En verden full av muligheter**

Se side 20

LIKEPERSONER:  
**Vi er her for deg!**

Se side 8

FAG:  
**Å klare seg selv i hverdagen - hvilken rolle spiller håndfunksjon?**

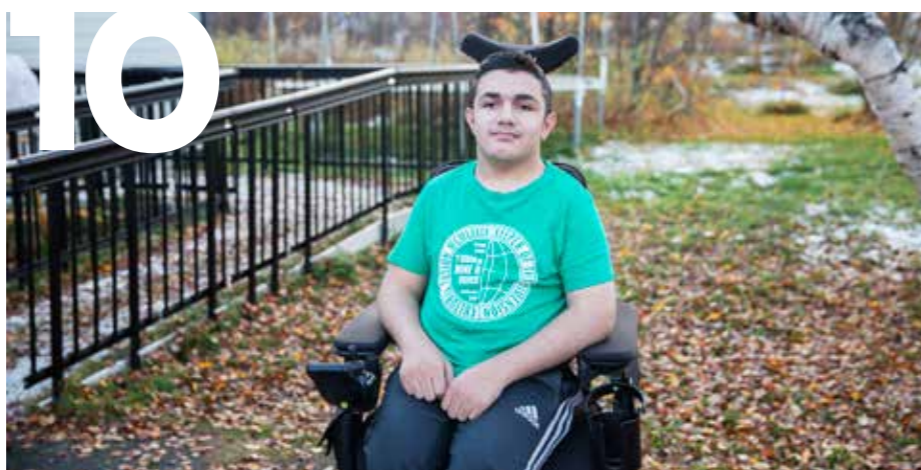
Se side 32

God lesning!

# Innhold

## ARTIKLER

Generalsekretæren har ordet.....	4
CP-konferansen 2024 – siste sjanse! .....	5
Vil spre fotballglede!.....	6
Likepersonordningen: Vi er her for deg!.....	8
– Dette med ramper og døråpnere er jo egentlig så lite og så lett .....	10
Nytt prosjekt skal hjelpe nye foreldre.....	14
Samling for voksne med lett motorisk grad av CP .....	16
Seniordag om psykisk helse .....	18
Bli med på Storsamlingen 6.–8. september! .....	25
Nyansatt: – Motivasjonen min er å skape glede og samhold .....	28
I vannet for alle .....	30
<b>CPU</b>	
Nye medlemmer i arbeidsgruppen ..	26
Fem på gata om vinter og vinteraktiviteter .....	26
<b>PORTRETTE</b>	
En verden full av muligheter .....	20
<b>FAG</b>	
Å klare seg selv i hverdagen – hvilken rolle spiller håndfunksjon? ..	32
<b>HVA SKJER?</b> .....	38
<b>FRA FYLKESLAGENE</b>	
Nordland.....	39
Vestland.....	41
Agder .....	42
<b>KONTAKTINFORMASJON</b>	
Likepersoner.....	44
Sentralstyret .....	46
Fylkeslagene .....	46
Sekretariatet.....	47



CP-bladet – Tidsskrift for  
Cerebral Parese-foreningen  
Nr. 1– 2024 – 70. årgang

### UTGIVER

Cerebral Parese-foreningen  
Bergsalléen 21, 0854 Oslo  
Tlf: 22 59 99 00  
E-post: post@cp.no  
Hjemmeside: www.cp.no  
Redaktør: Charlotte Åsland Larsen

Forsidefoto: Privat  
Grafisk design: www.aasebie.no  
Trykk: BK Grafisk  
Opplag: 3300  
ISSN: 0801-4752  
ISSN: 1893-6245 (digitalutgaven)

### STOFF TIL CP-BLADET

Henvendelse til CP-foreningen  
Frist for nr. 2–2024:  
13. mai 2024  
CP-foreningen forbeholder seg  
retten til å publisere innsendt og  
bestilt stoff på cp.no, enten i direkte  
eller bearbejdet form.

### ANNONSER

Kontakt CP-foreningen  
Tlf: 22 59 99 00

### ANNONSEPRISER

Helside: 10 500  
Halvside: 7500  
Tospalter: 8000/5000  
Enspalter: 4500/3000  
Bakside: 12 500  
Rabatt ved flere innrykk  
av samme annonse:  
25 % på alle etter første innrykk.

Artikler, innlegg og annonser i  
bladet representerer nødvendigvis  
ikke Cerebral Parese-foreningens  
offisielle syn. Artikler og innlegg  
står for forfatternes egen regning.



## Ny side på Facebook!

Utenfor kontorlokalene våre på Berg gård i Oslo har hålka ligget tjukk i ukesvis. Nå har plussgradene kommet for å bli noen dager, og vi kan høre lyden av is som smelter. Denne vinteren har vært preget av mye vær mange steder i landet, og vi vet at mange av våre medlemmer blir mer eller mindre isolert i hjemmene sine som følge av dårlig snørydding. Mange kjenner på frykten for å falle eller å sette seg fast med rullestolen. Ublide møter med høye brøytekanter, slaps og is. Når dette bladet kommer ut, er vi i midten av mars. Våren har meldt sin spede ankomst, og verden utenfor døra er forhåpentligvis *litt* mer tilgjengelig.

Som tittelen allerede har røpet, har CP-foreningen fått ny side på Facebook. I forbindelse med tekniske oppdateringer har vi opprettet en ny side, og vi håper at du vil følge oss videre for oppdateringer på hva som rører seg i foreningen. Den nye siden heter «CP-foreningen» og den gamle siden vil bli deaktivert når vi har fått med oss alle som ønsker det over på ny side.

I portrettintervjuet i årets første nummer av CP-bladet møter du Leo Aleksander Enerstvedt. Fra han var liten, har han tilbrakt mye tid på tur ute i norsk natur eller på eventyr ute i verden. Nylig har 21-åringen også startet et firma hvor han leier ut en tilrettelagt ferieleilighet, som han selv har planlagt og utformet, med mål om å gi andre med nedsatt funksjonsevne samme muligheten som han selv har hatt. Den unge gründeren med det store smilet kan du bli bedre kjent med på side 20.

Mange med CP opplever utfordringer med hverdagsaktiviteter som krever bruk av hendene, som å kneppe knapper, flette håret, lage mat, kle på en dukke eller å bruke mobilen. Men hvordan er forholdet mellom håndfunksjon og selvstendighet i hverdagsaktiviteter egentlig? Det kan du lese mer om på side 32.

I dette nummeret får du også møte Mahmoud (13) fra Lakselv som ikke får delta i samfunnet på lik linje med annen ungdom, fordi det finnes få tilrettelagte aktiviteter i nærmiljøet. Du kan lese om vårt nye prosjekt for nye foreldre til barn med CP, om Røa IL som jobber for at enda flere med CP skal få spille fotball, og vi presenterer to nye medlemmer i CPU (ungdomsnettverket vårt) arbeidsgruppe, Dina og Una – og vår nyansatte innsamlingsrådgiver, Vegard. Han skal sørge for at givene våre blir fulgt opp på best mulig måte. Du finner også reportasjer fra flere av tilbudene som finnes ute i fylkene – og jeg håper at alle finner noe av interesse.

God lesning!

Charlotte Åsland Larsen,  
redaktør



## En stor takk

Fylkeslagene våre er i full sving med å forberede og gjennomføre årsmøtene.

Det jobbes over hele landet med å legge til rette for gode planer og beslutninger, og valgkomiteene utarbeider sine forslag til valg av styre og ny valgkomite. Vi er en del av en stor hær av frivillige organisasjoner som driver en stor og mangfoldig virksomhet. I våre fylkeslag er det aktiviteter og treff som preger hverdagen. Jeg vet så inderlig vel hvor mye arbeid og møter som går med til å rigge seg for et nytt arbeidsår. Våre frivillige drives av både engasjement og pliktfølelse, og vi skylder alle en stor, stor takk.

Dere som møter på arrangementene, gir av deres tid også, som deltakere og interesserte. Dere er en uvurderlig ressurs for organisasjonen. Uten dere som deltar, blir det taust og trist i organisasjonen. Vi trenger dere. Jeg vil uttrykke en stor takk også til dere som kommer på fylkeslagenes møter og aktiviteter, det betyr mye for oss. Særlig blir jeg glad på tillitsvalgtes vegne, som legger ned mange timer der de pønser ut tilbud som trekker folk. Jeg håper du som deltaker legger merke til gleden i ansiktene til arrangørene når du kommer. At det er noen som melder seg på, er den viktigste motivasjonen og belønningen.

Du som har forslag og ønsker om nye tilbud, meld gjerne ifra til styret. Styrene motiveres av at medlemmene kommer

med forslag. Og husk å gi honnør, når det er noe du er fornøyd med også.

Jeg har stor glede av å delta på møter og arrangement, og er stolt over alt vi får til sammen. Å ta del i møter og kurs er som vitamin for oss som styrer og leder organisasjonen på nasjonalt nivå. Nå skal både sentralstyret og sekretariatet representere i årsmøtene og fortelle om hva vi arbeider med. Mange av våre tillitsvalgte har mange års erfaring, og vi blir som en stor familie.

Dette året arrangeres CP-konferanse sammen med NorCP, der tema er retningslinjer for CP. Det er innledere fra både inn- og utland og flere parallelle seminarer for å dekke et stort fagområde. Vi håper på god deltakelse. Faggrupper fra hele landet har deltatt, og det er foretatt et stort og møysommelig arbeid med å utforme godt begrunnede forslag som er drøftet med vårt brukerpanel. Dette er faglig arbeid av aller ypperste klasse, helt på høyde med de aller beste internasjonalt. Målet er at tilbudet skal bli like godt over hele landet, og det er et ambisiøst mål. Ofte tar det mange år å innarbeide ny praksis i tjenestene, vi jobber for å oppnå resultater raskt. Hjelp oss gjerne å fortelle om retningslinjene og etterspør hva retningslinjene for CP anbefaler for din situasjon. Retningslinjene er både for barn og voksne med CP og er lett tilgjengelig på nettsiden metodebok.no.

Til høsten blir det ny Storsamling, med spennende innhold. Følg oss på sosiale medier og nyhetsbrev, slik at du ikke går glipp av tilbudene våre!

*Eva Buschmann, generalsekretær*

Kontakt oss via vår Facebook-side eller på e-post: [post@cp.no](mailto:post@cp.no).



# CP-konferansen 2024 - siste sjanse!

Årets CP-konferanse finner sted den 21. og 22. mars i Oslo Kongressenter. Det er fortsatt ledige plasser, og du finner program og informasjon om påmelding på [www.cp.no](http://www.cp.no).

TEKST: HELLE AASHEIM  
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN  
ILLUSTRASJON: FRODE ALEXANDER HANSEN

Tittelen på årets CP-konferanse er «Samlet kunnskap, bedre oppfølging.» Tittelen refererer til en flunkende ny kunnskapsbasert retningslinje for CP, som våre samarbeidspartnere i NorCP har tatt initiativ til å utvikle. Denne rykende ferske retningslinjen lanseres på CP-konferansen og vil presenteres både i plenum og i parallellsesjonene. Vi stiller med foredragsholdere fra inn- og utland, og det blir engasjerende brukerinnlegg. Det blir parallellsesjoner begge dagene, og for første gang holdes det en egen parallellsesjon for brukere.

CP-konferansen er Norges største fagkonferanse om cerebral parese og det største arrangementet CP-foreningen har ansvar for. De siste årene har vi arrangert konferansen i tett samarbeid med dyktige fagfolk i NorCP, som er et nasjonalt, medisinsk kvalitetsregister og systematisk oppfølgingsprogram for barn og unge med CP. I tillegg til at konferansen gir deltakerne faglig påfyll, er konferansen også en møteplass for fagpersoner, brukere og deres pårørende. Hjelpemiddelfirmaer og andre som tilbyr tjenester til personer med CP, stiller ut



og presenterer produktene og tjenestene sine i foajeen på kongressenteret.

For første gang siden 2019 arrangeres det en fysisk CP-konferanse. Vi gleder oss utrolig mye og håper vi ses på konferansen! ■

**1 SJELDEN MULIGHET:** Årets CP-konferanse gir deg en unik mulighet til å få oppdatert fagkunnskap om oppfølging av personer med CP i et livsløpsperspektiv.



1



2

## Vil spre fotballglede!

Inntil desember i fjor hadde Røa IL det eneste CP-fotballaget i Norge. Da ble et nytt lag etablert i Lørenskog, og målet er å utvide til flere steder og gi enda flere muligheten til å spille fotball.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Januar har akkurat blitt februar, sola har for lengst gått ned og minusgradene biter i ansiktet. På bakken er det tjukk hålke med et tynt dryss av nysnø på toppen.

Det er tirsdagskveld og klart for den ukentlige treningen til det som

lenge var Norges eneste CP-lag. Vi befinner oss i gymsalen i tilknytning til Røabanen og Røa IL sitt klubbhus, hvor treningene har funnet sted de siste årene. Fra november til mars foregår treningene innendørs, resten av året spiller de ute.

Én etter én ankommer spillerne. Vintersko og varme klær byttes ut med fotballsko og røde fotballskjorter med «Røa IL» på ryggen.

### Mestring og spilleglede

Lars-Erik Samuelsen har trent CP-laget i seks år og forteller at han allerede var trener for damelaget, da forespørselen kom.

– Det kom spørsmål om noen i klubben kunne tenke seg å trene CP-laget, og jeg vært her siden, sier han.

På spørsmål om hvordan han legger opp treningene, svarer han at fokuset hele tiden er på mestring og glede.

– Vi prøver å ta utgangspunkt i de forutsetningene spillerne har,

**1 TRIVES:** Sivert Johansen (13) har spilt på Norges første CP-fotballag i syv år og setter stor pris på det sosiale.

**2 FLERE LAG:** De unge fotballspillerne drømmer om flere CP-lag og muligheten til å spille kamp også hjemme i Norge.

hvilket nivå de er på og hva de ønsker å få ut av treningen. Det er mye opp til dem, sier han.

Den erfarne treneren forteller at de jobber med å gi spillerne passende utfordringer, som gjør at de må prøve å lære noe nytt, samtidig som de føler at de får til ting.

### Kretstreninger på Østlandet

På sidelinjen denne tirsdagen, sammen med foresatte og assistenter, står lagleder Monica Thoreid og prosjektleder i Røa IL, Nina Eskedal. Thoreid har vært med siden den spede begynnelse i 2015, mens Eskedal ble engasjert for ett år siden. Siden hennes oppstart, har det skjedd mye.

– Hun er den vi hadde trengt for ti år siden. Vi har fått flere spillere på CP-laget vårt og hun har hjulpet med oppstarten i Lørenskog, sier Monica, og skryter av den engasjerte prosjektlederen. Hun forteller at Nina har betydd og betyr mye for rekrutteringen til laget. Tidligere var dette arbeidet basert på privat initiativ.

Det hele startet med seks-syv spillere, og antallet var stabilt ganske lenge. Nye spillere kom gjerne etter oppslag i media.

– De siste årene har vi vært på turneringer i Danmark og i Irland. Det har det blitt mediaoppmerksomhet av, som har ført til at det kommer nye spillere til. Og de som kommer, blir stort sett værende. Det har blitt en veldig fin gjeng, sier Monica, som selv har en tenåringsønn med CP som er aktiv fotballspiller.

Ett av mange tiltak for å rekruttere flere spillere og etter hvert starte flere lag, er gratis kretstre-

ninger for gående med CP fra hele Østlandet. Gutter og jenter, både med og uten fotballerfaring, er velkomne.

– Da får flere som ikke har et lag der de bor, muligheten til å spille gratis én gang i måneden, sier Monica.

– Vi er også opptatt av å kunne arrangere en Røa Tine CP-fotballskole der alle som har lyst til å spille CP-fotball kan delta. Denne skal gå samtidig som den vanlige Tine Fotballskole, slik at alle opplever samvær og tilhørigheten som ligger i fotballen. Det er et viktig premiss for Røa som klubb, legger Nina til.

Nå håper de at enda flere nysgjerrige finner veien til Bjørnsletta idrettshall på Ullern i Oslo, første søndag i måneden.

### Inkluderende fellesskap

Ett av mange mål med CP-fotball er å forhindre utenforskap ved å gi enda flere med nedsatt funksjonsevne muligheten til å komme i aktivitet og være en del av det fellesskapet fotballaget er.

– De er blant sine egne, derfor er CP-fotball kjempeviktig, sier Monica. I tillegg kommer de fysiske fordelene med å være i aktivitet.

En av dem som finner stor glede i de ukentlige fotballtreningene, er Sivert Johansen (13). Han har spilt på laget i hele syv år.

– Det beste er å møte kompiser og spille sammen, sier han.

Flere har spilt på laget i mange år og har blitt gode venner. På banen blir det både knall og fall i jakten på ballen, men spillerne hjelper hverandre opp og sørger for at alle har det bra før spillet fortsetter.

– De passer veldig på hverandre, det er fint å se. De er veldig glade i hverandre, og det er nesten ingen som slutter, sier Nina.

### Stort internasjonalt

Foreløpig må laget til utlandet for

å spille kamper, og i løpet av våren reiser de både til Danmark og England.

– Vi reiser til Danmark kun for å spille kamp fra ti til to en lørdag. Da stiller danskene med lag og spillerne våre får prøvd seg, sier Monica.

Nylig er det etablert et nytt lag i samarbeid med Lørenskog IF. Dette er helt i startfasen, og målet er å utvide med enda flere lag – og å kunne spille kamper også hjemme i Norge.

– Hvorfor er det viktig med rene CP-lag?

– Fordi det er kjempestort i utlandet, og det er høyt nivå! Det er flere her som er så gode at de også spiller på funksjonsfriske lag, men mange vil oppleve at de ikke får spille kamp, svarer Monica, og understreker at de må gis muligheten til å satse hvis de ønsker det.

Nina legger til at det er viktig å ikke plassere alle med utviklingshemming og ulike fysiske funksjonsnedsettelse på ett og samme lag, fordi den kognitive og fysiske kapasiteten varierer i så stor grad at ingen av partene vil tjene på det.

– Våre har en spillforståelse og er kognitivt på banen, men de er ikke like fysisk sterke eller raske som andre lag, sier Monica.

### En idrett for alle

Samuelsen oppfordrer alle gående med CP, som er nysgjerrige på den folkekjære sporten, til å komme og prøve.

– Det er plass til alle, og jeg lover at du blir tatt godt imot. Vi skal legge til rette for at alle føler på fotballglede og mestring uansett forutsetninger. Fotball er en idrett for alle, som de skal få spille hvis de vil, sier treneren.

Røa IL takker Stiftelsen Dam for støtte. ■

Les mer om  
CP-fotball på  
roail.no



Ring en likeperson!

Se liste på side 44

## Vi er her for deg!

Noen ganger hjelper det å snakke med noen. Vi har flere tilbud til medlemmer som ønsker råd, tips eller samtaler med personer som er i lignende situasjon.

TEKST: SEKRETARIATET OG CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN  
FOTO: SHUTTERSTOCK

Likepersonarbeid er aktiviteter og tiltak som har som mål å tilby hjelp, støtte og veiledning basert på hverdags erfaringer med å leve med cerebral parese. Personer som selv har cerebral parese eller foreldre til

barn med cerebral parese kan være likepersoner.

### Telefonkontakter

Vi vet at mange av våre medlemmer har spørsmål, problemstillinger, tanker og følelser som de ønsker å dele med noen i samme situasjon. I oversikten på side 44 finner du kontaktperson til alle våre likepersoner. På cp.no finner du en kort presentasjon av hver enkelt og

beskrivelse av deres kompetanse- og erfaringsområder. Vi håper at det blir lettere for deg å ta kontakt med våre likepersoner og at du gjennom oversikten kan finne en som du kan relatere deg til, en som er i samme, eller lignende situasjon som deg. Alle telefonkontakter har vært på likepersonkurs i foreningen og skrevet under en taushetsavtale. De har lyst til å gjøre en innsats for andre og vet at det er viktig å kunne håndtere fortrolige opplysninger. Du kan ringe en av dem eller sende e-post når du lurer på hva



du skal gjøre, når du trenger tips og råd om hva som nytter eller rett og slett når du trenger å prate med en som forstår hva du snakker om. Likepersonene har CP selv eller er foreldre til barn, ungdom eller voksne som har CP.

### Verktøy i mestringskassa

En av likepersonene i telefonkontaktordningen vår er Carl Martin Martinsen. Han er far til Stella, 6 år, som har CP grad 3. Carl Martin savnet tilpasset informasjon da datteren kom til verden og ønsker å dele kunnskapen han har opparbeidet seg som far i årene etter at Stella ble født.

– Jeg opplever at, i hvert fall når man står midt oppi en skade eller en diagnose, så er jenter flinkere enn gutter til å snakke sammen. For at far skal ringe en annen far, kan det være smart å holde det praktisk. «Har du gjort dette? Hvordan gjorde du det?» Vi skal fikse ting, sier han og forklarer videre:

– Ved å kontakte en likeperson får du flere verktøy i verktøykassa, som du kan bruke til å hjelpe barnet ditt og familien din. Jeg kan si ting basert på egne erfaringer, du får ferdigtygd og opplevd kunnskap. Rent praktisk er det smart å kontakte en likeperson når du står i en stressende situasjon. Hvis du prøver å gjøre alt alene, kommer du til å brenne deg ut. Det er det ingen premie for.

**1 HJELP TIL Å HJELPE:** Carl Martin er likeperson i CP-foreningen og deler gjerne av egne erfaringer for å hjelpe andre. Foto: Privat

Småbarnsfaren understreker også at du ikke skal være redd for å ta kontakt fordi du kjenner på at «dette burde jeg kunne»: – Hvis du ikke har hatt behov for en likeperson for å finne ut mer om noe du lurer på, så er du heldig. Det å ha kunnskap om NAV, og det å klage på vedtak, for eksempel, betyr at man har opplevd urettferdighet. Har du ikke hatt behov for å kunne det enda, så er det fantastisk, det skal du ikke ha dårlig samvittighet for.

Carl Martin har blant annet erfaring med det emosjonelle rundt det å være far til et barn med hjelpebehov, kolikk og søvnutfordringer.

– Mor og far står i akkurat det samme, men det kan oppleves helt ulikt. Jeg har kjent på både sinne, frustrasjon og dårlig samvittighet, sier han.

Videre har han erfaring med åpenhet rundt diagnose og det å selv ha en kronisk sykdom, informasjonsmateriell om diagnose tilpasset omgivelser, gode prosesser mot barnehage, skole, ekteskap og NAV (både som arbeidsgiver og arbeidstaker).

### Rådgivningstelefon

Som medlem kan du også ringe til vår rådgivningstelefon. Her kan du få råd og tips om stort og smått, eller om du bare trenger en som kan lytte. Du når oss på telefonnummer 22 59 99 00. ■

## – Dette med ramper og døråpnere er jo egentlig så lite og så lett



Mahmoud Jaqmara (13) og familien kom til Lakselv som flyktninger fra Libanon i 2016. Mangel på tilrettelegging og tilgjengelige aktiviteter gjør det vanskelig for ham å delta i samfunnet på lik linje med andre ungdommer.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

CP-bladet møter Mahmoud hjemme i Lakselv sentrum en kald høstdag, helt i starten av oktober. Her bor han i et lite, grått hus sammen med mor, far og fire søsken – den yngste bare noen få måneder gammel. På telefon er det med en arabisk tolk, som bistår ved behov.

Familien, som opprinnelig er fra Syria, forteller at Mahmoud fikk CP-diagnosen kort tid etter at de dro fra Syria til Libanon.

– Da jeg var ett år, merket de at jeg ikke kunne gå så bra, sier Mahmoud. 13-åringen har CP grad 3–4 og er kjent fra NRK Super-serien «Et hav av muligheter». Han er åpen om diagnosen og svarer gjerne hvis noen spør om hvorfor han sitter i rullestol.

– Jeg pleier å si at den delen av hjernen som brukes til å gå, er ødelagt. Jeg får en del spørsmål om det, men det er greit, for jeg liker å fortelle om det, sier Mahmoud.

Det var også derfor han meldte seg på «Et hav av muligheter», hvor programleder Salamatu «Sally»

**I SAVNER AKTIVITETER:** Mahmoud ønsker å leve livet som en helt vanlig ungdom, men forteller at han blir hindret av dårlig tilrettelegging.

Kamara tok med seg 13 barn, både med og uten funksjonsnedsettelse, for å ta over skoleskipet Christian Radich. Deltakerne dro på seilas fra Oslo til Verdens ende for å belyse hva samfunnet går glipp av når mennesker med nedsatt funksjons- evne ekskluderes.

### Tøff hverdag

Når Mahmoud skal fortelle om hverdagen sin i Lakselv, får han et tungt drag over ansiktet.

– Livet med en funksjonsnedsettelse var vanskelig i Libanon, men det er vanskelig her også, sier han. Tilgangen på hjelpemidler er bedre i Norge enn i Libanon, men det er få tilrettelagte aktiviteter i nærmiljøet.

– Altså, jeg er jo litt rundt forbi både ute og hjemme, sier han, og blir stille før han fortsetter:

– Hvis jeg drar ut, så er butikkene de eneste plassene jeg kan gå. Det er ingen andre aktivitetsplasser hvor jeg kommer inn.

Mahmoud er med som trener av et fotballag to dager i uka og beskriver det som et lyspunkt i hverdagen. Denne muligheten fikk han gjennom fysioterapeuten sin.

– Ett av problemene, også når jeg skal på fotballtrening, er dette med ramper utenfor døra og døråpnere, sier Mahmoud.

På spørsmål om hvilke aktiviteter

han kan tenke seg å drive med, svarer han:

– Alt. Jeg kunne vært med på alt, hvis det hadde vært noe.

For en tid tilbake ble det opprettet en gamingklubb i nærmiljøet. Det forteller storesøster Hayat (15) som er til stede under intervjuet. Mahmoud hadde lyst til å være med, men kom ikke inn i lokalet.

– Han dro dit og så at det var trapp der, så han fikk ikke være med på det. Det er veldig mange ting han har lyst til å prøve som han ikke får være med på, sier Hayat, som har vondt av broren sin.

– Det er derfor jeg ønsker å være med på serier på NRK og sånn, for at alle skal se hvordan det er å ha en funksjonsnedsettelse, sier Mahmoud.

### Utilgjengelig skole

Høsten 2023 ble Mahmoud elev i åttendeklasse ved Lakselv ungdomsskole. Han syntes det var spennende å begynne på ungdomsskolen og trives med fagene, men forteller at det ikke er enkelt å skille seg ut i et lite miljø. På skolen var det heller ikke tilrette-

lagt toalett eller heis da han begynte.

– Jeg må hjem når jeg skal på toalettet i løpet av dagen. Og når jeg begynner i niende skal jeg ha fag

som gjør at jeg må opp i andre etasje, men jeg kommer ikke opp dit, sier han.

Lina, moren til Mahmoud, forteller at sønnen er trist når han skal på skolen og ønsker å slutte som følge av dette.

Ifølge familien har de fått beskjed om at ombyggingen krever for store ressurser.

– Det oppleves på en måte som mobbing av meg, sier Mahmoud, og legger til at han er fornøyd med lærerne, og at de ansatte på skolen gjør så godt de kan under rådende omstendigheter.

### Ønsker å flytte

Helsetilstanden til Mahmoud gjør at han flere ganger i året må reise til større byer for behandling og oppfølging. Det kan være utfordrende å reise langt, og familien ønsker å flytte til et sted med et større fagmiljø og et bedre tilbud for personer med CP.

– Vi ønsker er å flytte sørover, hvor det er flere sykehus og bedre

tilpasset for Mahmoud sin situasjon, sier faren Rabih. Familien vil unngå lange reiser hver gang sønnen har en avtale. I dag er det kun fysioterapi som ikke byr på lang reisevei.

– Han har tre timer med fysioterapi i uka her i Lakselv, resten skjer andre steder, sier Rabih.

Rabih og Lina ønsker mer for sønnen sin og synes ikke at situasjonen er verdig slik den er i dag.

Foreldrene forteller at de har fått avslag på søknader om assistanse, tilpassing av bil og lån som gjør det mulig å kjøpe, bygge ut og tilpasse huset de bor i. Mahmoud har mange hjelpemidler, og familien trenger mer plass.

– Det at vi ønsker å flytte, handler også om min aktivitet. Et annet sted ville jeg kanskje kunne gjort mye mer, sier Mahmoud.

Det han ønsker aller mest, er å kunne leve livet som en helt vanlig tenåring. ■

*CP-bladet har vært i kontakt med rektor ved Lakselv ungdomsskole, som forteller at tilrettelagt toalett nå er på plass. Hun bekrefter at det fortsatt ikke er heis i bygget, men at dette kommer. Hun henviser til teknisk sjef for mer informasjon om prosessen. Teknisk sjef har ikke svart på CP-bladets henvendelser knyttet til tilgjengelighet i Porsanger kommune idet bladet går i trykken.*

” Han dro dit og så at det var trapp der, så han fikk ikke være med på det.

## Med assistanse fra Mio kan jeg...

Med personlig assistanse fra Mio har jeg muligheten til å leve et liv som ligner på mine jevnaldrendes, å utforske, oppleve og delta på måter mange rundt meg i utgangspunktet kanskje ikke trodde var mulig for ei jente med cerebral parese.

Takket være assistentene mine kan jeg dra på konsertene jeg har drømt om, delta på festivaler, reise på storbyweekend med venner og møte utrolige mennesker. Jeg har fått muligheten til å virkelig utforske interessene mine uten å føle på unødige begrensninger som følge av funksjonsnedsettelsen min.

Med assistanse kan jeg være en aktiv deltaker på skolen, både faglig og sosialt. Assistansen har gitt meg fleksibiliteten som skal til for å skape en balanse mellom studier og utforskning av andre interesser. Med assistanse kan jeg delta i aktiviteter som bidrar til min personlige vekst, som gir meg nye erfaringer og nye ferdigheter. Det har gitt meg troen på at jeg kan oppnå mine drømmer og mål.

Jeg ønsker å være en del av samfunnet på lik linje med alle andre. Assistansen har gjort det mulig for meg å engasjere meg, delta i diskusjoner og påvirke saker som er viktige for meg. Det føles fantastisk å bli hørt og å kunne påvirke mitt eget samfunn, både det lille der hjemme, og det store der ute.

Mio har gitt meg friheten til å forme mitt liv slik jeg ønsker det. Å ha en funksjonsnedsettelse har sine unike utfordringer, men assistansen min gjør det mulig for meg å leve et liv så likt mine jevnaldrende som mulig.

Jeg håper at flere får muligheten til å oppleve den friheten som personlig assistanse har gitt meg. Det handler ikke bare om assistanse, det handler om å kunne leve sitt eget liv – et liv uten begrensninger. Med assistanse fra Mio kan jeg det.

FØLG OSS PÅ FACEBOOK OG INSTAGRAM



Mio BPA er en av Norges største leverandører av brukerstyrt personlig assistanse. Vi leverer et bredt spekter av tjenester til personer med både fysiske og kognitive funksjonsnedsettelser i mer enn 130 norske kommuner over hele landet, og har erfaring med BPA både til barn, ungdom, voksne og eldre.

Vil du vite mer?  
Ring oss på 40 05 40 07,  
eller besøk oss på [mio.no/bpa](https://mio.no/bpa)



SCAN MEG



# Nytt prosjekt skal hjelpe nye foreldre

En prosjektgruppe bestående av erfarne foreldre skal bidra med støtte til foreldre som nylig har fått et barn med cerebral parese.

TEKST: ANITA HANKEN OG MARIE SKRAMSTAD  
FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

Hvert år får 130 nye barn diagnosen cerebral parese. CP-foreningen når bare ut til et fåtall av foreldrene deres. Vi vet at foreldre trenger foreldre for å kunne bli «superforeldre» og er bekymret for familier som ikke kommer i kontakt med andre i samme situasjon.

– Å følge opp et barn med cerebral parese krever langt mer enn det som omfattes av ordinær omsorgsplikt. Vi treffer ofte «superforeldrene» som makter å stå på for barna sine. Men hva med dem som ikke makter? Vi er bekymret. Vi lurer på hvor disse familiene er og

hvordan de har det, sier prosjektleder og organisasjonsrådgiver i CP-foreningen Marie Skramstad.

## Bygger på råd fra foreldre

CP-foreningen har derfor søkt midler hos Stiftelsen Dam og fått innvilget 400 000 kroner for å gjennomføre prosjektet «Nettverk for nye foreldre» i 2024. Prosjektsøknaden bygger direkte på innspill fra foreldre i et nettmøte med Nettverket for småbarnsforeldre i oktober i fjor.

– Vi fikk mange gode innspill på at prosjektet ville være levedyktig

og fikk konkrete råd fra foreldre om hva vi burde gjøre. Blant annet var det et sterkt ønske om egne, dedikerte likepersoner for nye foreldre, og det skal vi få til. Vi er i gang med å etablere en prosjektgruppe som også skal kurses som likepersoner og som skal bidra i sine fylkeslag med aktiviteter for småbarnsforeldre, sier Marie.

## Har informasjonsmaterieill

Etter at CP-foreningen i 2022 utarbeidet en startpakke med informasjonsmaterieill til nye foreldre, skal vi nå følge opp med

## 1 DANNER PROSJEKTGRUPPE:

Prosjektleder Marie Skramstad og rådgiver Anita Hanken ser fram til å samle prosjektgruppa for «Nettverk for nye foreldre» til workshop i Lillestrøm 1.–3. mars.

å undersøke om disse faktisk blir brukt av habiliteringstjenestene.

– Vi vil se på hvordan pakkene kan benyttes i større grad og ønsker å oppnå et best mulig samarbeid med habiliteringstjenestene. Vi vil også kunne hente inspirasjon og bidra i forbindelse med andre eksisterende tilbud, som for eksempel Starthjelp-kursene, sier Marie.

## Samling i Lillestrøm

Prosjektgruppen bestående av erfarne foreldre skal følge prosjektet gjennom hele perioden. De vil bidra med viktige synspunkter og innspill til videre tiltak. De forespurte deltagerne er enten likepersoner fra småbarnsnettverket eller erfarne foreldre med småbarnsperioden friskt i minne.

– Målet med prosjektet er å nå ut til de aller ferskeste foreldrene så tidlig som mulig, og vi håper prosjektet kan bidra til at både eksisterende og nye likepersoner skal få best mulig grunnlag for å følge opp nye foreldre i fylkeslagene på sikt. Ønsket er å få deltagere fra de fleste delene av landet representert i arbeidsgruppen, sier Marie.

Prosjektgruppa møtes til en fysisk samling i Lillestrøm helgen 1.–3. mars, hvor de skal samle gode innspill og planlegge veien videre i en workshop. Det vil også holdes faglige innlegg og bli gitt opplæring i likepersonsarbeid. Deretter holdes det to digitale møter i april og juni, og avsluttes med et dagsseminar i november, der vi oppsummerer og evaluerer prosjektet.

## Skal bli enklere å ta kontakt

– Ringvirkningene av prosjektet blir forhåpentligvis at det vil bli enklere

å ta kontakt med dem som er i samme situasjon som en selv. Det skal bli enklere for nye foreldre å arrangere og delta på sosiale treff og aktiviteter i nærmiljøet. Vi håper at flere vil kunne få et nettverk mye tidligere enn det de fleste gjør i dag, sier Marie.

Hun understreker at de trolig vil samle flere ideer til aktiviteter for nye foreldre enn det er rom for i dette prosjektet. Tanken er da å bruke ideene som overføringsverdi til nye prosjekter og aktiviteter i årene som kommer. ■



Finnes på  
Spotify og cp.no

## Med BPA er du sjefen

Vi leverer BPA-tjenester basert på skreddersøm, respekt og brukerstyring – for at du skal få den beste hverdagen.

## Vi tilbyr:

- Fast rådgiver
- Fagansvarlig vernepleier og sykepleier
- God opplæring
- Bistand til rekruttering
- Gode betingelser for assistentene
- 6% driftskonto\*
- Enkle digitale løsninger

Ditt liv–dine valg

## AssisterMeg.no

Telefon: 4000 2203 post@assistermeg.no

\*Kan avvike i enkelte kommuner som har egne regler angående driftskonto.





1



2



3

# Samling for voksne med lett motorisk grad av CP

Helgen 24.-26.november 2023 ble det arrangert en ny erfaringsamling for voksne med lett motorisk grad av CP. Målgruppa for samlingen var i hovedsak medlemmer som i mindre grad har vært med i foreningen tidligere, men som ønsket å lære mer om CP-diagnosen og bli kjent med andre som er i samme eller lignende situasjon.

**TEKST:** KRISTIN BENESTAD  
**FOTO:** ALEXANDER SVIGGUM

Nærmere 40 deltagere deltok på samlingen, som denne gang ble arrangert på Thon hotel Storo i Oslo. Programmet var tettepakket, og vi var så heldige å få besøk av mange, flinke og faglige innledere, som vi i CP-foreningen har et godt samarbeid med. På samlingen

deltok Petra Nordby (fysioterapispesialist), Susanne Følstad (ergoterapeutspesialist) og Tarje Aslesen (sosionom) fra Sunnaas, Kristine Stadskleiv (psykologspesialist) fra Universitetet i Oslo/Oslo universitetssykehus og Gunvor L. Klevberg (forsker og koordinator) fra NorCP.

## Erfaringsinnlegg

I tillegg til faglige innlegg ble det holdt mange viktige erfaringsinn-

legg fra medlemmene i arbeidsgruppa for nettverket for voksne med lett grad av CP. Cristian C. Breivik snakket om gode og dårlige dager og viktigheten av å sette grenser, Sigrun Bjerke Fosse snakket om det å leve med kronisk utmattelse, Alexander Sviggum om treningsglede og Tone Telnes og Aina Myrseth om deres vei til å akseptere CP-diagnosen.

## Viktig møteplass

Nesten viktigere enn det faglige på samlingen, var det sosiale. Vi, som arrangører, opplevde at vi lyktes med å skape en viktig møteplass for medlemmer fra hele landet og i alle aldre (over 25 år). Deltagerne satte stor pris på å treffe hverandre og dele erfaringer. For enkelte av deltagerne var det første gang de møtte andre med CP og fikk faglig informasjon, noe som vi vet var veldig nyttig. Vi håper og tror at det også ble knyttet nye, gode og varige vennskapsbånd. I etterkant har vi i sekretariatet mottatt et dikt, inspirert av samlingen, som vi vil dele med leserne av CP-bladet.

Det er andre gang CP-foreningen arrangerer en slik samling, og vi erfarer at dette er veldig populært. Begge

gangene har vi, som arrangører, måttet stenge påmeldingen samme dag som den ble åpnet på grunn av veldig stor interesse. Dette forteller oss at dette er et viktig tilbud, som vi bør fortsette med. Vi kan også konkludere med at vi, med slike samlinger, lykkes i å nå ut til nye medlemmer og få flere til å engasjere seg i CP-foreningen. Noe som er veldig viktig, da det er de med lett grad av motorisk grad av CP som utgjør flertallet av dem som har CP i Norge.

## Vite mer?

Er du nysgjerrig på hva det ble innledet om på samlingen? Vi har lagt ut de faglige innleggene på cp.no under CP-skolen. Har du lyst til å vite mer om nettverket vårt for voksne med lett grad av CP, så ta gjerne kontakt på post@cp.no. ■

## 1 SOLID PROGRAM:

Innledere, arrangører og deltakere var godt fornøyde med samlingen. Fra venstre: Susanne Følstad (ergoterapeut), Cristian Camilo Breivik, Alexander Sviggum, Tone Telnes, Sigrun Bjerke Fosse (alle fra arbeidsgruppen for voksne med lett grad av CP) og Petra Nordby, fysioterapispesialist.

**2 MANGE NYE:** For mange av deltakerne var det første gang på samling i regi av CP-foreningen.

**3 SKREV DIKT:** En av deltakerne, Ruben Runde (i grønn t-skjorte) skrev diktet «Takk» i etterkant av samlingen.

## TAKK

Én for alle  
Hver for oss  
Usynlige  
For hverandre

Forankret  
Var ord  
I den tynne luft

Vi har viljen  
Til å forandre

For den sti vi gikk  
Er veien nå

Håper de  
Som kommer etter

Hviler i skyggen  
Av våre trær

Når vi samles  
Igjen  
Og beretter

Vi kan gi kunnskap  
Om dere gir svar  
Vi er mange  
Vi vil  
Og vi kan

Vi er som  
Hentet fra revolusjon  
Vi har alt gitt  
Vårt øye  
Vår tann

Vi er de seirende røster  
Kom hör her, vi synger  
I kor

Usynlige for dem  
Som ikke ser  
Vi likner  
Hver søster  
Og bror

En skade er uten  
Tabu og skam  
Være seg  
Hjerne og kne

Så hör og se  
Før du dømmer  
Åpne øya  
Så får du se

Én for alle  
Hver for oss  
Usynlige  
For de andre

Forankret  
Var ord  
I den tynne luft

Nå er tiden  
Til å forandre

*Hymne til samling på  
Storo, november 2023  
av Ruben Runde*



1



2



3

## Seniordag om psykisk helse

Lørdag 10. februar arrangerte CP-foreningen i Vestland seniorsamling i Bergen om hvordan det å bli eldre med en CP-diagnose kan påvirke den psykiske helsen.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

– Best før, men brukbar etter, kommer det muntert fra en av samlingens ni deltakere, idet psykolog Sissel Garnes starter samlingen med å reflektere rundt begrepet «senior».

– Når man blir eldre, kan man oppleve å bli mer rigid og låst i mønstre man har hatt med seg lenge. Man er kanskje ikke like fleksibel i hverdagen, forteller psykologen videre.

– Vi kan bli enda særere, rett og slett, kommer det lattermildt fra sidelinjen. Deltakerne kjenner

hverandre godt fra før, og det er rom for både spøk og alvor.

Praten går lett, og de neste timene skal det handle om alderspsykologien som felt, de vanligste vanskene Sissel møter i sin praksis og tips til selvhjelp og mestring når det butter imot.

### Et liv med fordommer

Sissel har selv CP og sitter på en verdifull kombinasjon av erfaringskompetanse og fagkompetanse som psykolog. Særlig er hun opptatt av hvordan et helt liv i møte med

fordommer og usynlig arbeid som funksjonshemmet påvirker den psykiske helsen.

– Det kan forsterke vansker man allerede har eller utløse nye vansker, sier hun. Fordommer fører til diskriminering, som kan hindre deg i å leve det livet du ønsker.

Det er tøffe temaer som løftes frem, og psykologen understreker at det er lov til å kjenne på både sinne og frustrasjon. Deltakerne deler erfaringer fra egne liv, som gir sterke inntrykk. Fra oppvekst, spesialscole og institusjon og om fordommer i møte med helsevesen, arbeidslivet og resten av livet.

Undersøkelser Sissel viser til, forteller at den psykiske helsen blant funksjonshemmede generelt er dårligere enn i den øvrige befolkningen.

– Det er et kjipt landskap, men det er viktig å få det på bordet og snakke om det, sier hun, og spør om

det er tøft å se tallene hun presenterer. Det nikkes rundt bordet.

– Én ting er å se tallene, noe annet er å tenke på hvor lite som blir gjort med det. Det er skremmende, svarer en av deltakerne.

### Treffer godt

Et fokus på hvordan det å leve med en CP-diagnose påvirker den psykiske helsen, har vært et sterkt ønske fra seniorgruppen i fylkeslaget.

– Det er veldig fint for oss å få inn den kompetansen og erfaringen Sissel har. Det er vanskelig å finne fagfolk som har god kunnskap om CP, vi må bare fortsette å snu hver eneste stein til vi finner sanne som henne, sier Linda Blålid, ansvarlig for samlingen sammen med Tor-Helge Gundersen. Hun er godt fornøyd med dagen.

Vi vet at konsekvensene av skaden endrer seg gjennom livet.

Hva det gjør med oss mentalt å oppleve funksjonstap, er et av spørsmålene som stilles i løpet av dagen.

En av dem som har sett frem til samlingen, er Kari Anderssen (69), som har vært aktiv i foreningen i en årrekke. De senere årene har hun blant annet opplevd økende smerter, men er redd for å «bli sittende i gyngestolen» hvis hun ikke holder seg gående. Hun kjenner også på en større frykt for å falle, når hun går ute.

– Psykologen treffer så bra og så inderlig. Jeg senker skuldrene og er der jeg skal være nå, sier hun, når vi slår av en prat i en av pausene. Hun synes det er vanskelig å vite hvilke utfordringer som skyldes CP-diagnosen og hva som skyldes andre ting, og suger til seg av kunnskapen Garnes deler med de fremmøtte.

– Hun får plassert ting, sier Kari,

**1 FELLESKAP:** Diskusjonen gikk lett, og deltakerne delte åpent og raust av erfaringer fra egne liv.

**2 ARRANGØR:** Linda Blålid fra styret i CP-foreningen i Vestland sier at temaet for samlingen var et ønske fra medlemmene.

**3 ENGASJERT:** Sissel Garnes har praktisert som psykolog i over 20 år og ønsker å belyse hvordan et liv med fordommer kan påvirke den psykiske helsen vår.

og ser bort på psykologen idet hun kommer forbi og gjør seg klar til neste bolk:

– Hvor har du vært hele livet mitt? Du er én av oss, og det er så masse vi slipper å forklare. Du forstår. ■



# En verden full av muligheter

I en alder av 21 år har Leo Aleksander Enerstvedt allerede reist verden rundt. Nylig har han også startet eget firma og jobber for at andre med nedsatt funksjonsevne skal få flere tilgjengelige reisemål og tilpassede aktiviteter.

TEKST: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN

CP-bladet møter Leo hjemme i Kolbotn utenfor Oslo. Her bor han sammen med faren Kjell, men styrer sin egen hverdag ved hjelp av en døgnkontinuerlig BPA-ordning. Hjemmet vitner om en reiseglad familie med store og små suvenirer fra ulike kriker og kroker av verden. På veggene henger det bilder fra de mange reisene.

I 2022 startet Leo firmaet «HandyFun», for det er akkurat det det skal dreie seg om – å komme seg ut og ha det gøy. Vi setter oss ned ved kjøkkenbordet for å prate om den unge gründerens ønske om å gi personer med nedsatt funksjonsevne og assistansebehov muligheten til å dra på tur og komme ut i naturen – og hva som førte ham dit.

– Jeg gjør dette først og fremst for andre, men målet er å kunne utvide og leve av dette også, sier Leo.

### Starten på en drøm

Etter det siste året på videregående skole søkte Leo seg videre til et år på folkehøyskole. Han hadde tidligere vært på CP-foreningens sommerleir og så frem til et helt år

med faglig og sosialt påfyll. Dessverre ble ikke året på folkehøyskolen det han hadde drømt om. Brutte løfter om tilstrekkelig assistanse til deltagelse i aktiviteter på kvelder og i helgene, førte til at han sluttet.

– Grunnen til at jeg reagerte på folkehøyskolen, var fordi jeg har opplevd og gjort veldig mye gjennom oppveksten min, sier Leo.

Han vet at han kan gjøre så mye mer, med riktig assistanse og de hjelpemidlene han har.

– Hadde det ikke vært for de erfaringene jeg allerede har, hadde jeg nok ikke visst bedre, sier han.

Leo var alene på rommet om kveldene og i helgene. Han skryter av ansatte, skolemiljø og tilgjengelig skolebygg, men uten mulighet til å være med på sosiale aktiviteter, var det ikke verdt det.

For mange er folkehøyskolen en arena for å bli selvhjulpne i større grad, men for Leo er ikke det relevant.

– Han må ha assistanse til alt

– hele dagen. Det viktige for ham er å leve med og å styre assistanseordningen, forklarer faren.

### Trenger sosial assistanse

Under intervjuet med CP-bladet, er det faren som hjelper Leo med å fortelle sin historie.

– Han har språket, men det er tungvint noen ganger. Når han blir satt i situasjoner med mye folk og

mye aktivitet rundt seg, blir det vanskelig. Han trenger tryggheten ved å ha en assistent der, som kan fullføre en setning og sørge for at han kan delta i samtalen, sier Kjell.

Han opplever at mye er lagt opp rundt den fysiske assistan-

sen, men at den sosiale assistansen er lite omtalt. For å kunne delta sosialt, trenger Leo at en person som kjenner ham godt bistår i samtalen og hjelper til med setningene.

– Alle kommunikasjonshjelpemidlene jeg har prøvd til nå, har fungert dårlig for meg, sier Leo.

Det er tidkrevende å bygge opp et godt ordforråd og lage setninger, og han opplever at det ofte går raskere å si ordene selv. Han har forsøkt

” Hadde det ikke vært for de erfaringene jeg allerede har, hadde jeg nok ikke visst bedre.

**EVENTYRLYSTEN:** Leo drømmer om nye reisemål og nye opplevelser. Foto: Charlotte Åsland Larsen



1



2



3

øyestyring, men siden øynene ikke flytter seg jevnt, fungerer det ikke godt nok for ham.

**Ble gründer**

Erfaringene fra folkehøyskolen inspirerte Leo til å gjøre en forskjell for personer i samme situasjon som ham selv.

«Hva gjør jeg nå?» tenkte han etter å ha avsluttet skoleåret før tiden. Den aktive 21-åringen har vært mye på Geilo for å kjøre sitski og fikk nyss om et hotell som skulle bygges om til leiligheter. De hadde et handikaprom, men visste ikke hva de skulle gjøre med det.

– Da sa jeg at jeg ville ha det, sier Leo, som fort begynte å snakke med hotellet om tilpasninger. Frøet som ble sådd, har nå blitt til en tilpasset ferieleilighet på Geilo.

– Jeg reiste rundt for å se på ulike løsninger og valgte det jeg syntes fungerte best, sier Leo, som blant annet har tilpasset leiligheten med personløfter, bredere dører og fjerning av terskler. Leiligheten har også skapsenger som kan slås opp for mer gulvplass og møbler du kan komme inn under med store rullestoler.

– Det første målet er å få i gang utleie av denne leiligheten. Hvis det blir bra, er det kanskje nye muligheter der oppe, sier Leo.

Han tenker også på andre steder, men bruker foreløpig tiden sin på markedsføring av leiligheten i Geilo. Nå er målet til Leo å gjøre tilbudet kjent i lokalmiljøet, bli kjent i områder man kan komme rundt med rullestol og se på tilpassede aktiviteter.

**BPA som barn**

Da Leo fikk BPA i en alder av ti år, var han det første barnet i kommunen som fikk en slik assistanseordning.

– Han fikk støttekontakt fra han var seks år, men jeg var opptatt av at det var assistanse og ikke støttekontakt han trengte, fordi han kom til å måtte bruke assistent hele livet.



4

Hvis du skal ha et naturlig forhold til det, må du begynne som barn, sier Kjell.

Faren var klar på at det var Leo som skulle styre ordningen fra han var barn, slik at det ble en naturlig del av livet hans. Det gjør at han nå kan holde på med egne ting også, uten at assistenten blander seg i det han gjør, men er tilgjengelig ved behov.

Personlig kjemi og at de snakker godt sammen, er viktig når nye assistenter tilsettes i ordningen.

– Alle praktiske ting kan læres, sier Leo, som i dag styrer ansettelses, vaktliste, oppfølging av bytter og hvem som skal være med på hva, selv.

– Plutselig er det en ny person

i huset, som jeg ikke vet navnet på en gang, ler Kjell.

**Verdensvant**

Leo og faren tar CP-bladets journalist med for en nærmere titt på reisebildene som henger på veggen. De er det mange av, og begge forteller med stor entusiasme. Bildene viser alt fra olabilerace i Norge til seiltur i Karibien.

– Da vi var i Karibien, var Leo det første barnet de hadde sett i rullestol i området der, sier Kjell, og må trekke på smilebåndet når ett av mange gode reiseminner dukker opp:

– Det var happy hour på milkshake på en av restaurantene. Da begynte vi med dessert, og så spiste vi middag etterpå hvis vi

**1 MIDTØSTEN:** Leo tar en selfie sammen med assistenten sin foran Burj Khalifa, en skyskraper i Dubai. Foto: Privat

**2 VINTERVÆR:** Mye vær er ingen hindring. Leo liker å være utendørs hele året. Foto: Privat

**3 KARIBIEN:** Leo var det første barnet de hadde sett i rullestol, da han var på katamarantur i Karibien. Foto: Privat

**4 MOTORSYKKELTURER:** Med Leo i sidevognen og faren Kjell bak rattet har duoen vært på mange turer rundt om i Norge og Europa. Foto: Privat

orket det. Det gjorde vi hele den ferien.

Den verdensvante duoen har også vært på flere motorsykkelturer med Leo i sidevogn og rullestolen festet bakpå. Den første gangen de gjorde det, var Leo bare fire år og satt i et stort barnesete i sidevognen.

– Vi hadde skjerm så Leo kunne sitte og se på Flåkløypa Grand Prix mens vi kjørte. Vi hadde også intercom i hjelmene, slik at vi kunne snakke med hverandre underveis, forteller Kjell. Turene har tatt dem gjennom både Norge og Europa, i alt fra norske dalstrøk til Alpene i Sveits.

– Livet mitt har aldri blitt begrenset, sier Leo, som trekker frem disse motorsykkelturene som noen av sine aller beste reiseminner.

– Ja, vi har hatt mange fine opplevelser med den. Jeg husker en gang vi kjørte gjennom Monaco. Da kom det to stykker i hver sin nye Ferrari for å vise frem bilene sine foran kasinoet. Da vi kom kjørende i motorsykkelen, snudde alle kameraene sine mot oss i stedet, sier Kjell, og humrer mens han minnes noen snurte sportsbil-sjåfører.

Alt har ikke gått på skinner på tur ute i verden, men som regel finnes løsninger på de utfordringene som dukker opp. Leo og Kjell forteller om ombygging av rullestoler for å kunne kjøre på stranda, om finurlige hjelpemidler kjøpt på nett og en stå på-vilje og eventyrlyst som har muliggjort mye.

### Planlegging er nøkkelen

Sammen har far og sønn vært i godt over 20 land, og Leo er ikke i tvil om at han kommer til å reise mye i årene som kommer også. Han drømmer seg bort til varmere strøk, er glad i bading og særlig asiatisk mat.

– Egentlig overalt i Asia, svarer han på spørsmål om hvor han kunne tenke seg å reise fremover. Leo har selv asiatisk bakgrunn og

trekker frem Bali som et av mange reisemål som står høyt oppe på lista.

Nå gjelder det å få lært opp assistentene, slik at han kan dra ut i verden alene også. Årene med reising har gitt verdifull erfaring, og både far og sønn deler raust av erfaringene de har gjort seg.

– Begynn å planlegge ett år før og bruk Airbnb. De har egne kategorier for rullestolvennlige overnattingssteder, parkering og alle slike ting, sier Leo.

Faren trekker frem at det kan være lurt å se på andre reisendes bilder av for eksempel hoteller for å skaffe seg et inntrykk av hvordan det er.

– Og vær ikke redd. Folk snakker kanskje ikke samme språk som deg, men de er ikke annerledes i andre land. De er mye mer hjelpsomme enn du tror, sier han, men understreker at det alltid er en del praktiske ting å tenke på.

– Dette med toalett er alltid en ting. Det er ofte den største frykten ... kommer jeg meg på toalettet? Det fungerer som regel bra nedover i Europa, men det er viktig å planlegge og sikre at du har toalettmuligheter. En god rullestol er også viktig, manuelle stoler setter seg fort fast, sier han.

– Og reis med assistenter som har reist mye, sier Leo, som også tipser om en hotellkjede han har funnet og som fungerer godt. I fjor sommer la han opp kjøreturen fra Norge til Alicante i Spania etter beliggenheten til Holiday Inn-hotellene.

– De er veldig nøye med bookingen. De spør meg hva jeg trenger, sier Leo, og forklarer at kjeden har hoteller stort sett over hele verden.

### Fire rullestoler

Leo og faren er ikke redd for å ta sjanser og byr på mang en reisehistorie. På en begivenhetsrik tur

til Costa Rica for et par år siden testet de å reise med fire rullestoler. En elektrisk, en dusjrullestol, en manuell – og en Hippocampe for å komme ut på tur i fjellene og på stranda.

– Vi hadde undersøkt og fått godkjent å reise med elektrisk rullestol, sier Kjell, som var spent på om alle stolene kom med. Det gjorde de.

– Bilene er så små der nede, så det var bare så vidt det ble plass, sier Kjell, og ser på sønnen sin: – Du ble sittende bak-frem med bakhjulene oppunder setet foran den ene gangen, og det var så vidt de fikk klemt igjen bakdøra. Der satt du og så ut gjennom bakruta, – med all bagasjen stablet rundt.

– Da var det ingen som skjønte noen ting. De hadde ikke sett så mange rullestoler før, sier Leo.

Den største utfordringen kom heldigvis ikke før på hjemreisen. På siste etappe hjem til Norge var flyets

bagasjeluke for liten. Rullestolen til Leo måtte demonteres og stodelene ble plassert rundt forbi inne i flyet.

– Bakkemannskapet var nytt og uerfarent og visste

ikke hva de skulle gjøre. Hele flyet måtte bli stående og vente på det som endte med én og en halv times forsinkelse, sier Kjell.

Stolen kom med til slutt, men bagasjen med batteriladeren ble derimot borte allerede på turen ned til Costa Rica.

– Og jeg må ha den stolen i bilen på vei hjem, sier Leo.

Som de siste passasjerene for dagen kom de omsider ut av flyplassen, og strømmen holdt til de kom inn i bilen.

– En meter før du var på plassen din var det tomt for strøm, så da måtte vi dytte deg på plass, sier faren. Men trygt hjem kom de, med enda flere opplevelser og gode historier i bagasjen. ■

” Reis med assistenter som har reist mye.



■ ENDELIG TILBAKE. Storsamlingen er endelig tilbake etter to års pause. Husk påmeldingsfristen 3. juni om du vil sikre deg plass helgen 6.-8. september. Foto: Charlotte Åsland Larsen

# Bli med på Storsamlingen 6.-8. september!

TEKST: ANITA HANKEN

CP-foreningens største medlemsarrangement er tilbake på Thon Hotel Arena i Lillestrøm helgen 6.-8. september 2024.

Det er to år siden forrige gang Storsamlingen samlet nesten 200 mennesker til en helg full av faglig og sosialt innhold. Nå er sekretariatet i full gang med planleggingen av årets samling.

### Likepersontilbud

Storsamlingen er en viktig møteplass for våre medlemmer, og mange deltar år etter år. Samlingen er et likepersontilbud hvor medlemmer fra hele landet møtes, og

dette blir den 11. samlingen siden 2011. Erfaringsutveksling mellom deltakerne står i sentrum, og i år skal også CP-foreningens ulike nettverk involveres i enda større grad i utformingen og fornyelsen av de ulike kursene.

### Påmeldingen åpner 3. mai

Påmeldingen åpner fredag 3. mai med presentasjon av de ulike kursene man kan velge mellom. Målet er at alle skal finne noe som

kan passe dem. Dette blir annonsert både via CP-foreningens nettside cp.no og i sosiale medier. Ønsker du plass på årets samling, er det lurt å holde av helgen allerede nå og huske påmeldingsfristen mandag 3. juni.

Plasser fordeles på de ulike kursene etter at påmeldingsfristen har gått ut, og avbestillingsfristen er 5. august. ■

# Nye medlemmer i arbeidsgruppen

Det var stor interesse for de ledige vervene i ungdomsnettverket. I slutten av 2023 ble to nye medlemmer valgt inn i CPUs arbeidsgruppe.



**VIKTIGE STEMNER:** Dina (til venstre) og Una skal jobbe med å løfte frem saker og spørsmål som er viktig for unge med CP. Foto: Privat

Medlemmene i arbeidsgruppa velges for to år av gangen, og i 2024–2025 vil arbeidsgruppen bestå av leder Sofie Jansen (27), Even Hodne Valaker (21), Iver Høgden Mæle (20) samt nyvalgte Una Helene Selvik (20) og Dina Synøve Hamnvik (18).

## Alle fortjener det beste

Dina kommer fra Tromsø, men bor nå på Hvalstad i Asker. Hun går det siste året på videregående og liker å være aktiv med venner. Hun har CP ataksi grad 2.

– Skaden påvirker meg mest i tempoet og talen, men jeg lever fint med dette, sier hun.

Hun ønsker å bidra i CPU fordi hun er opptatt av at alle skal få en så god ungdomstid som bare mulig, CP eller ei.

– Det skal ikke ha en betydning. Alle fortjener det beste, fordi vi lever bare én gang med en ungdomstid. Jeg vet hvor utfordrende det er å balansere ungdomstiden med diagnosen. Og jeg vil bare si at alle er i samme båt og støtter hverandre. Jeg er i hvert fall veldig motivert for å lære og å få lov til å bidra i ungdomsnettverket til CP-foreningen. Det er en ære, sier Dina.

Hennes forhåpninger knyttet til vervet i CPU, er at hun vil få masse kunnskap om CP-diagnosen, møte fine, nye mennesker som hun kan bli kjent med, lytte til og lære av.

– Én ting jeg har lært meg, er ordtaket «livet må du gå alene,

men det er menneskene man møter som hjelper deg å lage stien», sier hun.

## De unges stemmer

Una holder til i Rygge, er utdannet barne- og ungdomsarbeider og jobber i barnehage. Hun liker å trene, gå turer, synge og å være sosial sammen med venner og familie.

– Jeg ønsket å være med i CPU fordi jeg syns at organisasjonsarbeidet virker spennende og har lyst til å bidra med egen kunnskap. Jeg er engasjert og har veldig lyst til å lære. Jeg vil være med på å hjelpe, slik at stemmene til unge blir hørt og få tatt opp deres ønsker og behov, sier hun.

Det hun gleder meg mest til ved å sitte i CPU, er å få være med på å gjøre en forskjell. Det å kunne

ta saker videre slik at det kan bli gjort noe med dem.

– Én sak jeg er veldig opptatt av, er at alle mennesker har samme verdi og gis like muligheter. Det er veldig viktig for meg og alle med CP at vi får være like mye med i samfunnet som alle andre og at alle blir behandlet likt uansett funksjonsnivå, sier Una.

Hun tror at det gøyeste med å være med i CPU, blir å være et talerør og en støtte for andre.

– Det brenner jeg for! Jeg har lyst til å skrive innlegg i CP-bladet om forskjellige temaer, da får jeg også vist hva jeg syns er viktig. Jeg syns alt blir spennende på hver sin måte, og jeg gleder meg til alt. Dette blir lærerikt, og jeg er så klar for disse oppgavene! sier Una. ■

TEKST: CPU

## Fem på gata om vinter og vinteraktiviteter

1. Hva er ditt beste minne fra en vinteraktivitet?
2. Hva er ditt beste triks for å komme deg rundt i snøværet?
3. Hvilken vinteraktivitet liker du best?
4. Hva er ditt beste triks for å holde på varmen?
5. Er det noen vinteraktiviteter du kunne tenke deg å prøve?

### 1 Jon Eirik Hangård (21)

1. Det er å gå på ski med ski-rollator sammen med mormor og mamma på Vaset i Valdres.
2. Det er vel å ta ski på rollatoren.
3. Hundekjøring.
4. Det er å sitte ved et bål, spise varme pølser og drikke kakao.
5. Nei, jeg har prøvd det meste.

### 2 Frida Sture (28)

1. Mitt beste minne fra en vinteraktivitet, må være å kjøre hundespenn med skolen.
2. Jeg er så heldig at jeg kan gå med støtte. Det gjør fremkommeligheten litt lettere om vinteren.
3. Favorittvinteraktivitet må bli hundespenn.
4. Det beste trikset for å holde varmen er gode klær og å være i bevegelse.
5. Jeg kunne tenkt meg å kjøre bob-slede.

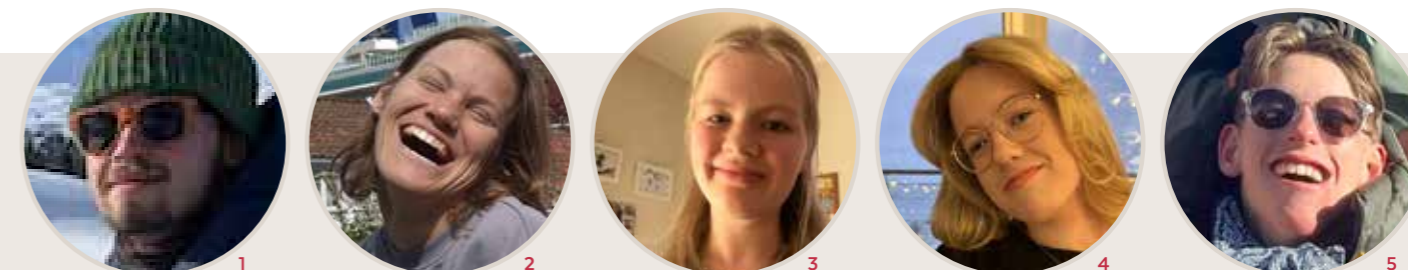
### 3 Ingrid Haaland (17)

1. Det var i påska da vi var små og heile familien samlast til ski, aking og grilling. Bestefar min er kreativ og han blåste opp ein dobbelluftmadrass som alle vi barnebarne akte på ned ein svært bratt bakke.

2. Mitt beste triks er å bruke gode sko og broddar, særleg når det er glatt. Då slepp ein å bekymre seg for å dette og slå seg.
3. Eg likar best å gå langrenn og ake.
4. Det er å kle seg godt med ull, fleece, hue, vottar og gjerne boblebukse når ein er ute. Gode varme vintersko er også viktig.
5. Eg er litt pysete, men sitski ser kjekt ut.

### 4 Fia Bakke Christophersen (16)

1. I sjette klasse på barneskolen var jeg på leirskole i vinterhalvåret. En av aktivitetene vi skulle gjennomføre, var slalåm. Til denne anledningen fikk leirskolen låne en sitski fra Beitostølen Helseportsenter. Lite visste vi at bremsene ikke funket, så jeg trynte hvert andre sekund ned bakken. Det var ikke vondt i det hele tatt på grunn



av det var så mye snø. I ettertid ser jeg dette som et gøyalt minne. Og siden sitskien ikke fungerte, fikk jeg sitte på en snøskuter opp og ned resten av slalåmdagen.

2. Mitt beste triks for å komme meg rundt i rullestolen når det er snø, er å ta skikkelig sats for å ta rullestolen bakover, bare gasse på alt jeg kan og håpe at jeg ikke tipper.
3. Jeg liker best å være inne, spesielt ved juletider, for da kan jeg pynte huset og gjøre klar til julefeiring. Resten av vinteren liker jeg å drikke en varm kopp kakao eller noe varmt samtidig med at jeg ser på romantiske- og komiske filmer, helst en kombinasjon. Det gir en fin stemning

når det er mørkt ute. Jeg liker også å lese engelske, romantiske bøker.

4. Jeg bruker varmesokker med strøm for å holde varmen på beina og har det samme i vottene mine. Når jeg er ute og går, har jeg kjøpt en slags «sovepose» til beina mine for å holde varmen. Jeg har også en jakke som går helt ned til lårene. Når jeg er innendørs, bruker jeg en varmeflaske og fyrer i peisen hvis jeg fryser.
5. Jeg skulle gjerne ha prøvd å kjøre sitski igjen, men denne gangen en som ikke er ødelagt. Ellers så synes jeg aking i rattkjelke er gøy, men jeg ønsker å prøve en som er tilpasset voksne.

### 5 Peter Angellsen-Storvik (19)

1. Det er ferietur til Tignes i Frankrike med sitski og afterski i Val d'Isère.
2. Planlegge og tenke på fremkommelighet. Bruke bil til transport og dra steder jeg vet funker for tur og uteliv.
3. Sitski, iskjelke eller bare tur på brøytet vei. Skulle ønske sykkel hadde piggedekk.
4. Varmeutstyr, saueskinn som sitteunderlag og ull så klart. Lag på lag, også varm dunjakke på toppen. Lue er et must.
5. Nei, jeg har såpass dårlig armfunksjon at jeg ikke kan pigge. Kanskje hundeslede eller scooter, det har jeg ikke prøvd så mye.

NY INNSAMLINGSRÅDGIVER:

# - Motivasjonen min er å skape glede og samhold

Vegard Hauge (24) er ansatt som innsamlingsrådgiver i CP-foreningen. Han hadde sine første arbeidsdager i slutten av januar og er allerede godt i gang med å følge opp givene våre.

TEKST OG FOTO: CHARLOTTE ÅSLAND LARSEN



– De første ukene i CP-foreningen har vært supre. Arbeidsoppgavene er morsomme, kollegaene er hyggelige, medlemmene er hyggelige, og ikke minst – jeg får jobbe med noe som utgjør en forskjell, sier han og legger til: – Hva mer kan man egentlig be om i en jobb?

Arbeidsoppgavene han har tatt fatt på, knytter seg til oppfølging av givere.

– Det første som gjøres, er å sende ut en takkehilsen. Jeg gleder meg til å jobbe med videre oppfølging, men også til å se på hvordan vi kan øke antallet givere videre, sier Vegard.

### Aktiv sjel

Vegard er født og oppvokst i Oslo. Han beskriver seg selv som en aktiv person som er glad i alle former for aktivitet.

– Alt fra minigolf, turer i skogen, lange løpeturer til å hugge ved. Jeg har drevet aktivt med flere ulike former for idrett gjennom hele livet og føler at det har vært med på å forme den personen jeg er i dag, sier han.

**DE VIKTIGE GIVERNE:** Vegard skal sørge for at alle som støtter CP-foreningen blir ivaretatt på best mulig måte.

Idretten han har brukt mest tid på, er langrenn, hvor han har vært både utøver og trener.

– Gleden av å se hvordan idrett som en sosial arena er med på å skape tilhørighet og glede, er uvurderlig, sier han og legger til:

– Ellers vil jeg si at jeg er en familiekjær person som liker å tilbringe mye tid med familien min.

### Kjent ansikt

Den nye innsamlingsrådgiveren er utdannet innen sosialantropologi og ble først engasjert som fundraiser i CP-foreningen i fjor høst. Han har også erfaring fra sommerleir og er for mange allerede et kjent ansikt.

– For snart to år siden ble jeg introdusert til CP-leir, hvor jeg jobbet som helper. Året etter jobbet jeg som leirleder. Jeg kan med hånden på hjertet si at det er verdens beste sommerjobb. Dynamikken på leiren er så god at jeg glemmer helt at det er en jobb, og jeg føler meg som en del av gjengen og deltakerne. Jeg kommer til å delta på leiren også i år, sier Vegard.

I fjor høst jobbet han med rekruttering av faste givere gjennom et pilotprosjekt i Agder.

– Da var fokuset på ansikt til ansikt. Dette innebar mye gåing, hvor vi banket på dører og sto på stand for å skaffe midler. Gjennom dette møtte jeg enda flere flotte personer, som var med på å stå på stand, sier Vegard.

### Tilbud som betyr noe

Vegard ønsker å jobbe med fundraising, fordi han ser hvor mye foreningens tilbud betyr for medlemmene.

– I mitt tilfelle ser jeg hvilke bånd som knyttes på sommerleir og hvilken glede dette gir deltakerne. Det er lite som overgår følelsen av å vite at man har vært med på å bidra til å skape glede og samhold, sier han.

Og det er nettopp det å være med på å spre glede og skape samhold, som motiverer Vegard i hans arbeid.

– Dette er en drivkraft jeg har dratt med meg fra barndommen. Noe av det beste jeg vet er å se

andre lykkes, skape relasjoner, ha det gøy, føle seg sett og inkludert. Så hvis jeg kan være med på å bidra til dette, vil jeg være sjeleglad og stolt, sier han.

Vi ønsker Vegard varmt velkommen til oss! ■



**FYSIKALSKE HJELPEMIDLER FOR BARN OG VOKSNE**

Nå med instruksjonsvideoer på nettsiden!

[www.bamseprodukter.no](http://www.bamseprodukter.no)





Vi har rammeavtale med NAV og leverer fysiske hjelpemidler for barn, ungdom og voksne til fysioterapeuter, klinikker, institusjoner og privatpersoner i hele landet.



# I vannet for alle

Midt i hjertet av Haukåsen skole i Oslo skjer det noe magisk hver uke. Noe som bringer glede og utvikling for mange med CP. Dette svømme-programmet for personer med CP er mer enn bare trening – det er en vei mot inkludering.

TEKST: VEGARD HAUGE  
FOTO: LINDA REINHOLDTSEN

Ti år gamle Torstein Reinholdtsen har vært en del av svømme-programmet siden han var to år. Hans mor, Linda, er en av drivkreftene bak dette unike tilbudet. Hun understreker viktigheten av til-

rettelagte aktiviteter for både unge og voksne med CP.

**Terapeutiske og sosiale fordeler** Torstein, som har en blanding av spastisk og dyskinetisk CP, har

opplevd store fysiske forbedringer siden han startet med svømming.

– Ja, svømmingen er rett og slett fin, og jeg lærer mye av det. Vi trenger mere hjelp enn andre. Det er viktig at vi inkluderes, sier han.

– Vi har sett stor effekt av trening helt siden han var en baby, tilføyer moren.

Det ikke bare Torstein som nyter godt av dette tilbudet. På Haukåsen finner vi flere som har utviklet sine svømmeevner.

– Noen vil aldri lære seg å svømme, men de utvikler stadig vannferdighetene sine. En av deltagerne har nå lært å snu seg fra magen til ryggen og å flyte, noe som gjør at han kan berge seg i vann, sier Linda, og forteller videre om den gode effekten av det varme vannet.

– Andre deltakere forteller at det varme vannet hjelper mot spasmer og at de blir mykere og det blir lettere å tøye.

Vi vet at terapibasseng og varmt vann har en sterk sammenheng med musklens evne til å slappe av, økt fleksibilitet og bedre leddbevegelse både under og rett etter bading. Dette gir håp og inspirasjon til alle som deltar.

## Flere aktiviteter

Torsteins entusiasme har ledet ham til å delta i en rekke fritids-aktiviteter, som har bidratt til hans fysiske utvikling.

– All treningen har ført til at vi holder CP-en i sjakk, sier Linda.

– Sjakk matt, kommer det fra Torstein, som gliser bredt.

En av aktivitetene er snowboard med Funkis-klubben, som tilpasser vintersport ut fra Torsteins evner.

– Det kan være utfordrende, men vi har ikke gitt opp ennå, sier Linda.

I tillegg spiller Torstein CP-fotball på Røa og Lørenskog. Fotballtreningene gir ham og andre unge med CP muligheten til å delta i den folkekjære sporten. Torstein er begeistret.

– Hva synes du om aktivitets-tilbudene, hvor du møter andre med CP?

– Det er bra, jeg liker det. Så lenge jeg møter andre med CP,



sånn at jeg ikke er ensom med å ha CP, svarer tiaringen.

## Inkludering og tilrettelegging

Torsteins historie understreker viktigheten av inkludering og tilrettelegging i samfunnet. Aktiviteter som svømming kan tilpasses ulike funksjonsnivåer. Dette utgjør en betydelig forskjell i Torstein og de andre deltakernes liv. Det er rørende og inspirerende å se hvordan et enkelt tilbud kan bringe med seg både glede og utvikling. Slike programmer er avhengige av støtte, både i form av tid og økonomiske ressurser.

– Jeg vil gjerne rette en stor takk til Norges Svømmeforbund, som hjalp meg å komme i kontakt med Lambertseter Svømmeklubb for å rekruttere dyktige instruktører med kompetanse på tilrettelagt svømmeundervisning – og ikke minst Sparebankstiftelsen DNB som også gir støtte til svømmetilbudet, sier Linda.

Hvert eneste bidrag til CP-foreningen, uansett størrelse, kan utgjøre en stor forskjell. Pengene går til å opprettholde og utvide slike livsendrende programmer. Ved å

**1 2 INKLUDERING I PRAKSIS:** Tilrette-lagt svømming er ett av mange tilbud som arrangeres rundt om i fylkene.

Ønsker du å støtte vårt arbeid? Les mer på cp.no eller ved å scanne denne QR-koden.



støtte disse initiativene hjelper du ikke bare barn som Torstein å vokse og blomstre, men du bidrar også til å bygge et mer inkluderende samfunn. Sammen kan vi sikre at disse programmene ikke bare overlever, men også trives, slik at flere barn og voksne med CP kan oppleve gleden av å svømme, vokse og være en del av et fellesskap.

Hvert bidrag teller, og sammen kan vi virkelig utgjøre en forskjell. ■



# Å klare seg selv i hverdagen – hvilken rolle spiller håndfunksjon?

Mange med cerebral parese (CP) opplever utfordringer med hverdagsaktiviteter som krever bruk av hendene, som å kneppe knapper, flette håret, lage mat, kle på en dukke eller å bruke mobilen. Men hvordan er forholdet mellom håndfunksjon og selvstendighet i hverdagsaktiviteter egentlig? Er det det samme om man har CP som påvirker bare den ene siden eller begge sider av kroppen?

TEKST: HILDE BONDEN, REIDUN B. JAHNSEN OG GUNVOR LILLEHOLT KLEVBORG

Dette spørsmålet prøver vi å svare på i denne artikkelen, som er basert på den vitenskapelige artikkelen som er publisert i Child: Care, Health and Development (1) etter



**Hilde Bonden**  
Ergoterapispesialist i barns helse, MSc Sykehuset Østfold, seksjon barne- og ungdomshabilitering

**Reidun B. Jahnsen**  
Seniorforsker ph.d., fysioterapeut. Oslo universitetssykehus Barneavdeling for nevrofag, Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese (NorCP) professor em. ved Universitetet i Oslo Institutt for helse og samfunn og forskningsleder Beitostølen helsesportsenter

**Gunvor Lilleholt Klevberg**  
Leder for kompetanseutvikling ph.d., ergoterapeut. Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese (NorCP) Oslo universitetssykehus - Barneavdeling for nevrofag

ergoterapeut Hilde Bondens mastergradsoppgave i 2019 (2).

## Egenomsorgsferdigheter og håndfunksjon ved CP

Hverdagsaktiviteter, som å spise, kle av og på seg og pusse tenner, er blant de første aktivitetene i dagliglivet vi lærer som barn, og de fleste slike aktiviteter gjøres mest effektivt med to hender sammen (bimanuelt) (3–5). I denne artikkelen kaller vi slike aktiviteter for egenomsorgsaktiviteter og evnen til å utføre disse for egenomsorgsferdigheter. Selvstendighet i egenomsorgsaktiviteter gir økt deltakelse, gode mestringsopplevelser og kan styrke selvfølelse og selvtillit (4,5).

CP kan ramme den ene siden av kroppen (unilateral CP) eller begge sider (bilateral CP) (6). Barn med CP opplever ofte problemer med å mestre egenomsorgsaktiviteter på grunn av sammensatte motoriske begrensninger og tilleggsvansker relatert til kognisjon, syn og epilepsi (7–11). Dette fortsetter ofte og blir kanskje enda mer merkbart i voksenlivet (12). Inntil 80 prosent av barn med CP opplever begrenset håndfunksjon (13–15) som varierer

fra litt nedsatt håndmotorisk tempo, styrke eller kvalitet på grepet til helt begrenset evne til å håndtere selv enkle gjenstander. På samme måte varierer selvstendigheten i egenomsorgsaktiviteter hos personer med CP fra å være helt selvstendig i alle aktiviteter til å være helt avhengig av hjelp (7, 9).

Manual Ability Classification System (MACS) (Tabell 1) brukes for å beskrive hvordan barn med CP vanligvis bruker hendene og består av fem nivåer, hvor nivå 1 beskriver få begrensninger i håndtering av aldersrelevante gjenstander og nivå 5 beskriver stort hjelpebehov (16). Barn med unilateral CP er ofte klassifisert på nivå 1–3, mens barn med bilateral CP kan bli klassifisert på alle nivåene (1–5) (13, 15, 17–19). Noen av de tidligere studiene har vist at barn med unilateral CP er mer selvstendig i egenomsorgsaktiviteter enn barn med bilateral CP (7, 20, 21).

Når man planlegger tiltak, er det viktig å forstå hvilke utfordringer barn med ulik CP-type har, og det er nødvendig å forstå hvorfor barn og unge med unilateral og bilateral CP mestrer egenomsorgsaktiviteter på

forskjellig måte og hvilken rolle håndfunksjon spiller for dette (tabell 1 og figur 1).

## Tidligere forskning

Flere studier har undersøkt sammenhengen mellom egenomsorgsferdigheter og håndfunksjon hos barn med CP (7, 9, 20–25). Studiene har brukt henholdsvis Pediatric Evaluation of Disability Inventory (PEDI) og MACS til å måle egenomsorgsferdigheter og håndfunksjon. PEDI er et strukturert intervju hvor en omsorgsperson svarer på hva barnet mestrer og ikke mestrer av blant annet egenomsorgsferdigheter (26). MACS-nivåene gir bare et grovt bilde av håndfunksjon, og siden egenomsorgsaktiviteter oftest krever effektivt samspill mellom begge hender, er det nyttig å undersøke sammenhenger også mellom egenomsorgsaktivitet og spesifikke sider ved håndfunksjon, som f.eks. hvordan man bruker begge hender sammen.

To studier (8, 27) har undersøkt sammenhengen mellom egenomsorgsferdigheter og evnen til å bruke begge hender sammen, der bruken av begge hender ble beskrevet med testene Assisting Hand Assessment (AHA) og Both Hands Assessment (BoHA) for barn med henholdsvis unilateral og bilateral CP. Burgess et al. (8) fant en sterk positiv sammenheng mellom egenomsorgsferdigheter og evnen til å bruke begge hender sammen for barn med unilateral og bilateral CP, på MACS-nivå 1–3, i alderen åtte til tolv år. For barn med bilateral CP var sammenhengen størst, dette bekreftet også Elvrum et al. (27) i deres studie med deltagere med bilateral CP i alderen to til 12,5 år.

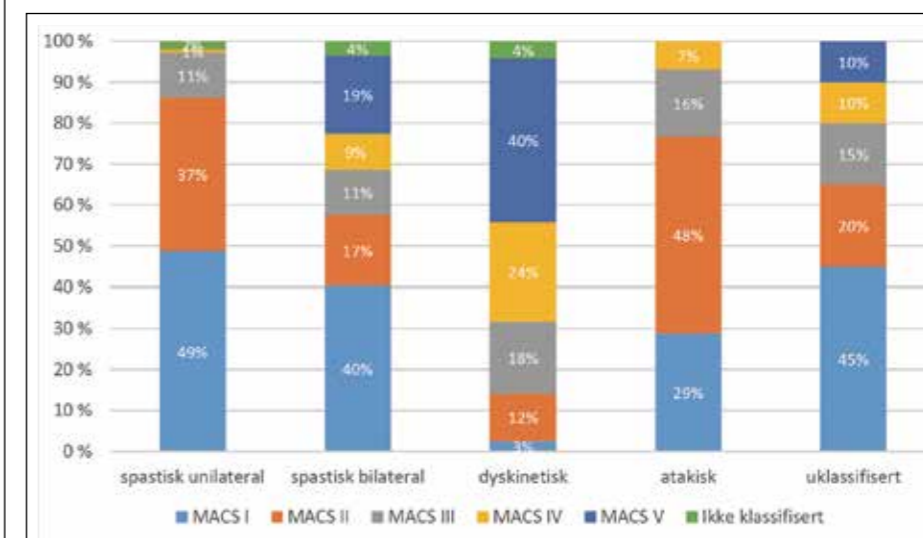
Det er fortsatt mangel på kunnskap om betydningen av håndfunksjon for egenomsorgsferdigheter blant barn i ulike undergrupper av CP. Mens barn med unilateral CP generelt har én velfungerende hånd og én hånd

**Tabell 1.** Enkel beskrivelse av de ulike nivåene av Manual Ability Classification System (MACS)\*

MACS nivå 1	Håndterer gjenstander lett og med godt resultat
MACS nivå 2	Håndterer de fleste gjenstander, men med noe begrenset kvalitet og/eller hurtighet
MACS nivå 3	Håndterer gjenstander med vanskelighet og trenger hjelp til å forberede og/eller tilpasse aktiviteter
MACS nivå 4	Håndterer et begrenset utvalg av letthåndterlige gjenstander i tilpassede situasjoner
MACS nivå 5	Håndterer ikke gjenstander og har svært begrenset evne til å utføre selv enkel håndtering

\*Fullstendig beskrivelse finnes på [www.macs.nu](http://www.macs.nu)

**Figur 1.** Fordeling av MACS-nivå for hver CP subtype (17)



som er påvirket av hjerneskaden, har barn med bilateral CP ofte nedsatt funksjon i begge hender, men i ulik grad (15, 28, 29). Gitt disse forskjellene, ville vi forvente at barn med unilateral CP mestrer flere egenomsorgsaktiviteter enn barn med bilateral CP, selv når de er på samme MACS-nivå. Vi ville også anta at det er nær sammenheng mellom egenomsorgsferdigheter og evnen til å bruke begge hender sammen for begge gruppene.

## Studiens formål

Hovedformålet med denne studien var å beskrive egenomsorgsferdigheter blant førskolebarn med CP og sammenligne dette mellom barn med unilateral og bilateral CP som var klassifisert på sammenliknbare

MACS-nivå (nivå 1–3). Det var også et mål å undersøke sammenhengen mellom egenomsorgsferdigheter (målt med PEDI) og håndfunksjon (målt med MACS og AHA eller BoHA) for de to gruppene for å utvikle kunnskap som kan bidra til å skreddersy tiltak til spesifikke behov.

## Metode

### Deltakere

Data fra barn som var registrert i Norsk kvalitets- og oppfølgingsregister for cerebral parese (NorCP) med resultater på både PEDI og enten AHA eller BoHA før de var seks år, ble inkludert i studien. Det måtte være mindre enn seks måneder mellom datoen for PEDI og AHA/BoHA-testen (tabell 2 neste side).

**Tabell 2.** Oversikt over de deltagende barna

	Totalt (n = 87)	Unilateral CP <sup>1</sup> (n 61)	Bilateral CP <sup>2</sup> (n =26)
<b>ALDER<sup>3</sup></b> (måneder)			
Gjennomsnitt (SD; min-max)	49.49 (14.69; 21-77)	48.15 (15.50; 21-77)	52.65 (12.32; 32-73)
<b>KJØNN</b> n (%)			
Gutter	51 (58.62)	34 (55.7)	9 (34.62)
Jenter	36 (41.38)	27 (44.3)	17 (65.38)
<b>MACS</b> n (%)			
1	26 (29.9)	16 (26.2)	10 (38.5)
2	40 (46.0)	33 (54.1)	7 (26.9)
3	21 (24.1)	12 (19.7)	9 (34.6)
<b>GMFCS<sup>5</sup></b> n (%)			
1	2 (2.3)	2 (3.3)	-
2	56 (64.4)	52 (85.2)	4 (15.4)
3	12 (13.8)	7 (11.5)	5 (19.2)
4	10 (11.5)	-	10 (38.5)
5	7 (8.0)	-	7 (26.9)
<b>TILLEGGSVANSKER</b> n (%)			
<b>Kognitive vansker<sup>6</sup></b>			
Ja	28 (32.18)	17 (27.87)	11 (42.31)
Nei	54 (62.07)	39 (63.93)	14 (53.85)
Mangler svar	5 (5.75)	5 (8.20)	1 (3.85)
<b>Epilepsi</b>			
Ja	11 (12.64)	9 (14.8)	2 (7.69)
Nei	7 (8.05)	6 (9.8)	1 (3.85)
Mangler svar	69 (79.31)	46 (75.4)	23 (88.46)
<b>Synshemming</b>			
Ja	25 (28.74)	13 (21.3)	12 (46.15)
Nei	55 (63.22)	43 (70.5)	12 (46.15)
Mangler svar	7 (8.05)	5 (8.20)	2 (7.69)

1 Unilateral inkluderte spastisk unilateral CP,

2 Bilateral inkluderte spastisk bilateral CP (n = 25); og ataktisk CP (n =1).

3 Alder ved gjennomføring av Pediatric Evaluation of Disability Inventory (PEDI)

4 Manual Ability Classification System (MACS) og Mini-MACS

5 Gross Motor Function Classification System (GMFCS)

6 Inkluderer barn med IQ<70 og lærevansker

### Undersøkelser og klassifisering

PEDI er utviklet for å måle barns ferdigheter innenfor tre områder: egenomsorg, mobilitet og sosial fungering (26). I denne studien ble bare data om egenomsorg brukt og de norske normverdiene er benyttet (30). Data varierer på en skala fra 0–100, der høyere skåre reflekterer høyere ferdighetsnivå (31).

MACS er utviklet for å klassifisere hvordan barn med CP fra fireårsalderen håndterer aldersrelevante

gjenstander i hverdagsaktivitet på en skala fra 1–5, og brukes sammen med den tilpassede versjonen (Mini-MACS) for barn under fire år (16, 32, www.macs.nu).

Testene AHA og BoHA brukes for å beskrive hvor effektivt barn med CP på MACS nivå 1–3 bruker hendene i tohåndsaktiviteter. AHA brukes for barn med unilateral CP mens BoHA brukes ved bilateral CP (33, 34). Resultater fra både AHA og BoHA rapporteres på en skala fra

0–100, der en høyere skåre indikerer mer effektiv bruk av begge hendene i tohåndsaktiviteter.

### Dataanalyse

Data ble undersøkt med statistiske analyser som beskrevet i den opprinnelige artikkelen (1).

### Resultater

Data fra 87 barn ble hentet fra NorCP og inkludert i studien. Totalt 61 barn hadde unilateral CP og 26 hadde bilateral CP (Tabell 2). Gjennomsnittsalderen var ca. fire år. Barna var fordelt på MACS-nivå 1 (30 prosent), 2 (46 prosent) og 3 (24 prosent).

Egenomsorgsferdighetene, målt med PEDI, var omtrent like for barn med unilateral og bilateral CP, der gjennomsnittskåre var 54 poeng for unilateral CP og 50 poeng for bilateral CP (figur 2).

Da vi undersøkte sammenhengen mellom egenomsorgsferdigheter og generell håndfunksjon for alle de 87 barna samlet (begge undergruppene), fant vi signifikant forskjell mellom MACS nivå 1 og 3. Da vi undersøkte data for unilateral CP alene fant vi ikke noen statistisk signifikant forskjell i egenomsorgsferdigheter mellom de ulike MACS-nivåene. For bilateral CP, derimot, fant vi statistisk signifikant forskjell i egenomsorgsferdigheter mellom MACS-nivåene, der barn på MACS nivå 1 var mer selvstendig enn barn på MACS nivå 2 og 3.

Vi fant en langt større sammenheng mellom egenomsorgsferdigheter og evnen til å bruke begge hender sammen for barn med bilateral CP enn for barn med unilateral CP. For barn med bilateral CP fant vi også at de som brukte hendene sine ganske likt (symmetrisk håndfunksjon) var mer selvstendige enn dem med asymmetrisk håndfunksjon, der den ene hånden fungerer bedre enn den andre (figur 3).

### Diskusjon

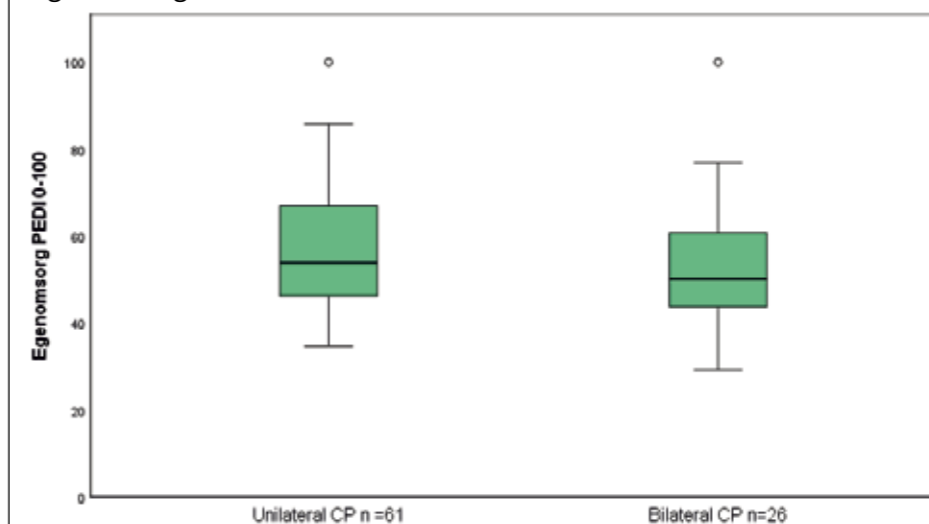
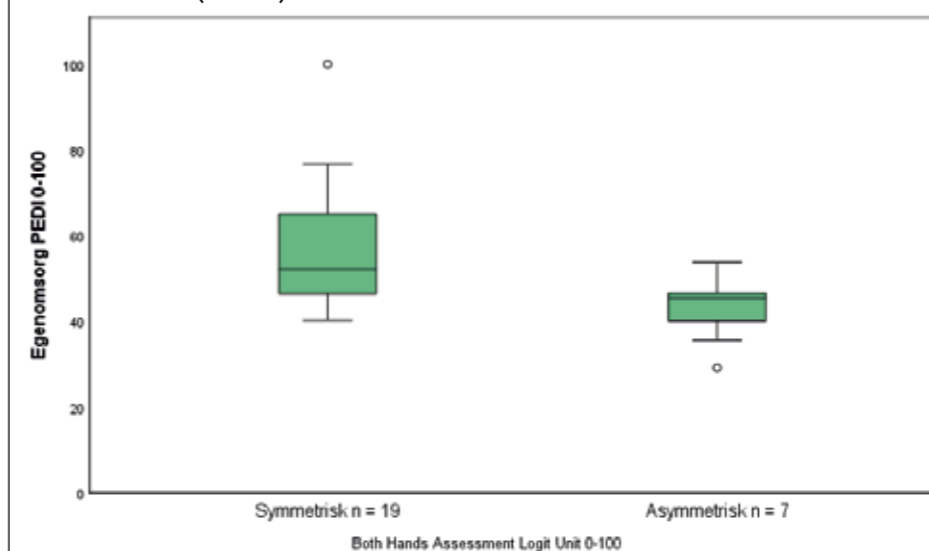
Resultatene fra denne studien av barn med CP i førskolealder indikerer at

egenomsorgsferdighetene (målt med PEDI) er tilnærmet de samme, uavhengig av om barna har unilateral eller bilateral CP, dersom de er klassifisert på sammenliknbare MACS-nivåer (nivå 1–3). Dette var et noe overraskende funn for oss, ettersom tidligere studier har vist at barn med bilateral CP er mindre selvstendig i egenomsorgsaktivitet enn barn med unilateral CP (7, 20, 21). Deltagerne i de tidligere studiene var omtrent på samme alder som deltagerne i denne studien, så vårt funn kan mest sannsynlig forklares ved at vår studie bare inkluderte barn klassifisert på MACS nivå 1–3, mens alle MACS nivåer (1–5) ble inkludert i de tidligere studiene. Våre resultater tyder på at den generelle evnen til å håndtere gjenstander i hverdagsaktivitet kan være viktigere for egenomsorgsferdighetene enn om bare én eller begge hendene er affisert.

Da vi undersøkte alle deltakerne i denne studien samlet (begge undergruppene), bekreftet resultatene tidligere funn, at barn som har god håndfunksjon (MACS 1) også er mest selvstendig i egenomsorgsaktivitet, mens barn som trenger hjelp eller tilpasninger i håndtering av gjenstander (MACS 3) også trenger mer hjelp i hverdagsaktiviteter (7, 9).

Når vi ser på resultatene for barn med unilateral og bilateral CP separat, finner vi allikevel noen interessante forskjeller som er viktige å diskutere med tanke på hvordan tiltak bør planlegges for de to ulike gruppene.

Den lave sammenhengen mellom egenomsorgsferdigheter og evnen til å bruke begge hendene sammen hos barn med unilateral CP kan forklares ved de to metodene som ble brukt til å beskrive dette. PEDI inneholder aktiviteter som krever bruk av begge hendene (f.eks. kneppe knapper), men også aktiviteter som ikke krever bruk av begge hendene (f.eks. spise mat med ulik

**Figur 2.** Fordeling av resultatene fra PEDI funksjonelle ferdigheter innen egenomsorg for barn med unilateral eller bilateral CP.**Figur 3.** Distribusjon av PEDI-resultater for barn med bilateral CP som hadde symmetrisk eller asymmetrisk bruk av hendene på Both Hands Assessment (BoHA).

konsistens). AHA måler hvor effektivt den påvirkede hånden brukes spontant sammen med den andre hånden i aktiviteter som krever bruk av begge hendene. Selv små barn kan ha utviklet ganske så effektive enhåndsstrategier, men også en «lært ikke-bruk» av den dårligste hånden (35, 36). Dette kan bety at barna får et lavere resultat på AHA, men ikke nødvendigvis at man mestrer færre egenomsorgsaktiviteter.

For barn med bilateral CP ble det funnet signifikante forskjeller i

egenomsorgsferdigheter mellom MACS nivå 1–2 og nivå 1–3, et forventet resultat som samsvarer med tidligere studier (8). I arbeidet med utvikling av BoHA-testen fant forfatterne at de aktivitetene man observerer i BoHA stemmer moderat overens med oppgavene som inngår i PEDI (27). Det er likevel viktig å påpeke at variasjonen i egenomsorgsferdigheter for barn med bilateral CP bare delvis kunne forklares av evnen til å utføre tohåndsaktiviteter, noe som tyder på at det også er andre faktorer enn

håndfunksjon som har betydning for barnas egenomsorgsferdigheter.

For barn med bilateral CP er det verdt å nevne at de som hadde et symmetrisk håndmotorisk mønster på BoHA-testen (dvs. de brukte begge hendene omtrent likt) var mer selvstendig i egenomsorgsaktiviteter enn de med asymmetrisk håndbruk. Asymmetrisk håndfunksjon ved unilateral og bilateral CP er grunnleggende ulik ved at barn med bilateral CP som har asymmetri også har redusert funksjon i den beste hånden – og dermed to hender med redusert funksjon. Dette kan også påvirke den typiske rollefordelingen mellom dominant og ikke-dominant hånd, som igjen kan påvirke utviklingen av effektive strategier når de skal lære å utføre stadig mer komplekse tohåndsaktiviteter i hverdagen etter hvert som de blir eldre.

Til slutt viser resultatene av denne studien betydelig variasjon i egenomsorgsferdigheter blant barn med CP i førskolealder, noe som ikke er overraskende ut fra kunnskap vi har om at både håndfunksjon og ferdigheter i hverdagsaktivitet har en rask utvikling i løpet av de første barneårene (9, 15, 22, 26, 27, 29, 37). Studien vår viser også at egenomsorgsferdigheter for barn med CP påvirkes av mange ulike faktorer og bare delvis kan forklares med håndfunksjon. Kognisjon er vist å spille en betydelig rolle for egenomsorgsferdigheter hos barn (8, 22). På grunn av manglende data på barna i vår studie var det dessverre ikke mulig for oss å gjøre tilsvarende analyser.

### Studiens begrensninger og praktiske betydning

Til tross for at vi brukte data fra det nasjonale NorCP-registeret som omfattet ca. 450 barn under seks år på det aktuelle tidspunktet, manglet det mye data og vi kunne bare inkludere 87 barn i studien. Vi kan derfor ikke generalisere og si at resultatene våre også gjelder for alle

andre førskolebarn med CP. Det er likevel en styrke ved vår studie at vi har beskrevet egenomsorgsferdigheter og håndfunksjon for to grupper små barn med unilateral og bilateral CP som var sammenliknbare når det gjelder MACS-nivåer. Det at resultatene våre viser forskjellig sammenheng mellom egenomsorgsferdigheter og håndfunksjon for de to undergruppene, tyder derfor på at de to gruppene faktisk har ulike utfordringer når de utfører tohåndsaktiviteter til tross for at de generelt håndterer gjenstander i hverdagen på sammenliknbare MACS-nivå.

For å sikre at barn i ulike undergrupper av CP får de tiltakene som passer best til sine individuelle behov er det nødvendig med flere studier som kan øke vår forståelse av de ulike aspektene ved håndfunksjon (f.eks. gripe- og slippevne, bimanuell koordinasjon, gripestyrke, hastighet) i forhold til hverdagsaktiviteter og deltakelse blant barn med CP generelt, og barn med bilateral CP spesielt.

### Konklusjon

I denne studien hadde barn med unilateral og bilateral CP, som var klassifisert til sammenliknbare nivå av håndfunksjon (MACS 1–3), også sammenliknbare ferdigheter i egenomsorgsaktiviteter. Hvilken rolle barnas generelle håndfunksjon (MACS-nivå) spiller for å klare seg selv i hverdagen og betydningen av deres mer spesifikke evne til å bruke hendene sammen i tohåndsaktivitet (AHA og BoHA), synes fra våre data å være ulikt for de to gruppene. Studien bidrar med dette til å understreke viktigheten av ulik tilnærming i oppfølgingen av barn med unilateral og bilateral CP i klinisk praksis. Variasjonen innad i begge gruppene tyder på at andre faktorer (f.eks. kognisjon) spiller en stor rolle for hverdagsferdighetene og understreker igjen behovet for å gjøre individuelle vurderinger i møte med det enkelte barn og det

familie samt å skreddersy tiltak i møte med den enkelte. Det krever en mangefasettet tilnærming for å skreddersy tiltak samt en bevissthet om at de ulike kartleggingsinstrumentene ikke gir samme informasjon. ■

### Referanser

- Bonden, H., Jahnsen, R. B., & Klevberg, G. L. (2023). Self-care and hand function in preschool children with unilateral or bilateral cerebral palsy: A cross-sectional study. *Child: Care, Health and Development*.
- Bonden, H. (2019). Egenomsorgsaktiviteter og håndfunksjon hos førskolebarn med unilateral eller bilateral cerebral parese – en registerbasert populasjonsstudie (Master's thesis, OsloMet-storbyuniversitetet. Institutt for ergoterapi og ortopedi ingeniørfag).
- Eliasson, A. C., (2005). Improving the use of hands in daily activities: aspects of the treatment of children with cerebral palsy. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 25(3), 37–60.
- Henderson, A., (2006). Self-care and hand skill. In A. Henderson & C. Pehoski (Eds.), *Hand Function in the Child: Foundations for Remediation*, (Vol. 2nd ed, pp. 193–216). Philadelphia, PA: Mosby
- Henderson A., & Eliasson, A. C., (2008). Self-care and hand function. In A. Eliasson & P. Burtner (Eds.), *Improving Hand Function in Children with Cerebral Palsy: theory, evidens and intervention* (pp. 320–338). London: Mac Keith Press.
- McIntyre, S., Goldsmith, S., Webb, A., Ehlinger, V., Hollung, S. J., McConnell, K., & Global CP Prevalence Group\*. (2022). Global prevalence of cerebral palsy: A systematic analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 64(12), 1494–1506.
- Burgess, A., Boyd, R. N., Ziviani, J., Ware, R. S., & Sakzewski, L. (2019). Self-care and manual ability in preschool children with cerebral palsy: a longitudinal study. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 61(5), 570–578.
- Burgess, A., Boyd, R. N., Chatfield, M. D., Ziviani, J., Wotherspoon, J., & Sakzewski, L. (2021). Hand function and self-care in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 63(5), 576–583.
- Öhrvall, A.-M., Eliasson, A. C., Løwing, K., Odman, P., & Krumlinde-Sundholm, L. (2010). Self-care and mobility skills in children with cerebral palsy,

related to their manual ability and gross motor function classifications. *Dev Med Child Neurol*, 52(11), 1048–1055. doi:10.1111/j.1469-8749.2010.03764.x

- Ostensjo, S., Carlberg, E. B., & Vollestad, N. K. (2003). Everyday functioning in young children with cerebral palsy: functional skills, caregiver assistance, and modifications of the environment. *Dev Med Child Neurol*, 45(9), 603–612.
- Stadskleiv, K., Jahnsen, R., Andersen, G. L., & von Tetzchner, S. (2018). Neuropsychological profiles of children with cerebral palsy. *Developmental neurorehabilitation*, 21(2), 108–120
- Jonsson, U., Eek, M. N., Sunnerhagen, K. S., & Himmelman, K. (2021). Health conditions in adults with cerebral palsy: the association with CP subtype and severity of impairments. *Frontiers in Neurology*, 12, 732939. doi: 10.3389/fneur.2021.732939
- Arner, M., Eliasson, A. C. Nicklasson, S., Sommerstein, K., & Hagglund, G. (2008). Hand function in cerebral palsy. Report of 367 children in a population-based longitudinal health care program. *J Hand Surg Am*, 33(8), 1337-1347. doi:10.1016/j.jhsa.2008.02.032
- Imms, C., Reilly, S., Carlin, J., & Dodd, K. J. (2009). Characteristics influencing participation of Australian children with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(26), 2204–2215.
- Klevberg, G. L., Ostensjo, S., Krumlinde-Sundholm, L., Elkjaer, S., & Jahnsen, R. B. (2017). Hand Function in a Population-Based Sample of Young Children with Unilateral or Bilateral Cerebral Palsy. *Phys Occup Ther Pediatr*, 1–13. doi:10.1080/01942638.2017.1280873
- Eliasson, A. C., Krumlinde-Sundholm, L., Rosblad, B., Beckung, E., Arner, Öhrvall, A. M., & Rosenbaum, P., (2006). The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: scale development and evidence of validity and reliability. *Dev Med Child Neurol*, 48(7), 549–554. doi:10.1017/S0012162206001162
- Andersen, G. L., Hollung, S. J., Klevberg, G. L., Jahnsen, R., & Kløve, N. (2020). Norsk kvalitets-og oppfølgingsregister for cerebral parese (NorCP). Årsrapport for 2020 med plan for forbedringstiltak.
- Himmelman, K., Beckung, E., Hagberg, G., & Uvebrant, P. (2006). Gross and fine motor function and accompanying impairments in cerebral palsy. *Developmental medicine and child neurology*, 48(6), 417–423.

- Hollung, S. J., Hägglund, G., Gaston, M. S., Seid A. K., Lydersen, S., Alriksen-Schmidt, A., Andersen, G. L. (2021) Point prevalence and motor function of children and adolescents with cerebral palsy in Scandinavia and Scotland: a CP-North study. *Developmental medicine & Child Neurology*.
- Kim, K., Kang, J. Y., & Jang, D.-H. (2017). Relationship between mobility and self-care activity in children with cerebral palsy. *Annals of rehabilitation medicine*, 41(2), 266.
- Kruijssen-Terpstra, A. J., Ketelaar, M., Verschuren, O., Smits, D. W., Jongmans, M. J., & Gorter, J. W. (2014). Determinants of Developmental Gain in Daily Activities in Young Children with Cerebral Palsy. *Phys Occup Ther Pediatr*. doi:10.3109/01942638.2014.957429
- Burgess, A., Boyd, R. N., Chatfield, M. D., Ziviani, J., & Sakzewski, L. (2020). Self-care performance in children with cerebral palsy: a longitudinal study. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 62(9), 1061-1067.
- de Brito Brandão, M., de Cássia Gonçalves, S., Carvalho, L. A., Crepaldi, P. V., Abrahão, L. C., de Melo Mambri, J. V., & Mancini, M. C. (2012). Clusters of daily functioning and classification levels: agreement of information in children with cerebral palsy. *Journal of pediatric rehabilitation medicine*, 5(3), 151–158.
- Phipps, S., & Roberts, P. (2012). Predicting the effects of cerebral palsy severity on self-care, mobility, and social function. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*, 66(4), 422. doi:0.5014/ajot.2012.003921
- Smits, D. W., Ketelaar, M., Gorter, J. W., van Schie, P., Dallmeijer, A., Jongmans, M., & Lindeman, E. (2011). Development of daily activities in school-age children with cerebral palsy. *Res Dev Disabil*, 32(1), 222–234. doi:10.1016/j.ridd.2010.09.025
- Haley, S. M., Coster, W. J., Ludlow, L. H., Haltiwanger, J. T., & Andrellos, P. J. (1992). *Pediatric Evaluation of Disability Inventory (PEDI): Version 1.0: Development, Standardization and Administration Manual* (Vol. 1): New England Medical Center Hospitals.
- Elvrum, A. K. G., Johansen, G. O., Vik, T., & Krumlinde-Sundholm, L. (2021). External validity of the Both Hands Assessment for evaluating bimanual performance in children with bilateral cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*.
- Klevberg, G. L., Elvrum, A. K. G., Zucknick, M., Elkjaer, S., Østensjø, S., Krumlinde-Sundholm, L., & Jahnsen, R. (2018). Development of bimanual

performance in young children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(5), 490-497.

- Klevberg, G.L., Jahnsen, R., Elkjaer, S. & Zucknick, M. (2021). Hand use development in children with unilateral cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 63(12), 1462–1468. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14957>
- Berg, m., Dolva, A.-S., Kleiven, J., & Krumlinde-Sundholm, L. (2016). Normative Scores for the Pediatric Evaluation of Disability Inventory in Norway. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 36(2), 131–143. doi:10.3109/01942638.2015.1050149
- Haley, S. M., Ludlow, L. H., & Coster, W. J. (1993). *Pediatric Evaluation of Disability Inventory: clinical interpretation of summary scores using Rasch rating scale methodology*. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 4(3), 529–540.
- Eliasson, A. C., Ullenhag, A., Wahlstrom, U., & Krumlinde-Sundholm, L. (2016). Mini-MACS: development of the Manual Ability Classification System for children younger than 4 years of age with signs of cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 59(1), 72–78. doi:10.1111/dmcn.13162
- Krumlinde-Sundholm, L., & Eliasson A. C., (2003). *Developing the Assisting Hand Assessment: A Rach-built Measure intended for Children with Unilateral Upper Limb Impairments*. . *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 10, 16–26.
- Elvrum, A.K., Zethræus, B.-M., Vik, T., & Krumlinde-Sundholm, L. (2017). Development and Validation of the Both Hands Assessment for Children With Bilateral Cerebral Palsy. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 38(2), 113–126. doi:10.1080/01942638.2017.1318431
- Ramey, SL, Coker-Bolt, P., & DeLuca, SC (2013) *Handbook of Pediatric Constraint-Induced Movement Therapy (CIMT)*, (s. 19–54) 1. utg; American Occupational Therapy Association, Inc.: Bethesda, MD, USA
- Eliasson, A. C., Sjöstrand, L., Ek, L., Krumlinde-Sundholm, L., & Tedroff, K. (2014). Efficacy of baby-CIMT: study protocol for a randomised controlled trial on infants below age 12 months, with clinical signs of unilateral CP. *BMC pediatrics*, 14(1), 1–11.
- World Health Organization. (2007). *ICF-CY: International classification of functioning, disability and health: Children & youth version*. Geneva: World Health Organization Retrieved from <https://www.who.int/classifications/icf/en/>

# HVA SKJER?

Dette skjer rundt om i landet de nærmeste månedene. Vet du om et arrangement, kurs, konferanse eller et annet relevant tilbud som vi bør skrive om på disse sidene? Send dine tips til [post@cp.no](mailto:post@cp.no) innen 13. mai, så omtaler vi tilbudene i CP-bladet nummer 2-2024.

## Trening på PTØ våren 2024



PTØ Norge er en ideell virksomhet som har levert spesialisert re-/habilitering i over 30 år. Tilbudet er rettet mot barn og voksne med medfødte, ervervede eller progressive nevrologiske skader, herunder CP. Re-/habiliteringen er tverrfaglig og leveres gjennom avtaler med regionale helseforetak. Faggruppene på PTØ inkluderer fysioterapeut, ergoterapeut, idrettspedagog og habiliteringspedagog. Utgangspunktet er den enkeltes livssituasjon og mål, i tråd med definisjonen av habilitering og rehabilitering. Tilnærmingen er helhetlig, og motoriske, kognitive, sosiale og språklige funksjoner utvikles samtidig i habiliteringsprosessen. Målet er at hver enkelt i størst mulig grad skal nå sine habiliteringsmål. Dette gjøres gjennom pedagogisk trening av funksjon og ferdigheter på et spesialisert nivå. Samhandling står i fokus, og opplæring gis også til nærpersoner rundt brukerne. Overføring til hverdagen står

sentralt i habiliteringen. Dette er spesielt viktig i overgangsfaser for å unngå funksjonsfall og ivareta livsmestring.

Vi har ledig kapasitet både intensivt i gruppe og individuell regelmessig trening.

### Henvisninger

Dersom barnet er i et forløp i habiliteringstjenesten, er det her behovet for spesialisert rehabilitering vurderes. Innvilges retten, kan man gjennom fritt behandlingsvalg velge PTØ.

Brukere som ikke er i et forløp eller som er over 18 år, kan få henvisning fra fastlege. Henvisningen rettighetsvurderes da hos den regionale vurderingsenheten.

### Ytterligere informasjon

Se vår hjemmeside [www.pto.no](http://www.pto.no) for mer informasjon. Du er velkommen til å ta kontakt med oss dersom du vil komme på besøk og se hvordan vi trener, har spørsmål om kurs eller behov for mer informasjon. Ta gjerne kontakt med oss via e-post på [post@ptonorge.no](mailto:post@ptonorge.no) eller på telefon 976 93 966.

## Kastvollen Rehabiliteringssenter



Kastvollen arrangerer gruppetilbud til lett motorisk grad av CP i perio-

den 3/6-1/7. Dette gruppetilbudet fylles raskt opp, men om tilbagemeldingene blir gode og det viser seg å være flere med behov for et slikt tilbud, vil vi gjenta dette senere også.

Det er også mulig å komme på individuelle opphold. Hvis du har behov for spesialisert rehabilitering, er det bare å søke.

### Mer informasjon

For mer informasjon om tilbud og søknadsprosess, se vår nettside [www.kastvollen.no](http://www.kastvollen.no)

## Sommeropphold for unge voksne (18-30 år) på Beitostølen Helsesportsenter



- 10.07.24 – 30.07.24
- 17.07.24 – 06.08.24

Målgruppen er unge voksne med fysiske, psykiske og/eller kognitive funksjonsnedsettelse i alderen 18-30 år som fysisk og sosialt kan gjøre seg nytte av et tilbud tilrettelagt i gruppe.

### Mer informasjon

Mer informasjon om gruppeoppholdene finnes på [www.bhss.no](http://www.bhss.no).

## Valnesfjord Helsesportsenter



Valnesfjord Helsesportsenter har tilbud til personer med CP i alle aldre. Målet med et opphold hos oss er økt deltakelse i skole, fritid og arbeid. De som kommer til oss har ofte prøvd mye hjemme med hjelp fra kommunen, men har behov for ekstra tilrettelegginger og tips til hva som er viktig videre.

Vi er opptatt av at alle skal få prøve forskjellige aktiviteter og delta ut fra egne forutsetninger og ønsker. Vi vet at med gode tilrettelegginger får vi til veldig mye. Mange synes det er fint å komme hit og se andre med lignende utfordringer. Vi heier på, lærer og hjelper hverandre. I tillegg har vi mye utstyr og hjelpemidler man kan prøve mens man er her. Man kan også komme hit for å lære seg for eksempel sykling, svømming og friluftsliv.

Våre ansatte er spesielt gode på å lage trygge og rolige omgivelser med muligheter til å prøve, feile, øve og mestre. Vi har blant annet nevrolog, fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og idrettspedagog som har jobbet lenge med personer med CP.

### Mer informasjon

For mer informasjon se vår hjemmeside, [vhss.no](http://vhss.no), eller ta kontakt med:

- Avdelingsleder habilitering barn og unge: [Renate.alexandersen@vhss.no](mailto:Renate.alexandersen@vhss.no)
- Avdelingsleder rehabilitering voksne: [Tine-LiseLarsen.Solhaug@vhss.no](mailto:Tine-LiseLarsen.Solhaug@vhss.no)

## NORDLAND

# Innholdsrik årsmøtehelg i Bodø



På årsmøtet deltok i alt 13 deltakere. Møtet ble organisert som et hybridmøte, der to deltok på Teams og de øvrige på Strawberry Ramsalt Hotel. Styret hadde forberedt en innholdsrik helg i Bodø, som i 2024 er europeisk kulturhovedstad. Vi fikk med oss smakebiter fra arrangementet og hadde en trivelig helg sammen.

Fylkeslaget gjennomførte to likepersonsaktiviteter, et kurs i likepersonsarbeid lørdag og tilpasset klatreaktivitet i Klatrehallen på Mørkved på søndag etter at årsmøtet var gjennomført. Styret ble utvidet med et nytt styremedlem, til seks medlemmer. Det meldte seg også en ny til valgkomiteen. De som stod på valg, ble gjenvalgt. Alle valg var enstem-

mige. Gjenvalgt styreleder Ann Inger Mortensen sier det som inspirerende å oppleve at flere nye takker ja til tillitsverv i fylkeslaget. Nå ser styret fram til å gjennomføre vedtatt handlingsprogram som legger opp til aktiviteter både i Vesterålen og sør i fylket.

På lørdag var det invitert til likepersonskurs med Ann Inger Mortensen og generalsekretær Eva Buschmann som kursleder og innleder. Det var ble en fin og engasjert samtale om hvordan vi best kan leve et godt liv med CP. Whiteboard-tavla ble raskt fylt av gode innspill, som ble oppsummert med at det viktigste å jobbe videre med er å oppnå bedre forståelse for våre behov i kommunene. ■

## NORDLAND

## Julebord i nord



Send oss fylkesnyheter på [post@cp.no](mailto:post@cp.no)

Tradisjonen tro var små og store i CP-foreningen i Nordland samlet til julebordshelg den siste helga i november i fjor.

Lørdag ettermiddag møttes vi for å spille bowling. Det var stort konkurranseinstinkt, og alle var veldig fornøyd, selv om det ble både strike og noen kjegler i renna.

Om kvelden var det julebord i hotellets matsal. Det ble servert god mat og drikke. Barna og ungdommene fikk utdelt litt brus og godteri

som de kunne ta med på hotellrommet for å kose seg etter middag.

Det er gøy å se gleden i barnas øyne når de møtes. Enkelte av våre medlemmer hadde antrekket hengende framme i flere uker før julebordet. Dette viser hvor viktig det er å møtes både for å treffe andre med CP og for at foreldrene kan dele erfaringer. Dette er nok en tradisjon som er kommet for å bli her i Nordland. ■

## VESTLAND

## Førjulsfest desember 2023

CPVs tradisjonelle førjulefest ble denne gang arrangert på Scandic Airport Flesland, søndag 17. desember i fjor. Vi var over 100 deltakere i alle aldre. Lokalet var stort, romslig og svært tilgjengelig. Det ble spist god mat og drikke, og praten gikk lett.

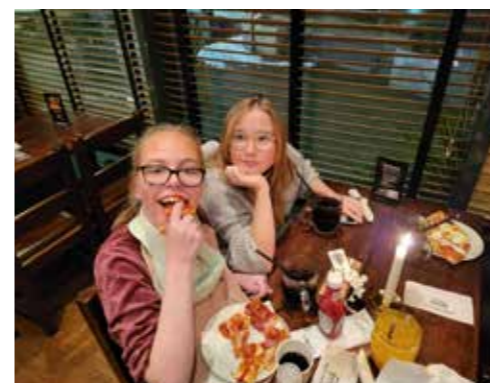
Etter måltidet kom Tromme-Lars med assistent. De hadde med seg mange trommer og rytmeinstrumenter og arrangerte en «trommesirkel», der alle som ønsket det kunne være med og spille på en tromme eller et annet rytmeinstrument. Dette var til stor glede for dem som deltok.

Etter kaffe og kaker kom julenissen på førjulsbesøk og delte ut gaver, både til store og små. Til slutt ble det juletrengang for dem som ville være med på det. ■



AGDER

## Vennskap skaper glede i CP-familien Agder



Et begivenhetsrikt år med mange gode opplevelser og gleder ble avsluttet med mange hyggelige førjulstreff hos oss i Agder. CPU Agder og Funky Fox Teens Club startet førjulssesongen i fellesskap med storkoselig treff på spennende Biz On Wheels i Kristiansand og avsluttet sammen rett før starten på juleferien med vennetreff på Egon. Funky Kids Club hadde søndagsførjulssamling med mye moro sammen, og den siste helgen var det som alltid julekino i Grimstad Kulturhus for små og store medlemmer.

Den tradisjonelle store medlems-

julefesten vår ble arrangert søndag 3. desember i Lillesand sammen med foreldre, søsken, besteforeldre, venner og familie. Det var lotteri, Kahoot-quiz, konkurranser, underholdning, deilig måltid og gode samtaler i strålende vennefellesskap. Det er alltid veldig hyggelig på denne medlemsjulefesten vår, hvor samtaler og latter ruver blant små og store og alle er med! Så er det ekstra spennende med nissebesøk!

Det er utvilsomt slik at vennskap skaper glede, og ekstra hyggelig er det å treffe hverandre og glede seg til jul sammen med gode venner i desember. Førjulstreff for små og

store er en tradisjon i CP-familien i Agder og skal fortsatt være det i årene som venter på oss.

2024 startet med stadig utfordrende vær med massevis av snø og vind på Sørlandet, og det hindret aktivitetene våre i starten av vintersesongen. Det tar vi igjen senere. Dette var likevel ingen brems for tenåringsjentegjengen vår i Agder. Den første helgen i februar dro denne flotte gjengen med familie og ledsagere til Hovden på vintertur. Lørdagen startet litt skuffende værmessig med mye vind, snø og stengt bakke. Jentene lot seg likevel ikke stoppe, og med

god hjelp av sterke assistenter ble det likevel fartsfylte turer i akebakken eller aktiviteter i badelandet. Kveldene ble koselige, med nydelige middager og bursdagsfeiring for en av fjortisene – og med MGP-finale på storskjerm på lørdagskvelden. Da kan jo ikke livet bli bedre en vinterhelg. Dette ble en super tur!

Vi gleder oss til alle spennende opplevelser som venter på oss videre dette året! ■

Send oss fylkesnyheter på [post@cp.no](mailto:post@cp.no)

## SKATTEFRADRAK PÅ GAVER



Husk at gaver til Cerebral Parese-foreningen kan trekkes fra i inntekten på selv-angivelsen. Gaver til CP-foreningen kan gi fradrag i inntekt og dermed lavere skatt. Inntektsfradrag kan kreves når gave-beløpet utgjør minst 500 kroner i året gaven er gitt, maksimum 30 000 kroner pr. år. Bidrag kan betales til bankgiro 1607.40.25157. Bidrag kan nå også betales med Vipps til nummer 97339. OBS! Personnummer til giver MÅ opplyses – ellers faller grunnlaget for fradraget bort!

# En som forstår hva du snakker om

En likeperson i CP-foreningen har gått på likepersonkurs i foreningen og skrevet under på en taushetsavtale. En likeperson har lyst til å gjøre en innsats for andre. Likepersonen prøver å skille mellom egne og andres problemer og vet at det er viktig å kunne håndtere fortrolige opplysninger. Du kan ringe en av dem når du lurer på hva du skal gjøre, når du trenger tips og råd om hva som nytter eller rett og slett når du trenger å prate med en som forstår hva du snakker om. For å lese mer om våre likepersoners kompetanseområder, besøk vår nettside [www.cp.no](http://www.cp.no).

## Foreldre til barn under 10 år med CP



**Helene Nøss**  
Bosted: Eidsvoll  
Mor til gutt født i 2017  
Telefon: 977 55 135  
E-post: [noss.helene@gmail.com](mailto:noss.helene@gmail.com)



**Carl Martin Martinsen**  
Bosted: Torshov i Oslo  
Far til jente født i 2017  
Telefon: 980 32 786  
E-post: [carl@planakommunikasjon.no](mailto:carl@planakommunikasjon.no)



**Annette Berge**  
Bosted: Oslo  
Mor til jente født i 2016  
Telefon: 918 03 167  
E-post: [berge.annette@gmail.com](mailto:berge.annette@gmail.com)



**Deeqa Muse Yusuf**  
Bosted: Bærum, Akershus  
Mor til gutt født i 2016  
Telefon: 406 37 005  
E-post: [deeqa176@hotmail.com](mailto:deeqa176@hotmail.com)



**Henriette Sortehaug**  
Bosted: Sunnmøre i Møre og Romsdal  
Mor til jente født i 2018  
Telefon: 951 53 047  
E-post: [sortehaughenriette@gmail.com](mailto:sortehaughenriette@gmail.com)

## Foreldre til barn 10-18 år med CP



**Liv Elin Moldekleiv**  
Bosted: Bergen, Hordaland  
Mor til gutt født i 2005  
Telefon: 986 53 343  
E-post: [emoldekl@online.no](mailto:emoldekl@online.no)



**Ingvild Skarsem Jonassen**  
Bosted: Froland, Aust-Agder  
Mor til jente født i 2005  
Telefon: 932 46 793  
E-post: [ingvild.skarsem.jonassen@gmail.com](mailto:ingvild.skarsem.jonassen@gmail.com)



**Camilla Kløgetvedt**  
Bosted: Oslo  
Mor til jente født i 2010  
Telefon: 938 72 175  
E-post: [cammyk6@hotmail.com](mailto:cammyk6@hotmail.com)

## Foreldre til voksne med CP



**Charlotte Wesenberg**  
Bosted: Kristiansand  
Mor til jente født i 1991  
Telefon: 481 77 721  
E-post: [arlotte2000@yahoo.no](mailto:arlotte2000@yahoo.no)

Vil du vite mer om  
likepersonsarbeid?

Kontakt  
CP-foreningen på  
telefon 22 59 99 00

## Voksne 18-35 år med CP



**Even Hodne Valaker**  
Bosted: Trondheim, Trøndelag  
Født: 2002  
Telefon: 901 18 333  
E-post: [e-valake@online.no](mailto:e-valake@online.no)



**Tor-Ove Gjerde**  
Bosted: Meløy, Nordland  
Født: 1994  
Telefon: 993 46 012  
E-post: [to.gjarde@gmail.com](mailto:to.gjarde@gmail.com)



**Stine Dybvig**  
Bosted: Oslo  
Født: 1991  
Telefon: 952 56 511  
E-post: [stine.dybvig@gmail.com](mailto:stine.dybvig@gmail.com)



**Marte Broderstad Sandvik**  
Bosted: Tromsø, Troms  
Født: 1990  
Telefon: 988 60 375  
E-post: [martebsandvik@gmail.com](mailto:martebsandvik@gmail.com)



**Marthe Schikora-Rustad**  
Bosted: Vennessla, Agder  
Født: 1990  
Telefon: 916 08 091  
E-post: [marthe\\_rustad@hotmail.com](mailto:marthe_rustad@hotmail.com)



**Snorre Spilling Øvereng**  
Bosted: Østfold  
Født: 1989  
Telefon: 975 84 361  
E-post: [snorreov@gmail.com](mailto:snorreov@gmail.com)



**Joakim Løberg**  
Bosted: Skien, Telemark  
Født: 1989  
Telefon: 934 62 757  
E-post: [joakim.loberg@icloud.com](mailto:joakim.loberg@icloud.com)



**Caroline Hoel Sæther**  
Bosted: Sarpsborg, Østfold  
Født: 1989  
Telefon: 928 13 367  
E-post: [caro.likemann@gmail.com](mailto:caro.likemann@gmail.com)

## Voksne 35-50 år med CP



**Alexander Sviggum**  
Bosted: Bergen, Vestland  
Født: 1984  
Telefon: 414 39 384  
E-post: [sviggum@icloud.com](mailto:sviggum@icloud.com)



**Aina Myrseth**  
Bosted: Enebakk, Viken  
Født: 1980  
Telefon: 938 35 267  
E-post: [aithmy@gmail.com](mailto:aithmy@gmail.com)



**Jenny Holte**  
Bosted: Kragerø, Vestfold og Telemark  
Født: 1976  
Telefon: 986 72 547  
E-post: [jenny@kebas.no](mailto:jenny@kebas.no)



**Ann-Inger Mortensen**  
Bosted: Dønna, Nordland  
Født: 1978  
Telefon: 412 45 174  
E-post: [anninger@hotmail.no](mailto:anninger@hotmail.no)

## Voksne over 50 år med CP



**Helle-Viv Magnerud**  
Bosted: Bergen, Hordaland  
Født: 1964  
Telefon: 971 18 191  
E-post: [magnerud@online.no](mailto:magnerud@online.no)



**Mari Mosand**  
Bosted: Trondheim, Trøndelag  
Født: 1964  
Telefon: 911 12 974  
E-post: [mosandcp@gmail.com](mailto:mosandcp@gmail.com)



**Maiken Lovise Kvåle**  
Bosted: Trondheim, Trøndelag  
Født: 1963  
Telefon: 970 71 176  
E-post: [maikenk@online.no](mailto:maikenk@online.no)



**Ewy Halseth**  
Bosted: Oslo  
Født: 1949  
Telefon: 901 87 847  
E-post: [ewy@halseth.no](mailto:ewy@halseth.no)



**Inger Eline Bille**  
Bosted: Bærum, Viken  
Født: 1960  
Telefon: 67 13 31 44/ 958 86 691  
E-post: [billeinger@gmail.com](mailto:billeinger@gmail.com)



**Telefon sentralbord:** 22 59 99 00  
**Adresse:** Bergsalléen 21, 0854 Oslo  
**E-post:** post@cp.no  
**Webside:** www.cp.no



## Sentralstyret



**Leder**  
 Bente Heggø Olsen,  
 Vestland  
 E-post: bente.heggo.olsen@gmail.com



**Styremedlem**  
 Robert Johnsen,  
 Trøndelag



**1. nestleder**  
 Monica Myhre,  
 Agder  
 E-post: Monica.Myhre@nav.no



**Styremedlem**  
 Kenneth Olsen,  
 Vestfold



**2. nestleder**  
 Sigrun Bjerke Fosse,  
 Oslo og Akershus  
 E-post: sigrunfosse@hotmail.com



**Styremedlem**  
 Sofie Østerbø Jansen,  
 CPU



**Styremedlem**  
 Tor-Helge Gundersen,  
 Vestland



**Varamedlem**  
 Renate Mathisen,  
 Vestfold



**Styremedlem**  
 Synne Guro Haugseng,  
 Innlandet



**Varamedlem**  
 Ingvild Skarsen  
 Jonassen, Agder



**Styremedlem**  
 Torstein Torheim,  
 Troms



**Varamedlem**  
 Kristin Bakken,  
 Innlandet



**Styremedlem**  
 Stine Dybvig,  
 Oslo og Akershus



**Varamedlem**  
 Noomi Alexandersen,  
 CPU

## Fylkeslagene

**Agder**  
 Leder: Monica Myhre  
 E-post: leder.agder@cp.no

**Buskerud**  
 Leder: Øyvind Bråthen  
 E-post: leder.buskerud@cp.no

**Finnmark**  
 Kontaktperson: Fred Gjoran Einvik  
 E-post: leder.finnmark@cp.no

**Innlandet**  
 Leder: Katrin Austnes  
 E-post: leder.innlandet@cp.no

**Møre og Romsdal**  
 Kontaktperson: Frode Dyrkorn  
 E-post: leder.more-romsdal@cp.no

**Nordland**  
 Leder: Ann-Inger Mortensen  
 E-post: leder.nordland@cp.no

**Oslo og Akershus**  
 Leder: André Berg  
 E-post: styreleder@cpoa.no

**Rogaland**  
 Leder: Malin Lillesund Harestad  
 E-post: leder.rogaland@cp.no

**Telemark**  
 Leder: Frank Robert Hübenbecker  
 E-post: leder.telemark@cp.no

**Troms**  
 Leder: Tanja Steen  
 E-post: leder.troms@cp.no

**Trøndelag**  
 Leder: Lise Løkkeberg  
 E-post: leder.trondelag@cp.no

**Vestland**  
 Leder: Bjørn Greve  
 E-post: leder.vestland@cp.no

**Vestfold**  
 Leder: Tanja Leegaard  
 E-post: leder.vestfold@cp.no

**Østfold**  
 Leder: Hanne Petersen  
 E-post: leder.ostfold@cp.no

## Sekretariatet



**Eva Buschmann**  
 Generalsekretær  
 E-post: eva@cp.no  
 Telefon: 979 94 652



**Charlotte Åsland Larsen**  
 Redaktør og  
 informasjonsrådgiver  
 E-post: charlotte@cp.no  
 Telefon: 457 28 464



**Kristin Benestad**  
 Rådgiver  
 E-post: kristin@cp.no  
 Telefon: 930 62 084



**Ole Kristian Fagersand**  
 Økonomirådgiver  
 E-post: ole.kristian@cp.no  
 Telefon: 464 71 737



**Vegard Hauge**  
 Innsamlingsrådgiver  
 E-post: vegard@cp.no  
 Telefon: 907 69 371



**Helle Benedicte Aasheim**  
 Rådgiver  
 E-post: helle@cp.no  
 Telefon: 413 60 819



**Anita Hanken**  
 Rådgiver  
 E-post: anita@cp.no  
 Telefon: 976 69 046



**Marie Skramstad**  
 Rådgiver  
 E-post: marie@cp.no  
 Telefon: 959 46 476



Følg oss på Facebook:  
 Cerebral Parese-foreningen  
 i Norge

## Vil du ha en annonse i CP-bladet?

Ta kontakt på 22 59 99 00 eller post@cp.no

CP-bladet utgis fire ganger i året. Opplaget er på 3300, og bladet sendes til alle medlemmer. Medlemsmassen omfatter både privatpersoner og sentrale fagmiljøer innenfor helse- og skolesektoren. Bladet er et aktualitet-smagasin med en blanding av reportasjer fra fylkeslagene og fagmiljøene, presentasjoner fra seminarer og fagkonferanser, leserinnlegg og fagartikler.

## LYTT TIL CP-BLADET

Ønsker du  
 CP-bladet innlest?

Norsk lyd- og  
 blindeskriftbibliotek  
 (NLB) produserer og  
 låner ut CP-bladet  
 i lydform.

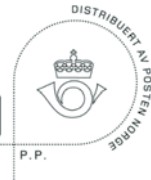
Meld deg inn  
 på www.nlb.no,  
 eller ved å ringe  
 22 06 88 10.

Tjenesten er gratis.



**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

NORGE



Returadresse:  
CP-foreningen  
Bergsalléen 21  
0854 Oslo

Meld deg  
på i dag!

# Velkommen til årets CP-konferanse!

Norges største  
fagkonferanse om  
cerebral parese.

21.–22. mars 2024 Oslo Kongressenter.  
Påmelding og program finner du på [cp.no](http://cp.no).

Arrangeres av CP-foreningen og NorCP.



**Vi har ny Facebook-side!**  
Følg oss videre på «CP-foreningen».