Cerebral Parese-foreningen

CP-foreningen - Beitostølen Helsesportsenter

Samarbeid med Tonsåsen Rehabilitering om kosthold

RAPPORT

Pilotprosjektet ”Rull lett”

Erfaringer og kunnskaper fra et kurstilbud

for

voksne med CP som opplever problemer knyttet til overvekt og bevegelsesvansker

2011-2012

Rapporten er utarbeidet av prosjektansvarlig Inge Morisbak, Beitostølen Helsesportsenter

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler

Prosjekt 2010/1/0040; ”Rull lett”

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Sammendrag

Bakgrunn: Det er dokumentert at voksne med CP sliter med en rekke senfølger på grunn av langvarig funksjonsnedsettelse. Medlemmer i CP-foreningen har etterlyst veiledning og tiltak i form av kurs når det gjelder kosthold og trening for å unngå å utvikle overvekt. CP-foreningen tok et initiativ overfor Beitostølen Helsesportsenter (BHSS) for å gjennomføre et pilotkurs, for å få vurdert behovet for denne type kurs.
Gjennomføring: Det ble i mai/juni 2011 gjennomført et praktiske veilednings- og aktivitetskurs på BHSS. Det ble lagt vekt på individuell tilpasning til den enkelte deltaker innenfor en gruppeorganisering. Hovedtemaene på kurset var tilpasset fysisk aktivitet, kosthold, forhold med betydning for livsvaner og livsstil og orientering om muligheter for lokalbasert oppfølging. Tilpasset fysisk aktivitet utgjorde hoveddelen av kurset. Kurset ble planlagt og gjennomført på grunnlag av en omfattende kunnskapsinnhenting om emnene på forhånd. Rapporten inneholder referanser til dette stoffet. I løpet av 2012 ble det også i regi av CP-foreningen gjennomført en nasjonal undersøkelse av omfang og innhold i eksisterende kurstilbud ved rehabiliteringsinstitusjoner for voksne med CP.
Resultater: Kunnskapsinnhentingen og gjennomføring av pilotkurs gjorde det mulig å se alle eksisterende kurstilbud i en sammenheng, og på dette grunnlaget er det gitt forslag til hvordan fremtidig kursvirksomhet kan målrettes. Prosjektrapporten gir detaljerte anvisninger for hvordan en gjennom utvikling av et nytt lokalbasert kortkurs over en weekend, trolig kan imøtekomme flere brukere sitt individuelle behov for rehabilitering.
Videre planer: På bakgrunn av rapportmaterialet anbefales det at CP-foreningen, gjennom sine organisasjonsledd, tar initiativ til å prøve ut og eventuelt etablere en lokalbasert kursmodell over en weekend, som et alternativ eller et supplement til de institusjonsbaserte kurstilbudene.

INNHOLD

Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting 5

1.1 Bakgrunn 5
1.2 Målsettinger 5
1.3 Målgruppe 6
1.4 Sentrale spørsmålsstillinger i pilotprosjektet 6
1.5 BHSS som kurssted 6

Kap. 2: Prosjektgjennomføring/Metode 7

2.1 Metoder for erfaringsinnsamling 7
2.2 Gjennomføring av pilotkurset og tiltak i faser 7
2.2.1 Annonsering 7
2.2.2 Søknader og behandling av søknader 7
2.2.3 Inntak og deltakere 7
2.2.4 Økonomi og budsjett 7
2.2.5 Organisering, faglig ansvar og medvirkning 8
2.2.6 Tillegg til det opprinnelige prosjekt - nasjonal undersøkelse 8

Kap 3. Resultater og resultatvurdering 9

Erfaringer fra prosjektets 4 faser, samt vurdering av fremtidige kurstilbud for denne gruppen 9

3.1 Kunnskapsinnhenting 9
3.1.1 Aktuelle kilder for hele temaområdet 9
3.1.2 Om kosthold 11
3.1.3 Om tilpasset fysisk aktivitet 11
3.1.4 Om forhold med betydning for livsvaner og livsstil 11
3.1.5 Oppfølging i hverdagen – erfaringer, råd og tips 12
3.2 Gjennomføring av veilednings- og aktivitetskurset ved BHSS 13
3.2.1 Forhåndsinformasjon 13
3.2.2 Medisinsk undersøkelse/samtale 14
3.2.3 Ankomstsamtale ved kontaktperson under oppholdet 14

3.2.4 Timeplan 14

3.2.5 Rapportmateriale 15

3.2.6 Andre elementer fra pilotkurset 15

3.2.7 Oppsummering av rapportmateriale for hver individuell deltaker 15

3.3 Vurderinger av kurset – med utgangspunkt i hovedtemaene 15

3.3.1 Fysisk aktivitet… 16

3.3.2 Kosthold 16

3.3.3 Forhold knyttet til dagligliv (livsvaner og livsstil) 17

Kap 4. Erfaring og videreføring 18

4.1 Erfaringer fra ”pilotkurs” på 2 uker ved BHSS 18

4.2 Forslag til utvikling og etablering av lokalbasert kursmodell over en weekend 19

4.3 Rekruttering og mulig sammenheng mellom kurstilbud av ulikt omfang og på ulikt nivå(kursrekke) 20

4.3.1 Rekruttering 20

4.3.2 Behovsanalyse 21

4.3.3 Likheter og spesialisering i allerede etablerte kurs ved ulike helse-institusjoner 21

4.3.4 Nasjonal undersøkelse av omfang og innhold i eksisterende kurstilbud for voksne med CP ved rehabiliteringsinstitusjoner 22

4.4. Utvikling og gjennomføring av kurstilbud på bakgrunn av prosjektets innsamling av kunnskap og erfaringer 22

Kap 5. Oppsummering 23

Vedlegg 1 24

Vedlegg 3 31

Vedlegg 4 32

Vedlegg 5 33

Vedlegg 6a 34

Vedlegg 6b 36

Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

1.1 Bakgrunn

Medlemmer i CP-foreningen har etterlyst veiledning og tiltak når det gjelder kosthold og trening for å unngå å utvikle overvekt. CP-foreningen mener det er avdekket et behov for å etablere praktiske veilednings- og aktivitetstilbud for voksne med cerebral parese (CP) for å unngå (videre-)utvikling av overvekt eller for å leve bedre med overvekt som man erfaringsmessig vet fører til økte belastningslidelser og skader.
Det er dokumentert at voksne med CP sliter med en rekke senfølger på grunn av langvarig funksjonsnedsettelse(Helsedirektoratet 2004). Mange som før har hatt gangfunksjon blir mer og mer avhengige av rullestol i det daglige. Videre er det dokumentert at det finnes relativt lite kunnskap om fysisk aktivitet blant personer med CP, at gruppen er mindre aktive enn gjennomsnittet av befolkningen og at de med størst funksjonsnedsettelse er minst aktive på egen hånd(Helsedirektoratet 2004).

På grunn av spesielle utfordringer som det å ha CP innebærer, er det ikke uten videre lett å gjøre nytte av generelle helse- og livsstilsråd. Det synes som de fleste har bra oppfølging frem til de er 18 år. Etter det hevdes det fra brukerhold at de fleste er overlatt til seg selv med å finne ut hvordan de kan møte de nye utfordringene. Vanligvis har ikke fastleger eller kommunale fysioterapeuter nok kunnskaper om de spesielle utfordringene CP gir i voksen alder. Oppfølging for å gi støtte til den enkelte med sikte på nødvendige endringer av kosthold, økt aktivitet i hverdagen eller bedre stressmestring skjer som regel ikke.

CP-foreningen tok et initiativ overfor BHSS. Under forutsetning av at prosjektet kunne finansieres med eksterne midler ville BHSS kunne ta på seg å gjennomføre et pilotprosjekt.

I samarbeid mellom BHSS og CP-foreningen ble det utformet en prosjektbeskrivelse som ble innsendt til stiftelsen **Helse og rehabilitering**. Prosjektet mottok i november 2010 kr 420.000 til gjennomføring av dette pilotprosjektet i løpet av 2011.

Da det opprinnelige prosjektet ikke benyttet seg av alle midlene i 2011 ble det søkt om å fortsette prosjektet i 2012. I løpet av dette året ble det gjennomført en nasjonal undersøkelse av omfang og innhold i eksisterende kurstilbud for voksne med CP ved rehabiliteringsinstitusjoner(4.3.4). Dette gjorde det mulig å se alle eksisterende kurstilbud i en sammenheng.

1.2 Målsettinger

Hovedmålsettinger:

- Utvikle et praktisk veilednings- og aktivitetstilbud for voksne med cerebral parese i forhold til problemstillingen overvekt og bevegelsesvansker.

- Skaffe til veie et erfaringsbasert kunnskapsgrunnlag som kan overføres og komprimeres til ”kortvarige” regionale kurs, men også foreta en vurdering av pilotkurset med tanke på evt. gjennomføring av lignende kurs ved BHSS, eller andre steder, i fremtiden

- Gjennomføre et pilotprosjekt som skal omhandle fire faser:

  1. Kunnskapsinnhenting

  2. Gjennomføring av et praktisk veilednings- og aktivitetskurs og evaluering av erfaringer fra kurset

  3. Bearbeiding av kunnskap og erfaringer for evt. justering av tilsvarende kursopplegg

4. Bearbeiding av kunnskap og erfaringer for evt. utvikling av ”kortkurs” med samme temaer

Individualiserte del-målsettinger i pilotprosjektet:

- Bidra til en læringsprosess som er individualisert i forhold til å oppnå et balansert matinntak og oppdage og erfare egnede måter å være i fysisk aktivitet på.
- At læringsprosessen skal motivere for gode rutiner i dagligliv, og evt. nødvendige endringer i livsstil mer generelt

1.3 Målgruppe

- Tilbudet retter seg mot personer med CP som står i fare for å få, eller allerede har fått ett eller flere problemer/utfordringer knyttet til overvekt og bevegelsesvansker.
- Kurset har først og fremst et forebyggende aspekt i relasjon til følgetilstander av det å ha CP.

1.4 Sentrale spørsmålsstillinger i pilotprosjektet

- Hvordan velge ut og tilpasse fysiske aktiviteter?
- Hvordan legge til rette for, og prøve ut, et hensiktsmessig kosthold?
- Hva virker motiverende for å komme i gang og opprettholde aktivitet og/eller gjøre endringer i kostholdet?
- Hvordan se tiltak i forhold til generell livsstil
- Hvordan legge til rette for likemannsbasert nettverksarbeid brukerne imellom?

Underveis i arbeidet med kurset har det vist seg at det eksisterer flere andre ”lignende” kurs. Det ble da formulert et tilleggsspørsmål;

- Kan det utvikles en koordinert kursportefølje for voksne med CP på dette området der et kortkurs (weekend) kan utgjøre et kurstrinn 1?

1.5 BHSS som kurssted

BHSS sine forutsetninger for å ta på seg å gjennomføre et slikt prosjekt bygger bl.a. på følgende forhold;

- CP har vært en høyfrekvent gruppe i brukersammenheng ved BHSS i hele senterets driftsperiode
- Tidligere erfaring med kurs for lignende grupper – som ”Høvding” (se www.bhss.no)
- Kompetanse på hovedvirkemidlene som er aktuelle i prosjektet, særlig i forhold til tilrettelegging og tilpasning av fysisk aktivitet.
- Tverrfaglig medisinsk, pedagogisk og sosialfaglig kompetanse,
- Fasiliteter og brukermiljø som egner seg godt til gjennomføring av denne type kurs

Det lå også til rette for et samarbeid med Tonsåsen rehabilitering på kostholdssiden gjennom felles tilhørighet til kompetansemiljøet ”Helse i Valdres”

Kap. 2: Prosjektgjennomføring/Metode

2.1 Metoder for erfaringsinnsamling

- innsamling og gjennomgang av foreliggende skriftlig kunnskapsmateriale
- drøftinger med representanter for CP-foreningen og erfarne brukere
- deltakende observasjoner under kurset
- samtaler med deltakerne under og etter kurset
- samtaler med og mellom fagansvarlige under og etter kurset

2.2 Gjennomføring av pilotkurset og tiltak i faser

2.2.1 Annonsering

Utarbeiding av brosjyre(vedlegg 1), brosjyren lagt ut på den årlige nasjonale CP-konferansen, annonsering via CP-foreningens hjemmeside og facebook-side, e-post til alle fylkesledere, informasjon med henvisning til brosjyre lagt ut på BHSS sin hjemmeside.

2.2.2 Søknader og behandling av søknader

Ved fristens utløp var det kommet inn søknader fra kun 6 personer til kurset. Søknadene ble behandlet på vanlig måte med en faglig vurdering av søknadens berettigelse i forhold til formålet med kurset. Videre ble søknadene behandlet av Sentral enhet Rehabilitering(SeR) der ”rett til helsehjelp” ble vurdert.

2.2.3 Inntak og deltakere

5 søkere ble vurdert til å være aktuelle deltakere på kurset.
Kurset var planlagt for inntil 15 deltakere. Inntaksplanene ved BHSS var basert på et slikt antall. Det ble foretatt en vurdering institusjonelt, og i samarbeid med CP-foreningen, om kurset tross få deltakere skulle avholdes. En redegjørelse for situasjonen ble sendt skriftlig til CP-foreningen. Det sterkt begrensede antallet ville føre med seg vesentlige endringer i senterets organisatoriske gjennomføring av virksomheten, og det oppsatte budsjett for prosjektet ville måtte justeres i forhold til dette (se om økonomi og budsjett i neste avsnitt).

Ved dialog og felles forståelse fant en det hensiktsmessig og forsvarlig å gjennomføre kurset gjennom alternativ organisering på BHSS. Sett i forhold til målsetting med kurset ble det vurdert slik at relevante erfaringer i tilstrekkelig grad kunne innhentes til tross for et begrenset deltakerantall, og der heller ikke alle deltakerne kunne sies å være helt representative for målgruppen i forhold til overvektsproblematikk.

Aldersfordeling: 29-65 år (29, 52, 62, 64, 65)

Kjønn: 3 kvinner og 2 menn

Diagnoser: Spastisk diplegi (2), spastisk hemiplegi, spastisk kvadriplegi, følgetilstander med nedsatt balanse og falltendens.

Den yngste kvinnen hadde med barn på 7 år i andre uke av oppholdet

Deltakerne på 64 og 65 år var ektepar

2.2.4 Økonomi og budsjett

Prosjektet hadde på grunnlag av prosjektsøknaden en ramme på kr 420.000. Underveis i planleggingen ble det nødvendig å justere budsjettpostene på grunn av praktiske forhold som er beskrevet under;
Om prosjektledelse: Reduksjon av utgifter i forhold til opprinnelig budsjett. I planleggingsfasen for opplegget viste det seg at en ikke innenfor aktuelle frist kunne skaffe en prosjektleder fra eksternt hold. Dette medførte at avd. leder for FoU og Utdanning Inge Morisbak tok på seg prosjektlederansvaret på

fleksibel deltid. BHSS var innstilt på å være fleksibel i prosjektperioden i forhold til tid som måtte medgå til gjennomføring av kurset på bekostning av andre oppgaver ved BHSS. Underveis viste det seg at når søknaden av kursdeltakere ikke ble så stor som forutsatt kunne prosjektleders involvering reduseres noe i forhold til opprinnelig plan. Dette medførte reduserte kostnader til prosjektledelse

Om gjennomføring: De reduserte kostnader på prosjektledelse ble vurdert opp mot nødvendige økte kostnader ved gjennomføring av kurset som nå måtte gjennomføres parallelt med et opphold for 10 andre brukere(for å opprettholde senterets pålagte krav om antall brukere ved institusjonen). Ansvarlige for det faglige opplegget på kurset måtte ”kjøpes ut”(erstattes med vikar på parallelt opplegg) for å gjennomføre kursopplegget som planlagt.

2.2.5 Organisering, faglig ansvar og medvirkning

Prosjekt-/kursledelse: Hovedansvaret for gjennomføring av prosjektet ble tillagt avdelingsleder for FoU og Utdanning, Inge Morisbak. Dette ansvaret innebar;
Planlegging – innhenting av relevant informasjon og fagstoff før kurset – organisering og deltakelse i gjennomføring av kurset – observasjon/intervjuer og samtaler – samle registrerings- og rapportmateriale under og fra opphold - bearbeiding og evaluering av erfaringer - rapportering

Faglig ansvar for gjennomføring av kurset ble fordelt mellom prosjektleder, og det tverrfaglige teamet av medarbeidere knyttet til ett av de to fagteam for voksne brukere ved BHSS.

Det tverrfaglige fagteamet besto fysioterapeutene Heidi Nordtorp(teamleder) og Della Jørgensen, idrettspedagogene Frode Helle og Tordis Neteland, ridelærer Lise Larsen/Magny Sørensen, aktivitetsassistent Marthe Høyvik, lege Kristin K. Dønvik og sosionom Toril Hagen.

Det ble videre tilknyttet faglig kompetanse på kosthold gjennom senterets kjøkkensjef Elin Hansegård og ernæringsfysiolog Marthe Sollien fra Tonsåsen rehabilitering.

Et emne fra konseptet ”Livsstyrketrening” ble benyttet med tanke på å se de spesifikke virkemidlene på kurset i forhold til livsvaner og livsstil. Dette ble ivaretatt av idrettspedagog Ellen Hæhre med spesialutdanning i temaet.

Det ble også benyttet ekstern faglig kompetanse på beskrivelse av livsløpsutfordringer. Det ble holdt et oversiktforedrag med forskningsbasert kunnskapsstatus v/fysioterapeut dr philos Reidun Jahnsen, Oslo Universitetssykehus og Rikshospitalet som har gjort nasjonal og internasjonalt anerkjent på forskning om CP i et livsløpsperspektiv. Reidun Jahnsen er knyttet til BHSS i 20 % stilling.

Brukere som deltok på kurset, samt en bruker med spesielle personlige erfaringer som ikke var kursdeltaker, delte sine varierte livsløpserfaringer med resten av gruppen.

2.2.6 Tillegg til det opprinnelige prosjekt – nasjonal undersøkelse

Gjennomføring av en nasjonal undersøkelse av omfang og innhold i eksisterende kurstilbud for voksne med CP ved rehabiliteringsinstitusjoner. Denne ble gjennomført av CP-foreningen som en heldags-samling for representanter fra de aktuelle rehabiliteringsinstitusjonene (se 4.3.4).

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Erfaringer fra prosjektets 4 faser, samt vurdering av fremtidige kurstilbud for denne gruppen

3.1 Kunnskapsinnhenting

Skaffe oversikt over kildemateriell om CP, og fysisk aktivitet og/eller kosthold og/eller motivasjon og/eller livsvaner og livsstil.

3.1.1 Aktuelle kilder for hele temaområdet

Forskningslitteratur

Jahnsen, R., Villien, L., Aamodt, G., Stanghelle, J.: Physiotherapy and Physical Activity – Experiences of Adults with Cerebral Palsy with Implications for Children. In: Advances in Physiotherapy 2003; 5:21–32

Heller, T., Gui-shuang, Y., Rimmer, J. H., Marks, B. A.: Determinants of Exercise in Adults with Cerebral Palsy. In: Public Health Nursing; 19, 3: 223-231

Longmuir, Patricia & Bar-Or, Odad: Factors Influencing the Physical Activity Levels of Youths with Physical and Social Disabilities. In: Adapted Physical Activity Quarterly 2000, 17: 40-53

Rimmer, James H.: Use of the ICF in identifying factors that impact participation in physical activity/rehabilitation among people with disabilities. In: Disability and Rehabilitation, September 2006; 28(17): 1087 – 1095

Sandstrøm, Karin: The lived body – experiences from adults with cerebral palsy. In: Clinical Rehabilitation. 2007; 21: 432-441

van Eck, Mirjam, Dallmeijer, Annet J., Beckerman, Heleen,
van den Hoven, Petronella A.M., Voorman, Jeanine M., Becher, Jules G.:
Physical Activity Level and Related Factors in Adolescents With Cerebral Palsy. In: *Pediatric Exercise Science*, 2008, 20, 95-106

van der Slot, Wilma, Roebroeck, Marij E., Landkroon, Annemieke P., Terburg, Martinus, van den Berg-Emons, Rita J. G., Stam, Henk J.
Everyday physical activity and community participation of adults with hemiplegic Cerebral Palsy.In*: Pediatric Exercise Science*, 2008, 20, 95-106

Informasjonsmateriell fra CP-foreningen

Brosjyrer, artikler/rapporter, ”personlige betraktninger” fra medlemmer m.v. fra medlemsblad og magasiner(CP-bladet o.a.)
CP-foreningens temasider→CP i et livsløp med mange relevante artikler
http://www.cp.no/index.asp?id=39586

”Voksen med CP”; Artikler fra CP-bladet 2004 – 2008. www.cp.no

Om senfølger av CP→ flere temaer http://cpfny.laboremus.no/index.asp?id=39549

Med CP i arbeidslivet http://cpfny.laboremus.no/index.asp?id=38432

Informasjon om andre ”lignende” kursopplegg

- Rapporter fra kursene ”Høvding” avholdt av BHSS → 3 ukers kurs i perioden 2007-2011

- Steffensrud rehabilitering http://www.steffensrud.no/behandlingstilbud.asp
  - Kontaktperson: Fysioterapeut med hovedansvar for kursene til voksne med CP

- Sunnaas sykehus http://www.sunnaas.no/pasient/behandlinger/Sider/side.aspx
  - Kontaktperson: Grethe Månum

Materiell utarbeidet ved BHSS på grunnlag av erfaringer med rehabilitering av voksne med CP

- Rapporter fra ”vanlige” opphold for voksne med CP (systematisk journal-gjennomgang for bearbeiding med tanke på typifisering av erfaringer er ikke gjennomført, men aktuelt)

- Foredrag på CP-konferanse 2008; Voksne med CP. Erfaringer fra Beitostølen Helsesportsenter v/ Fysioterapeutene Anne-Guri Ekern og Mette Lein (G:\AKV\Team 1\Team 1A\Kurs, undervisning\Foredrag CP 10.06.08)

- ”Fagperm” - fagstoff om voksne med CP samlet av fysioterapeuter og annet personell ved BHSS. Tilgjengelig i egen perm i ”fagbibliotek” på Undervisningsrom 18 ved BHSS

Individuelle brukerhistorier

Benyttet ved dette kurset;

- Ewy Halseth: Innlegg(erfaringskunnskap) ewy@halseth.no

- Torgeir Brandsnes: Innlegg (erfaringskunnskap) torgeir.brandsnes@getmail.no

Deltakernes egne erfaringer relatert til de aktuelle innlegg/fortellinger

Aktuelle fagpersoner som kunnskapsbærere og referanser for videre utvikling av kurskonsepter

Benyttet ved dette kurset:

- Fysioterapeut dr philos Reidun Jahnsen (se foran om organisering og faglig ansvar). Dr. avhandling ”Being adult with a ”childhood disease” – a survey on aduults with cerebral palsy in Norway”, Universitetet i Oslo 2004.

Andre aktuelle ressurspersoner

- Overlege Grethe Månum, Sunnaas rehabiliteringssykehus, Klinikk for nevro-rehabilitering; CP-voksen kompetansegruppe. Dr. avhandling under arbeid; ”A randomized controlled trial on effects of Botulinum toxin A in adults with cerebral palsy”.

- Fysioterapeut PhD A. Opheim; Dr.avhandling; “Walking in adults with spastic Cerebral Palsy – the relation to pain, fatigue, gait and balance”, Karolinska Institut 2011.

- Overlege Guro L. Andersen, Habiliteringstjenesten i Vestfold. Dr avhandling ”Cerebral palsy in Norway – subtypes, severity and risk factors”, NTNU 2011.

- Fysioterapeut dr philos 1.amanuensis Sigrid Østensjø, Høgskolen i Oslo; Dr.avhandling; “Functioning and disability in young children with CP. A study of everyday activities and the influence of motor impairments and environmental modifications”, Universitetet i Oslo, 2006.

3.1.2 Om kosthold

Aktuelle fagmiljø:

- BHSS v/kjøkkensjef Elin Hansebråten

- Tonsåsen v/ernæringsfysiolog Marthe Sollien→ http://www.tonsasen.no/

”Vanlige kostråd” som grunnlag for råd til den aktuelle gruppen

- Nye retningslinjer fra Statens Ernæringsråd(2011) - Råd om kosthold og fysisk aktivitet; http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Oppsummering_av_kos_322519a.pdf

- Nøkkelråd for et sunt kosthold; http://www.helsedirektoratet.no/ernaering/kostholdsrad/

- Opplysningskontoret for henholdsvis meieriprodukter, kjøtt, korn og brød og Frukt og grønt www.melk.no www.matprat.no www.brodogkorn.no www.frukt.no

- Oppskrifter og brosjyrer kan fås tilsendt fra; Sekretariatet i kost og ernæringsforbundet; Lakkegata 3, Pb 9202 Grønland, 0134 Oslo. Tlf 94792920 e-post: bente.faustino@delta.no

Andre kurstilbud

Oversikt over tilbud til overvektige innen Helse Sør-Øst; www.helsedialog.no

3.1.3 Om tilpasset fysisk aktivitet

- Erfaringer fra BHSS sine egne rehabiliteringstilbud gjennom ulik dokumentasjon (FoU prosjekter, skriftlige opplegg, rapporter, interne arbeidsdokumenter, -)

- Nasjonal og internasjonal litteratur og praksiserfaringer knyttet til fagområdet ”Tilpasset fysisk aktivitet” / ”Adapted Physical Activity”

- Helsedirektoratet (2004). Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling

  - http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/faktahefter/aktivitetsh_ndboken___fysisk_aktivitet_i_forebygging_og_behandling_360684

3.1.4 Om forhold med betydning for livsvaner og livsstil

3.1.4.1 Mestring/Livsstyrketrening(Innhold og læringsformer)

Ved dette kurset ble konseptet ”Livsstyrketrening” benyttet. En generell beskrivelse av Livsstyrketrening finnes på

http://www.helsedialog.no/laring_og_mestring_lms/Livsstyrketrening+-+i+dybden+av+livet.d25-T2Rn3F6pwlfGW0.ips

Dette er et diagnoseuavhengig konsept som BHSS har meget god erfaring med i arbeid med voksne med mange ulike diagnoser. Det oppleves som en styrke å benytte et diagnoseuavhengig konsept i

slike sammenhenger. I denne kurssammenhengen ble det valgt ett tema innenfor en ramme på tre timer med hensikt på bevisstgjøring(se om temaet under 3.3.3.2).

Det finnes også andre kurstilbud med konsepter som ligner på Livsstyrketrening som er aktuelle å inkludere deler av for denne type prosjekter. De mest aktuelle og utprøvde kurskonsepter som er diagnoseuavhengige er:

”Å leve et friskere liv”, ”Livsstyrketrening” og ” Kropsskunnskaping”

Oversikt over kurs/mestringstilbud - diagnoseuavhengige og kurs rettet mot spesielle grupper finnes på web-siden til ”Helsedialog. Program for samhandling i helsetjenesten”:

http://www.helsedialog.no/laring_og_mestring_lms/kurs_-_mestringstilbud/A+-+%C3%85%3A+Kurs%2Fmestringstilbud.9UFRnQZp.ips

Oversikt over Lærings- og mestringssentra og kompetanseenheter for disse;
http://www.helsedialog.no/laring_og_mestring_lms/larings-og_mestringssentra/

3.1.4.2 Motivasjon

Motivasjon som eget undervisningstema ble ikke brukt på kurset. Alle som hadde mest med brukerne å gjøre under kurset fikk imidlertid på forhånd tilgang til artiklene;

- Kapittel 7 i Aktivitetshåndboken:. Motiverende samtaler om fysisk aktivitet v/Barbro Holm Ivarsson og Peter Prescott; s.103-116
  http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00105/Aktivitetsh_ndboken_105169a.pdf

- Mildestvedt, Thomas: Vedlikehold av livsstilsendringer – hvordan gjør vi det? I: Utposten nr. 3 2009

Avd. leder for Klinisk virksomhet ved BHSS, idrettspedagog PhD Martin Sæbu, sluttførte i august -11 sin dr. avhandling; Physical activity and motivation in young adults with physical disability”. Empirien i dette prosjektet er innsamlet ved BHSS, og de teoretiske rammene det er behandlet innenfor, øker kunnskapene om hvordan motivasjon kan endres gjennom deltakelse i et teoribasert og målrettet rehabiliteringsopphold. Dette er et verdifullt grunnlag å benytte som kunnskapsbase for utvikling av nye kurstilbud;
(Martin Sæbu: Physical activity and motivation in young adults with a physical disability. Dissertation from the Norwegian School of Sport Sciences, 2011).

3.1.5 Oppfølging i hverdagen – erfaringer, råd og tips

Den bakenforliggende målsetting for alle brukere av BHSS har i hele senterets virkeperiode vært at de skal bli i stand til å følge opp det de lærer ved BHSS på en slik måte at de blir så aktive og deltakende i sitt eget hjemmemiljø som mulig ut fra sine forutsetninger.

BHSS har over år høstet mengder av erfaring med arbeidsformer og metoder for å nå denne målsettingen. En systematisering av utviklingsarbeid på dette feltet over en lang periode beskrives i rapporter om Lokalmiljømodellen”;

Rapport BHSS (2007): Astrid Nyquist(red) og Anita Hoberg: Lokalmiljømodellen. Programbeskrivelse av Lokalmiljømodellen for barn

Rapport BHSS (2007): Viljar Aasan (red): Lokalmiljømodellen for voksne. Programbeskrivelse

SINTEF A14754 Åpen RAPPORT (2010). Evaluering av ambulerende team som del av Lokalmiljømodellen ved Beitostølen Helsesportsenter v/Lisbeth Grut og Marit Hoem Kvam.

Videre har BHSS innhentet erfaringer om oppfølging gjennom prosjektet ”@ktiv oppfølging”. Erfaringer fra prosjektet beskriver tilrettelegging av opphold og oppfølging inntil ett år etter opphold ved BHSS gjennom en web-portal kalt ”@ktiv oppfølging” (se https://aktiv.bhss.no). Prosjektleder: Martin Sæbu. Prosjektperiode: 2008-2010.

3.2 Gjennomføring av veilednings- og aktivitetskurset ved BHSS

Den praktiske gjennomføring av kurset beskrives, med kommentarer for hver del. Det gis også en vurdering av relevans av de ulike delene i forhold til å kunne gjennomføre kortvarige desentraliserte kurs.

3.2.1 Forhåndsinformasjon

3.2.1.1 Søknader om opphold

Søknadene er bygd opp rundt den medisinske journal til personen og inneholder opplysninger om helsetilstand og funksjonshemning samt sosial status.

Kommentar:
Disse opplysningene var tilgjengelig for teammedarbeiderne som ”behandlere” og en del av institusjonens tverrfaglige team. Viktig grunnlag for en helhetlig tilnærming til den enkelte deltaker.

Relevans for kortkurs:
Denne type opplysninger vil ikke være tilgjengelig ved et lokalbasert kurs (kortkurs) utenom helseinstitusjon. Opplysninger må derfor skaffes på en annen måte og være mer direkte rettet mot kursets målsetting.

3.2.1.2 Forhåndstilsendt spørreskjema (vedlegg 2)

Som et supplement til de vanlige søknadene ble et spørreskjema utarbeidet for å innhente mer spesifikke opplysninger om deltakernes ”status” i forhold til fysisk aktivitet, kosthold, motivasjon og muligheter til støtte for oppfølging. Deltakerne ble tilsendt skjemaet 1-2 uker før ankomst og ble bedt om å fylle det ut og ta det med til kurset.

Spørreskjemaet ble utarbeidet med flere hensikter:

- innhente flere opplysninger fra den enkelte, direkte relatert til kursinnhold
- hjelpe deltakerne til å reflektere over og fokusere på problemstillinger som de selv skulle jobbe med under kurset
- fungere som utgangspunkt for (gruppe-)samtaler under kurset

Kommentar:
Skjemaet vurderes som hensiktsmessig å bruke i en slik sammenheng, muligens med unntak av spørsmålet om motivasjon. Begrepet motivasjon opplevdes som teoretisk(lite operasjonalisert), vanskelig å vurdere i forhold til en selv, og dermed vanskelig å svare på. Det kan vurderes om det er hensiktsmessig å erstatte punktet om motivasjon med en spørsmålsstilling som; ”Hvilke forhold i livet ditt mener du kan ha betydning for din aktivitet og deltakelse, og for å kunne tilrettelegge et godt kosthold?”. Skjemaet, med nevnte justering, kan være et godt hjelpemiddel for slike kurs.

Relevans for kortkurs:
Ved et kortkurs kan et slikt skjema være svært hensiktsmessig for raskt ”å komme til saken”; få på bordet relevante opplysninger, øke fokus på intensjonene med kurset, og gi deltakerne selv et grunnlag for involvering og egeninnsats. Opplevd personlig relevans er avgjørende for utbytte av slike kurs.

3.2.2 Medisinsk undersøkelse/samtale

Denne undersøkelsen la eksplisitt vekt på medisinske forhold, i de fleste tilfeller uavhengig av fokusområdene på kurset

Kommentar:
Nødvendige opplysninger for opphold ved helseinstitusjon

Relevans for kortkurs:
Ikke aktuelt

3.2.3 Ankomstsamtale ved kontaktperson under oppholdet

Deltakerne på kurset fikk tildelt hver sin kontaktperson fra fagteamet. En fysioterapeut var kontaktperson for 2 og en idrettspedagog for 3 deltakere på kurset. Disse kontaktpersonene hadde et ankomstintervju med deltakere med kartlegging av aktivitetsrelaterte forhold. Spørreskjemaet som deltakerne fikk før ankomst ble delvis benyttet i disse intervjuene/samtalene

Kommentar:
Ankomstsamtale er viktig i et institusjonsbasert kurs

Relevans for kortkurs:
Ikke mulig på et kortkurs. Det øker betydningen av et enkelt spørreskjema på forhånd rettet mot fokusområdene(se om spørreskjema under eget avsnitt foran, 3.2.1.2).

3.2.4 Timeplan

Timeplan for kursets to uker ble laget i samarbeid mellom prosjektleder og teamleder/fagteam. På grunn av få deltakere måtte kurset tilpasse seg, og i stor grad foregå sammen med, en annen gruppe ved senteret (se vedlagte detaljerte timeplaner; vedlegg 3)

Kommentar:
Kurset ble gjennomført med de fleste av de prosedyrer og maler som et ”vanlig opphold” ved BHSS har. Fokus ble derfor noe spredt i forhold til de konkrete problemstillinger som var lagt inn i kurset. På den annen side var det faglig sett flere positive enn negative erfaringer ved å ha kurset gående parallelt med en annen gruppe. Samhandlingen med andre med ulike andre diagnoser ga et utvidet perspektiv på egen situasjon og de utfordringer som mange med funksjonsnedsettelser har. Flertallet av deltakerne opplevde dette som en fordel; *”Vi har vært så mye sammen med folk med CP opp gjennom årene så det er fint å kunne utveksle erfaringer også med andre på et slikt kurs”* (representativt utsagn). Timeplanen kunne koordineres med andre aktivitetsopplegg, noe som ga en mer variert aktivitetsprofil med hensyn til praksis og miljø. Det ble likevel plass til ”spesielle” emner for mer spesifikt å møte de målformuleringene som var satt opp for kurset

Relevans for kortkurs:
Kommentarene overfor vil være relevante å ha med i vurderingen av utforming av kortkurs. De ulike temaene må presenteres på en mer summarisk måte, og innføringen må i større grad danne utgangspunkt for egen refleksjon rundt temaene. På et kortkurs vil det også være en utfordring tidsmessig å kunne presentere emnene(særlig fysisk aktivitet) på en praksisnær måte.

3.2.5 Rapportmateriale

Rapporter basert på avreiseintervju og fagteamets vurdering; generell rapport og spesiell aktivitetsrapport

Kommentar:
Dette er viktige elementer i et kursopphold ved BHSS for å styrke grunnlaget for oppfølging i lokalmiljøet

Relevans for kortkurs:
Dette var tiltak på kurset etter vanlig mal på BHSS, og vil ikke være relevant for et kortkurs. Det kan allikevel være noen erfaringer fra disse tiltakene som er relevante å trekke inn også på et kortkurs under temaet Oppfølging (se avsnittet om Oppfølging senere; 3.3.3.3)

3.2.6 Andre elementer fra pilotkurset

Det ble gjennomført intervju/gruppesamtaler om gruppebaserte og individuelle forutsetninger og kurserfaringer.

Kommentar:
Ved ankomst ble spørreskjemaet brukt i gruppesamtale(se eget avsnitt om dette i 3.2.1.2.)

De formelle og uformelle samtalene(for eksempel under turdagen – se timeplan) ga underveis direkte tilbakemeldinger om kursets oppbygning og opphold, og er en viktig del av evalueringen av pilotkurset. En kan, uten å virke ”invaderende”, legge til rette for meningsutveksling mellom fagperson og deltaker i denne settingen som gir en annen og lettere situasjon å ta opp relevante spørsmål i. Prinsipper for motivasjonsteknikker kan vurderes brukt i denne form for samtaler (se om ulike teknikker i 3.1.4.2).

Gruppesamtaler var satt opp på kursprogrammet med utgangspunkt i noen deltakeres konkrete ”historie”. Presentasjon av slike erfaringer gir anledning for hver enkelt deltaker til å relatere egen situasjon og se den fra en annen side.

Relevans for kortkurs:
Anledning til å diskutere i grupper bør det også legges til rette for på et kortkurs. En bevisst strukturert seanse kan være med på å ”styre” samtaler i retning av emner som kurset har som mål å fokusere på. Uformell læring(utenom timeplanen) kan da ofte bli en svært nyttig del av et slikt kurs.

3.2.7 Oppsummering av rapportmateriale for hver individuell deltaker

I vedlegg 4 er det gitt en fremstilling som viser variasjon i utsagn om forventninger og mål og gir en summering av resultater og måloppnåelse(vedlegg 4).

3.3 Vurderinger av kurset – med utgangspunkt i hovedtemaene

Timeplan ble laget i samsvar med intensjonene for temafordeling på dette spesielle kurset. De gode forutsetningene BHSS har for utprøving av aktivitet, og spesielt uteaktiviteter, gjør at fysisk aktivitet(ute) preger timeplanen i vesentlig grad. Dette er i stor grad den spesialitet som BHSS har de beste forutsetninger for å gjøre mye ut av i et slikt kursopplegg

Se vedlagte timeplan for uke 1 og 2 med fordeling av temaer og emner(vedlegg 3)

Svart = Adm., organisering, generell infoinnhenting

Grønt = Gruppediskusjoner, aktuelle problemstillinger

Rødt = Fysisk aktivitet

Blått = Kosthold

Lilla = Om livsvaner og livsstil

3.3.1 Fysisk aktivitet

Kommentar:
Det ble lagt vekt på opplevelse og erfaring med mange aktivitetsmuligheter, mer enn fordypning og ferdighetslæring knyttet til noen få aktiviteter. Mange aktiviteter ble presentert som eksempler på aktivitet for å oppnå bestemte treningseffekter(styrke, utholdenhet, balanse m.v.)

- Vidt spekter av aktiviteter. Vekt på å få presentert mange alternativer med tanke på å få demonstrert/erfart/prøvd ut aktiviteten, og aktuelt tilpasset utstyr.
- Vekt på uteaktiviteter som egnede former for fysisk aktivitet, kombinert med opplevelser knyttet til natur
- Vekt på å ha aktivitet i mange ulike treningsfasiliteter, i tillegg til i utemiljøet (idr.hall, sv.hall, klatrevegg, treningsstudio--)
- Treningslære i form av kort teoretisk innføring sammen med demonstrasjon av konkrete aktiviteter og øvelser (styrke, koordinasjon, balanse, utholdenhet, bevegelighet)

Relevans for kortkurs:
På grunn av trange tidsrammer må det på et kortkurs legges stor vekt på å presentere ganske få, men ”illustrerende” aktiviteter knyttet til ulike treningsformer

3.3.2 Kosthold

Denne delen ble gjennomført i samarbeid med Tonsåsen rehabilitering (www.tonsasen.no) som bidro med presentasjon av teori, råd og bruk av prøvekjøkken.

Tonsåsen representerer stor og allsidig kompetanse når det gjelder rehabilitering i forhold til overvekt. Det finnes et prøvekjøkken der teori om matlaging kan følges opp med ”hands on” – praksis i fremstilling av matretter. Prøvekjøkkenet var ikke spesielt tilrettelagt for alle bevegelseshemmede. Den praktiske utprøvinga ble derfor ikke helt optimal. Selve institusjonskjøkkenet har utviklet spesiell kompetanse på fremstilling av mat i forhold til Statens Ernæringsråds retningslinjer, og maten fremstår som eksempler på innbydende kost, samtidig som matrettene er beskrevet i forhold til kaloriinnhold og annen deklarering.

Det ble lagt inn noen flere alternativer til valg av mat under måltidene ved BHSS. Det legges vekt på å servere ”vanlig” mat som man får kjøpt i de fleste matvarebutikker.

Turopplegget med lunsj ble lagt opp med matretter som ga ideer til fornuftig turmat. Rettene ble kommentert av kjøkkensjefen.

Kjøkkensjefen ved BHSS mener hovedvekten i veiledning bør legges på å formidle hvilke næringsstoffer vi har bruk for, hvor mye en trenger og bør ha av ulike næringsstoffer og i hvilke matvarer de ulike næringsstoffene finnes.

Kommentar:
Samarbeidet med Tonsåsen ga kurset en ekstra dimensjon på kostholdsveiledningen fordi emnet ble tatt opp på ulike måter og kursdeltakerne fikk informasjon bygget på mangesidig erfaring. Måltidene bør være gode eksempler på variert og riktig sammensatt kosthold. Varedeklarasjon av matrettene er nyttig.

Relevans for kortkurs:
På grunn av tidsrammen må en bruke alle måltidene under et slikt kurs bevisst til demonstrasjon av godt kosthold, fulgt opp av muntlige orienteringer og skriftlig materiale med kostholdsveiledning, oppskrifter, referanse til gode kilder for mer informasjon m.v. Det bør derfor stilles krav om kompetanse til den som lager maten under kurset(leie inn kompetent person, eller velge sted som har slik kompetanse)

3.3.3 Forhold knyttet til dagligliv (livsvaner og livsstil)

3.3.3.1 Motivasjon

Motivasjon ble ikke brukt som eget undervisningstema for brukerne på kurset. Alle fagpersoner som hadde mest med brukerne å gjøre fikk på forhånd tilgang til et par artikler om motiverende samtaler (se under Motivasjon i 3.1.4.2)

Artiklene ble brukt som en presisering/påminnelse/oppfriskning av de brukertilnærminger som er vanlige ved BHSS i den daglige virksomheten for å stimulere til oppfølging av det brukerne lærer ved senteret.

Innholdet beskriver konkrete arbeidsmåter og tilnærminger som personalet kan velge å bruke for å stimulere/motivere brukerne til oppfølging i hverdagen. Motivasjonsteknikkene skal bidra til stimulering av eget ansvar for egen situasjon og til selv å finne frem til individuelle løsninger. Eierforhold til løsninger er nødvendig for at de kan bli konsistente.

Kommentar:
Det kan være nødvendig for personale med jevne mellomrom å reflektere over sine arbeidsmåter. En bør benytte seg av samtaleformer som er motiverende i form av at de stimulerer brukerne til egenrefleksjon og bidrar til eierforhold til endringsprosesser relatert til livsstil. Lesing av relevant og brukervennlig fagstoff i forbindelse med kursledelse kan bidra til økt refleksjon blant fagpersonene.

Relevans for kortkurs:
Kursholdere bør under kurset hele tiden benytte seg av teknikker av den type som er nevnt. Påvirkning gjennom bruk av velprøvde motivasjonsteknikker vil kunne gi deltakerne økt motivasjon for endringer.

3.3.3.2 Bruk av tema fra konseptet "Livsstyrketrening".

Tilnærming basert på konseptet "Livsstyrketrening"(se 3.1.4.1). Innenfor tidsrammene ble det valgt ett emne med overskriften; *"Hva tar energi og hva gir energi i hverdagen?"* Emnet skulle føre til bevisstgjøring om energiøkonomisering i forhold til kapasitet, gjennom å utveksle erfaringer i gruppe, lytte og lære av andres erfaringer.

Kommentar:
Denne delen av kurset ble høyt verdsatt av kursdeltakerne, og ble opplevd som en hjelp til å sette enkeltdeler som de andre emnene utgjør inn i et generelt dagliglivsperspektiv.

Relevans for kortkurs;
Valg av tema og omfang kan overførers til kortkurs(se forslag til timeplan).

3.3.3.3 Oppfølging

Informasjon om forhold i (lokal-)samfunnet av betydning for aktivitet og deltakelse.

Rådgiving og veiledning bør vektlegges slik at deltakerne får en oversikt over aktuelle instanser, organisasjoner, tiltak m.v. som det kan være aktuelt å ta kontakt med lokalt. Vektlegging bør (også)være på aktuelle tiltak som vanligvis ikke er så kjent, for å stimulere til nytenkning i forhold til innarbeidede vaner og stereotype oppfatninger om aktuelle miljøer og tiltak. Motivere deltakerne til refleksjon over egne ønsker og behov i forhold til lokalt engasjement, og bidra til at de kan tenke utradisjonelt på tilknytninger. Her kan igjen spørreskjema som utgangspunkt for en ”arbeidsbok” være et nyttig redskap for å utvikle en individuell plan for tiltak - ut fra eksistensielle forhold, lokale muligheter og individuelle preferanser. Videre kan etablering av et likemannsbasert nettverk gjøre at en kan finne støtte hos hverandre til å gjennomføre endringer og over tid opprettholde endringer som er oppnådd.

Kommentar:
BHSS har utviklet et nettbasert verktøy kalt ”@ktiv oppfølging” som kan gis som et tilbud til de som kan ha behov og nytte av å bli fulgt opp gjennom e-postkontakt. Se mer om dette på http://www.bhss.no/brukere/behandlingstilbudet/ungdom/@ktiv-oppfoelging.aspx . Et par av deltakerne følges opp med dette.
Lærings- og mestringssentre(LMS) ble vurdert ”tatt i bruk” som en oppfølgingsinstans relatert til kurset. Av tidsmessige grunner og ut fra vurdering av konkrete behov blant deltakerne på dette kurset ble det ikke på forhånd, eller i etterkant, tatt kontakt med LMS.
Nettverk (mellom gruppedeltakerne + evt. andre). Ut over det som uformelt oppsto av relasjoner på kurset ble det ikke fra kurslederes side lagt spesiell vekt på dette(det lille antallet deltakere gjorde det unødvendig med spesielle tiltak for å understøtte dette)

Relevans for kortkurs:
Kommentaren ovenfor vil også være aktuelle å vurdere i forbindelse med kortkurs.

Kap. 4 Erfaringer og videreføring

4.1 Erfaringer fra ”pilotkurs” på 2 uker ved BHSS

Det vises direkte til kommentarene som er gjort for hver del av kurset som er beskrevet(3.2 – 3.3.3.3).

Kurset må sies å ha gitt allsidige erfaringer i forhold til hovedtemaene, og disse vil bli brukt ved evt. planlegging og gjennomføring av et nytt tilsvarende kurs. Det oppleves ikke å være behov for store endringer. Forutsetningene for gjennomføring vil kunne endres noe hvis kurset danner en helt egen gruppe ved BHSS med et deltakerantall på ca. 15. Hvis et nytt kurs av denne type i det hele tatt skal gjennomføres ved BHSS må det være en større rekruttering. Alternativt kan det tas inn enkeltbrukere eller små grupper på blandete grupper. Kunnskapsgrunnlaget og erfaringene fra kurset vil være nyttige for å imøtekomme individuelle og spesifikke problemstillinger knyttet til (forventede) senfølger av CP.

Internt på BHSS lages det et internt notat som grunnlag for en diskusjon om noen av erfaringene fra dette kurset kan ha nytteverdi for organisering av brukeropphold for voksne med CP og voksne brukere mer generelt.

Spørsmålet om rekruttering til kurs drøftes i pkt. 4.3.1.

4.2 Forslag til utvikling og etablering av lokalbasert kursmodell over en weekend

Generelle rammer

På bakgrunn av samtale med kursdeltakere og ressurspersoner som medvirket på kurset, og ut fra erfaringer med andre kurstilbud i CP-foreningens regi, antas det at et kurstilbud for medlemmer av CP-foreningen i form av et weekendkurs vil kunne møte et behov og nå et større antall brukere. Anbefalingene er følgende innenfor aktuelle tidsramme:

- Ankomst fredag ettermiddag/kveld (3 timer)
- Full kursdag lørdag (8 timer)
- Halv kursdag søndag (3 timer) Til sammen 14 timer

Innenfor disse rammene vil et begrunnet forslag til innhold beskrives(se forslag til timeplan under)

Kunnskapsbasis

Kurset bør basere seg på;

- et kunnskapsbasert læringsmateriell om de aktuelle hovedtemaene, som er omformet og tilpasset tidsrammene og brukergruppens situasjon.
  Aktuelt faglig grunnlagsmateriell er beskrevet i pkt. 3.1 i denne rapporten.

Deltakere, sammensetning, organisering

Det bør vurderes om en skal arrangere kurs for flere diagnosegrupper, og ikke bare for gruppen som har CP. Antallet søkere har vært lite på flere kurs for denne gruppen, og det oppleves ved BHSS mange positive sider med å være sammen med andre. Det kan vurderes et samarbeid mellom flere brukerorganisasjoner som har kronikere blant sine medlemmer, eller om kursene for eksempel kan organiseres av FFO eller NHF for flere diagnosegrupper. Fylkeslag i CP-foreningen må evt. aktivt gå inn i et slikt samarbeid. Rent fysisk og treningsmessig vil det finnes visse spesielle karakteristika ved senfølger for CP-gruppen, men å møte denne type individuelle behov bør kunne ivaretas gjennom individualisering av treningsformer og – aktiviteter

Det bør være en faglig ledelse som består av lærerkrefter fra rehabiliteringssentra med erfaring fra denne type kurs og temaer, samt fra interesseorganisasjonen(brukere)

Møte brukergruppens behov

- Kartlegge på forhånd
- Spørreskjema/selvrapportering

Ved gjennomføring av et kortkurs vil det, for at hver enkelt deltaker skal få mest mulig ut av det, være spesielt viktig å stimulere deltakerne til å gjøre et forhåndsarbeid ved å bevisstgjøre sin egen status i forhold til kursets hovedtemaer. Svar på et enkelt spørreskjema kan brukes som utgangspunkt for en arbeids-/notatbok under kurset. Informasjon og veiledning under kurset kan dermed relateres til egen status(se eksempel på spørreskjema; vedlegg 2). Det bør muligens settes av noe tid til slik dagbokføring på slutten av hver dag på kurset.

Innhold; læringsmål, vektlegging av lærestoff, presentasjonsformer og arbeidsmåter

- Utvalg og fordeling av kjernestoff som er utledet av kursets målsetting må en kritisk vurdere innenfor de snevre tidsrammene som vil være til rådighet. Hva trengs det mest av på et kurs, og hva kan en mer overlate til eget initiativ uten for mye lærestoff på selve kurset?
- Tilpasning av presentasjonsform og arbeidsmåter innenfor aktuelle tidsramme innebærer å utnytte ”alle muligheter” som f.eks. måltider, tid utenom kurstimene (”arbeidsbok”), forarbeid, etterarbeid.

Sted for gjennomføring av kurs

Utenom vanlige kursfasiliteter og et sted som er universelt tilrettelagt bør det stilles krav til ;

- Kjøkken-fasiliteter og ernæringskompetanse
- Noen treningsfasiliteter

Kortkurs kan avholdes ved spesialisthelsetjeneste-institusjon hvis det praktisk og ressursmessig lar seg innpasse. I dette forslaget er det tenkt ut fra at kursene også kan holdes på et vanlig kurssted, uten nødvendigvis så mange kursfasiliteter.

Forslag til timeplan – eksempel basert på komprimering av timeplan fra pilotkurs;

- Innledning og orientering — 1 time
- Om CP og livsfaser — 1 time
- Fysisk aktivitet; praktiske eks. i ulike akt. miljø — 5 timer
- Kosthold — Eks. gjennom alle måltider — +1 time
- Livsstyrketrening — 3 timer
- Personlig historie — 1 time
- Spørreskjema/Arb.bok — Egenaktivtet i ”Fri tid” — +1 time
- Om oppfølging; aktuelle miljøer og arbeidsbok — 1 time

	Fredag	Lørdag	Søndag
		Frokost	Frokost
0900		Gj.gang av sp.skjema/arb.bok	Fysisk akt - praksis
1000		Fysisk akt. - praksis	”
1100		”	Om oppfølging
		Lunsj	Lunsj
1400		Livsstyrketrening	Avreise
1500		”	
1600		”	
1700	Oppmøte; orient. om kurset	Fys.akt. - treningsformer	
1800	Om CP og livsfaser	Personlig historie - case	
1900	Middag; om kosthold	Middag	
2000 -	”Fri tid”	”Fri tid”	

4.3 Rekruttering og mulig sammenheng mellom kurstilbud av ulikt omfang og på ulikt nivå(kursrekke)

4.3.1 Rekruttering

I et møte hos CP-foreningen(14.11.-11) med gjennomgang av 1. rapportutkast ble det hevdet at det ikke er samsvar mellom rekruttering til dette kurset eller andre kurs for voksne, og det behov som CP-foreningen mener å ha registrert for slike kurs.

Hva er i tilfelle årsakene til at flere med behov ikke søker på kurs?

Aktuelle spørsmålsstillinger i den forbindelse kan være;

- Kurstidspunkt blir kunngjort for sent slik at det ikke passer enkelte i forhold til arbeid, ferie, familie m.v.?
- Mulighetene til å ha med hjelpere er ikke godt nok ivaretatt. Er det slik at dette hindrer aktuelle søkere?
- Ulike tilbud for voksne med CP er ikke koordinert?

Dette er bare noen tenkelige årsaker. Rekrutteringsspørsmålet bør undersøkes nærmere.

Denne rapporten stiller bl.a. følgende spørsmål i forhold til rekruttering:
Vil en kunne nå flere gjennom å tilby kurs med ulik vektlegging av hovedtemaer, og ulik lengde og fordypningsgrad? Kan de ulike kurs utgjøre en kursrekke med sammenheng der ulike behov kan møtes på ulike nivå?
Kortkurs vil kunne være mer tilgjengelig for større grupper på grunn av omfang og nær lokalisering. Videre kan erfaringer fra kortkurs gi grunnlag for evt. valg av mer omfattende og spesialiserte kurs. Rekrutteringen til et 2-ukers opphold ved en helseinstitusjon vil også bli mer forutsigbar på denne måten, og forkunnskapene gjennom et kortkurs vil kunne bidra til bedre utbytte av denne type kurs.

Betraktninger rundt disse problemstillingene bør være en del av diskusjonen om evt. videreføring av kurs for denne brukergruppen.

4.3.2 Behovsanalyse

Er det mulig å gjøre en god behovsprøving? Vi mener denne rapporten vil kunne brukes som grunnlag for å utarbeide en behovsundersøkelse og gjøre en behovsanalyse.
For å gjøre dette må imidlertid det aktuelle tilbudet av kurs beskrives slik at det tydelig går frem hva slags kurs det er snakk om å tilby.

Hvor mange kurs? Hvor? Form, lengde og vekting av innhold? er av de forhold det må foreligge en konkret plan for før behovsanalyse kan gjennomføres.

4.3.3 Likheter og spesialisering i allerede etablerte kurs ved ulike helse-institusjoner.

Det har de seneste årene blitt arrangert kurs for omtrent samme brukergruppe ved ulike helseinstitusjoner med noe ulik spesialisering, men samtidig med stor grad av sammenfall av brukergrupper og innhold;

Noen eksempler:
Kurs ved BHSS
- Tilpasset fysisk aktivitet og motivasjon som et hovedtema
- ”Høvding” http://www.bhss.no/media/667/Høvding_2011.pdf
- ”Rull lett” – engangs pilotprosjekt http://www.bhss.no/media/8916/Rull%20lett250111.pdf

- Kurs ved Sunnaas
  - Gruppeopphold http://www.sunnaas.no/pasient/behandlinger/Sider/cerebral-parese-gruppeopphold.aspx
  - Vurderingsopphold http://www.sunnaas.no/pasient/behandlinger/Sider/cerebral-parese-vurderingsopphold.aspx

- Kurs ved Steffensrud
  - Mestringskurs http://www.steffensrud.no/CP_gruppe_raskeretilbake.asp

For informasjon om kurs ved andre institusjoner, se 4.3.4

I denne sammenheng bør også nevnes at det finnes en rekke spesialkurs med ett av hovedtemaene som innhold;

Eks; - Kurs for overvektige (ikke diagnosespesifikke)
- Kurs med Livsstyrketrening og lignende konsepter (ofte tilknyttet LMS)

Det er ut fra så vel faglige som ressursmessige hensyn nødvendig å vurdere også disse kursene i denne sammenheng.

Det bør, hvis alle kursene skal fortsette og videreutvikles, være en forutsetning at en vurderer en ytterligere differensiering i tilbudene slik at de eventuelt kan utgjøre deler av en samlet kursportefølje for denne brukergruppen. En bør også vurdere oppholdslengder i forhold til hensikt og målsetting med de ulike kursene.
Når en skal vurdere berettigelse av kurs bør en også ta hensyn til overordnede retningslinjer som er beskrevet i politiske og faglige utredninger om rehabilitering av grupper med funksjonshemning.

En bør videre legge vekt på kurs med livsløpsfokus, og som kan være en sentral del av rehabiliteringskjeder.

Ut fra slike betraktninger ble det i 2012 sett nærmere på hvilke tilbud som for tiden gis ved ulike rehabiliteringsinstitusjoner(se 4.3.4)

4.3.4 Nasjonal undersøkelse av omfang og innhold i eksisterende kurstilbud for voksne med CP ved rehabiliteringsinstitusjoner

En nasjonal undersøkelse ble gjennomført ved at CP-foreningen inviterte representanter fra alle institusjoner som i dag gir gruppetilbud til voksne med CP til en dags-samling med følgende innhold;

- hver institusjon la frem hvilke kurs som i dag avholdes og hvordan disse planlegges og gjennomføres
- diskusjon om videreføring av kurs, endringer og eventuelt koordinering av fremtidige kurstilbud

Det ble utarbeidet en kort rapport fra samlingen, samt at alle fremlegginger fra institusjonene er samlet. Beskrivelsene av tilbudene kan fås fra CP-foreningen eller fra hver enkelt institusjon.
Oversikten som disse beskrivelsene gir er viktig for CP-foreningen for å kunne veilede sine medlemmer om aktuelle tilbud.
Oversikt over innhold og deltakere på dagssamlingen, med e-mailadresser, finnes i vedlegg 6a og 6b.

4.4. Utvikling og gjennomføring av kurstilbud på bakgrunn av prosjektets innsamling av kunnskap og erfaringer

Underveis i dette prosjektet har det kommet frem et behov for å se ulike kurstilbud i sammenheng for å vurdere likheter og variasjon, og for å vurdere om aktuelle kurstilbud bør samordnes på en slik måte at de kan fremstå som supplerende til hverandre. Temakurs med ulik vektlegging av hovedtema, og kursrekker som kan tilby ulik fordypning på de ulike tema kan være hensiktsmessig.

Det anbefales at CP-foreningen på bakgrunn av prosjektrapporten, i samarbeid med fylkeslagene, utarbeider en plan for gjennomføring av såkalte ”kortkurs”(lokalbaserte kurs over en weekend).
Slike kurs vil trolig være et viktig tilskudd til det samlede rehabiliteringstilbudet for voksne med CP, gjennom å være et ”lavterskeltilbud” som kan nå flere innenfor brukergruppen. For noen brukere vil et slikt kurs kunne gi den nødvendige stimulans for å gjennomføre hverdagsrehabilitering i egen regi.

På kortkursene vil en også få oversikt over de mer omfattende og delvis spesialiserte kurs som rehabiliteringsinstitusjoner tilbyr(se vedlegg 6). Med bakgrunn i slik informasjon kan det gis veiledning og støtte for eventuell søknad på denne type kurs som er av lengre varighet(2-4 uker).

Kap 5. Oppsummering

Pilotprosjektet ”Rull lett” har gitt erfaringer, kunnskaper og oversikt som kan tjene som et grunnlag for å kunne gi voksne med CP, som opplever problemer knyttet til overvekt og bevegelsesvansker, et rehabiliteringstilbud som er bedre tilpasset og koordinert.
Prosjektrapporten gir anvisninger for hvordan en gjennom utvikling av et nytt lokalbasert kurs over en weekend(kortkurs), og med koordinert kursvirksomhet, kan gi flere brukere en mulighet for å benytte seg av tilbud som i større grad enn nå imøtekommer individuelle behov for rehabilitering.

.

Vedlegg 1

"RULL LETT"

Kurs for voksne med CP
med fokus på aktivitet og mestring
knyttet til funksjonsnedsettelse og overvekt

Beitostølen Helsesportsenter i samarbeid med CP-foreningen og Tonsåsen Rehabilitering

2953 BEITOSTØLEN › WWW.BHSS.NO

BEITOSTØLEN HELSESPORTSENTER

RULL LETT

Et samarbeidsprosjekt mellom Beitotstølen Helsesportsenter, CP-foreningen og Tonsåsen Rehabilitering.

HVA?

Beitostølen Helsesportsenter (BHSS) arrangerer i samarbeid med CP-foreningen et kurs for voksne med cerebral parese (CP) som opplever at belastningsplager i form av overvekt og smerter over tid fører til nedsatt funksjonsevne.

Kurset er et praktisk veilednings- og aktivitetstilbud for voksne med CP som trenger støtte, kunnskap og motivasjon til å bedre sin helsesituasjon.

TID

23. mai - 3. juni 2011.

HVORFOR?

Det er dokumentert at voksne med CP kan slite med mange senfølger på grunn av langvarig funksjonsnedsettelse. Det er ofte ikke så lett for denne gruppen å gjøre nytte av generelle råd om helse- og livsstil knyttet til overvekt. Kurset tar sikte på å møte de spesielle utfordringene som denne gruppen møter i sitt dagligliv på de nevnte områdene.

HVEM?

Målgruppen er **voksne personer fra 26 år og oppover med diagnosen CP** som har belastningsplager i tilknytning til overvekt som over tid har ført til, eller vil kunne føre til, nedsatt funksjonsevne.

MÅL

Etter kurset skal deltakerne ha fått:

- kunnskap om egne muligheter for aktivitet og deltakelse
- innsikt i kostholdets betydning for helse og velvære
- motivasjon til å motvirke (videre-) utvikling av følgetilstander av CP og overvekt som kan føre til redusert funksjonsnivå i det daglige.

Aktuelle aktiviteter:

- Salaktiviteter
- Individuell fysioterapi
- Bassengaktiviteter
- Ridning
- Friluftsliv
- Sykling
- Ballspill
- Pigging
- Klatring
- Båtaktivtet

Undervisnings- og samtaletemaer:

- Om fysisk aktivitet
- Kosthold
- Motivasjon
- Helse

Søknadsfrist: 5. april 2011 (For mer info om søknad, se baksiden)

SØKNAD

Brukere mottas etter søknad fra lege. Det bør vedlegges relevante epikriser og/ eller informasjon fra annet fagpersonell - for eksempel fysioterapeut, sosionom eller lærer.
Vi benytter ikke søknadsskjema, og søknaden kan gjerne skrives i brevs form.

Søknad merkes "Rull lett 2011"
Søknadsfrist: 5. april 2011.

INNTAK

BHSS er en spesialisthelseinstitusjon.
Inntak ved BHSS vurderes av inntaksteam /medisinsk ansvarlig overlege.
Sentral enhet for Rehabilitering (SeR) avgjør retten til helsehjelp for søknader fra fastlege.

Søknad/informasjon:
Beitostølen Helsesportsenter
Legekontoret
2953 Beitostølen
legekontor@bhss.no
Tlf: 61 34 08 00
Fax: 61 34 16 57

Vedlegg 2

BEITOSTØLEN HELSESPORTSENTER

2953 Beitostølen

Telefon: 61340800

Noen spørsmål til deg som er tatt inn på;

Kurs for voksne med CP med fokus på aktivitet og mestring knyttet til funksjonsnedsettelse og overvekt.

Kurset er et praktisk veilednings- og aktivitetstilbud for voksne med CP som trenger støtte, kunnskap og motivasjon for å bedre sin helsesituasjon.

Siden det blir få deltakere på kurset regner vi med å kunne gi god individuell veiledning til den enkelte.

For å kunne gi best mulig individuell veiledning vil det være nyttig å ha noe mer detaljert kunnskap om din situasjon pr. i dag, og dine tanker om og forventninger til fremtidig helse- og livssituasjon.

Spørsmålene omhandler viktige områder som er sentrale på kurset;

Fysisk aktivitet **Kosthold** **Motivasjon** **Støtte for oppfølging**

Vi ber deg svare på spørsmålene på skjemaet som ligger ved.

Det utfylte skjemaet tar du med deg når du kommer til oppholdet

Hvis du har spørsmål til skjemaet kontakter du Inge Morisbak;

inge.morisbak@bhss.no Tlf. 97531097

Fysisk aktivitet

Hva slags aktiviteter har du tidligere gode erfaringer med i form av at de har vært lystbetonte og mulige å gjennomføre i dagliglivet?

Er det noen aktiviteter du nå har ønske om å prøve ut, evt. mestre bedre, og som du mener du evt. kan fortsette med?

Kosthold

Har du tanker om endringer det kan være aktuelt å gjøre med ditt kosthold?

Hvilke praktiske forhold kan bidra positivt til evt. endringer i kostholdet?

Motivasjon for å være aktiv og deltakende og for å tilrettelegge et godt kosthold

Hva mener du kan bidra til å vedlikeholde eller øke din motivasjon på disse områdene?

Støtte for oppfølging

Hva ser du for deg vil være det viktigste for at du skal kunne følge opp det som du lærer på kurset?

Er det personer og miljøer det vil være viktig å ha kontakt med etter kurset?

UKEPLAN GRUPPE 1B
"RULL LETT"
UKE 1

Teamansvarlige:

Prosjektleder: Inge
Fysioterapeuter: Heidi og Della
Idrettspedagog: Frode
Ridelærere: Magny og Lise
Idrettsassistent: Tordis og Marthe

DAG	FORMIDDAG			12.00	ETTERMIDDAG		
TIRSDAG 23. Mai	08.45 Ankomstmøte i gymsalen	09.30 Ankomstsamtaler m/lege, sykepleier, team. Se ankomstark	11.00 – 12.00 Gruppesamtale (Fokusering på spørreskjemaet som ind. utgangspunkt)	LUNSJ	13.00 Oversiktsforedrag v/Reidun Jahnsen	14.00 Diverse aktivitets-stasjoner (bevegelse i naturen, golf, aktiviteter m/frisbee)	
ONSDAG 24. Mai	09.15 - 10.30 Båtaktiviteter på Bamselitjern	11.00 – 11.45 Utprøving sykler	1145 Planleggingtur	LUNSJ	13.00 Egne erfaringer fra Torgeir Brandsnes Gruppesamtale	14.00 – 14.45 Aktiviteter i bassenget	15.15-16.00 Kosthold (Generell kostholdslære)
TORSDAG 25. Mai	**Tur til stølen,** avreise 09.30, retur ca 1500 Sunn kost som turmat – kjøkkensjef og ernæringsfysiolog fra Tonsåsen med på turen						15.00 Treningslære
FREDAG 26. Mai	09.15 – 11.00 Uteaktiviteter (div. leiker)	11.00 – 11.45 Styrketrening i treningsrommet		LUNSJ	14.00- 14.45 Basseng		
LØRDAG 27. Mai	09.00 Uteaktiviter	10.15 Basseng	11.30 Oppsumm. første uke	MIDDAG			

Vedlegg 3

UKEPLAN GRUPPE 1B
"RULL LETT"
UKE 2

Teamansvarlige:

Prosjektleder: Inge
Fysioterapeuter: Heidi og Della
Idrettspedagog: Frode
Ridelærere: Magny og Lise
Idrettsassistent: Tordis og Marthe

DAG	FORMIDDAG			12.00	ETTERMIDDAG	
MANDAG 30. MAI	09.15 Utholdenhetstrening ute		11.00 – 12.00 Bevegelighetstrening i treningsrommet	LUNSJ	13.00-1600 Livsstyrketrening	
TIRSDAG 31. Mai	09.15 - 10.30 Uteaktiviteter		11.00 Styrketrening i idrettshall	LUNSJ	Egne erfaringer fra Ewy Halseth. Gruppe-samtale	14.00 Demo Bowls og Kurling i idrettshallen
	Individuell (avreise-)samtaler i løpet av dagen→ ca 30 min på hver					
ONSDAG 1. JUNI	0800 Avreise-møte i tverrfaglig team	Avreise kl 0900, retur ca 1500 **Tonsåsen hele dagen,** prøvekjøkken, lunsj og middag Om kosthold, oppskrifter, være med å lage matretter selv. Lunsj og middag som illustrasjoner på sunn kost, sammensetning og mengde mat				
TORSDAG 2. JUNI Kr. Himmelfartsdag TILBUDSPROGRAM	09.15 Aktiviteter i treningsrommet		1100 Aktiviteter i treningsrom/styrketrening i idrettshallen	LUNSJ	1400 Bordtennis, klatring, balansetrening i idrettshallen	
FREDAG 3. JUNI	09.15 – 10.00 Uteaktiviteter	10.15 Aktiviteter i treningsrommet	11.00 – 11.45 Oppsummering av kurset	LUNSJ	14.00- 14.45 Tilbud om basseng	

Vedlegg 4

Vedlegg 5

Oppsummering basert på rapportmateriale i forbindelse med opphold; individvurdering basert på "Ankomstsamtale-team" og "Tverfaglig aktivitetsrapport".

-en fremstilling som viser variasjon i utsagn om forventninger og mål og gir en summering av resultater og måloppnåelse.

Forventninger til oppholdet som uttrykt ved ankomstsamtale

- kunnskap om forhold mellom trening og hvile
- kosthold knyttet til CP og senplager
- opprettholde/øke motivasjon – bli inspirert til å holde seg aktiv
- lære å gjøre fysisk trening på egen hånd
- lære aktiviteter som en kan gjøre sammen med familien(datter)
- sosiale aktiviteter
- hjelp til å bedre livskvaliteten

Konkretisering av målsettinger ved starten av opphold

- aktivitetsutprøving; lære og erfare nye aktiviteter
- kartlegging av fysisk funksjon
- bedre fysiologiske funksjoner(styrke, balanse, utholdenhet)
- prøve ut balanse mellom aktivitet og hvile
- vurdere behov for hjelpemidler
- aktivitetsøkning
- tilpasning av rullestol
- kostholdsveiledning
- fungere bedre i sosiale felleskap

Virkemidler/aktiviteter

- se timeplaner(vedlegg 3). Den enkelte benyttet seg av "aktivitetsmenyen" ut fra egne målsettinger. Deltakerne ble generelt oppfordret til å prøve nye aktivitets- og øvelsesformer.

Måloppnåelse(fagteamets og brukerens vurdering)

- God for alle. Én angir at hun i valg av aktiviteter og gjennomføring opplevde litt for lite tilpasning til seg, og at det var litt vanskelig å komme inn i gruppen(aldersforskjell)

Planer for oppfølging ved avreise

- Alle har konkrete planer basert på tidligere deltakelse og nye erfaringer under oppholdet(2 benytter seg av ("@ktiv oppfølging) http://www.bhss.no/brukere/behandlingstilbudet/ungdom/@ktiv-oppfoelging.aspx
- Alle unntatt en mener de skal kunne gjennomføre oppfølging på eget initiativ, mens en oppleves å trenge tett oppfølging for å holde nytilegnet motivasjon oppe(benytter seg av "@ktiv oppfølging").

Cerebral Parese-foreningen

Bergsalléen 21
0854 OSLO
Telefon: +47 22 59 99 00
Faks: 22 59 99 01
E-post: post@cp.no

Sunnaas sykehus
Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad
Kastvollen rehabiliteringssenter
Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter
Steffensrud rehabiliteringssenter AS
Beitostølen helsesportsenter

14. mai 2012

Velkommen til møte den 23. mai 2012 - utveksling av erfaringer fra kurstilbud for voksne med CP om tilpasset fysisk aktivitet og kosthold

Det er svært gledelig at så mange har anledning å delta. Vi ser fram til en interessant utveksling av synspunkter og erfaringer fra deres arbeid.

Her er noen stikkord i forhold til forberedelse til presentasjonen deres i møtet:

- Hvor mange kurs? Lengde og omfang?
- Annonsering og informasjon om kursene til brukergruppen?
- Målgruppe/deltakere: antall, alder, kjønn, spesielle karakteristika?
- Statusvurdering av brukerne i forbindelse med kurset?
- Hovedinnhold: emner på kurset, kunnskapsgrunnlag, spesiell vektlegging?
- Gjennomføring: organisering, teori og praksis, metodikker for læring?
- Forarbeid og/eller etterarbeid(oppfølging) av deltakerne?
- Bemanning: kursledere, instruktører/forelesere/veiledere, brukermedvirkning, samarbeid med noen utenfor institusjonen?
- Andre spesielle erfaringer?
- Tanker om endringer av kursopplegg?

Det er neppe tid til at alle skal få gi en generell presentasjon av institusjonen. For at alle kan oppdatere seg noe i forkant av møtet, oversendes lenke til hjemmesiden til de respektive institusjonene:

Sunnaas sykehus: http://www.sunnaas.no/Sider/side.aspx
Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad: http://www.kurbadet.no/
Kastvollen rehabiliteringssenter: http://www.kastvollen.no/
Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter: http://www.rkhr.no/
Steffensrud rehabiliteringssenter AS: http://www.steffensrud.no/
Beitostølen helsesportsenter: http://www.bhss.no/

Praktisk informasjon:
Møtet holdes på Radisson Blu Airport Hotel, Gardermoen.

CP-foreningen dekker møtekostnader og reisekostnader. Om ønskelig kan dere bestille billetter via vårt reisebyrå: Helsereiser Travelnet: Tlf: 23 00 12 60 eller via epost: helsereiser@travelnet.no. Faktura sendes da direkte til CP-foreningen. Andre nødvendige utlegg refunderes etter reiseregning vedlagt kvittering.

Vedlagt oversendes deltakerliste.

Program for møtet:

Kl 11.00	Velkommen v/generalsekretær i CP-foreningen Eva Buschmann
Kl 11.15	Brukerinnlegg v/representanter fra CP-foreningen
Kl 11.35	Presentasjon av kurstilbud og erfaringer fra hver av rehabiliteringsinstitusjonene Sunnaas sykehus Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad Kastvollen rehabiliteringssenter Steffensrud rehabiliteringssenter AS Beitostølen helsesportsenter
Kl 13.00	Lunsj
Kl 14.00	Drøfting: Hvilke likheter og ulikheter eksisterer?
Kl 15.00	Drøfting: Hvordan nå fram til aktuelle brukergrupper med tilbudene?
Kl 15.45	Oppsummering og tanker om veien videre
Kl 16.00	Avslutning av møtet

Vennlig hilsen

Eva Buschmann
Generalsekretær

Vedlegg 6b

Deltakere til møte den 23. mai 2012 - utveksling av erfaringer fra kurstilbud for voksne med CP om tilpasset fysisk aktivitet og kosthold

Kastvollen rehabiliteringssenter	Aina Axelsson, fysioterpeut	aina.axelsson@reko.org
Kastvollen rehabiliteringssenter	Bente A.Oldren	bente.oldren@reko.org
Sunnaas sykehus	Kerstin Lundberg Larsen, fysioterapeut	KerstinLundberg.Larsen@sunnaas.no
Sunnaas sykehus	Petra Ahlvin Nordby, fysioterapeut.	Petra.Ahlvin@sunnaas.no
Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad	Tone Skou Nilsen. Ergoterapeut. Teamleder CP voksne.	
Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad	Lars Øie. Sjefsfysioterapeut.	Lars.Oie@kurbadet.no
Beitostølen helsesportsenter	Fysioterapeut og teamleder for voksengrupper, Mette Lein	mette.lein@bhss.no
Beitostølen helsesportsenter	Avd.leder FoU og Utdanning, Inge Morisbak	inge.morisbak@bhss.no
Steffensrud rehabilieringssenter	Janne Sogn	
Steffensrud rehabilieringssenter	Merete Larsson	ml@steffensrud.no
CP-foreningen	Bjørn Greve	bgreve@online.no; bjorn.greve@nav.no
CP-foreningen	Anne Nyhus	annenystuen@hotmail.com
CP-foreningen	Randi Væhle	randi@cp.no
CP-foreningen	Eva Buschmann	eva@cp.no

Røde Kors Haugland rehabiliteringssenter hadde ikke anledning til å møte