VI SER OGSÅ DEG MED USYNLIG

CEREBRAL PARESE

www.cp.no

HVORFOR FØLES LETT GRAD AV CP PLUTSELIG SÅ TUNGT?

Flertallet av alle med CP kan gå ved egen hjelp, eller med litt støtte. Tilhører du denne gruppen, har du små motoriske utfordringer. Likevel trenger du kanskje mer tid eller bruker mer energi enn andre. I mange situasjoner kan du fremstå helt funksjonsfrisk, og omgivelsene forventer det samme av deg som av alle andre. Det kan være krevende å leve opp til disse forventningene.

Mange med en lett grad av CP går gjennom barne- og ungdomsårene uten å forholde seg spesielt til CP-diagnosen.

Kanskje merker du likevel at noe forandrer seg? Mange opplever senskader allerede i 30-årene. Senskader skyldes asymmetri og feilbelastning over mange år.

En person med cerebral parese bruker mye mer energi enn andre. Dette gir økt belastning på strukturer i ledd og skjelett, og kan føre til følgetilstander som stivhet og smerter.

Avlastning og riktig trening kan forebygge redusert funksjonsevne. God kartlegging og veiledning om trening, hjelpemidler og aktivitetsbalanse, kan bidra til å opprettholde funksjonsnivået.

HVEM ER VI?

CEREBRAL PARESE-FORENINGEN JOBBER FOR:

» Systematisk og kunnskaps-basert oppfølging gjennom hele livsløpet, behandling når det trengs og hjelpemidler som kan avlaste i hverdagen.

» Å påvirke politikere og samfunn for økt inkludering og deltakelse.

» Å bidra til økt kunnskap om CP blant fagfolk, politikere og folk flest.

SOM MEDLEM FÅR DU:

» Fellesskap med andre som har CP og deres pårørende.

» CP-bladet med relevant og oppdatert informasjon.

» Samtaler med andre i samme situasjon gjennom CP-foreningens likemannsarbeid.

» Hyggelige og nyttige arrangementer og aktiviteter.

» Gratis veiledning ved å ringe CP-foreningens rådgivningstelefon: 22 59 99 00 / 97 99 46 53

JEG GLEMMER AV OG TIL AT JEG HAR CP

Maria Terese Kittelsen (27) fikk diagnosen cerebral parese da hun var tre år. Maria kaller det usynlig CP. Men selv om Marias diagnose er usynlig, er den like fullt en begrensning.

HVORDAN PÅVIRKES DU AV CP-DIAGNOSEN?

– Jeg er svakere i hele venstre side, og har noe spastisitet.

HVORDAN PREGER DIAGNOSEN HVERDAGEN DIN?

– I dagliglivet er ikke diagnosen et stort hinder. Det hender kanskje at jeg snubler litt og sliter med å tråkke ned clutchen, men ellers klarer jeg meg fint. Jeg glemmer faktisk av og til at jeg har CP. Det er vel egentlig det som er problemet. Når jeg glemmer å ta hensyn til kroppen, blir jeg mer sliten enn andre. Sånn sett er mitt største hinder at jeg rett og slett ikke har energi nok til alt jeg vil gjøre.

HAR FORMEN ENDRET SEG MED ALDEREN?

– Jeg merker at jeg har fått mer smerter på grunn av belastningsskader. Jeg sliter også med tretthet og utmattelse, men det går veldig i perioder. På en måte er jeg blitt mer moden og ærlig med meg selv når det gjelder å se egne begrensninger. Samtidig krever omverdenen mer av meg etter hvert som jeg blir eldre. Det kan være vanskelig å imøtekomme andres krav og forventninger.

TENKER DU MYE PÅ ENERGIØKONOMISERING?

– Dette er noe jeg hele tiden må jobbe med og minne meg selv på. Jeg liker å ha mye å gjøre og være i aktivitet. Det er vanskelig å begrense seg. Å passe på å få nok søvn, hvile litt i løpet av dagen og tørre å si nei, er helt avgjørende. Trening er også veldig viktig, men det må være akkurat passe tungt og i passe mengder.

NÅR MELDTE DU DEG INN I CP-FORENINGEN?

– Mitt første møte med foreningen var som kursholder og innleder. Jeg meldte meg inn for et par år siden. Jeg hadde visst om foreningen lenge, men den føltes ikke relevant nok til at jeg skulle melde meg inn.

HVA KAN CP-FORENINGEN TILBY EN MED USYNLIG CP?

– Jeg tror det er viktig å møte andre i samme situasjon. Det er mye det er vanskelig å sette ord på. Da kan det hjelpe å dele erfaringer med andre. I tillegg er det viktig å ha tilgang på informasjon om rettigheter, behandlingsopplegg og så videre. Og ikke minst ny og oppdatert kunnskap.

CP-FORENINGEN – OGSÅ FOR DEG SOM BARE HAR LITT CP

Det finnes mange behandlingstilbud og hjelpemidler som kan gjøre hverdagen lettere når kroppen oppleves tyngre, både fysisk og psykisk. Vi i CP-foreningen har oversikt over hvilke tilbud som er aktuelle for din situasjon, og hvilke rettigheter du har.

HVORDAN BLI MEDLEM?

Gå inn på www.cp.no

Cerebral Parese-foreningen