

# Stress og udtrætning af voksne med CP

Stress er nøje  
sammenhængende med  
mental overbelastning

# Stress påvirker ikke kun kroppen men i høj grad også hjernen

- Når man har stress kan det observeres på skanninger af hjernen:
- Hippocampus
- Amygdala
- Og ved stress eller langvarig overbelastning udskilles stresshormonet kortisol fra binyrene.

# Hippocampus

- Hippocampus er den del af hjernen, som normalt beroliger hjernen og kroppen.
- Når man er presset og har travlt mestrer hippocampus at se muligheder og se løsninger.
- Hvis presset/overbelastningen bliver for stort, kommer hippocampus på overarbejde, og det medfører, at amygdala overtager styringen.

# Amygdala

- Amygdala er en del af hjernens alarmberedskab og reagerer på stress og fare ved bl.a. ved at øge autonome reaktioner – f.eks. Vejrtrækningen – og udskillelsen af **stresshormonet kortisol** fra binyrerne
- Amygdala fungerer som en følelsesmæssig hukommelsesbank, hvor tidligere fare eller frygt lagres og reageres på, hvis lignende situationer opstår; og ved langvarigt stress bliver Amygdala overaktiveret, hvilket giver uhensigtsmæssige reaktioner og følelser: Frygt og angst aktiveres og udvikler sig, **og det kan udvikle sig til kronisk stresset alarmberedskab; øgede muskelspændinger, øget blodtryk, nedsat koncentration og det fører enten til flugt eller angreb.**

Mental udtrætning hos  
mennesker med CP skyldes  
især overbelastning

- Og overbelastningen hænger  
nøje sammen med kognitive  
udfordringer

I CP Danmark arbejder vi målrettet på at få CPOP til også at omfatte voksne med CP

- Opfølgningen på børneambulatorierne i CPOP-regi ophører, når man er fyldt 18 år; og det gør, at viden om stress og overbelastning af voksne mennesker med cp er sparsom.

# Skrøbelighed

- Specialist i børne- og ungdomspsykiatri Hanne Marit Bjørgaas ph.d viser, at mennesker med cerebral parese har en væsentlig større sårbarhed sammenlignet med mennesker uden cerebral parese. Mere end halvparten af børnene med CP opfyldte kriterierne for en psykiatrisk diagnose (Bjørgaas, Hanne Marit, *Psychiatric disorders in children with cerebral palsy. Is there a need for mental health screening?.2015*)



# Overbelastning?

- Gija Rackauskaite ph.d. projekt fra Aarhus Universitet, Health, viser at skolebørn med spastisk lammelse har en næsten tre gange så hyppigforekomst af følelsesmæssige og adfærdsmæssige vanskeligheder end jævnaldrende (Rackauskaite, Gija, *The Gross Motor Function Classification System and it's correlation to accompanying disabilities and treatment of 8-15 year old children with Cerebral Palsy in Denmark*. Sun-Tryk, Århus Universitet, 2015)

# Psyke

	N	CBCL Total score		ADHD		Affective problems		Anxiety		Oppositional Deviant Disorder score		Any of CBCL scores	
		Median (95% CI)	% with a score >93 <sup>rd</sup> centile	Median (95% CI)	% with a score >93 <sup>rd</sup> centile	Median (95% CI)	% with a score >93 <sup>rd</sup> centile	Median (95% CI)	% with a score >93 <sup>rd</sup> centile	Median (95% CI)	% with a score >93 <sup>rd</sup> centile	% with positive screening	
<b>Background population</b>	644	12 (10–13)	6.5%*	1, (1–1)	6.4%*	1, (1–1)	5.3%*	0, (0–0)	5.6%*	1, (1–1)	4.9%*	15.1%*	
<b>Cerebral palsy</b>	All CP	446	29 (24–31)	31.4%*	4, (3–4)	22.7%*	3, (3–3)	22.9%*	2, (1–2)	24.2%*	2, (1–2)	10.3%*	46.2%*
	<i>Motor disability</i>												
	GMFCS I	194	21 (17–24)	24.2%**	3, (2–3)	19.1%	2, (1–3)	15.5%**	1, (1–1.1)	20.6%	2, (2–2)	11.9%	38.1%**
	GMFCS II-III	133	36 (30–40)	39.9%**	5, (4–5)	28.6%	3, (3–4)	27.1%**	2, (2–2.3)	27.1%	2, (2–2.3)	11.3%	52.6%**
GMFCS IV-V	119	31 (26–39)	33.6%**	4, (3–4)	21.9%	4, (4–5)	30.2%**	2, (2–3)	26.9%	1, (0–1)	6.7%	52.1%**	

Adapted from Rackauskaite et al. Screening for psychopathology in a national cohort of 8- to 15-year children with CP. Res Dev Disab, 2016

# Skræddersyede tilbud som bygger på dokumentation reducerer stress og udtrætning og forbedrer indlæring samt livskvalitet for mennesker med cerebral parese

## Systematic cognitive monitoring of children with cerebral palsy – the development of an assessment and follow-up protocol

Louise Bøttcher<sup>a</sup>, Kristine Stadskleiv<sup>b</sup>, Torhild Berntsen<sup>c</sup>, Klaus Christensen<sup>d</sup>, Åsa Korsfelt<sup>e</sup>, Margareta Kihlgren<sup>f</sup> and Pia Ödman<sup>g</sup>

<sup>a</sup>Department of Education, Aarhus University, Copenhagen, Denmark; <sup>b</sup>Department of Psychology, University of Oslo, Oslo, Norway; <sup>c</sup>Department of Child Neurology, Oslo University Hospital, Oslo, Norway; <sup>d</sup>The Danish Society for Cerebral Palsy, Copenhagen, Denmark; <sup>e</sup>Länssjukhuset Ryhov, Jönköping, Sweden; <sup>f</sup>Department of Clinical Sciences, Lund University, Lund, Sweden; <sup>g</sup>Department of Medical and Health Sciences, Linköping University, Linköping, Sweden

# Udtrætning og CP

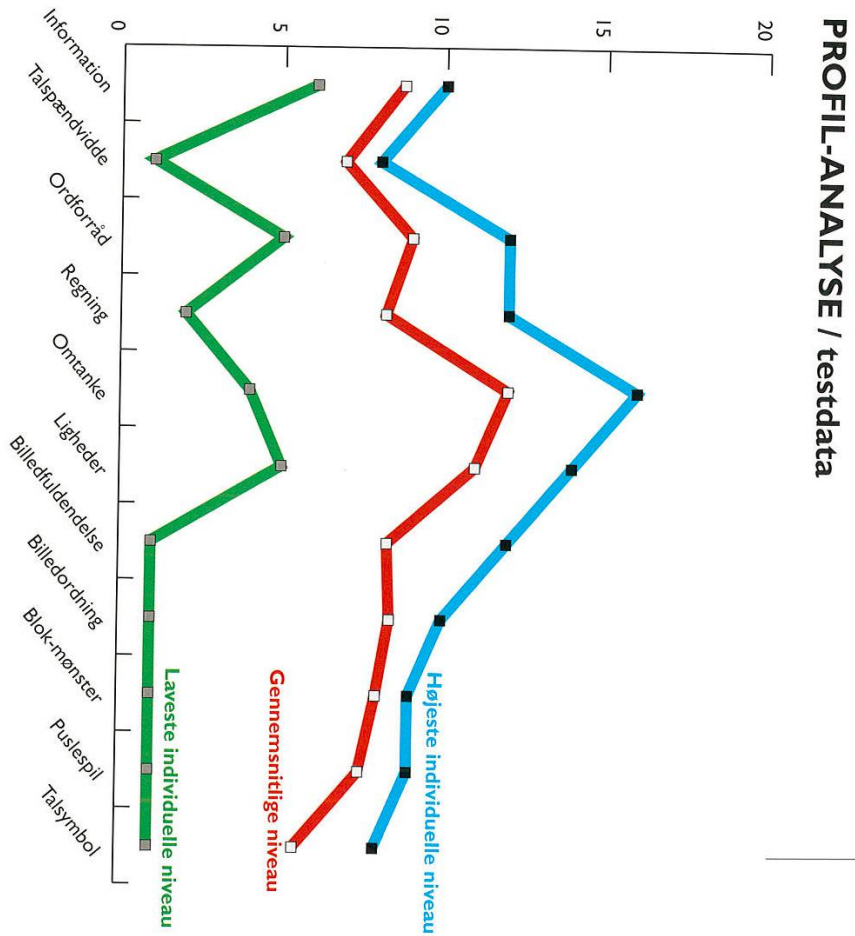
- CP Danmark har over en årrække i afprøvet psykoedukation som metode til at hjælpe mennesker med cp til bedre at forstå og mestre sin egen kognitive funktionsnedsættelse; senest belyst ved projekt "Mening og Mestring" 2017.
- Målet har bl.a. været at reducere stress og mental overbelastning ved at give mulighed for indsigt og viden i egen funktionsnedsættelse.

# Fysisk udtrætning og mental udtrætning er forskellige former for udtrætning

- Samtlige projektdeltagere havde særdeles god viden og evne til at formidle deres motoriske udfordringer til omverdenen; og viden om løbende at afhjælpe den **fysiske udtrætning** med hvile, pauser og rette hjælpemidler.
- De fleste projektdeltagere havde imidlertid meget ringe viden om deres kognitive udfordringer og af den grund ringe viden om, at **mental udtrætning som følge af kognitive udfordringer** skal takles og afhjælpes anderledes end fysisk udtrætning. **Hvis man ignorerer mental udtrætning i forhold til kognitive udfordringer kan det tage lang tid at komme sig ovenpå denne overbelastning.**
-

# Spastikerforeningens projekt om relevant støtte

- borger og fagperson kan ikke "se" kognitive udfordringer:



Resultaterne indikerer et tydeligt mønster (profil) hos de testede personer - uanset individuelt niveau. En dyberegående fortolkning af disse mønstre tyder på tilstedeværelsen af en hjerneskade med karakteristiske forløb.

# Udtrætning og stress opstår især ved overgange eller pludselig ændring i livssituation:

- Arbejde
- Nye arbejdsopgaver og efter/videreuddannelse
- Uddannelse
- Sygdom
- Stigende smerter når man er blevet voksen
- Uheld, f.eks. En forstuvning eller brækket en tå
- BPA – nye hjælpere som ikke forstår udfordringerne
- Svært ved at overskue egen bolig og daglige gøremål
- At flytte til ny bolig eller botilbud
- Ny hjemmevejleder

**Psykoedukation om kognitive problematikker med udgangspunkt i dokumentation giver handlemuligheder og reducerer stress og udtrætning**

- - Susanne 37 år, pædagog, gift og samboende med mand og 13-årig søn



# Case

Støjfølsomhed. Botilbud ringer vedrørende 53-årig mand med cp, som lige er flyttet ind. Det er næsten umuligt at undgå selvskadende adfærd, når han skal på toilettet.

# Case

- Dorte 54 år. Bor i egen bolig med mand og 2 børn. Bevilget ret til fleksjob.
- Jeg troede jo bare, at jeg er lidt af en gnavpot.....

# Case

- Handiphone bevilget til ung kvinde; kalenderfunktion med visuel støtte i form af tegn eller billeder. På daværende tidspunkt modtog hun 9 timer varig støtte til hjemmet om ugen.
- Den unge kvinde er nu blevet voksen og efter optræning i brug af hjælpemiddel er hendes støttebehov ændret til 2 timer om ugen.

# Case

- Eksempel i form af case fra praksishistorie:

delt opmærksomhed – 32-årig ung mand,  
Specialeskrivende Cand Merc. Klarede studiet  
som en af de bedste på hans årgang, men gik  
alligevel ned med stress efter at have arbejdet i  
3 år på fuld tid.

Tak for opmærksomheden