

Muligheten til å forstå og
bli forstått.

Forutsigbar hverdag med
meningsfulle aktiviteter

Bente Stranden Hunn, Fysioterapeut
Marianne Bryn, Pedagogisk rådgiver.

Hva vet vi
om jentenes
psykiske
helse?

Lite forskning å støtte seg til, men
vi hører om blide, fornøyde jenter.

Noen forteller om frustrasjon og
sinne eller tilbaketrekking

Hva kan vi gjøre for å bidra til en
best mulig psykisk helse?

Struktur og forutsigbarhet -forutsetning
for å oppleve seg som deltaker i eget liv.

Hva er god struktur?

- Oversikt over personer hun skal være sammen med når og hvor.

Markering av overganger - dagsplaner

Kjennskap til muligheter for valg?

Mulighet til å protestere?



Kommunikasjon
Bli forstått

Hvordan forstår dere henne?

Blikk

Signaler

Total kommunikasjon

Systematisk?

Før hun ble voksen i eget hjem?



Kommunikasjon

Å forstå og bli forstått

- Hvordan forstår hun omgivelsene?
- Hvor aktiv er hun som deltaker i hverdagen?
- Hva er forutsigbarhet for henne?
- Hvordan skape forventninger?

[Charlotte øyepeking](#)

Ivaretagelse av fysisk helse ved Retts syndrom



- Vi ønsker god helse, trivsel og gode vekstvilkår
- Vi ønsker å stimulere til en positiv utvikling innenfor områdene kommunikasjon og språk, sosial og emosjonell fungering og motorikk.
- Vi ønsker å legge til rette for velvære, deltagelse og gode opplevelser.

Hva er helse?

- Helse kan defineres på veldig mange forskjellige måter.
- Ut fra definisjonene kan vi lese at helse henger sammen med flere faktorer.
- Hvilken definisjon vi velger å bruke, kan derfor variere.
- **Verdens helseorganisasjon (WHO) sier at**
«Helse er en tilstand av fullkommen fysisk, psykisk og sosial velvære – ikke bare fravær av sykdom eller svakhet».

Oppfølging - fysisk

- Jentene/kvinnene trenger livslang oppfølging på ulike plan
- Spesifikk behandling/forebygging
 - Unngå komplikasjoner
 - Redusere plagsomme enkeltsymptomer
- Optimal stimulering
- Ta hensyn til dagsform
- Avhengig av søvn, anfall, fordøyelse med mer



Tiltak

- **Stimulere til og opprettholde funksjonelle bevegelser og ferdigheter**
 - Tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet ute og inne
 - Fysisk aktivitet i fast struktur
 - Ivareta muskelaktivitet, bevegelighet, styrke og utholdenhet
 - Mentale, fysiske og sosiale aktiviteter i avstemt balanse
 - Sansestimulering
- **Forflytning**
 - Aktiv deltagelse ved forflytning
 - For de med dårlig gangfunksjon kan man kombinere gange med å ha støtte i stående ved naturlige situasjoner
 - For de som ikke går selv er det viktig å tilrettelegge for god ståfunksjon ved hjelp av for eksempel ståstativ
 - Gåstøtte ved hjelp av rullator

Hvordan kan vi tilrettelegge på ulike arenaer ?

Mestring – Deltagelse- Positiv utvikling

- Omgivelsene

Påse at jentene får de opplevelsene og ev. utfordringer de selv ville ha oppsøkt i ulike sammenheng.

Kunnskap om person, familie og fortid

Tilpasse utstyr og redskap?

Kompensere for endrede ferdigheter?

Tekniske hjelpemidler? Tjenesteyteres arbeidssituasjon

- Tenke nytt!

- Endre på holdninger, vaner og rutiner?!

- Ta hensyn til interesser og det som motiverer!

- **Se mulighetene fremfor begrensninger!**

Aktiv og meningsfull fritid!

- Nøkkelen til sosialt fellesskap
- Oppnå tilhørighet
- Sosiale roller – sosiale spilleregler
- Velvære og overskudd
- Livskvalitet
- *Start tidlig med planlegging!*

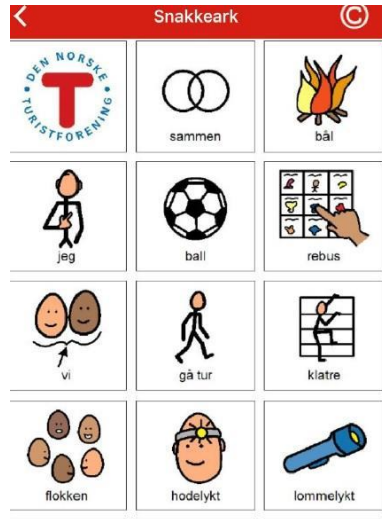


Sansing – Bevegelse - Opplevelse





Friluftsliv Tilrettelagt for Utviklingshemmede (FTU) i regi av Den Norske Turistforening (DNT)



Tilgjengelige "støttespillere"

- Kommune
 - Oppvekstetat
 - Pleie- og omsorgstjenesten
 - Kommunal konsulent for funksjonshemmede
 - "Fritidskonsulent"
 - Kulturetat
- Idrettslag/Forening/Klubb
- Ressurspersoner:
 - Fysioterapeut
 - Ergoterapeut
 - Spesialpedagog
 - Trenere/lagledere og ressurspersoner tilknyttet aktuelle aktiviteter

Habiliteringstjenesten

Beitostølen/Valnesfjord
Mfl.

Huskeliste

- Gode og dårlige dager
- Dyspraksi/apraksi, å ville, men ikke kunne
- En ting om gangen
- Tid – forsinkede reaksjoner
- Ta inn- bearbeide –gi ut
- Overganger
- Hva kan stresse henne?
- Hva kan motivere henne?
- Gylne øyeblikk – dele med hverandre
-
- **Lykke til!**

