

CP MAGASINET INDBLIK

NR 5 · OKTOBER 2023

**Verdensmesterens
store ønske**

**TEMA: Uliged
i sundhed**

Jonas' Camino-eventyr

Nej til vold

CP Danmark 
Landsforeningen for cerebral parese



Mobilitet spiller en vigtig rolle i børns generelle udvikling på flere måder.

Når barnet er i stand til at bevæge sig rundt og udforske forskellige miljøer, stimulerer det deres kognitive udvikling. Gå ind på www.medema.dk for at se hele vores nye udvalg af elektriske kørestole.



Medema A/S - tlf 70 10 17 55



6



22



38

Artikler

- 5** Et blomstrende miljø
- 6** Vejen til Emmas VM-triumf
- 9** "Jeg vil cykle fra syd til nord"
- 16** TEMA: Ulighed i sundhed
- 18** Sådan rammer uligheden
- 20** Claus bed smerterne i sig
- 22** Sundhedstjek på botilbuddet
- 24** 7 typiske udfordringer
- 27** Hvornår sniger senfølgerne sig ind på mig?
- 28** Jonas' Camino-eventyr
- 32** En togtur med problemer
- 34** Nyt overblik over idrætsaktiviteter
- 38** Fodboldfestival sparker livsmod i unge
- 42** Nej til vold

Faste sider

- 4** Leder: En blind vinkel i sundhedsvæsenet
- 12** Viden om
- 14** Den politiske dagsorden
- 37** Nyt fra CP Ung
- 44** Det sker – aktiviteter i hele landet
- 49** Siden sidst



Østerled 28
4300 Holbæk
Tlf. 72 11 81 81
www.tt-hjemmeservice.dk

Sammen skaber vi en tryggere hverdag!

TT Hjemmeservice

Omsorg med omhu
HJEMMEPLEJE



CP Magasinet INDBLIK - ISSN 2446-4139 • Årgang 73 nr. 5/2023 • **Protektor:** H.K.H. Prinsesse Benedikte • **Udgivet af:** CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup, tlf. 38 88 45 75, **mail:** cpdanmark@cpdanmark.dk, www.cpdanmark.dk • **Redaktion:** Pia Allerslev (ansvarshavende), Stine Mørkeberg (redaktør) • **Annoncer:** Agerbakken 21, 8362 Hørning, tlf. 86 91 46 87, email: info@cp-magasinet.dk - CP Danmark optager ikke annoncer fra politiske partier • **Layout:** FL Reklame, tlf. 70 22 18 70 • **Tryk:** Stibo, tlf. 87 33 66 99 • **Oplag:** 6.000 • **Distribution:** PostNord (udsendes gratis til foreningens medlemmer 6 gange om året og udgives også elektronisk). • **Eftertryk:** Med tydelig kildeangivelse er tilladt. De fremførte synspunkter står for forfatterens egen regning og deles ikke nødvendigvis af redaktionen og CP Danmark. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale. • **Forsidefoto:** Emma Lunds store viljestyrke sikrede hende guldmedaljen inden for linjeløb ved VM i paracycling i Skotland 2023.

Voksne med CP

– en blind vinkel i sundhedsvæsenet



Fysioterapi er vital for stort set alle med cerebral parese (CP) – og nødvendigheden af at vedligeholde fysiske funktioner stiger med alderen. Alligevel falder antallet af borgere med CP, som modtager fysioterapi, med alderen, mens det stiger for befolkningen som helhed.

Kvinder med CP deltager markant sjældnere – end kvinder i almindelighed – i de forebyggende screeningsprogrammer mod bryst- og livmoderhalskræft. Hvert år dør mennesker med CP adskillige år for tidligt i forhold til den statistiske levetid for jævnaldrende uden CP.

Ulighed i sundhed er en af sundhedsvæsnets største udfordringer, og voksne med cerebral parese er en af sundhedsvæsnets blinde vinkler.

Derfor er ulighed i sundhed en af de udfordringer, den nye Sundhedsstrukturkommission må sætte allerhøjest på sin dagsorden. Det er ikke et moderne sundhedsvæsen værdigt,

at mennesker med handicap skal dø for tidligt på grund af livsstilssygdomme, som ikke adresseres, eller at de skal leve med smerter og andre alvorlige symptomer, som voldsomt forringer deres livskvalitet, fordi symptomerne fejlforklæres og overskygges af funktionsnedsættelsen. Og det kan ikke være rigtigt, at de må leve med – og i sidste ende måske dø af – uopdagede sygdomme, som forbliver udiagnosticeret, fordi de ikke rettidigt kommer i kontakt med relevant sundhedspersonale.

Det er ikke fordi, mennesker med CP ikke benytter sundhedsvæsenet. Tværtimod. Undersøgelser viser, at voksne med CP benytter egen praktiserende læge og indlægges både akut og planlagt på hospitaler hyppigere end mennesker uden CP.

Men en hyppig kontakt til sundhedsvæsenet er desværre ikke ensbetydende med, at man også får den rigtige hjælp. Alt for ofte hører vi i CP Danmark om, hvordan voksne løber spidsrod fra behandlingstilbud til behandlingstilbud uden at få den stærke CP-faglige og tværdisciplinære indsats, som er helt afgørende, hvis det skal hjælpe. Vi bruger masser af penge i sundhedsvæsenet på mennesker med cerebral parese, men alt for ofte bliver de brugt forkert.

Derfor er vores opfordring til Sundhedsstrukturkommissionen, at der etableres et landsdækkende net af ambulatorier for voksne med CP, som går på tværs af sundhedsfaglige specialer. Voksenambulatorier, som har faglighed til at hjælpe med både de fysiske og de kognitive konsekvenser af cerebral parese. Voksenambulatorier, som giver den praktiserende læge en sikker faglig havn at henvise til – og løbende følger op på den enkelte person med CP, så ændringer i funktionsniveau fanges i opløbet.

Vi tror, det er en både mere hensigtsmæssig og langt billigere måde at anvende sundhedssystemets penge på – både på den korte og den lange bane. Derfor har vi også høje forventninger til Regionshospitalet Hammel Neurocenter i Region Midtjylland, som netop tilbyder voksne med CP en helhedsorienteret indsats.

Pia Allerslev
Landsformand, CP Danmark

“Det er ikke et moderne sundhedsvæsen værdigt, at mennesker med handicap skal dø for tidligt på grund af livsstilssygdomme, som ikke adresseres...”

De seneste måneder har budt på flere højdepunkter inden for handicap-cykling. På denne og de følgende sider kan du læse om en stor turnering, en viljestærk verdensmester og en uforudsigelig Tour de Jylland.

Et blomstrende miljø



Atleter fra hele verden konkurrerede intensivt, udvekslede erfaringer og socialiserede på årets Frame Running Camp & Cup på Frederiksberg.

AF KIRSTEN OBDRUP, PRESSEANSVARLIG PÅ FRAME RUNNING CAMP & CUP PÅ FREDERIKSBERG

I juli blev Frederiksberg Stadion forvandlet til en højenergisk arena for den årlige World Abilitysport International Frame Running Camp & Cup. Fra den 19. til 26. juli samlede begivenheden 75 atleter fra 18 lande til en uge med intensiv konkurrence og dybtgående fællesskab i den danskopfundne atletik-disciplin Frame Running, der er designet til atleter med balancehandicap.

Arrangementet blev en stor succes og et symbol på inklusion og para-atletikkens styrke.

Parasport Frederiksberg, World Abilitysport og Parasport Danmark var de stolte arrangører af begivenheden, der i alt tiltrak 300 mennesker inklusiv deltagere, hjælpere og ledere fra hele verden. Gennem hele ugen havde

atleter med forskellige baggrunde og udfordringer mulighed for at træne, udveksle erfaringer og dygtiggøre sig teknisk med fokus på Frame Running-disciplinen.

Et blomstrende miljø

Kulminationen på begivenheden var et stort afslutningsstævne, World Abilitysport International Cup, som fandt sted den 23.-25. juli. Her blev der konkurreret i distancer fra 40 til 5.000 meter, og Frederiksberg Stadion var fuld af spænding, da nogle af verdens bedste Frame Running-atleter trådte i karakter.

Mansoor Siddiqi og Connie Hansen, der opfandt Frame Running-disciplinen tilbage i 1991, var begejstrede over den store opbakning til begivenheden og den voksende internationale interesse for sporten.



Atleter fra Holland og Litauen viser stolt deres medaljer frem.

- Vi ser et blomstrende internationalt Frame Running-miljø, hvilket stævnet endnu engang beviser. Vi er utroligt glade for at se så mange atleter fra hele verden samlet her, hvor der både er fokus på at dyrke de sociale relationer, sikre en fælles udvikling af sporten og konkurrere på højeste niveau, udtalte Connie Hansen.

Frame Running er en sport for mennesker med handicap, der har en hæmmet balance. En Frame Runner er en specialbygget 3-hjulet "løbecykel" uden pedaler, der sikrer en problemfri balance. Derfor er Frame Running en ideel sportsmulighed for personer med cerebral parese, gigtramte eller mennesker, der har gennemgået en amputation.



Guldmedaljen, uret og den lille bamse er alle trofæer, Emma modtog efter VM-sejren.

Ønsket om at cykle med familien banede vejen til VM

Emma Lunds store viljestyrke førte til VM-triumf.

AF JULIE PESCEITINI

Den 11. august 2023 er en dag, Emma Lund aldrig kommer til at glemme. Under solens varme stråler og begejstrede tilråb vandt hun guld ved VM i linjeløb – en disciplin inden for cykelsport, hvor alle deltagere starter samtidig, og det gælder om at komme først i mål. 26-årige Emma er cykelrytter, og er stormet frem inden for parasport de seneste år. På ganske få år har hun trænet sig helt op på eliteniveau.

Det hele startede med et inderligt ønske om at kunne cykle ture med sine nærmeste familiemedlemmer, som alle er triatleter. Både mor, far, Emmas tvillingsøster og to ældre søskende.

- Rundt om spisebordet handlede det altid om træning og dagens rute. Det var hårdt at høre på, da jeg gerne ville have været med.

En skelsættende beslutning

Emma har ataktisk cerebral parese (CP), som især påvirker balancen og samordningen af bevægelserne, og som har betydet, at hun ikke har kunnet deltage i træningen på samme måde som resten af familien.

- Løb due slet ikke for mig, men cykling så jeg en mulighed i, forklarer hun.

Træt af at føle sig udenfor kontaktede Emma Parasport Danmark og bad om gode råd til at holde balancen på en tohjulet cykel. Her fik hun kontakt til en træner, som anbefalede hende at gøre brug af en trike-cykel – en trehjulet cykel. I starten var hun modvillig, da hun var opsat på at køre på en tohjulet model, men hun besluttede sig alligevel for at prøve det af, da hendes primære formål var at komme ud og cykle med sin familie. Den beslutning skulle vise sig at være skelsættende.

Vendepunktet

Emma begyndte til cykeltræning, og herfra gik det hurtigt. I løbet af ganske kort tid gik hun fra at være motionist til konkurrencesportsudøver. Trike-cyklen havde åbnet en verden for hende, og hun mestrede cyklen, selvom den var mere udfordrende i sving og på ujævnt terræn end en tohjulet. Sporet var lagt. I 2018 deltog hun for første gang i DM i paracycling, og det blev startskuddet til en lang række konkurrencer og senere VM i Canada i 2022, hvor hun vandt en imponerende bronze-medalje.

I samme periode læste hun på sygeplejerskestudiet og jonglerede både daglig cykeltræning og et studieliv på fuld tid. Det var en stressende tid, hvor hun følte sig udtrættet og udbrændt. Efter fire semestre, i december 2022, besluttede hun sig derfor for at stoppe på studiet for at hellige sig fuldt ud til cyklingen.

- Jeg var ikke til stede nogle steder, og jeg følte mig konstant bagud med både træning og studie, beretter hun og fortsætter:

- Jeg måtte tage et valg.

Kort efter blev hun en del af Team Danmarks fold, hvor hun modtog støtte, vejledning og træning.

Selvom valget var svært, var det et, der gav pote – for i august i år skrev Emma historie ved først at vinde bronze i disciplinen enkeltstart og bagefter vinde guld i linjeløb ved VM i paracycling.

En drøm går i opfyldelse

Det tager os hen til den solbeskinnede dag, hvor Emma blev verdensmester. Det var et intenst løb, hvor hendes konkurrent, schweiziske Celine Val, som var storfavorit til at vinde, var lige i hælene på hende.

Utroligt nok bevarede Emma roen undervejs. Hun havde flere gange cyklet mod Celine og kendte til nogle af hendes styrker og svagheder, og det gav Emma modet til at være taktisk.

- Jeg er stærk op ad bakke, og det udnyttede jeg til min fordel, fortæller hun med begejstring i stemmen.

Tæt på målstregen var der en lille stejl bakke og en efterfølgende flad strækning. Op ad bakken lagde Emma alle sine kræfter i med et helt simpelt mantra i hovedet: "Slå hjernen fra og kø!" Da bakken fladede ud, indhentede Celine hende, men hun kunne ikke overhale hende i de afgørende sekunder. Emmas beslutsomhed og taktiske kløgt havde sikret hende sejren. En drøm var gået i opfyldelse.

- Det var helt uvirkeligt. Det gik først op for mig tre dage efter, da jeg var på vej til EM, siger hun om at blive verdensmester og fortsætter:

- Jeg havde forventet en medalje, men ikke guld.

Paralympiske lege i kikkerten

Den seneste tid har Emma taget en kort pause, inden forberedelserne går i gang til de Paralympiske Lege 2024, som hun har sikret sig en plads til. Men det er ikke gået stille for sig. For udover at deltage i utallige interviews, træner hun stadig dagligt, og der har også været tid til et 90 kilometers cykelløb over Storebælt med Emmas familie og kæreste.

- Det var endnu en stor drøm, der gik i opfyldelse, siger hun om det.

Selvom hun kommer til at dedikere den næste tid til elitesporten, har Emma ikke lagt ønsket om at tage en uddannelse på hylden. Hun vil gerne have noget at falde tilbage på og bruge sine kundskaber. Hvad det lige skal ende med, ved hun endnu ikke. For nu kan hun nyde at kalde sig den bedste i verden.

“ Rundt om spisebordet handlede det altid om træning og dagens rute. Det var hårdt at høre på, da jeg gerne ville have været med.



Emma har altid haft en helt særlig viljestyrke: - At give op er ikke en mulighed, fortæller hun. Selv tilskriver hun det sit handicap: - Jeg har aldrig set mit handicap som et problem, men jeg har spejlet mig meget i min tvillingsøster og tænkt: Dét hun kan, kan jeg også. Jeg har bare fundet mine egne veje. Foto: Claus Brondbjerg Erichsen.

Vejlefjord Rehabilitering

Børneneurocenter

Vejlefjord Rehabiliterings Børneneurocenter er et ambulans tilbud til børn og unge med blandt andet Cerebral Parese.

Vi kan tilbyde:

- Neuropædagogisk rådgivning
- Neuropsykologisk undersøgelse
- Støttende psykologsamtaler til børn og unge
- Neuropædagogisk konsulent til unge mellem 15 og 35 år, forløb på 20 timer med inddragelse af netværk, skole eller arbejdsplads

Børneneurocenteret udfører opgaver for VISO i de mest specialiserede og komplicerede sager i Danmark.

Vejlefjord Rehabilitering · 7682 3333 · visitationen@vejlefjord.dk · www.vejlefjord.dk

Øget livskvalitet for mennesker med cerebral parese

elsass
fonden



Forskning og viden



Kurser og aktiviteter



Legatstøtte



Følg os

www.elsassfonden.dk

SEJE CYKLISTER

”Jeg vil cykle fra syd til nord. Færdig.”

550 kilometer på hjul ligger foran Tobias, Pia og Mikkkel, da de bevæger sig ud på en grundigt planlagt Tour de Jylland. Men ikke alt går efter planen.

AF STINE MØRKEBERG

”Træn op, sæt dig et mål, vær stædig og få en makker,” lyder Tobias’ opskrift til dig, der vil ud at cykle langt. ”Og så er det nok klogt at spare lidt på kræfterne undervejs. Selv giver jeg den gas i en uge og falder helt sammen,” indrømmer han.

En stresssygemelding i 2020 er anledning til, at Tobias Jørgensen køber en handicapvenlig cykel med tre hjul og bevæger sig ud på de sønderjyske landeveje. Han kan hurtigt mærke, at cykelturene er gode for hans stress, men de bliver også hurtigt lidt kedelige. Derfor sætter han sig et enkelt, men ambitiøst mål:

- Jeg vil gerne cykle fra syd til nord i Jylland. Færdig. Så kan jeg sige, at jeg har fuldført tour de Jylland, siger Tobias i dag om sit mål dengang.

Men hurtigt begynder spørgsmålene at melde sig: Hvordan skal Tobias rent praktisk komme derop?

- Jeg er kognitivt ramt af min cerebrale parese, og det betyder, at jeg har svært ved at finde vej og bruge kort som Google Maps. Så jeg overvejer en makker. En dag til et FU-møde i 2022 spørger jeg – mest for sjov – Pia Allerslev, om hun vil med. Til næste FU-møde spørger hun mig, om jeg er gået i gang med at træne. For hun er klar. Det har jeg ikke lige regnet med, griner Tobias.

Tobias træner hver dag, mens de to begynder at planlæg-

ge turen, som skal vare en uge med syv etaper på i alt 550 kilometer. Han træner også videre, da han vender tilbage til uddannelse efter sin stresssygemelding. Under planlægningen får de en tredje makker med, Mikkel L. Lund, der ligesom Tobias har cerebral parese (CP). Mikkel kører med på udvalgte strækninger i sin el-kørestol.

En uvelkommen følgesvend

Mandag den 7. august drager cykeltrioen afsted fra Tobias' hjem i Mølby i Sønderjylland, men allerede fra morgenstunden har en uvelkommen følgesvend meldt sin ankomst. Det er stormen Hans, der raser ind over Danmark. Da Nordjylland er hårdest ramt, prøver cykeltrioen at fuldføre første etape på landevejene, men efter 25 kilometer må holdet dog indse, at det er for risikabelt at hjule videre, og Mikkel kører dem og cyklerne til Esbjerg.

- Så fortsætter vi på hotellets fitnesscenter. Der er et program i gang med cirkeltræning, så hvert minut er der en højtaler, der siger et højt "dong". Det er en ret irriterende lyd, men vi får cyklet de kilometer, vi mangler, siger Tobias.

Næste dag må trioene køre til Herning og hjule en hel etape

Tobias, Pia og Mikkel bliver sendt godt afsted fra Tobias' bopæl i Mølby i Sønderjylland.

indendørs på et nyt fitnesscenter, mens stormen Hans fortsætter sin rasen, vælter træer og ødelægger badehuse i det nordjyske og giver voldsomme vindstød i det midtjyske. For trioene er det dog vigtigt at cykle det planlagte antal kilometer.

Support på ruten

På tredjedagen kan trioene endelig fortsætte turen på de jyske landeveje og stier, og de kommende dage byder både på udfordringer og højdepunkter. Tobias vælter en gang på cyklen på vejen op ad en kantsten, hvor cyklen med de tre hjul får overbalance, men slipper med nogle hudafskrabninger.

For Tobias er turens højdepunkter to spontane fejring, hvor støtter er mødt op for at fejre trioene undervejs.

- I Thisted overrasker en kvinde os efter dagens etape. Hun står klar med champagne, sodavand og chips ved en hytte, vi har lejet. Hun har tidligere været hjælper for en med CP, og hun har læst om vores tur på Pias sociale medier og har lyst til at bakke os op. Jeg bliver meget overrasket, og det er dejligt at blive modtaget af hendes store smil, siger Tobias.

Den anden velkomstkommité på turen består af formand for CP Danmark Midtjylland Jørgen Knudsen og næstformand i CP Danmark Storkøbenhavn Peder Stausholm, der tager ud til trioene for at lave optagelse til CP TV og fejre deres bedrifter.

Æder frustration og smerte

Undervejs får Tobias, Pia og Mikkel et godt sammenhold.

- Det er hyggeligt at være afsted sammen med Pia og Mikkel. Vi driller hinanden en del. Når jeg er sur og træt af regnvejret, smiler Pia bare. Der er hun irriterende, for så bliver jeg bare endnu mere sur. Men bagefter kan vi grine af det, siger Tobias med et smil.



For Pia Allerslev er turen også en stor oplevelse og giver hende en endnu større indsigt i de udfordringer, en hverdag med et handicap byder på – og en dyb respekt for sine to makker.

- Det er fedt at opleve, hvordan Tobias – og også Mikkel, som er med i nogle af kilometerne – overvinder besværligheder, modvind og bakker. Når man kører afsted på en relativt tung handicapcykel eller en trehjulet kørestol, bliver det hurtigt hårdt i modvind. Jeg er så imponeret over, hvordan Tobias bare æder smerte og frustration dag efter dag, og hvordan både Tobias og Mikkel indimellem henter kræfter dybt nede, siger hun.

Mærkelig fornemmelse

Lørdag siger Tobias' knæ stop efter 50 kilometer, og han er nødsaget til at sætte sig ind i en taxa de sidste 30 kilometer af dagens etape. Men søndag den 14. august er han klar til turens sidste etape. Trioene når frem til byskiltet ved Skagen i silende regnvej.

- Det var en mærkelig fornemmelse at stå der ved vores mål og være helt gennemblødte. Vi ville bare gerne hjem, siger Tobias, der dog efterfølgende har haft tid til at glæde sig over, at målet blev nået. Og som allerede er i gang med at overveje, hvad hans næste cykelmål skal være.



Hou Søsportcenter

Fuldt tilgængelige feriehuse i smukke omgivelser

www.hou-seasport.com • +45 87 81 79 99

Vi har også Danmarks bedst tilgængelige svømmehal

VANDHALLA



Clever Choice

Vi hjælper med en tryk overgang til gennemskuelige ITSM-systemer, der matcher jeres virksomheds behov.

www.cleverchoice.com

Industrivej 44C2, 4000 Roskilde

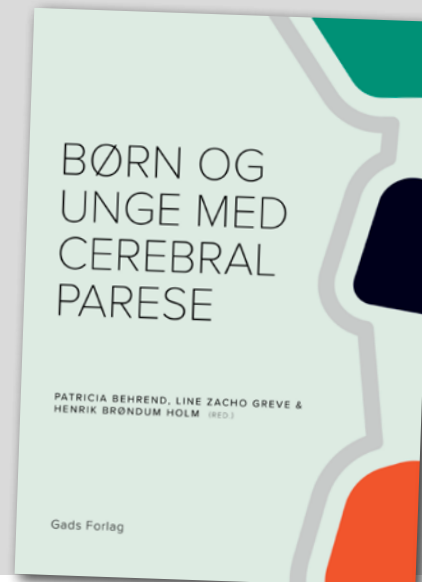
+45 2210 2040

kontakt@cleverchoice.dk



Ny bog om børn og unge med CP

Den første danske fagbog om børn og unge med cerebral parese er for nyligt udkommet. Bogen kaster lys over mødet mellem fagpersoner og børn og unge, fysisk aktivitet, kognitive udfordringer, forælderrollen, personlige fortællinger og flere vigtige emner. 'Børn og unge med cerebral parese' hedder bogen, som udgives af Gads Forlag.



Find tilgængelige naturoplevelser

Et nyt overblik over tilgængelige naturoplevelser gør det lettere for mennesker med handicap at få inspiration og tryghed til at tage ud i naturen. Overblikket finder du på hjemmesiden udinaturen.dk, hvor du kan finde information om tilgængelighed i forhold til ruter og faciliteter. Du kan for eksempel søge efter ruter og udsigtstårne uden trin og trapper, handicaptoiletter, shelters med lift eller guldudtræk og ruter med lavt besøgsniveau.

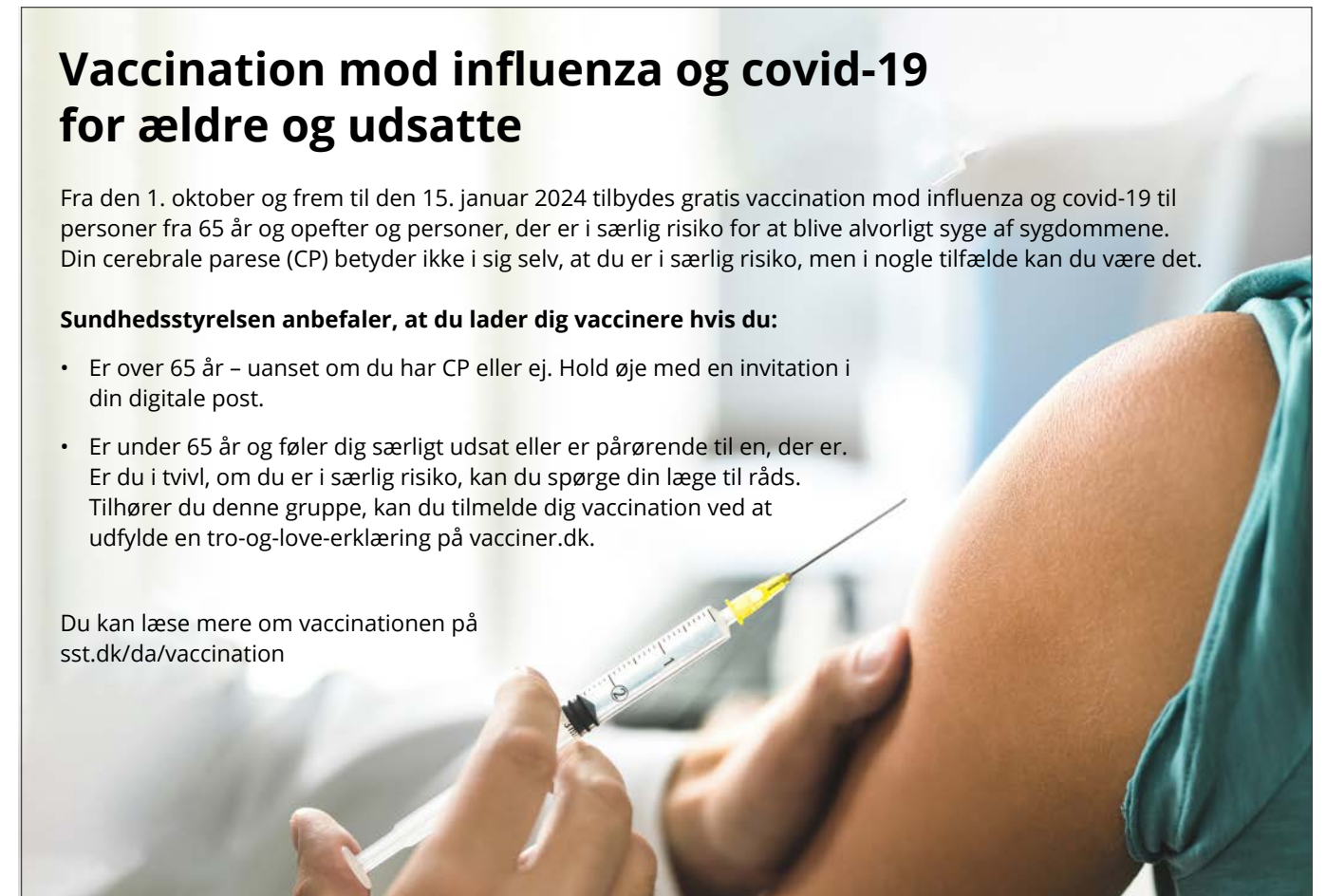
Vaccination mod influenza og covid-19 for ældre og udsatte

Fra den 1. oktober og frem til den 15. januar 2024 tilbydes gratis vaccination mod influenza og covid-19 til personer fra 65 år og opefter og personer, der er i særlig risiko for at blive alvorligt syge af sygdommene. Din cerebrale parese (CP) betyder ikke i sig selv, at du er i særlig risiko, men i nogle tilfælde kan du være det.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du lader dig vaccinere hvis du:

- Er over 65 år – uanset om du har CP eller ej. Hold øje med en invitation i din digitale post.
- Er under 65 år og føler dig særligt udsat eller er pårørende til en, der er. Er du i tvivl, om du er i særlig risiko, kan du spørge din læge til råds. Tilhører du denne gruppe, kan du tilmelde dig vaccination ved at udfylde en tro-og-love-erklæring på vacciner.dk.

Du kan læse mere om vaccinationen på sst.dk/da/vaccination



"Undskyld vi er her"

For nyligt omtalte finansminister Nicolai Wammen "det specialiserede socialområde" (handicapområdet) som forbundet med "store udgifter" og koblete det sammen med kommende kommunale besparelser. Hans udtalelser startede en hel bølge af frustrerede reaktioner på sociale medier under hashtagget #undskyldvierher og har skabt stor opmærksomhed i nyhedsmedierne.

I en debat i Aftenshowet 13. september anerkendte socialminister Pernille Rosenkrantz-Theil de fundamentale og alvorlige problemer, der er på handicapområdet og påtog sig ansvaret for at gøre noget. CP Danmark håber på og kæmper fortsat for handling og positiv forandring på området.

**Stop
udskamningen!**



Frivillig Fredag

29. september var det Frivillig Fredag, hvor frivillige i hele landet blev hyldet for den indsats, de gør. I den anledning indsamlede vi i CP Danmark fortællinger fra vores frivillige om, hvad der driver dem. Her er et lille udpluk:

Asger Laustsen, 67år, formand i CP Danmark Nordøstjylland:

- Jeg har en søn med CP, og derfor vil jeg gerne gøre en forskel for mennesker med CP og deres familier ved at hjælpe med forskellige udfordringer med kommuner om støtte, hjælpemidler osv. Jeg hjælper også med at lave sociale arrangementer og foredrag, så mennesker med CP kan få gode oplevelser og blive inspireret.

Thomas Michael Arpe, frivillig i CP Danmark Østjylland og har selv CP.

- Jeg er frivillig, fordi jeg godt kan lide at gøre en forskel og hjælpe andre i deres liv.



I 'Den politiske dagsorden' kan du følge med i foreningens handicappolitiske arbejde, der foregår på mange niveauer og fronter – lige fra mødelokalerne på Christiansborg til direktørens Twitter-profil.

AF MOGENS WIEDERHOLT, DIREKTØR I CP DANMARK

Gennembrud?

Sidste fredag i august havde Socialpædagogerne inviteret til deres årlige Socialpolitiske topmøde. Programmet var tætpakket med spændende emner inden for det specialiserede sociale område. Og gode nyheder blev det også til:

Undervisningsminister Mattias Tesfaye leverede, hvad der må siges at være intet mindre end et gennembrud. Længe har det været vores helt store ønske, at man vil justere og tilpasse erhvervsuddannelserne, så de bliver fleksible nok til også at kunne rumme og tage hensyn til mennesker med cerebral parese (CP) og andre handicap. Og det ønske imødekommer Tesfaye nu. På mødet annoncerede han en fleks-erhvervsuddannelse, hvor det skal være muligt at tage selve uddannelsen på deltid – og hvor der lægges op til, at man også skal kunne afvikle sine praktikophold på nedsat tid.

I en lang række erhvervsuddannelser har et krav om fuld tid udelukket en del uddannelsessøgende – både fra uddannelsen og fra praktikforløbet. Mange unge med CP er simpelthen ikke i stand til at honorere et krav om fuld tid, fordi de bliver udtrængte.

Det specialiserede socialområde: Regionerne byder ind

Også på det socialpolitiske område var der nyt. Socialminister Pernille Rosenkrantz-Theil annoncerede, at der vil blive nedsat en arbejdsgruppe, som skal følge og drøfte regeringens initiativer vedrørende specialeplan og reformering af det specialiserede socialområde. Blandt deltagerne bliver Danske Handicaporganisationer, KL og Danske Regioner og en række af de store personaleorganisationer. Initiativerne kommer som forberedelse til at genoptage de politiske drøftelser om en reform og specialeplan, som strandede op til valget i foråret 2022.

Og på samme klaviatur meldte **formanden for Danske Regioner Anders Kühnau** for alvor regionerne



ind i diskussionen om organiseringen af det specialiserede socialområde. Regionerne er klar til at spille en langt større rolle på det højt specialiserede handicapområde. Kühnau slog fast, at der er brug for at se på både arbejdsdelingen mellem kommuner og regioner, men også på finansieringen, visitationen og hele vidensarkitekturen på det højt specialiserede handicapområde. Også det kan vise sig at være et gennembrud.

Undskyldning til tidligere anbragte

Det giver måske ikke nogen mening at hævde, at der kan lægges yderligere en historisk dimension til datoen 11. september, som for mange vækker minder om terrorangrebet i USA i 2001. Men ikke desto mindre vil den 11. september 2023 fremover lyse op som en handicappolitisk mærkedag – en dag, hvor der blev skrevet handicapshistorie, fordi det blev dagen, hvor socialminister Pernille Rosenkrantz-Theil officielt sagde undskyld for det svigt, de overgreb og den uret, mennesker med cerebral parese og andre handicap blev udsat for, mens de var anbragt på særforsorgens institutioner. Undskyld for tørre tæsk, voldtægt, psykisk vold, ydmygelse, fornedrelse – og et helt utilstrækkeligt og oftest fraværende tilsyn fra myndighederne.

Tak til den danske stat og Pernille Rosenkrantz-Theil for at sætte et punktum, men også tak for at starte en ny samtale. For ministeren fik ikke alene sagt undskyld for det historiske svigt. Hun understregede også, at det ikke er gjort med en undskyldning for fortidens synder.

- Der er stadig lang vej igen, før man kan mærke velfærds-samfundet i sin fulde styrke på social- og handicapområdet. Der er stadig mennesker med handicap og særlige behov, som ikke får den hjælp og støtte, de har behov for, og som de har ret til, og som de har fortjent fra vores fællesskab, fastslog Pernille Rosenkrantz-Theil og lovede, at hun ufortrødent vil kæmpe for at indhente handicapom-

rådets historiske efterslæb i forhold til de øvrige velfærdsområder.

Se handicapområdet som en ressource

I CP Danmark er vi klar – og vi har klare bud på, hvad der skal til for at vende udviklingen: Vend retorikken og forståelsen af handicap på hovedet. Tal om værdi og om handicapområdet som noget, der skal investeres i – ikke som en byrde og en belastende udgift. Giv os en specialeplan og en ny og gennemtænkt vidensarkitektur på handicapområdet, så vi kan være sikre på, at den relevante faglighed kommer i spil og ud til borgerne.

I dag har VISO, der rådgiver på det sociale område, kun været inde over mindre end halvdelen af de dyreste enkeltsager! Selv i de dyreste sager inddrager kommunerne ikke den specialviden, der er til rådighed. Derfor skal vi have ændret visitationssystemet, så fagligheden sikres i sagsbehandlingen – og der skal introduceres en finansieringsreform, som understøtter de fagligt rigtige beslutninger.

Der er uden tvivl behov for at tilføre nye og flere midler til området. Det er helt nødvendigt. Men det er samtidig vigtigt at sikre, at de mange milliarder bliver brugt klogt. Det kræver strukturelle forandringer. I CP Danmark er vi klar – det håber vi også, ministeren er.





Foto: Colourbox/Oleksandr Latkun

Handicap-organisationer: Skab lighed i sundhed med 30 initiativer

Mennesker med CP og andre handicap er ringere stillet sundhedsmæssigt end andre på en række områder. Det vil CP Danmark og 34 andre organisationer ændre på med nyt sundhedsudspil.

AF STINE MØRKEBERG

En person med cerebral parese (CP) går til læge med ondt i benet, og lægen antager, at det er relateret til hans CP og undersøger ikke nærmere. Men senere viser det sig at være noget, der kræver behandling. Eller en kvinde med CP kommer aldrig til screening for brystkræft, fordi indkaldelsen drukner i andre aftaler, hun skal holde styr på i sundhedsvæsenet.

Adskillige undersøgelser har vist, hvordan mennesker med CP og andre handicap på en række områder er ringere stillet sundhedsmæssigt end andre. Derfor kom CP Danmark og 34 andre foreninger, der er medlemmer af Danske Handicaporganisationer, i sensommeren med et udspil til politikerne med 30 initiativer, der skal skabe mere lighed i sundhed. Nogle af de mange forslag er, at flere mennesker med handicap skal have adgang til sundhedstjek, flere skal deltage i screeninger og vaccinationsprogrammer, og der skal være lettere adgang til læger, der er specialiseret i handicap og kroniske sygdomme.

“ Vores medlemmer har om nogen de her oplevelser tæt på kroppen med at være ramt af ulige muligheder i sundhedsvæsenet.

Skarpe signaler til politikerne

CP Danmarks landsformand Pia Allerslev fortæller, hvorfor initiativerne er vigtige for CP Danmark:

- Vores medlemmer har om nogen de her oplevelser tæt på kroppen med at være ramt af ulige muligheder i sundhedsvæsenet. Vi stiller os sammen med de andre handicaporganisationer for at vise, at uanset hvilket handicap, man har, vil man opleve små og store uligheder i sundhed – og desværre på områder, hvor det er potentielt livsfarligt, hvis man ikke får den behandling, der gør, at man kan komme videre med et godt og værdigt liv.

- Med sundhedsudspillet sender vi skarpe signaler til politikerne og embedsmændene om, at de er nødt til at implementere de her initiativer i sundhedsvæsenet generelt, siger hun.

Sundhedstjek

Siden starten af 2022 har bosteder været forpligtet til at tilbyde sundhedstjek hvert andet år, og de læger, der foretager tjekkerne, bliver kompenseret økonomisk for at tage ud på botilbuddene. Med den del af udspillet, der handler om sundhedstjek, foreslår handicaporganisationerne, at ordningen udvides, så beboerne kommer til tjek hvert år. Forslaget går også på, at ordningen med sundhedstjek på botilbud skal udbredes til også at omfatte andre borgere, som bor i egen bolig, og som har behov for sundhedstjek.

Ud over de nævnte initiativer, handler nogle af de andre forslag i udspillet om, at der skal være mere sundhedsfaglig viden på botilbud, ret til kvalificeret genoptræning, vedligeholdelsestræning og rehabilitering – og gratis fysioterapi hele året.

Læs mere

Udspillet '30 skridt mod mere lighed i sundhed' kan findes på handicap.dk – skriv udspillets navn i søgefeltet.



Det bedste skoleår i dit liv

Besøg os og mærk fællesskabet

Hardsyssel Efterskole ligger i Vejrum mellem Struer og Holstebro. Vi har fem linjer: Outdoor, Sport, Musik, Film og E-sport.

Skolen har reserveret fire pladser til elever med fysiske handicaps. Der er tilgængelighed over alt, og vi har ansat rigtig søde handicaphjælpere.

Se mere på hardsyssel.dk – her kan du også se, hvordan du kan besøge os.



"Fantastisk efterskole! Vores søn gik to år på Hardsyssel. Stemningen er varm, og skolen har dedikerede lærere, som kun vil vores søn det bedste! Han har rykket sig fagligt, udvikler sig helt vildt og har fået en masse gode venner."

Susan Aakjær Larsen på Facebook

HARDSYSSEL

E F T E R S K O L E

Hardsysselvej 2 / Vejrum / 7600 Struer
T 97 46 47 33 / hardsyssel.dk



Sådan rammer uligheden

Færre med CP kommer til forebyggende undersøgelser, en del ældre kommer ikke til fysioterapi, og en gruppe af mennesker med CP risikerer kortere liv. Det er nogle af de måder, hvorpå ulighed i sundhed rammer mennesker med CP.

AF STINE MØRKEBERG

Mennesker med cerebral parese (CP) er på en række områder ringere stillet sundhedsmæssigt end mennesker uden CP og andre handicap. En undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed fra 2022 viser, at 38 procent af kvinder med CP i målgruppen for screeningsprogrammet ikke deltager i screeningstilbuddet for brystkræft. Tilsvarende gælder det samme kun for 12 procent af kvinder uden CP. Størst er problemet blandt kvinder med CP i moderat eller svær grad. Blandt dem er det hele 72 procent, der ikke deltager i screeningsprogrammet. Undersøgelsen viser også, at flere kvinder med CP ikke bliver indkaldt til anden screening for brystkræft sammenlignet med kvinder uden CP.

Overvældede

Også når det gælder screening for livmoderhalskræft, får færre med CP de forebyggende undersøgelser. Kun 44

procent af kvinder med CP i alderen 23-61 år er screenet for livmoderhalskræft inden for fem år sammenlignet med 76 procent af kvinder uden CP.

- Vi oplever, at mange mennesker med CP er overvældede over mødet med sundhedsvæsenet og alle de aktører, der er. De skal holde styr på aftaler på flere hospitalsafdelinger, hos praktiserende læge og hos fysioterapeut. Og de skal holde styr på ansøgninger om hjælpemidler og merudgifter og lignende. Så en screening for bryst- eller livmoderhalskræft kan være nederst på listen over ting, de prioriterer. Ikke fordi de ikke synes, det er vigtigt, men fordi de har så utroligt meget andet at forholde sig til, siger Anne Rasmussen.

Kortere liv og mindre fysioterapi i seniorårene
Uligheden viser sig også ved, at personer, der har CP og

Vi oplever, at mange mennesker med CP er overvældede over mødet med sundhedsvæsenet og alle de aktører, der er.

Undersøgelser om ulighed i sundhed

Her er et udpluk af de undersøgelser, der viser ulighed i sundhed for mennesker med CP:

- Brystkræftscreening blandt kvinder med funktionsnedsættelse, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2022
- Voksne med cerebral parese i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017
- Sundhedstilstanden blandt voksne med udviklingshæmning, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2014.

samtidig har et udviklingshandicap, har en større risiko for at dø tidligt. Deres middellevetid er kun på 50-51 år, mens personer uden udviklingshæmning og CP i en sammenlignelig gruppe af befolkningen kan forvente at blive 77 år for mænd og 80,9 år for kvinder. Det afdækkede en undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed på SDU i 2022.

I befolkningen som helhed er der flere, der benytter sig af fysioterapi, jo ældre folk er. Men blandt mennesker med CP er det omvendt. I 20'erne modtager knap 45 procent fysioterapi, men tallet falder til 25 procent for de 60-61-årige, viser en undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed på SDU fra 2017.

Hårdføre patienter

På Regionshospitalet Hammel Neurocenter i midtjylland møder de til hverdag en del mennesker med CP, for hvem vejen til diagnose og behandling af forskellige sygdomme og symptomer ikke altid har været lige let.

- Rigtig mange af vores patienter har symptomer, der er blevet overset eller ikke undersøgt tilstrækkeligt. Vi læger er vant til, at vi skal spørge patienterne om, hvor de har ondt, og hvordan smerterne føles. Men mennesker med CP har hele deres liv været så vant til smerter og ubehag, at de kan have svært ved at mærke, hvad der er hvad i kroppen. De lever bare med smerterne som et vilkår. Det er ulighed i sundhed.

- Vi har mødt personer med CP, der har for lavt stofskifte, som tidligere har været til læge, fordi de er trætte, og som har en ubalance i deres stofskiftetal. Men der er ikke blevet taget blodprøver. Hvis jeg kom og var træt, ville lægen sandsynligvis sige: Vi tager en blodprøve for at se, om der mangler noget. Men hos nogle af de personer med CP, der kommer hos os, er det ikke sket. Måske fordi lægen antager, at deres træthed udelukkende skyldes deres CP. Men den kan også skyldes andre lidelser, siger Anne Rasmussen.

Hun mener ikke, at det skyldes uvilje fra

lægerne side, men at de har en svær opgave på grund af manglende specialviden om CP, og fordi de kun har kort tid til at vurdere en meget kompleks problemstilling.

CP Danmark gik i sensommeren sammen med 34 andre handicaporganisationer ud med et sundhedsudspil til politikerne med 30 forslag til initiativer, der kan sikre mere lighed i sundhed. Læs mere om dem på side 16-17.

Anne Rasmussen,
overlæge på Klinik
for Cerebral Parese i Hammel.



BED SMERTERNE I SIG I ÅREVIS

Claus Smedegaard har oplevet en del udfordringer i kommunikationen med læger, og det har forsinket flere vigtige behandlinger. Derudover oplever han, at han ofte selv skal være "ekspert" på sin CP og sin sygdom, når han er hos læger, der ikke har specialviden om CP.

Claus Smedegaard gik med ubehandlede hoftesmerter og forsnævring af urinrøret i årevis. Nu har han endelig udsigt til en operation.

AF STINE MØRKEBERG

I 2022 er Claus Smedegaard indlagt i to ugers rehabiliteringsforløb på Klinik for Cerebral Parese på Regionshospitalet Hammel Neurocenter i Midtjylland, hvor han bliver udredt og behandlet for en række sundhedsmæssige problemer. Da han skal til at udskrives, opdager personalet på klinikken, at han har meget svære smerter i det ene ben, når han skal rejse sig, og når han står.

- Men hvorfor har du ikke sagt noget? Spørger overlæge Anne Rasmussen.

- Fordi der ikke er noget at gøre ved det, svarer Claus.

Claus' smerter i benet er ikke opstået for nyligt. Han har på det tidspunkt levet med dem i omkring syv år. De kommer fra hans hofte, som ikke sidder rigtigt. Og der har været behandling og operation på tale i 2015, hvor det oprindeligt er planen, at han skal have flyttet noget af hofteknoglen. Men noget er gået skævt i forløbet.

Frygter at miste evnen til at gå

Da Claus i 2015 får tilbudt operationen hos en ortopædkirurg, er hans forløb allerede komplekst. Hvis han får operationen, skal han holde sig i ro efterfølgende, men Claus' krop be-

væger sig hele tiden på grund af hans cerebral parese (CP), hvilket betyder, at han vil skulle sidde i kørestol i otte uger efter operationen. Det er bare ikke helt enkelt. For hvis Claus ikke træner at gå i otte uger, risikerer han at komme til at gå dårligere eller helt at miste evnen til at gå, forstår han på ortopædkirurgen.

Og nu er vi nået så langt hen i overvejelserne for og imod operation, at Claus' tålmodighed er under pres. For Claus er kognitivt ramt af sin CP ved, at han har svært ved at konsekvensberegne og svært ved at bevare fokus, når tingene bliver besværlige.

- Hvis noget trækker i langdrag eller jeg skal kæmpe for meget, så når jeg til et punkt, hvor jeg ikke magter mere. Jeg forstod på lægen, at der var 40 procent chance for, at jeg ville ende i en kørestol, hvis jeg fik den operation. Jeg troede hundrede procent på, hvad lægen sagde, og jeg orkede ikke at undersøge det nærmere, siger Claus.

Kan jeg dø af det?

Ortopædkirurgen og Claus aftaler at afvente et år. Derefter skal Claus komme tilbage, hvis der ikke er nogen forbedring. Men for Claus drukner den detalje i andre oplysninger fra lægen, så han vender ikke tilbage.

Efterhånden kommer der bedre behandlingsmuligheder til, men det ved Claus ikke. Samtalen med ortopædkirurgen har efterladt det indtryk hos ham, at det er tæt på umuligt at gøre noget ved hans smerter i hofte. Senere får Claus en forsnævring af urinrøret. Lægen foreslår operation, men det er Claus ikke meget for, så han spørger lægen:

- Kan jeg dø af det?

Altså problematikken med urinrøret. Det forsikrer lægen ham om, at han ikke kan.

- Så vil jeg ikke have operationen, konkluderer Claus.

Symptomerne fra det ubehandlede problem resulterer i, at Claus sover dårligt om natten. Derudover risikerer han at få nyresvigt, men ingen har forklaret ham i detaljer, hvad det kan betyde for hans liv.

Udredt efter syv år

I 2022 kommer Claus i et forløb hos Klinik for Cerebral Parese på Regionshospitalet Hammel Neurocenter efter henvisning fra sin læge. Her får overlæge Anne Rasmussen indsigt i hans hverdag gennem en helhedsorienteret og specialiseret udredning med fokus på hans CP. Hun bruger den indsigt til at forklare ham, hvilken forskel behandlingen kan gøre i hans hverdag, og det gør, at Claus bedre kan se operationerne for sig. Efter adskillige år bliver han endelig udredt og behandlet effektivt for problematikken med urinrøret, og efter syv år bliver han igen indstillet til en hofteoperation. Hvis han får operationen, vil han formentlig kunne støtte på benet allerede samme dag, og han vil slippe for at sidde i en kørestol efter operationen.

- Det var først, da jeg kom i kontakt med Hammel, at jeg fandt ud af, at jeg godt kan få en operation uden at der er stor risiko for, at jeg ender i en kørestol. Jeg har misset en operation, der kunne have gjort det bedre for mig. På grund af min hofte har jeg fået dårligere ryg, fordi jeg prøver at kompensere for min gang, siger Claus.

Forstår Claus' liv

Anne Rasmussen fortæller, at de har

“ Hvis noget trækker i langdrag eller jeg skal kæmpe for meget, så når jeg til et punkt, hvor jeg ikke magter mere.

utroligt mange patienter i Klinik for Cerebral Parese, der ligesom Claus i årevis har gået med ubehandlede smerter og skavanker. Ikke fordi de praktiserende læger eller speciallæger ikke ønsker at hjælpe, men fordi de mangler indsigt i mennesker med CPs sygdom og liv og tid til at få overblik over komplekse sygdomsforløb.

- Vi kender Claus' levede liv, det gør den praktiserende læge ikke i samme grad. Vi ved, han er udmattet og har lyst til en bedre døgnrytme. Derfor kan vi bedre tage dialogen med ham om, hvad en operation betyder.

Claus bliver udredt – men det gør langt fra alle

Claus' problem med hofte bliver ikke løst over natten. Privathospitalet kan ikke behandle ham, fordi hans forløb er for komplekst. Så han skal opereres på et offentligt hospital og får en længere ventetid.

Nu er operationen endelig inden for rækkevidde, og planen er, at Claus skal opereres i løbet af efteråret.

- Jeg er blevet klogere af den oplevelse, jeg har haft på Hammel. Jeg vil nok tænke anderledes næste gang en læge fortæller mig om risici, fordi jeg ved det, jeg ved nu, siger Claus.

Men langt fra alle patienter får de muligheder, som Claus har haft siden 2022 for en sammenhængende indsats. Indtil videre er det nemlig kun i en af landets fem regioner – Midtjylland –, at der er et voksenambulatorie med specialviden om cerebral parese, som har fokus på at skabe en sammenhængende indsats for personer med CP. Og det midtjyske tilbud er foreløbigt et fem-årigt projekt finansieret af Elsass Fonden.

Sundhedstjek på botilbuddet – hvert år

På Jonstrupvang kommer den praktiserende læge til beboerne, når det er tid til det rutinemæssige sundhedstjek.

AF STINE MØRKEBERG

Blodtryk, puls, hjerte, lunger. Kroppen blev tjekket grundigt igennem, da 30-årige Nikita Broholm i september var igennem sit årlige sundhedstjek på botilbuddet Jonstrupvang.

- Det er dejligt, at tjekket kan foregå her, hvor jeg bor. Før skulle jeg ud af huset og med bussen til min læge, og det var møgbesværligt, siger Nikita, der sidder i kørestol og skal bruge ekstra tid på at forcere kantsten og ramper.

På Jonstrupvang har man igennem adskillige år sikret beboerne årlige sundhedstjek hos en praktiserende læge. Det er dobbelt så ofte, som bostedet er forpligtet til. Tidligere blev sundhedstjekkene foretaget hos beboernes egen læge ude i byen, men som noget nyt fik Jonstrupvang i 2022 en fast aftale med en praktiserende læge, som kommer ud på bostedet og foretager sundhedstjekkene. En del beboere kom i forvejen hos lægen, og botilbuddet tilbød resten at skifte til hende. Et tilbud, som 44 ud af 46 takkede ja til. Tilbagemeldingerne har været overvejende positive, fortæller forstander Kim Frederiksen.

- Det er nemmere for både beboerne og personalet at sundhedstjekkene foregår på denne her måde. Inden den privatpraktiserende læge kommer hertil, har vi – det sundhedsfaglige personale på botilbuddet – målt puls og blodtryk, så tjekket kan klares på en halv time, og beboerne behøver ikke at blive hjemme fra arbejde eller droppe andre aktiviteter. Også personalet sparer tid, da de ikke skal følge beboerne til sundhedstjek hos læger ude af huset, men kan bruge tiden på andre opgaver, siger han og tilføjer:

- Samtidig tror vi på, at kvaliteten af sundhedstjekket bliver højere ved, at vi har en læge tilknyttet, som kender til cerebral parese (CP) og har en løbende dialog med vores neurolog og medarbejdere.

Opdager problemer i tide

Nikita er fire dage om ugen på et beskæftigelsestilbud, hvor hun arbejder med digitale medier, og derudover går hun til kor, tilbringer tid sammen med sin kæreste og skal også

passer ergo- og fysioterapi ind i sin kalender. Derfor er det at spare tid af stor betydning for hende. Derudover er hun glad for lægen, som hun oplever har læst godt op på hendes journal og forstår hendes sundhedsmæssige udfordringer og hendes CP.

Ved efterårets sundhedstjek i år aftalte lægen blandt andet at følge op på Nikitas prævention. Nikita var særligt glad for at få tjekket sit hjerte. Hun har tidligere haft problemer med at det slog for hurtigt og tager derfor hjertemedicin. Lægen kunne berolige Nikita med, at hjertet slår fint nu.

- Det var dejligt at få at vide. Det er trygt at komme til

sundhedstjek hvert år. Jeg synes, to år ville være for lang tid at vente på det næste tjek, siger hun.

Når botilbuddet har valgt at have tjek hvert år, er det netop fordi, de vurderer at det gør en forskel for beboernes sundhed.

- Jo oftere, de bliver tjekket, jo større er chancen for, at sundhedsmæssige problemer bliver opdaget i tide, så vi kan nå at gøre noget ved dem, inden de bliver alvorlige, siger Kim Frederiksen.

Tværfagligt tjek

Den praktiserende læge fordeler sundhedstjekkene af alle

“ - Det er dejligt, at tjekket kan foregå her, hvor jeg bor. Før skulle jeg ud af huset og med bussen til min læge, og det var møgbesværligt.

Nikita har tidligere oplevet udfordringer med, at nogle læger ikke har forstået hendes CP tilstrækkeligt, og hendes oplevelse er, at det indimellem har resulteret i medicin, der har givet unødvendige bivirkninger. Med den faste praktiserende læge på Jonstrupvang er det anderledes. – Hun ser mig, siger Nikita.

beboerne ud over året og kommer to gange om måneden. I et skema holder personalet på Jonstrupvang overblik over, hvornår beboerne sidst har været til tjek. Første runde af tjek startede i februar 2023, og til november har alle efter planen været igennem første gang.

Ud over det årlige sundhedstjek kommer alle beboerne på Jonstrupvang hvert år også igennem et tværfagligt tjek, hvor de bliver undersøgt af et team bestående af en neurolog, ergoterapeut, fysioterapeut og sygeplejerske. Gennem en samtale og en test undersøges beboernes udfordringer relateret til CP. De har også mulighed for at tage en pårørende med til begge tjek, hvilket en del benytter sig af ved det tværfaglige tjek.



7 typiske udfordringer, du kan møde i sundhedsvæsesnet – og hvad du kan gøre

Vejen igennem sundhedssystemet er langt fra enkel, når man har CP. Vi har talt med overlæge Anne Rasmussen og ph.d. og neuropædiater Gija Rackauskaite, som her fortæller om en række benspænd, du kan møde – og hvad, du kan stille op.

REDIGERET AF STINE MØRKEBERG | FOTO: COLOURBOX.

UDFORDRING 1:

Du går senere til lægen

Når du som person med cerebral parese (CP) tænker, at det er tid til at gå til lægen, er du med god sandsynlighed nået langt forbi det stadie af smerte eller ubehag, hvor mange andre uden CP ville søge læge. Du kan være så vant til at have smerter, at din tærskel for, hvornår du opsøger en læge med dit problem simpelt hen bliver højere. Samtidig kan du i forvejen have et overvældende antal kontroller og fysioterapi, som gør, at du prioriterer benhårdt, hvad du går til lægen med.

Det kan du gøre:

Så snart du overvejer, om dit problem er værd at gå til lægen med, kan du roligt stole på din mavefornemmelse og booke en tid med det samme! Både når du tror, det har noget med din CP at gøre, og når det ikke har. Rigtig meget kan behandles, når lægen i samråd med dig lægger en strategi for behandlingen.

UDFORDRING 2:

Lægen forstår ikke den måde, du beskriver dine smerter på

Hvis du altid har haft smerter som

følge af CP, så glemmer du måske at nævne smerterne for lægen. Har du talevanskeligheder, kognitive vanskeligheder eller udviklingshæmning, kan det også være en udfordring at få forklaret dine problemer på den tid, lægen har til rådighed.

Det kan du gøre:

Vær så konkret som muligt, når du fortæller lægen om dine smerter eller problemer. Sig for eksempel, at du har ondt i hoften, og forklar, hvor mange gange om dagen, du mærker smerten. Hvis det er muligt, så notér hvornår problemet startede, og hvor ofte det gør ondt.

Du kan også øve dig i at skelne mellem forskellige former for smerte:

- ◆ Nerve-smerter er stikkende, jagende, brændende og overvældende.
- ◆ Muskelsmerter føles tunge og murende. Du kan både have dem, når du hviler dig, og når du bevæger dig.
- ◆ Muskeloveraktivitet kan føles som kramper, og det kan være svært at styre arme og ben. Det kan også mærkes som en konstant øget spænding i musklerne.

Ud over de forskellige former for smerter, kan det også være godt at kende til føleforstyrrelser, som gør dig mindre følsom over for berøring.

UDFORDRING 3:

Lægen anviser ikke nogen behandling

Det kan du gøre:

Har du beskrevet dine smerter i detaljer, og anviser lægen alligevel ikke nogen videre undersøgelse eller behandling, så spørg lægen: Hvad ville du gøre, hvis enhver anden kom med det her problem? Hvis lægen for eksempel svarer, at hun eller han ville bestille et røntgenbillede, så kan du foreslå, at I gør det samme.

Oplever du gentagne gange, at lægen ikke tager dine problemer alvorligt, er det værd at overveje at skifte læge.

UDFORDRING 4:

Du drukner i informationer

Når du har CP, kan du nemt opleve, at du selv skal være specialist på dit helbred, fordi din praktiserende læge eller personalet på en hospitalsafdeling ikke har specialiseret viden om CP. Desuden kan der være ekstra mange informationer at holde styr på, hvis du for eksempel brækker et ben og der skal tages højde for din CP i behandlingen.

Det kan du gøre:

Du kan overveje at spørge et familiemedlem om han eller hun vil tage med til nogle af aftalerne hos lægen eller på hospitalet. I kan med fordel aftale på forhånd, at vedkommendes rolle primært er at lytte til, hvad lægen siger, og eventuelt supplere dig, hvis du glemmer at nævne noget vigtigt. Du kan også bede om at få en bisidder fra CP Danmark med til aftalen. Vil du gerne have en bisidder med, kan du kontakte bisidderkoordinator Line Egelund på telefon 92 15 78 74 eller mail: le@cpdanmark.dk.

UDFORDRING 5:

Din henvisning bliver afvist

Måske har din læge henvist dig til en undersøgelse eller behandling, men henvisningen bliver afvist af den læge, der modtager den.

Det kan du gøre:

Spørg undersøgende ind: - Hvad gør vi så? Hvilken begrundelse har lægen

givet for at afvise henvendelsen? Begrundelsen kan ofte give et præj om, hvad næste skridt kan være. Du kan også spørge, om det virkeligt kan passe, at det er sundt for din krop at gå med dit problem, uden at det bliver behandlet?

UDFORDRING 6:

Du skal navigere imellem flere afdelinger på hospitalet

I mange tilfælde kan lægerne ikke automatisk se den del af dit forløb, som foregår på andre afdelinger eller hospitaler. Du kan derfor opleve, at du selv skal være både tovholder og budbringer mellem de forskellige afdelinger på hospitalet og mellem hospital, praktiserende læge og fysioterapeut.

Det kan du gøre:

Når du kommer til en ny afdeling, så husk at gøre opmærksom på, hvis du har andre sygdomme ud over det problem, du kommer med. Og kommer du på grund af noget andet end din CP, så gør opmærksom på, at du har CP. Du kan også gøre lægen opmærksom på, at du også er i et forløb på en afdeling, som kan have betydning for din behandling.

Skal du til to aftaler kort efter hinanden, så spørg personalet på afdelingen, om de kan koordinere, så du kun skal på hospitalet en gang.

Gija Rackauskaite er overlæge og lektor på afdelingen Børn og Unge, Aarhus Universitetshospital, hvor hun arbejder med børn og unge med CP, forsker og underviser medicinstuderende.

Anne Rasmussen er overlæge på Klinik for Cerebral Parese på Regionshospitalet Hammel Neurocenter i midtjylland og har kontakten til de personer med CP, som er i forløb i klinikken. Hun er uddannet speciallæge i almen medicin og har i 13 år arbejdet med neurorehabilitering, som er en helhedsorienteret udredning og behandling, der har til formål at understøtte et meningsfuldt liv for mennesker med CP.

Intet quick fix

Guiden her er næppe et quick fix, der løser problemerne med ulighed i sundhed. Men måske kan rådene gøre det bare lidt lettere for dig at navigere i komplekse forløb i sundhedsvæsesnet – mens CP Danmark og andre handicaporganisationer kæmper videre for mere lighed.

MESTER-JACOB
Tømrerfirma Silkeborg ApS

ALT I TØMRERARBEJDE
ALLE FORMER FOR STILLADSER

Mobil 2231 3208

Revl Mosevej 3 · 8620 Kjellerup
jp@mester-jacob.dk · www.mester-jacob.dk



PH BYG & SØN
EN LILLE VIRKSOMHED MED ET STORT VIRKE!

VI TILBYDER:

- **ARBEJDE**, STORT ELLER SMÅT, I HELE LANDET.
- **ERFARING** INDENFOR UDESTUER, VINTERHAVER OG TILBYGNINGER.
- **ET SOLIDT** STYKKE ARBEJDE!

KONTAKT OS OG FÅ EN UFORPLIGTENDE SNAK
VI ER MÅSKE DEN DU SØGER?
29 13 42 93
KONTAKT@PHBYG-SOEN.DK

IOF.dk Aftenskolen for voksne med handicap

Nyt program udkommer til august!
Ring 38 60 71 11 for at få det tilsendt.
Du kan også se det på www.iof.dk



dof DANSK OPLYSNINGS FORBUND

IOF er en aftenskole for mennesker med et bevægelses-handicap i Hovedstadsområdet. Vores undervisning foregår i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.

BMW Service v/Jan Neumann
Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE
Tlf.: 36 72 49 67
bmw-service-jan-neumann.business.site

Åbningstider:
man: 07.00–17.00
tir: 07.00–17.00
ons: 07.00–17.00
tor: 07.00–17.00
fre: 07.00–17.00
lør: Lukket
søn: Lukket



Kildehaven er for unge voksne med et handicap, der ønsker at leve et aktivt og selvstændigt liv i fællesskab. Alle beboere er visiteret fra deres hjemkommune efter loven om friplejeboliger. Kildehaven Gården er vores aktivitets- og samværstilbud der ligger i naturskønne omgivelser. Her aktiveres indskrevne brugere i hverdagene med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og der vægtes en høj grad af medbestemmelse i hvilke aktiviteter der skal iværksættes. Kildehaven vil sikre den enkelte beboers mulighed for fysisk udvikling og udfoldelse. Vi værner om det sociale aspekt i form af hygge, nærvær og samspil på tværs af enheder og diagnoser. Beboere og personale medvirker til at skabe et miljø, hvor individet er i centrum, under hensyntagen til fællesskabet.

Vi kan – vi vil og vi gør sammen
Læs mere på www.kildehaven.com eller kontakt os på Tlf. 59 21 17 00 eller på mail: info@kildehaven.com

Kildehaven
Boliger & Sundhedscenter
Hovedgaden 95 • 4520 Svinninge
www.kildehaven.com

Hvornår sniger senfølgerne sig ind på mig?

I 20'erne tænkte jeg sjældent på dem. Nu bliver jeg jævnligt mindet om, at de er på vej.

AF JACOB YOON EGESKOV NOSSELL, NÆSTFORMAND I CP DANMARK | FOTO: NOSSELL & CO.

Det er et faktum. Jeg er ikke purung længere. Med mine 36 år, kan jeg godt mærke, at min krop værker lidt mere, er lidt mere stiv i det – og mere umedgørlig i hverdagen. Det er lige så meget et faktum, at jeg er opvokset med snakken og diskussionen om senfølgerne af cerebral parese (CP). Begrebet senfølger og CP har for mig – og mange andre

yngre med CP – været et udefinerbart spørgsmål, der heldigvis har været langt væk.

Med årene, der er gået, er spøgelset dog stille og roligt kommet tættere på mig – både i tankerne og i hverdagen. Det er stadigvæk svært for mig at forholde mig til. Senfølger er jo noget, der ofte sniger sig ind på mennesker med CP. Noget, der kommer gradvist – og ikke som et lyn fra en klar himmel.

Det skræmmer mig

Og netop derfor er det så uuhåndgribeligt og svært at forholde sig til. Jeg får lidt mere ondt i nakken og i ryggen, jeg kan ikke løbe så langt, som jeg kunne engang. Omvendt er det jo heller ikke, fordi jeg er permanent sengeliggende. Senfølgerne kommer bare tættere på.

“ Med årene, der er gået, er spøgelset dog stille og roligt kommet tættere på mig – både i tankerne og i hverdagen.

Et er sikkert: Det skræmmer mig. Jeg kan jo mærke på min egen krop, at de er på vej. Dybest set minder senfølgerne os om, at ungdommen ikke varer for evigt – og at vi skal forgå på et tidspunkt. Derfor synes jeg, det er stærkt bekymrende, at der er så stor ulighed i sundhed, når det gælder CP – og handicap generelt. Det siger sig selv, at når senfølgerne kommer, har jeg – og mange andre med CP – brug for et velfungerende sundhedsvæsen, som kan hjælpe med de skavanker, der kan opstå.

Vi må ikke glemme voksne og ældre

Derfor bekymrer det mig også at læse, at vi mennesker med CP som gruppe bliver udsat for diskrimination – og at vi alt for ofte ikke kommer til de sundhedstjek, vi har brug for og krav på. På trods af, at det kan være ubehageligt at forholde sig til senfølgerne af CP, så er det noget, vi er nødt til at tage alvorligt – både i CP Danmark og som samfund.

Ingen tvivl om, at det store fokus på børn, unge og den tidlige indsats, som i øvrigt giver god mening, desværre også betyder, at sundheden og velværen for voksne og ældre med CP ikke altid får det fokus, som det fortjener.

Derfor er det vigtigt, at vi hele tiden minder hinanden om at mindske uligheden i sundhed på handicapområdet. For det har ofte stor indvirkning på senfølgerne for os, der har CP. Det skylder vi hinanden.

Mit Camino-eventyr



Rejsens mål var pilgrimsbyen Santiago de Compostela i den nordvestlige del af Spanien, ved byens historiske katedral, som hundrede tusindvis af pilgrimme hvert år valfarter til.

“ Det var jævnligt nødvendigt at finde løsninger til at komme videre ad umulige stier, og det var en vild oplevelse.



Jonas og hans hjælperhold i Saint Jean Pied de Port.

Punkteringer, ansættelse af hjælpere over Face Time og mangel på kørestole. Udfordringerne var mange og løsningerne kreative, da jeg begav mig ud på en knap 800 kilometer lang rejse gennem det spanske landskab.

AF JONAS DREIØE

Det var under en køretur med en af mine hjælpere, at jeg fik lysten til at rulle den franske Camino – en pilgrimsrute fra Sydfrankrig til det vestlige Spanien. Min hjælper og jeg kender hinanden fra den højskole, jeg bor på for tiden. For mit vedkomme, var det mest eventyret og det at udfordre mig selv, der drev mig.

Vi sad i bilen og talte om, hvor vi havde rejst. Han fortalte, at han gerne ville gå hele den franske Camino engang. Så spurgte han mig, om jeg ville med. Jeg sagde straks ja – og så begyndte planlægningen af den lange rejse.

Inspiration fra film

Rejsen krævede en masse forberedelse. Jeg købte blandt andet en terrænkørende kørestol (en Josi Jogger fra Anatomic Sitt), og jeg lavede aftaler med en masse hjælpere, der sagde ja til at bruge noget af deres sommerferie sammen med mig. Samtidig måtte jeg indse, at ikke alt kunne planlægges på forhånd. Vi havde også set "I'll Push You" – en dokumentar om en hjælper og en handicappet der

trillede caminoen på samme måde som os. De havde bare en markant mere luksuriøs rejse. Vi havde nemlig ikke alverdens penge.

Problemer ved start

Vi fløj til Toulouse i Sydfrankrig, og før vi var kommet ud på ruten, opstod der to problemer med joggeren. Det ene problem var, at lynlåsen til ryglænet hele tiden gik op, og derudover knækkede vi en af de fire aluminiums-skruer, man skal bruge til at klappe joggeren sammen.

De to problemer havde vi forberedt løsninger på hjemmefra, idet vi havde fået en liste med do's and don'ts af Egmont Højskolens pedeller – blandt andet havde vi fået at vide, at en svensknøgle var essentiel, og at lynlåsen på joggeren var et svagt punkt. Vi rejste videre til Saint Jean Pied de Port – vores startsted tæt ved grænsen til Spanien, og her fandt vi hurtigst muligt en syerske, som syede lynlåsen med dobbelt sejl garn.

Så var vi klar til at bevæge os ud på ruten.

Umulige stier

De største udfordringer, da vi kom ud på Caminoen, var joggerens størrelse, og at den kunne vælte på visse strækninger, hvis vi tog ét forkert skridt. Det var især, hvor stien var meget smal, eller hvis der var kæmpestore sten. Heldigvis gik det godt. Ellers ville rejsen nok være stoppet dér.

Det var jævnligt nødvendigt at finde løsninger til at komme videre ad umulige stier, og det var en vild oplevelse. Jeg havde et sejl med, som et par gange blev brugt af fire personer for at løfte mig over nogle steder, hvor det var utrygt at trille med joggeren.

Jobsamtaler på Face Time

Vandrehjemmene var heller ikke særligt godt tilgængelige for folk i kørestol. Flere steder måtte hjælperne løfte mig op ad trapperne, men det lykkedes – for jeg skulle jo i mål!

Fra alle, vi mødte, oplevede jeg en helt unik hjælpsomhed til, at vi kunne opnå vores mål. Alt fra at skubbe op ad en meget stejl stigning til at vi måtte låne en kontorstol til at komme omkring på vandrehjemmene. Jeg lånte også nogle gange manuelle kørestole, som nogle vandrehjem havde.

Undervejs på de 779 kilometer, jeg rullede, oplevede jeg, at nogle af hjælperne blev udkørte og alligevel ikke ►►

MD Minibus Danmark
- opbygninger til dine behov



Handicapbiler, institutionsbusser og andre special tilpassede løsninger



Vi leverer over hele landet!

Vi bygger på alle mærker.
Husk - du bestemmer selv hvem, der skal bygge din bil.

Telefon 73 709 710 · info@minibusdanmark.dk
www.minibusdanmark.dk



Opholdsstedet Moesgaard

Arnborgvej 15
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 12 80

www.opholdsstedetmoesgaard.dk



Svært ved at betjene pc, tablet eller mobil?

Har du motoriske vanskeligheder, der gør det svært at betjene computer, tablet eller mobil?

Vi finder en løsning på
Kommunikationscentret
Region Hovedstaden

Læs mere på www.komcentret.dk
eller kontakt os på 45 11 46 00.

REGION H **Kommunikationscentret**



VIL DU MED UD PÅ

NYE OPLEVELSER

Egmont Højskolen
www.egmont-hs.dk

kunne være med hele vejen. Så lagde jeg et opslag op på Facebook og efterlyste flere hænder til at skubbe. Jeg fik rigtig mange henvendelser og holdt jobsamtaler via Face Time med dem alle på et vandrehjem. Jeg ansatte tre, som jeg kendte fra højskolen og fire, jeg overhovedet ikke kendte.

Målet

Ruten var fyldt med helt fantastiske naturoplevelser: Vildt smukke, bakkede landskaber, vinmarker, bjerge og historiske landsbyer. Trods problemerne med Josi joggeren ved turens begyndelse holdt den over al forventning på resten af turen, selvom vi havde fem punkteringer.

Det var vildt at komme til byen Santiago de Compostela – rejsens mål! Lidt sørgmodigt, da det var enden på et eventyr, men selvfølgelig vildt fedt, da vi havde opnået vores mål. Jeg er stolt af at være den 107. person med handicap i verden, der har fuldført hele den franske Camino de sidste 20 år.

Det var også utrolig dejligt at komme hjem, og skønt at blive modtaget af min kæreste, som jeg havde savnet. Da jeg kom hjem, var jeg virkelig træt ovenpå alle oplevelserne og intenst samvær med mange mennesker i syv

uger, og jeg orkede overhovedet ikke at deltage i noget. Jeg dør normalt ikke med øget træthed, men jeg kæmper stadig lidt med trætheden i forhold til før.

JONAS' BEDSTE RÅD TIL DIG,

DER VIL UD PÅ EN KRÆVENDE REJSE

1. Lyt til din krop – både under rejsen, men specielt også når du er kommet hjem.
2. Hav et par uger til at komme dig efter rejsen er slut.
3. Hav udstyret i orden hjemmefra.
4. Undgå så vidt muligt mellemlandinger med fly. Der kan hurtigt opstå problemer med forsinkelser og risiko for det vigtige udstyr.
5. Hav styr på reglerne med henyn til udlandsrejse og BPA.
6. Hav hellere for mange hjælpere med end for få – og få udskiftning undervejs.
7. Det er umuligt at skabe det perfekte arbejdsmiljø på rejser – gør dine hjælpere opmærksomme på det på forhånd, men prøv alligevel!



En togtur med problemer

For nyligt skulle jeg med toget fra København til Skive. Det blev desværre en ubehagelig oplevelse, der viste nogle af de udfordringer, vi mennesker med handicap stadig står over for i vores samfund.

AF PEDER STAUSHOLM, NÆSTFORMAND FOR CP DANMARK STORKØBENHAVN

I starten af august tog jeg et DSB-tog fra København til Aarhus med forventningen om at fortsætte turen gnidningsfrit videre med Arriva-tog til Skive, hvor jeg havde en aftale.

Jeg var afsted i elkørestol med min handicaphjælper som ledsager. Forud for rejsen havde jeg bestilt handicapservice, da jeg alligevel skulle købe togbilletter. Hjælpen består blandt andet i assistance til på- og afstigning i toget ved hjælp af en rampe, og det er typisk stationspersonale eller et lokalt taxaselskab, der står for at betjene den. Men da jeg skulle af toget, opstod der problemer.

Den forsvundne rampe

Da vi ankom til Skive, steg en mand fra handicapservice på toget for at hjælpe mig ud. Han spurgte mig først, om jeg vidste, hvor kørestolsrampen var – det gjorde jeg ikke – og han begyndte derefter at lede efter den i toget. Kort efter kom togkontrolløren forbi, som meddelte, at de nyere Arriva-modeller slet ikke havde ramper med ombord, og at jeg derfor måtte vente, til toget kørte videre til næste stop, hvor jeg måske ville kunne stige af toget ved hjælp af en rampe på den pågældende station. Alt dette resulterede i en større diskussion mellem manden fra handicapservice og kontrolløren om, hvem der havde ansvaret for rampen. En diskussion, der foregik hen over hovedet på mig.

Nødløsningen

Tiden gik, toget skulle videre, og jeg ville gerne af, så jeg kunne nå frem til min aftale i tide. I nød og bekneb tog min hjælper, taxachaufføren og to hjælpsomme medpassagerer fat om min 120 kilo tunge elkørestol (plus min egen vægt) og løftede mig med møje og besvær fra toget og ned på perronen. Jeg var bange. Både for min egen sikkerhed, men i særdeleshed over for dem, som bar mig ned, som kunne have fået en rygskada og forlangt erstatningskrav. Jeg spurgte min hjælper, om han kunne mærke noget i sin ryg, og han sagde faktisk, at det ikke var noget tungt løft. Så det gik heldigvis ikke galt, men vi tog videre derfra, lettere rystede.

En hjemtur med udfordringer

Dagen efter skulle jeg retur fra Skive med toget til København, og desværre var denne tur ikke meget lettere. Vi ankom på stationen i god tid, hvor min hjælper og jeg afventede handicapservice ved mødestedet. Vi ventede og

“Jeg var bange. Både for min egen sikkerhed, men i særdeleshed over for dem, som bar mig ned, som kunne have fået en rygskada og forlangt erstatningskrav.

ventede... men som togafgang nærmede sig, begyndte stressen at melde sig. Min hjælper kiggede rundt på hele stationen, men der var ingen handicapservice i syne. Dernæst spurgte min hjælper togføreren, om han kunne sørge for, at jeg kom på toget, men togføreren meddelte, at det ikke var hans problem. Til sidst ringede jeg til DSB, som fortalte, at jeg måtte vente en hel time på hjælp. Der var ingen forklaring – jeg måtte blot vente på næste tog, og kvinden fra DSB skulle først undersøge, om det overhovedet var muligt, at der kunne komme en.

Ude af drift

Uheldigvis gik næste tog fra en anden perron, og uheldigvis var elevatoren til denne perron ude af drift. Anvist af manden fra handicapservice, som i mellemtiden var ankommet, måtte vi derfor krydse skinnerne, hvor der var lagt fliser for at komme frem til rette perron. Heldigvis vidste han, hvor rampen var. Den befandt sig nemlig på Skive station i et skab. Til gengæld vidste han ikke noget om, at jeg skulle have været med toget en time før. Da vi kom til København og fortalte manden fra handicapservice om gårsdagens manglende rampe og min dramatiske nedstigning, kommenterede han, at problemer som dem, vi havde oplevet, skete alt for ofte med Arrivas tog. Trætte kom vi endelig ombord på toget, og så gik turen hjemad.

Nyt overblik over idrætsaktiviteter

Den nye søgeportal specialsportguide.com giver forældre til børn med handicap overblik over idrætsaktiviteter.

AF STINE MØRKEBERG | FOTO: SPECIALSPORT.DK

Bedre selvværd, større selvstændighed og bedre chancer for at få et arbejde inden for erhvervslivet. Det er blot nogle af gevinsterne, børn har ved at gå til en idrætsaktivitet. Men for forældre til børn med cerebral parese (CP) kan det være omstændigt at finde et tilbud, der passer til deres børns behov. Det resulterer i, at kun omkring 15 procent af børn i specialskoler er aktive i en idrætsforening, mens 80 procent af andre børn i skolealderen er det.

Det vil organisationen Specialsport.dk lave om på. Derfor har de lavet en søgeportal – specialsportguide.com – hvor forældre til børn med handicap kan søge efter et målrettet fritidstilbud, som passer til deres børns behov.

- Vi vil gerne gøre det nemmere at finde det rette tilbud. På mange hjemmesider kan man i forvejen finde et overblik over idrætsgrene i et geografisk område – og enkelte steder kan man få et overblik over idrætstilbud til mennesker med forskellige typer af handicap. Men inden for samme handicap kan der være meget forskellige behov. Derfor har vi gjort det muligt at søge efter

idrætsaktiviteter ud fra kriterier som "fysiske hensyn og kompensering" eller "god tid og praktisk støtte" kombineret med landsdel eller kommune, sportgren og ugedag, siger Trine Ravn, der er leder af specialsport.dk – en landsdækkende NGO, som skaber adgang til foreningslivet og fællesskaber for børn og unge med særlige behov og handicap i Danmark.

Inspiration fra boligportal

Inspirationen til den nye søgeportal er hentet fra Bolig-Portal, hvor man på lignende måde opsætter en række kriterier for den bolig, man søger. Indtil videre samler [Specialsportguide.com](https://specialsportguide.com) knap 500 tilbud fordelt på foreninger i hele landet. [Specialsport.dk](https://specialsport.dk) har været i kontakt med alle de foreninger, som er på specialsportguide.com og interviewet dem om deres hold.

Trine Ravn har en søn med Downs syndrom, som i dag er 20 år. Han var omkring 12 år, før han kom i gang med en fritidsaktivitet, og hun savnede dengang selv et bedre overblik over tilbuddene. Også i dag kræver det meget af forældrene at få overblik over tilbuddene.

Tips til din søgning på specialsportguide.com

- Kommer der ingen eller for få muligheder frem, når du søger på specialsportguide.com, så prøv at vælge færre kriterier.
- Om mandagen kan du opleve teknisk knas med søgeportalen, mens den bliver opdateret. Hvis du oplever det, så prøv at søge igen en anden dag. [Specialsportguide.com](https://specialsportguide.com) er primært drevet af frivillige, og derfor bliver den opdateret manuelt en gang om ugen.

Læs mere og søg fritidsaktivitet

Du kan afprøve den nye søgefunktion på specialsportguide.com, og på [Specialsport.dk](https://specialsport.dk) kan du læse mere om foreningens tilbud og finde kontaktoplysninger.

- Vi oplever for eksempel, at nogle forældre har mulighed for at køre et stykke for fritidsaktiviteten, men til gengæld er det vigtigt for dem, at den ligger på en bestemt ugedag. Men det kan blive uoverskueligt at ringe til 25 klubber for at finde ud af, hvem der har hold om torsdagen, siger Trine Ravn.

Typiske bekymringer

For Trine Ravn var det ikke kun manglen på overblik over tilbud, men også en bekymring, der afholdt hende fra at sende sin søn til en fritidsaktivitet tidligere.

- Jeg kunne næsten ikke overskue at tage uden for en dør, fordi han stak af hele tiden. Forældre til børn, der sidder i kørestol, kan have en bekymring omkring, hvordan adgangsforholdene er, om barnet kan være med i aktiviteten, og om barnet vil blive mobbet, fordi det taler eller bevæger sig anderledes, siger hun.

Nogle af den slags bekymringer håber Trine Ravn, at den nye søgeportal kan afhjælpe, men derudover tilbyder specialsport.dk også gratis individuel rådgivning til de familier, som har behov for det.

- Vi prøver at finde frem til den hjælp, der kan få familien i gang med en fritidsaktivitet. Det kan for eksempel være hjælp til en ansøgning eller til at følge barnet til aktiviteten de første gange alt efter familiens behov og hvilke muligheder vi har i området, siger Trine Ravn.

Tilbud er ujævnt fordelt

Både i arbejdet med den nye søgeportal og deres arbejde generelt er [Specialsport.dk](https://specialsport.dk) stødt på den udfordring, at der findes flere idrætstilbud i nogle landsdele end andre.

- I Sønderjylland, Midtjylland og på Bornholm er der ikke helt så mange fritidsaktiviteter at vælge imellem som i resten af landet. Men vi har løbende nye foreninger, der tilmelder sig, så det skulle gerne løbende blive lettere for forældre rundt om i landet at finde et relevant tilbud til deres børn, siger Trine Ravn.

Idrætsdag: Find en sportsgren, som passer til dig

Idræt er for alle, og det vil CP Danmark gerne vise dig som barn, ung, voksen med CP eller pårørende til en med CP. Derfor inviterer foreningen i samarbejde med idrætten Powerchair Floorball, Parasport Danmark og [Specialsport.dk](https://specialsport.dk) til en spændende dag i fællesskabets og idrættens tegn søndag den 29. oktober. Du får både mulighed for at prøve forskellige idrætsgrene og få vejledning og råd med på vejen fra erfarne konsulenter - bl.a. en konsulent fra specialsport.dk. Prisen er 250 kr. for medlemmer og 500 kr. for ikke-medlemmer.



Læs mere på cpdanmark.dk i menuen "medlemstilbud" – vælg "kurser & arrangementer". Her kan du tilmelde dig frem til 22. oktober. På samme side kan du også se CP Danmarks andre aktuelle kurser og arrangementer.

CS BILSYN

RIBE - TARP
HYGUM
VARDE

En af lokalområdets billigste
Syner også erhverv • Drive-in • Mange års erfaring

Online booking • www.csbilsyn.dk

BEIERHOLM
VI SKABER BALANCE

**REVISION . REGNSKAB
RÅDGIVNING . SKAT**

Sletten 45 . Holstebro . 97 41 22 11

www.beierholm.dk

Møbelkonservator Lars Toftum

Restaurering af antikviteter og arkitekttegnede møbler

Mere end 30 års erfaring

www.mobelkonservator.dk
mobelkonservator@antikvit.net
Medlem af Dansk antikvitets- og konserveringslaug



Roskildevej 171 st. tv. • 2500 Valby
Tlf. 36 45 18 14

OPLEV
GULDBORGSUND
OG NYKØBING F
FRA SØSIDEN

WWW.SUNDFARTEN.DK

NTG Nordic
Nordic Transport Group

www.ntgnordic.dk

NRGI ELCON

Erhvervsparken 1 • 8500 Grenaa
Tel +45 7266 7066 • grenaa@elcon.dk
www.elcon.dk

RØDOVRE KØRESKOLE



KØREKORT MED OMTANKE

Rødovrevej 245 • 2610 Rødovre
Telefon 36 126 125 • www.rodovrekoreshole.dk

**DEN
"BETTE" MALER**
v/ Djina Stub - Tlf. 24 45 22 40
d-stub@jubii.dk

Alle former for faglært malerarbejde
udføres i høj kvalitet og til
konkurrencedygtige priser

www.denbette-maler.dk



NYT FRA CP UNG

Unge med CP deler ud af deres liv på Instagram

På Instagram-profilen @ungmedcp kan du løbende følge med i livet med cerebral parese (CP) fra Signes, Jonas, Peters, Fies og Victors perspektiv. De er alle med i CP Ungs bestyrelse og har på skift takeover på Instagram omkring en uge ad gangen hver.

- Vi fortæller om, hvad vi laver i vores hverdag med relation til det at være ung og have CP. En del af pointen for os er, at det ikke kun skal handle om CP, men også om alle de ting, vores CP ikke stopper os i at lave. De to ting fletter sig ind i hinanden i vores opslag. Vi skriver om bøger, vi har læst, jobsøgning, rejser og festivaler, siger bestyrelsesmedlem Signe Borup.



Community Day 10. og 18. november



Er du ung med CP fra 18 til og med 35 år, har du nu chancen for at være med til at sætte dit præg på CP Ungs fremtid og forme det fedeste fællesskab. Sæt derfor et stort kryds i kalenderen, når CP Ung holder Community Day:

- 10. november i København
- 18. november i Aarhus

CP Ung står klar med god energi, underholdning, lækker mad og fællesskab.

Du kan tilmelde dig på cerebralpareseung@gmail.com



Der ud nævnes ikke en egentlig vinder af festivalen. For hovedformålet er at spille en masse bold og have det sjovt.

Fodboldfestival sparker livsmod i unge

Danmark, Norge, England og Irland. Danske unge med cerebral parese fra fire lande var i sensommeren 2023 samlet om fodboldglæden og de fælles erfaringer med at have CP. En udviklende oplevelse for spillerne på tværs af nationaliteter.

AF STINE MØRKEBERG

“Run for it!” “Godt taget!” “Bra spilt!” råber ivrige familiemedlemmer og holdkammerater fra sidelinjen ved K.B. Hallens fodboldbaner. 90 unge spillere og 180 pårørende og trænere fra fire lande er samlet i august til CP Football Festival – det hidtil største fodbold-arrangement i Danmark, der primært har mennesker med cerebral parese (CP) som deltagere. I stegende sol kæmper tre danske hold og fem udenlandske fra Norge, England og Irland om bolden over en weekend, som også byder på sociale aktiviteter, swimming pool og festmiddag.

Fede driplinger og nye venner

15-årige Andreas Tune spiller på et hold for unge med handicap i klubben Slangerup og Omegns Idrætsforening, som han er afsted på festival med, og derudover spiller han til daglig også på det danske CP-fodbold-landshold.

- Fodboldfestivalen har indtil videre givet fællesskab og mange nye venner fra Oslo og Dublin. Og vi har spillet noget rigtig god fodbold. Der er mange virkeligt gode spillere på min alder, og jeg bliver udfordret mere i dag, end jeg gør til dagligt. Jeg har set nogle fede driblinger, som jeg vil prøve af, siger han, mens han tanker op med vand og hviler benene i den udendørs football lounge på KB Hallens terrasse imellem to kampe.

De udfordrende teenageår

Spillerne på festivalen er hovedsageligt i aldersgruppen 12-18 år, og netop i teenageårene kan det ellers være udfordrende at få unge til at vælge bolden til, når computerskærmen, fester og kæresteri i stigende grad konkurrerer om deres opmærksomhed, oplever Esben Christmas Norup. Han er en af drivkræfterne bag festivalen og holdleder på KBs CP-fodboldhold, hvor hans søn også går. Samtidig bliver unge med CP endnu hurtigere trætte end andre teenagere, så det kræver mere af dem at fortsætte til sport.

- Vi vil gerne bruge festivalen til at motivere spillerne, så de synes, det er fedt at spille på deres hold og fortsætter op igennem teen- ►►



Heldet er ikke med irske Conor Halpins hold de første to kampe på festivalen. Alligevel er humøret højt i pausen.



- Vi var nødt til at snakke med spillerne fra de andre hold om, hvordan vi skulle lave aktiviteterne, og det gjorde, at vi kom tættere på hinanden, siger Andreas Tune om en event med boldlege på festivalens første aften, som skulle ryste de unge spillere sammen.

ageårene. Samtidig håber vi, at et arrangement som dette giver endnu flere lyst til at vælge fodbolden til, siger Esben Christmas Norup.

Mere end mål

I årets løb deltager de danske og udenlandske spillere fra CP-holdene i en række nationale stævner med bolden i fokus. Men på CP Football Festival er samværet med andre unge på tværs af landegrænser et mindst lige så vigtigt omdrejningspunkt som afleveringer og mål. Weekenden bliver første aften sparket i gang med en event med forskellige sociale boldaktiviteter for at ryste de unge sammen. For 15-årige Conor Halpin, der spiller på det irske hold CP Football Development Academy, har det indtil videre været weekendens højdepunkt.

- Det var inspirerende at se, hvad de andre spillere kan med bolden, og det var fedt at lære unge fra andre kultu-

Vil du eller dit barn også gå til fodbold?

Så kan du nu få et overblik over idrætsaktiviteter for børn med handicap i hele landet på en ny søgeportal, specialsportguide.com, og du kan tage til idrætsdag i Aarhus 29. oktober. Læs mere på side 34-35.

“ - Fodbold-festivalen har indtil videre givet fællesskab og mange nye venner fra Oslo og Dublin.

rer at kende, siger han med et smil, der blotter en glitrende tandbøjle. Conor spiller til daglig både på et CP-hold og på et ordinært fodboldhold, men det er kun gennem CP-holdet, at han får de internationale oplevelser.

Scorer oplevelser for livet

En af de mange familiemedlemmer, der hepper fra sidelinjen, er Conors mor Rachel Kavanagh, som er holdleder for det irske hold. Hun oplever, at hendes søn og de andre unge vokser på det personlige plan gennem internationale arrangementer som Football Festival.

- De får oplevelser for livet samtidig med, at de lærer en masse om kammeratskab og om at støtte og respektere hinanden. De vokser også af de praktiske udfordringer som at redde deres egne senge og pakke deres egne kufferter, siger hun og tilføjer: - Vi forældre får mindst lige så meget ud af oplevelsen, for vi udveksler både tips om vores børns træning og alle mulige erfaringer om at have en teenager med CP, siger hun.

Samme funktionsniveau

På de hold, der deltager på festivalen, har alle de unge et funktionsniveau, hvor de kan løbe selv. I KB CP Mix har de bedst erfaring med, at de unge spillere på et hold er på omtrent samme funktionsniveau.

- Selvom de unge generelt er gode til at spille bolden til alle på holdet, bliver det hurtigt svært at følge med for en ung, der har et markant lavere funktionsniveau end de andre, og det er ikke sjovt at være den, der ikke bliver spillet. Når vi oplever det, foreslår vi som regel alternative idrætsstilbud for den unge, så vedkommende kan få succesoplevelser, siger Esben Christmas Norup.

Fra irsk til dansk græs

De to hold KB CP Mix og Slangstrup Handicap Fodbold står bag årets fodboldfestival. Ud over de to hold deltager et tredje dansk hold fra Seest Boldklub, som samler spillere fra trekantsområdet. Det er anden gang, fodboldfestivalen har været afholdt. Første gang var i Irland i 2022.

Damhusvej 16 • 5750 Ringe
Tlf: 62 62 50 48 • olesolie@oles-olie.dk
www.oles-olie.dk

Erasmus & Partnere
RÅDGIVENDE INGENIØRER A/S

Åstrupvej 10 • 9800 Hjørring
Tlf. 9894 3811 • info@erasmus.dk
www.erasmus.dk

HOBRO
MEDBORGERHUS

• Udlån af lokaler til foreninger og private

SKIBSGADE 26-28 • 9500 HOBRO
TLF. 98 52 44 77

Skovbo

Døgn- og aflastningstilbud
for børn og unge med betydelig og varig nedsat funktionsevne, herunder børn og unge med autisme og beslægtede udviklingsforstyrrelser.

Ole Rømers Alle 40, Skovby, 8464 Galten
Tlf. 87 94 83 50
<http://www.skovbo-døgn-og-aflastningstilbud.dk/>

DEN GODE pleje

God pleje af kroppen i alle livets faser

Klik ind på
www.dengodepleje.dk
og få dækket dit plejebenhov

Abena A/S . Egelund 35 . 6200 Aabenraa . kundeservice@dengodepleje.dk

BOLIGFORENINGEN P.M.

Søndergade 1 • 9700 Brønderslev
info@bolig-pm.dk • www.bolig-pm.dk
Telefon: 98 82 12 34

Onsdag og Fredag er kontoret lukket for henvendelser

CENTER FOR HANDICAP

Ane Staunings Vej 4, 8700 Horsens
Telefon 24 97 61 69
Mail: centerforhandicap@horsens.dk
www.centerforhandicap.horsens.dk

Undervisning og hjælp til dine særlige behov

CSU-Slagelse
Center for Specialundervisning

☎ 58 57 57 60
✉ csu-slagelse@slagelse.dk
🌐 <http://csu.slagelse.dk>



Mikkel er en af de personer med handicap, der medvirker i inspirations-materialet.

Nej til vold

Nyt inspirations-materiale giver viden om, hvad mennesker med handicap, personale og myndigheder kan gøre, når voksne med handicap er udsat for vold.

FOTO: BORGER_MIKKEL

Mennesker med handicap er i markant højere risiko for at blive udsat for en volds- og seksualforbrydelse end andre mennesker. 10,5 procent af personer med handicap har således oplevet fysisk vold, mens det samme kun gælder for 7,7 procent af personer uden handicap. Forskellen er endnu større, når det gælder psykisk vold. Og hver femte anmeldelse af volds- og seksualforbrydelser angår ofre med psykiske eller kognitive handicap. Det viser tal fra henholdsvis Det Centrale Handicapråd og en undersøgelse fra Institut for Menneskerettigheder fra 2020.

Myndighederne reagerer heller ikke altid tilstrækkeligt på mistanke eller viden om overgreb. Derfor har CP Danmark sammen med organisationerne LEV og Hjernesagen taget initiativ til at udvikle et materiale, der giver viden og inspi-

Flere råd til dig, der har vold inde på livet

Hvad kan du gøre, hvis du oplever fysisk eller psykisk vold mod andre? Hvad kan du gøre, hvis du oplever overgreb på digitale medier? Og hvad, hvis du selv har været involveret i vold? Det kan du finde råd om på nejtilvold.dk.

ration til at forebygge og handle på vold mod mennesker med handicap.

Inspirations-materialet bliver tilgængeligt i løbet af oktober på hjemmesiden www.nejtilvold.dk. Det er særligt målrettet personer med handicap og personale i bo- og støttetilbud, kommunale fagpersoner som socialrådgivere og pædagoger samt myndigheder som politi og anklagemyndighed.

Oplysningsfilm, podcasts og gode råd

Dokumentariske oplysningsfilm, podcasts, dilemmahistorier, fortællinger og øvrige redskaber på hjemmesiden giver viden og indsigt i vilkår for mennesker med handicap og de barrierer, de kan møde i forbindelse med sager om vold og overgreb. Er du udsat for fysisk, psykisk eller digital vold, kan du også finde gode råd til, hvad du kan gøre.

Materialerne bygger alle på virkelige hændelsesforløb og lægger op til samtale og debat og til refleksion over handlemuligheder.

Projektet har fokus på FN's handicapkonvention og bygger videre på organisationer, kommuner og øvrige miljøers indsats for at øge trivsel, sundhed og tryghed for mennesker med handicap.

Hvad kan du gøre, hvis du er udsat for fysisk vold?

Få hjælp, råd og oplysning om dine rettigheder og ansvar, handlemuligheder og kontaktoplysninger i forbindelse med fysisk vold og overgreb.

- Tal om det, du har været udsat for. Vælg en person at tale med, som du stoler på, og som du taler godt med.



Det kan være en ven eller veninde, en fra din familie, en kontaktperson eller en fagperson, du kender godt.

- Skriv din oplevelse ned, indtal den på din mobil og tag for eksempel billeder af skader på din krop eller andre skader, der kan bevise den vold, du har været udsat for. Det kan hjælpe, når du anmelder volden og skal fortælle andre om det, du har oplevet.
- Søg hjælp og anmeld volden til politiet – se mere i boksen nedenfor.

En række skuespillere medvirker i videoer i inspirations-materialet, hvor de viser situationer, hvor mennesker med handicap er udsat for vold. Situationerne er baseret på virkelige hændelser.

Her kan du få hjælp og anmelde volden

Der er flere steder, du kan få hjælp, oplysning og støtte, hvis du har været udsat for vold:

- Hos Lev Uden Vold kan du få hjælp og rådgivning. De tilbyder anonym og gratis rådgivning. Deres telefoner er åbne hele døgnet. Ring til 1888.
- Du kan også læse mere om, hvad du kan gøre og få svar på dine spørgsmål på Lev Uden Volds hjemmeside. Hjemmesiden finder du på levudenvold.dk
- Bryd Tavsheden hjælper børn og unge i alderen 13-24 år. Hvis du er ung og for eksempel er i et voldeligt kæresteforhold, kan du få hjælp og rådgivning hos dem. Du kan chatte, ringe eller skrive til dem. På Bryd Tavshedens hjemmeside kan du finde flere kontaktoplysninger: brydtavsheden.dk
- Det kriminalpræventive råd giver også råd om handlemuligheder i tilfælde af vold som voldtægt, vold mellem kæresten og hadforbrydelser. Det kan du læse mere om på denne hjemmeside: dkr.dk/vold-og-voldtaegt
- Anmeld vold til politiet. Du kan selv anmelde vold eller få hjælp til det af en person, du stoler på og kender godt.



- Vil du anmelde fysisk vold, mishandling eller et seksuelt overgreb, skal du bede om at få lavet en politiattest, når du får undersøgt dine skader hos lægen eller på skadestuen. En politiattest er en lægeerklæring, der kan bruges som bevisførelse i retten. Det kan en journal ikke.
- På denne hjemmeside kan du finde telefonnumre og andre kontaktoplysninger til politiet politi.dk/ anmeld-kriminalitet. Vælg "vold og røveri" og derefter "anmeld vold".

Det sker

Fra bowling til julebanko. Fra svømning i varmt vand til foredrag om svære overgange. På siderne her får du et overblik over kommende aktiviteter i CP Danmarks kredse i hele landet.



Colourbox/René Deleuran Mølgaard Andersen

CP Danmark Roskilde

Bowling

Til årets sidste arrangement tager vi kegler hos City Bowling i Roskilde og spiser frokost på La Rustica.
Tid: Søndag den 5. november kl. 12 (bowling) og kl. 13.30 (La Rustica)
Sted: City Bowling, Ro's have 16, 4000 Roskilde.
Pris: 100 kr. pr. deltager.
Tilmelding: Senest 30. oktober til Bente Lis Clausen på Bentelis@tunenet.dk eller tlf. 50 71 98 63.

CP Danmark Nordvestsjælland

CPizza – hygge for unge

Årets sidste omgang brætspil, hygge og spising.
Tid: Mandag den 23. oktober kl. 16.30-20.
Sted: Fjorstjernen, Isefjords Allé 27, 4300 Holbæk.
Pris: Gratis
Tilmelding: Først til mølle og senest dagen før til Marianne på mariannekristensen039@gmail.com eller Mai-Britt på mai-britte47@live.dk

Juletræsfest

Tid: Tirsdag den 19. december kl 12-17
Sted: Vig Forsamlingshus, Ravnsbjergvej 1, 4560 Vig.
Pris: Voksne: 140 kr. Børn (op til 12 år): 80 kr. inkl. slikpose. Hjælpere: 90 kr. Ekstra slikposer kan købes for 30 kr.
Tilmelding: Senest 10. november til Annette på annette-ogwalther@gmail.com, Heidi på heh@aaarsleff.com eller Mai-Britt på mai-britte-47@live.dk. Oplys venligst CP-kreds, fulde navne, antal kørestole, slikposer og hjælpere. Tilmelding er først gældende ved registreret betaling til bankkonto 1726 5115 613512 i Nordea Holbæk.

CP Danmark Storstrøm

Shu-bi-dua 2,0

Kom med til fed musik og hygge på spillestedet Stars i Vordingborg. Vi spiser sammen, og derefter fester vi til koncert med Shu-bi-duah, der for nyligt genopstod i en 2,0-version.
Tid: Fredag den 24. november kl. 17
Sted: Mødested følger på cpdanmark.dk/aktiviteter.
Pris: 50 kr. pr. person inkl. en øl eller vand til maden og til koncerten. Drikkevarer derudover er for egen regning.
Tilmelding: Senest 1. november til mariannhansen40@hotmail.com eller på sms til 21 66 81 62.

Mød en ven

Blænd op for det gode humør og kom til en hyggelig aften med spisning, brætspil og gode snakke.
Tid: Lørdag den 28. oktober kl. 17.30.
Sted: Frivilligcenter Næstved, Farimagsgade 16, 4700 Næstved.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 26. oktober til Sofie på sberner@icloud.com eller Daniel på danielbente28@gmail.com.

CP Danmark Fyn

Bowling og brunch

Tid: Søndag den 5. november kl. 10.30
Sted: Bowl'n'Fun og centrrets restaurant The Grill i Odense, Grønløkken 3, 5000 Odense C
Pris: Bowling og brunch inklusiv kaffe, te eller kakao betales af foreningen. Andet er for egen regning.
Tilmelding: Senest 28. oktober til Linda på cirkusjen-sen@gmail.com eller tlf. 29 82 11 25. Oplys venligst 1) navne på deltagere, 2) alder på børn 3) om nogen af jer bruger kørestol og 4) om I spiller med bander, rampe eller andre hjælpemidler. Oplys venligst også, hvis I kun ønsker at deltage i spisningen.

Generalforsamling

Dato: Mandag den 26. februar 2024
Info: Mere info følger i næste nummer af CP Indblik og på cpdanmark.dk/aktiviteter. Men Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Følg CP Danmark Fyn på Facebook

Husk også at følge med på vores facebookside 'Cerebral parese/cp danmark fyn', hvor vi er først med det nyeste til jer.



Pressefoto fra Slotssøbadet.

CP Danmark Sønderjylland

Frokost og varmtvandsbassin

Hygge og frokost efterfulgt af en tur i Slotssøbadets varmtvandsbassin.
Tid: Lørdag den 4. november 2023 kl. 12.30-16 (frokost kl. 12.30 og varmtvandsbassin fra kl. 14).
Sted: Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4, 6000 Kolding og Slotssøbadet, Hospitalsgade 4, 6000 Kolding.
Pris: Gratis for medlemmer. Ikke-medlemmer betaler 40 kr. for voksne og 30 kr. for børn samt 100-120 kr. for mad – og derudover for drikkevarer.
Tilmelding: Til gittewais@gmail.dk senest den 23. oktober 2023. Oplys venligst antal deltagere, og om I ønsker italiensk lasagne med salat og brød eller schnitzel med brasede kartofler og skysauce til frokost.
Info: Du betaler selv for drikkevarer.

CP Danmark Sydvestjylland

Foredrag: Mit liv med CP

Rasmus Lund Sørensen fortæller om sit liv med CP fra barn til voksen: Emner som mobning, at flytte hjemmefra og at have et aktivt liv, når man er på førtidspension. Foreningen byder på kaffe og kage.
Tid: Onsdag den 25. oktober kl. 19 til ca. 21.
Sted: Kvaglundparken 1, 6705 Esbjerg Ø (festsalen i stuen)
Pris: 50 kr.
Tilmelding: Senest 20. oktober til formand Connie Kristensen på mail kristensenconnie@live.dk eller tlf. 27 58 91 47.



Rasmus Lund Sørensen bor i Kolding og rejser rundt med foredraget 'Mit liv med CP'.

CP Danmark Sydøstjylland

Julebanko

Tid: Lørdag den 11. november
Mere info: Invitation følger – hold øje, hvor du normalt modtager information fra kredsen.

Generalforsamling

Tid: Mandag den 26 februar 2024
Mere info: Invitation følger – hold øje, hvor du normalt modtager information fra kredsen.

CP Danmark Vestjylland

Oplæg om de svære overgange

Overgangen fra hjem til daginstitution, fra daginstitution til skole eller hverdagens overgange mellem skole og fritid. Lektor i neuropsykologi Louise Bøttcher sætter fokus på de udfordringer, som den slags overgange kan give, når man har CP.
Tid: Onsdag den 25. oktober kl. 16.30-19.30.
Sted: Scandic Regina, Fonnesbechsgade 20, 7400 Herning.
Pris: 150 kr.
Tilmelding: Gerne inden den 15. oktober til Bent Ole Nielsen på e-mail: bon@privat.dk eller sms: 21 29 48 44. Ved tilmelding bedes du indbetale beløbet på konto 7613 1012312 eller på MobilePay til 21 29 48 44. Skriv "De svære overgange" i teksten.

Brunch og bowling

Vi hygger os med bowling og nyder en brunchbuffet med salatbar, varme og kolde drikke og softice. Vi lærer hinanden at kende og finder ud af, hvordan vi kan bruge hinanden.
Tid: Søndag den 5. november kl. 10.30 til 14.00.
Sted: Bowl'n'Fun, Dominovej 26, 7500 Holstebro.



Sidste års adventsfest i Kreds Østjylland bød på masser af juleri og højt humør. I slutningen af november i år gentager kredsen succesen.

Pris: 150.00 kr. Beløbet indsættes på konto 7613 1012312 eller MobilePay 21 29 48 44, med teksten: Brunch & Bowling.
Tilmelding: Til Bent Ole på mail: bon@privat.dk, sms 21 29 48 44 (efter kl. 16) eller telefon 97 14 24 83 (i dagtimerne). Tilmeld dig gerne inden søndag den 22. oktober, og helst før.

CP Danmark Midtjylland

Julefrokost

Vi prøver noget helt nyt til årets julefrokost og tager til Årets Fedeste Fiskefest. Vi går ombord i en lækker fiske- og skal-dyrsbuffet, og efterfølgende er der koncert med Tørfisk og Sømandene, og en DJ sætter gang i dansegulvet. **Tid:** Lørdag den 4. november kl. 17.30
Sted: Tinghallen, Tingvej 5, 8800 Viborg.
Pris: Medlemmer: 125 kr. ekskl. drikkevarer. Hjælper/ledsager: 75 kr. til maden. Din ledsager bedes medbringe ledsagerkort.
Tilmelding: Senest d. 29. september kl. 18.00 på sms til 30 29 72 05. Husk at oplyse antal medlemmer, og om der er ledsager med.

Dialogmøde

Danske Handicaporganisationers afdeling i Skive arrangerer dialogaften om det oprettede Ekspertudvalg, Tranæs-udvalgets, anbefalinger til en stramning af de kommunale udgifter på socialområdet. Landsformand i CP Danmark Pia Allerslev holder oplæg efterfulgt af dialog med politikere fra Skive Kommune. CP Danmark Midtjylland er involveret i arrangementet.
Tid: Tirsdag den 14. november 2023 kl. 19-22.
Sted: Arvikavej 4, 7800 Skive.
Pris: Gratis.
Tilmelding: Senest 5. november til Ole Johnsen på tlf. 26 84 81 30 eller mail: o.j@oncable.dk eller til Jørgen Knudsen på tlf. 51 15 20 61 eller mail: jk@asgaard-online.dk

Julearrangement for børn og unge

Vi skyder december i gang med strikes og spares, en lækker buffet og godt humør.
Tid: Søndag den 3. december kl. 15:30. Bowling frem til kl. 17 og middag frem til kl. 20.30.
Sted: Bowl'n'Fun, Sdr. Boulevard 13, 7800 Skive.
Pris: Børn: 40 kr. Voksne: 60 kr. for bowling og buffet (priserne er for medlemmer af CP Danmark). Ledsager: 50 kr. (for buffet).
Tilmelding: Senest 17. november på Mobile Pay til Lene K. Svendsen på tlf. 30 29 72 05.

CP Danmark Østjylland

Adventsfest

Der venter hjemmebagt kage, æbleskiver, gløgg, kaffe og te, alt imens vi hygger os sammen og synger julesange. Ikke mindst spiller vi amerikansk lotteri med masser af gode præmier. Julemanden kommer rullende i sin kørestol med gave og godtepose til børn og unge under 18 år.
Tid: Søndag den 26. november kl. 14-17.
Sted: Bøgeskovgård Aktivitetscenter, Bøgeskov Høvej 5, Viby J.
Pris: 80 kr. for voksne inkl. lodder og en øl eller vand. 50 kr. for børn under 18 år, inklusiv to sodavand, gave og godtepose. Hjælper er gratis.
Tilmelding: Senest 12. november på mail til kimwp@mail.dk. Skriv venligst navn og alder på børn under 18 år.
Info: Der vil blive taget billeder under arrangementet til vores Facebook-side og til CP INDBLIK. Husk at gøre opmærksom, hvis I ikke ønsker, at vi benytter billeder af jer.

Få overblik på hjemmesiden

På foreningens hjemmeside
www.cpdanmark.dk/aktiviteter kan du finde alle kredsens arrangementer



Hvor kan jeg deltage?

Du har mulighed for at deltage i aktiviteter både i din egen og i andre kredse – hvis der er plads.

CP Danmark Nordøstjylland

Bowling

Kom og tag kegler sammen med dine familiemedlemmer og andre medlemmer af kredsen! Og slut af med et hyggeligt måltid.
Tid: Søndag den 5. november kl. 15.30.
Sted: Master Bowl på Mariagervej 139, 8920 Randers NV.
Pris: Gratis – dog skal du selv betale for drikkevarer.
Tilmelding: Til Asger på tlf. 40 89 56 62 eller mail il.as.laustsen@outlook.com eller til Bjarne på tlf. 26 28 30 11 eller mail bjarne@spejder.dk
Info: Der er ramper, så du kan også deltage, hvis du bruger kørestol.

Julefest

Vi slår dørene op for den traditionsrige julefest for foreningens medlemmer med pårørende, som bl.a. byder på julegudstjeneste, småkager, kaffe og julemusik. Du kan også se frem til et fascinerende trylleshows af tryllekunstneren Anders Møller og til visit af julemanden efterfulgt af smørrebrød og amerikansk lotteri.
Tid: Lørdag den 16. december 2023 kl. 16.00.
Sted: Sct. Clemens Kirke, Parkboulevarden 15, 8900 Randers C.
Pris: Voksne: 80 kr. Børn til og med 11 år: 70 kr.
Tilmelding: Senest den 6. december 2023 til Asger på tlf. 40 89 56 62 eller mail: il.as.laustsen@outlook.com. Eller til Bjarne på tlf. 26 28 30 11 eller mail: bjarne@spejder.dk
Info: Hold øje med en skriftlig indbydelse i din fysiske postkasse.

Familieweekend på Slettestrand

Tid: Weekenden 24. – 26. maj 2024.
Mere info: Følger – hold øje med kommende numre af CP INDBLIK og cpdanmark.dk/aktiviteter

CP Danmark Nordjylland

Svømning i varmtvandsbassin

Pak badetøj og medbring godt humør. Både børn og voksne er velkomne, og svømningen følger skoleårets kalender.
Tid: Torsdage kl. 15.-17.
Sted: Vester Mariendal Skole, Stjernevej 1-5, 9200 Aalborg (i skolens varmtvandsbassin).
Pris: Gratis for foreningens medlemmer.
Tilmelding: Til Julie Morell Jensen på mail juliemo-rell@hotmail.com eller på sms til 51 16 80 46. Du er også velkommen til at henvende dig med spørgsmål.
Info: Har du brug for hjælp til omklædning mv., bedes du medbringe en hjælper.

Kontakt

På cpdanmark.dk/kredse kan du finde kontaktinformationer på bestyrelsesmedlemmer i din kreds.

VOGNMAND
FH FRANK HEIDE
30 22 37 29

Brobjergvej 4 • Abbetved
4060 Kirke Såby • www.fhgrab.dk

Sammen er vi stærke!

KTerhvervsbyg A/S

www.kterhvervsbyg.dk • Telefon 7573 3366

HOU-TUNO FÆRGEFART

BOOKING

WWW.TUNOFERGEN.DK

Trasbo Sandblæsning
www.tsand.dk

Trasbo Sandblæsning
Tlf. 59 17 00 35
www.tsand.dk

Værkstedsvej 24D
4600 Køge
Telefon: 59 17 00 35

MEDLEM AF
Dansk Byggeri

Charly's pub

Kirkegade 3 • 7100 Vejle
75 83 75 83 • www.charlyspub.dk

Ungdomscenter Knudmosen

Lindegårdsvej 8 • 7400 Herning
Mail: knudmosen@herning.dk
Tlf.: 96 28 66 88 • www.knudmosen.dk

HANGLER
Vinduespolering

Tlf. 21 68 23 24

Esterhøjvej 21 • 4550 Asnæs • v/C. H. Christiansson • www.hangler.dk

airteam

Vi udvikler avancerede systemer til blandt andet kontorbygninger, butikcentre, varehuse, fabrikker og medicinalfirmaer over hele Danmark.

Stormgade 155, 1 sal • 6715 Esbjerg N
Telefon: 70 70 75 91 • www.airteam.dk

KAGERUP SAVVÆRK

Kagerup Stationsvej 59 • 3200 Helsingør
Tlf. 48 79 40 09
mail@kagerupsavvaerk.dk • www.kagerupsavvaerk.dk

Øens tømrer
Alt i tømrer- og snedkerarbejde

v/ Morten Christensen
Fruevej 21 • 7900 Nykøbing Mors
Tlf. 22 38 86 22

Brug en F.R.I.-rådgiver

REMA 1000

Thorupvej 2 • 7451 Sunds
Tlf. 96 26 04 00

Siden sidst

En aftentur i zoo og en sejltur på Silkeborgsøerne er blandt de mange aktiviteter, der skabte hyggestunder og fællesskab i CP Danmarks kredse rundt om i landet de seneste måneder. Her får du et tilbageblik på nogle af højdepunkterne.

Bag kulisserne i DR

Den 9. september besøgte vi DR Byen på en rundvisning, "Bag Kulisserne". Fremmødet var stort, humøret højt, og luften svirrede med spørgsmål fra engagerede deltagere. En succes, vi gerne gentager.

Mikkel Lund, medlem af bestyrelsen i CP Danmark Storkøbenhavn

Godnat til dyrene

Den 18. august tog vi 36 personer afsted på en skøn tur i Zoo med middag og en stemningsfuld godnat-runde blandt dyrene. Vi blev delt op i to grupper. Hver gruppe havde en guide med, som fortalte om dyrene og om zoologisk have generelt. Der er smukt om aftenen i ZOO, og både børn, forældre og bedste-forældre nød den gode stemning.

Peder Stausholm, næstformand i CP Danmark Storkøbenhavn



Den røde panda sover næsten halvdelen af døgnet, men på CP Danmark Storkøbenhavns aftentur i ZOO var den lysvåg.

Zoo efter lukketid

Den 10. september mødtes 30 deltagere til hyggelige timer med god mad og en guidet tur i Zoologisk Have. Alle dyrene var meget aktive den aften, selv isbjørnen var ude. Det er første gang, vi har oplevet det på kredsens ture til Zoo.

Bente Lis Clausen, formand i CP Danmark Roskilde



Deltagere fra CP Danmark Sydøstjyllands tur ombord på båden "Maagen" på Silkeborgsøerne.

Sejltur på Silkeborgsøerne

Den 12. august var vi en flok friske mennesker, som sejlede fra Silkeborg til Himmelbjerget på båden "Maagen", mens vi nød et måltid ombord. Solen gjorde os selskab på hele turen, og det gjorde de flotte omgivelser og store huse langs med vandet endnu mere spændende at kigge på. Først på bilturen hjem kom regnen. Alt i alt en rigtig hyggelig dag.

Rasmus-Lund Sørensen, formand for CP Danmark Sydøstjylland

Universe

26. august drog vi afsted på familieudflygt til oplevelses-parken Universe i det sønderjyske. Dejligt at se en masse glade medlemmer til en god dag, og skønt at se børn og voksne i leg og hopla i parken!

Mads Witt Demant, formand for CP Danmark Fyn



Formand Mads Witt Demant og bestyrelses-medlem Bettina fra CP Danmark Fyn i færd med at udforske Universe.



Transparens | Kvalitet | Samarbejde

Tlf. 26 16 80 79
Vestsjællands Tømrer / Snedker
Cordozasvinget 10, 2680 Solrød Strand
CVR-nr. 42503436

Fursund Færgeri
Stenøre 3



99 15 64 67
Mobil 22 23 16 25
ammo@skivekommune.dk



Laboratorium og Rådgivning
Beton - Mørtel - Puds
Natursten - Overfladebehandling
Adr.: I L Tvedes Vej 12, 3000 Helsingør
Tlf.: 53 58 93 11 - www.seir-analyse.dk



Tømrer- og Snedkermester
Hans Juul Nielsen ApS

Bygaden 12
2690 Karlslunde
Tlf. 56 14 49 49
Mobil: 22 19 76 30
hjn@hjn-byg.dk
www.hjn-byg.dk

EN Stillads & Hejs A/S




EN STILLADS & HEJS
Avedøreholmen 88, 2650 Hvidovre • en@en-stillads.dk • Tlf: 28 88 11 00



Niels Hansen Transport
v/Karen Høgenberg Carup
Helge Nielsens Alle 4 • 8723 Løsning
Lars: lars@niels-hansen.dk • 2040 7056
Brian: brian@niels-hansen.dk • 4030 6601
86 55 69 00
Gylling Østergade 27 • 8300 Odder



HELE LANDET
LEASING OG UDLEJNING AF KASSE- OG LADBILER
www.sacbiler.dk
Følg os på facebook



Theresavej 1 • 7400 Herning • Tlf. 97 12 46 11

global tags
details | make sense !!!



Vestsjællands Tømrerentreprise ApS
Tlf. 25 54 95 86 • www.vste.dk

REMA 1000 Frederiksberg
Smallegade 14-18
2000 Frederiksberg
Tlf: 27 23 04 22
Alexandra Drejer



SISSOO COIFFURE
Risingsvej 15 • 5000 Odense • Telefon • 41 61 71 79

SE UDGIVELSEN ONLINE
Scan her:




CP INDBLIK

KIM'S VVS SERVICE
KIMS-ENERGIVVS.DK
Sikre dig et Stabilt Indeklima
Ugerløsevej 9 • 4400 Kalundborg • Tlf. 21 53 36 25
info@kims-energivvs.dk • www.kims-energivvs.dk



PRÜSSE VVS & BLIK ApS
Aut. VVS Installatør
2364 5151



DØSTRUP VOGNMANDSFORRETNING ApS
VOGNMANDSKØRSEL - BLOKVOGNSKØRSEL
SALG OG LEVERING AF SAND OG GRUS
Døstrupvej 77, Døstrup 9500 Hobro
Telefon 98557143
Mail dvf@doestrup-vmf.dk
www.doestrup-vmf.dk
CVR 87393712

Den Uvildige Konsulentordning
på Handicapområdet

DUKH

Uvildig, gratis rådgivning
- med fokus på din retssikkerhed
Tlf. 76 30 19 30 | www.dukh.dk | mail@dukh.dk
sikkerpost@dukh.dk | Jupitervej 1 | 6000 Kolding

Raitex A/S

flindt | kristensen ENGINEERING
Din udfordring er vores mission
Kystvejen 100 • 5330 Munkebo • Tlf.: 88 82 68 18
Email: info@flindtkristensen.dk • www.flindtkristensen.dk



Projektering og udførelse af afløbsanlæg.
Speciale i rensning af overfladevand fra bl.a. skrot- og lignende
genbrugsvirksomheder, med dokumenteret effekt, til yderst konkurrence dygtige priser.
Svanevej 39 • 6100 Haderslev • Tlf.: 61 33 02 49 • bn@skandy.dk



ALLE TYPER LUFTFILTRE TIL VENTILATION
RUGVÆNGET 10 • 8500 GRENAÅ
TLF. 87 58 10 20 • mail@simas.dk

Alt henvendelse til: CP Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Annonce