

# elsass fonden

Helene Elsass

1921 - 2003

Patricia de Liphay Behrend  
plb@elsassfonden.dk



elsass  
fonden

# Elsass Fondens arbejde

Forskning  
Nationalt og  
international

Praksis og innovation  
Nationalt

Uddeling af legater

Klub i Klub og Camps

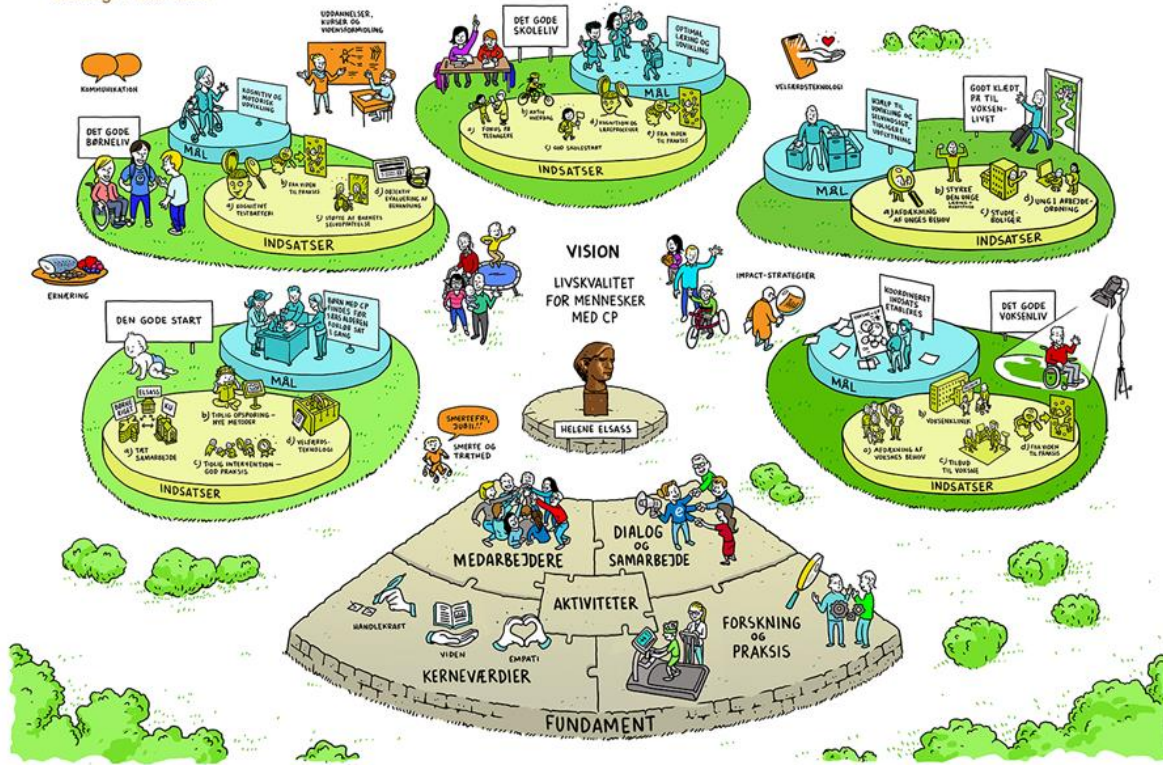
Udviklingsprojekter

Samarbejde med  
fagfolk i ind og  
udland

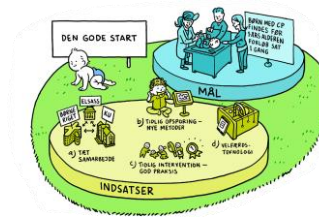
Kvalitetsudvikling af  
praksis omkring  
mennesker med CP

Kurser og  
kompetenceudvikling





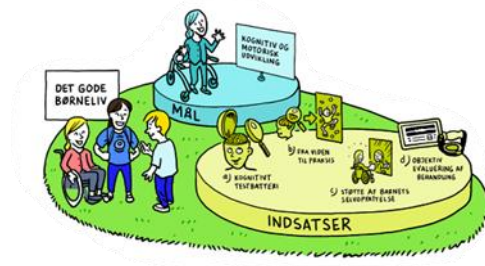
# Den Gode start



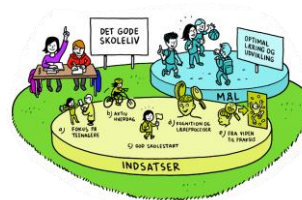
- Increase – Forskningsprojekt
- Tidlig intervention
- Forældre netværk
- Åben og Rolig (Meditationsprojekt)

# De gode børneliv

- Forældre samtaler/netværk
- God start ophold
- Leg og lær
- Aktivitek
- Åbent hus
- Online hjemmebesøg
- Spasticitetsvurdering



# Det gode skoleliv



- Godt i gang med læring
- Spasticitetsvurderinger
- Familie camp m/u kørestol
- Cykelskole x 6
- Surf weekend



# Temadage og legater

---

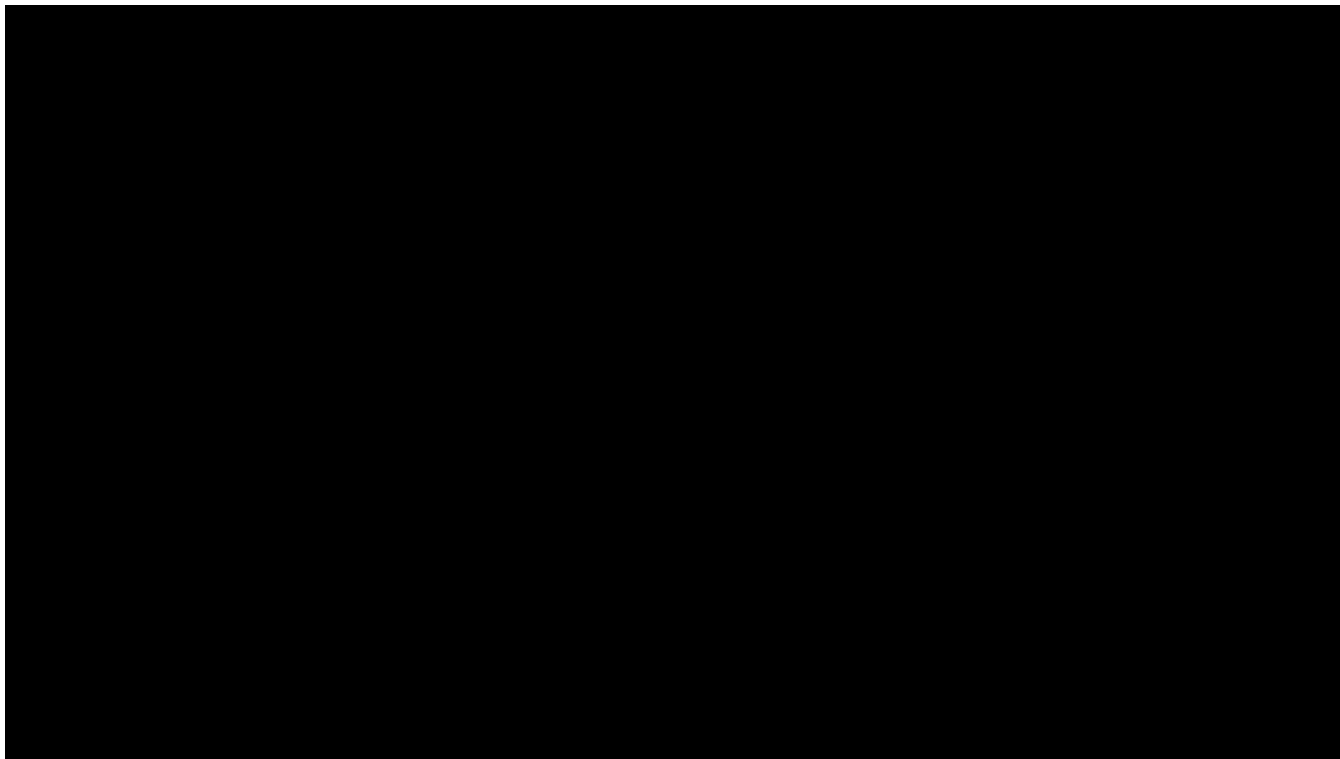
- Webinar
- Temadage for fagfolk
- Temadage for mennesker med CP/HSP/Ataxi og pårørende
  
- Legater (Man kan søge om 15400 kr. pr år)
- Arrangementer
- Nyhedsbrev

# Fysisk aktivitet

Intensitet og gentagelse

# Dorte

---



# Definition på Fysisk aktivitet

*”Ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen i skeletmuskulaturen, dvs. både **ustruktureret** aktivitet og mere **bevidst, målrettet, regelmæssig** fysisk aktivitet.”*

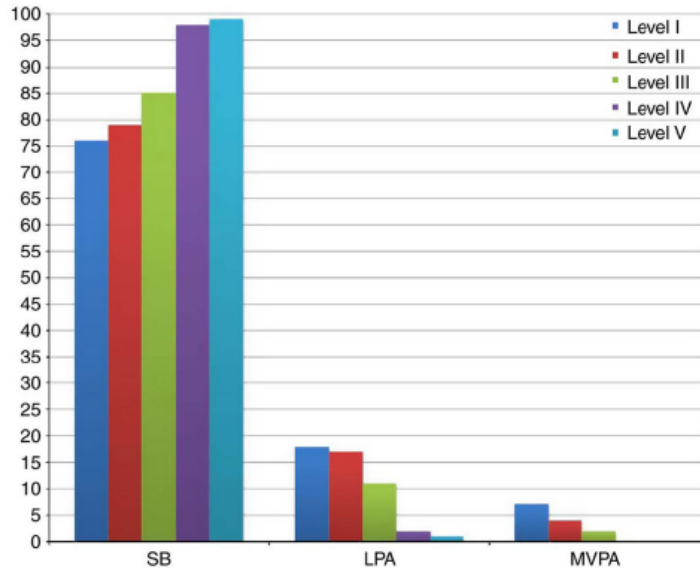
Kilde:  
Bente Klarlund  
Pedersen og Lars  
Bo Andersen  
(2018)

# Stillesiddende 76-99% af deres vågne timer



Kilde:  
Claridge EA, McPhee PG,  
Timmons BW,  
Martin Ginis KA, Macdonald  
MJ,  
Gorter JW (2015)

## Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy



**Figure 1. Percentage of time spent in sedentary, light, and moderate to vigorous physical activities across all GMFCS levels**

SB=sedentary behavior; LPA= light physical activity; MVPA=moderate to vigorous physical activity.

# Årsager til at være fysisk aktiv

---

- **Inaktivitet** og lavt kondital er tæt associeret med ophobning af kardiovaskulære risikofaktorer
- **Positiv indflydelse** på knogletæthed
- **Forbedrende** eller **vedligeholdende** effekt på funktionsniveauet
- Øget **styrke** og **udholdenhed**
- Positiv indflydelse på **koncentration**, **selvværd**, **sociale relationer** og **livskvalitet**
- Mindsket risiko for **depression**

# Intensitet

---



Kilde:  
James R.  
Carey, Ela  
Bhatt, and  
Ashima  
Nagpa  
(2005)

# Den forudsigende hjerne

---



# Anbefalinger fysisk aktivitet voksne

---

- Mindst **30 minutter** om dagen. Moderat til høj intensitet.

Kan deles i 3 x 10

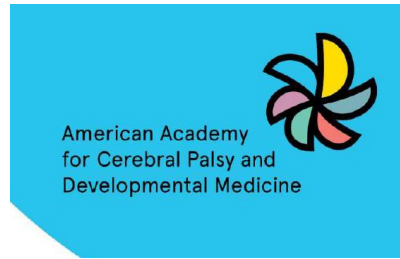
- Mindst **2 gange** om ugen **høj intensitet** af mindst **20 minutter** varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken.

Kilde:  
Bente Klarlund  
Pedersen og Lars  
Bo Andersen (2018)

# Anbefalinger fysisk aktivitet voksne med CP

---

- 150 minutter ugentlig moderat intensitet
  - 30-60 min mod intensitet 4-5 dage om ugen
  - 20-60 min høj intensitet
- 2 x om ugen styrke



Kilde:  
AAPDM Fact sheet.  
*Physical Fitness and  
Exercise for Adults with  
Cerebral Palsy*

# Anbefalinger til voksne med CP

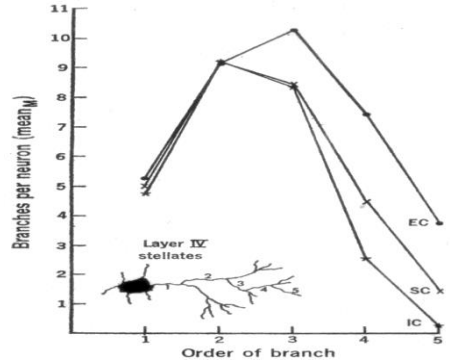
---

## For at opnå en fysiologisk forbedring

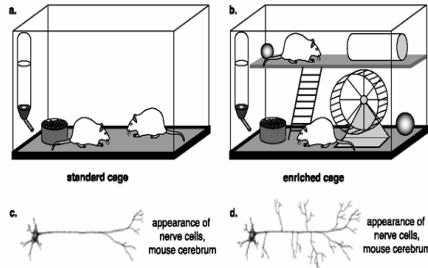
- Hyppighed
  - 2-3 x ugentligt i 7-8 uger
- Intensitet
  - 60-95%
- Tid
  - Min. 20 min. pr. session

**GØR NOGET**

# Berigede miljøer

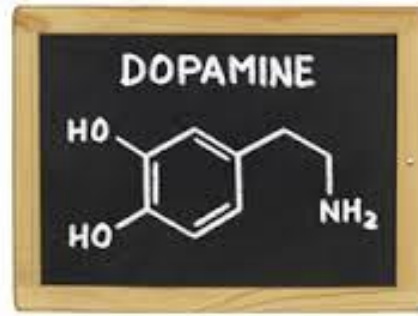


“Neuroplasticity Promoted by Task Complexity”, James R. Carey, Ela Bhatt, and Ashima Nagpa, American College of Sport Medicine, 2005



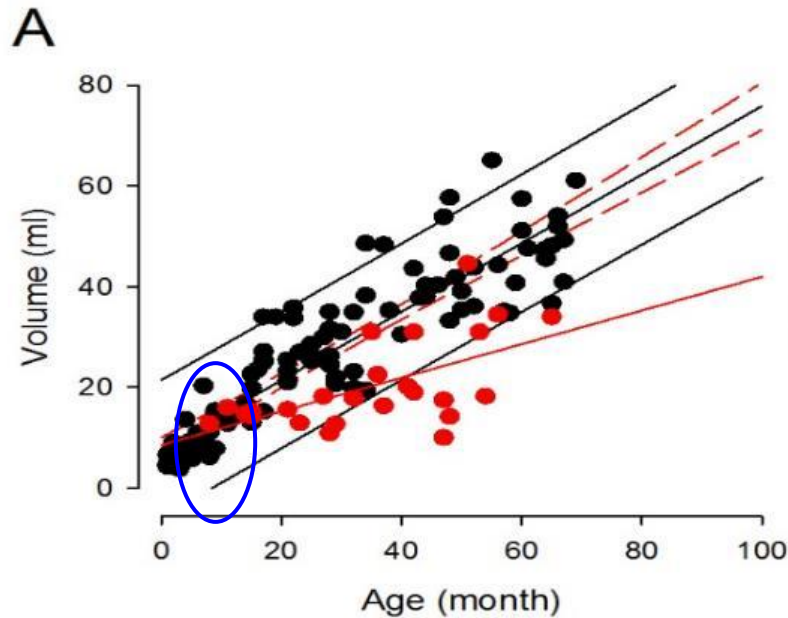
# Motivation

---



Jens Bo Nielsen et al. (2014)

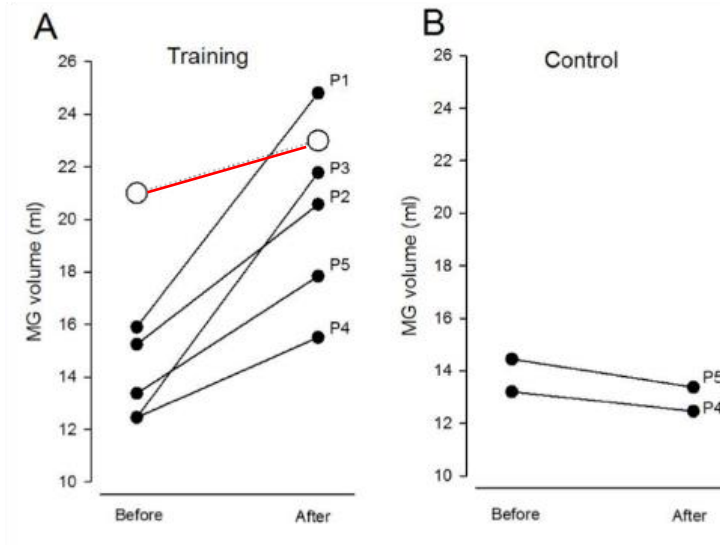
# Muskelvolumen hos børn med CP

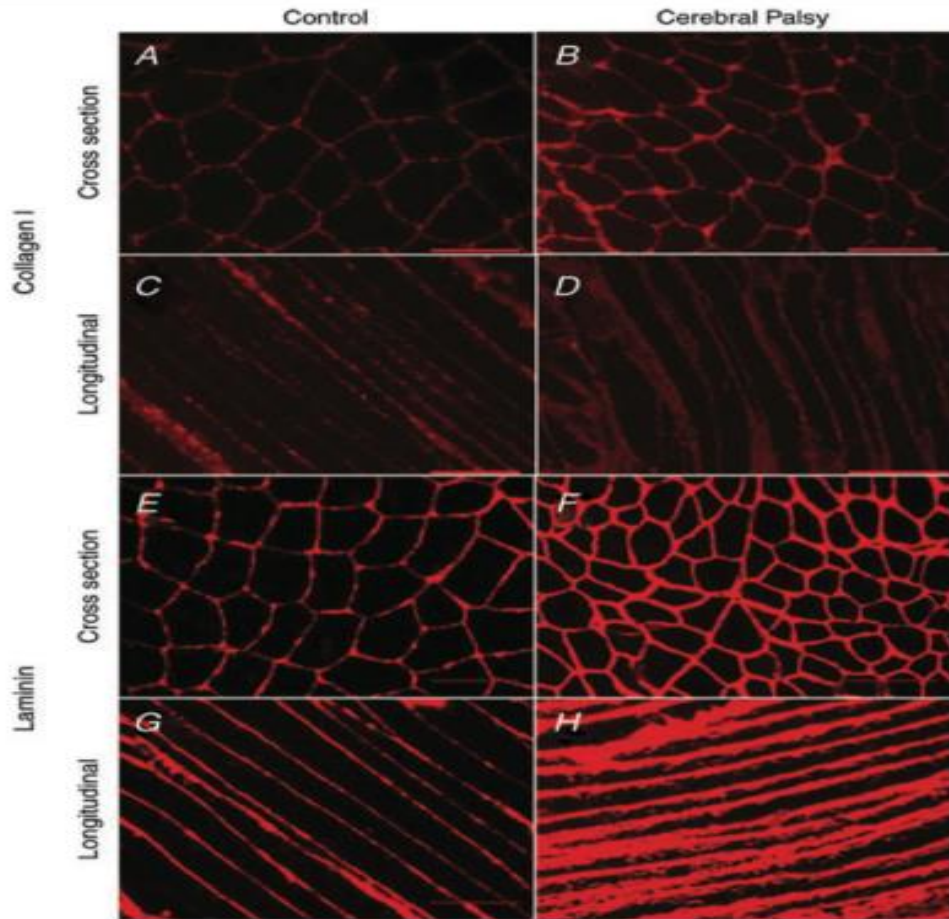


Herskind  
et al, 2015

# Træningsintervention: Pilot studie

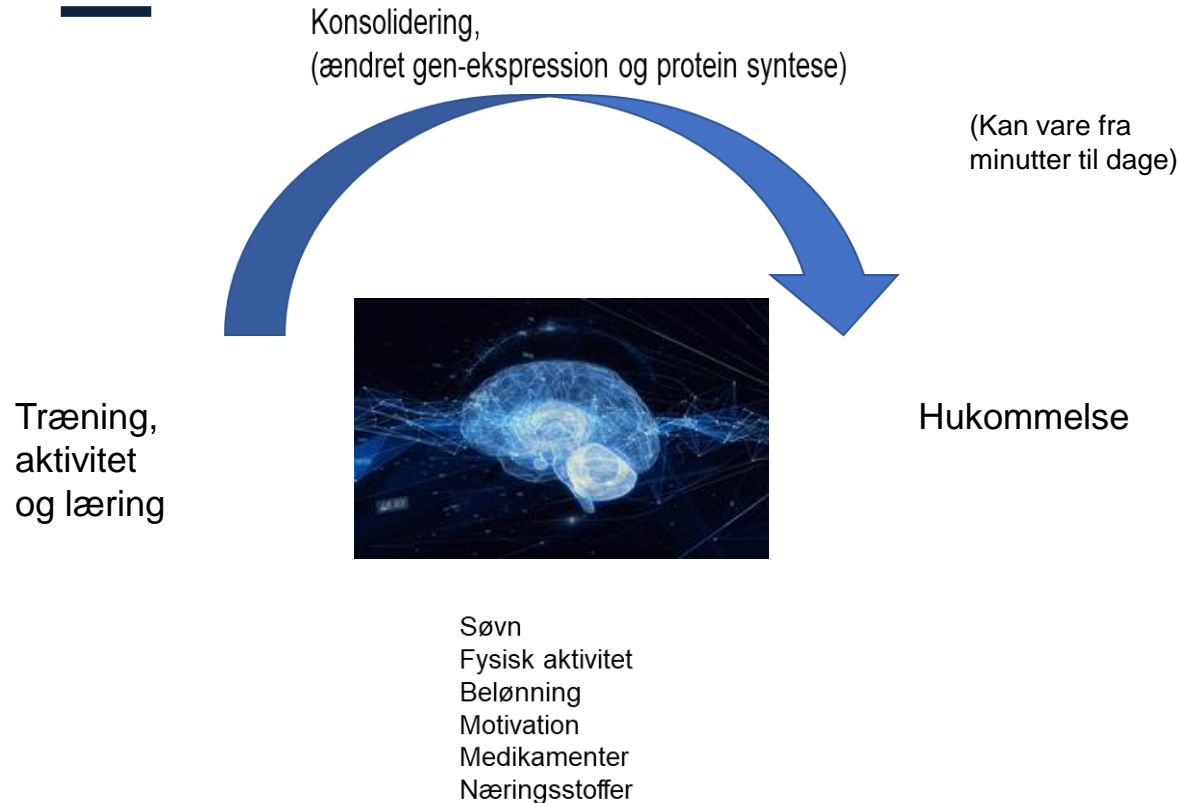
- 5 børn. Heraf 2 kontrol
- Alder: 15 – 28 måneder
- 3 måneders træningsintervention
- Udfordringer!





- Forandret ECM
- Forskel i diameter på muskelfibrene

# Fra træning og læring til hukommelse



# Braindrops

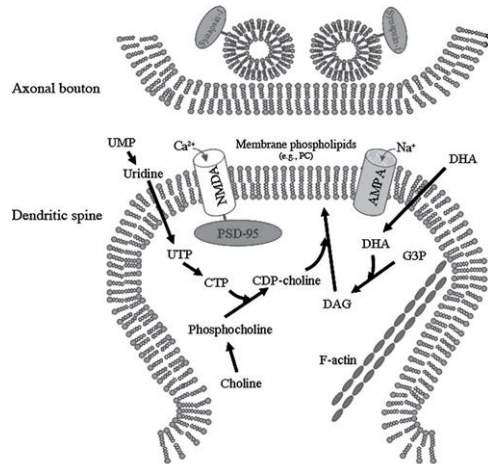


# Indhold i BrainDrops

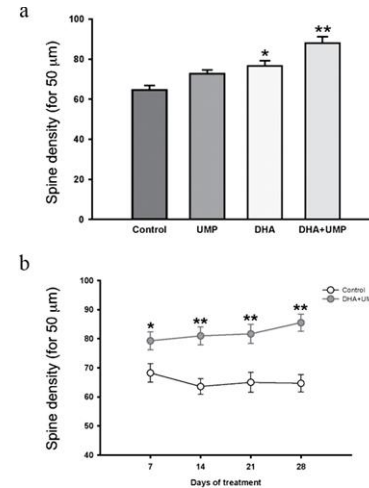


Apotekets BrainDrops Olie er et kosttilskud med cholin, uridin, D-vitamin - og DHA (Omega-3 fedtsyre), som bidrager til øge synapsedannelsen i hjernen. Dagligt indtag er 250 mg DHA. Anbefalet daglig dosis til børn over 3 år og voksne er 2 ml. 1 flaske indeholder 50 dagsdoser.

# Uridin og DHA øger dannelse af forbindelser



Wurtman RJ, et al. 2009.  
Annu. Rev. Nutr. 29:59-87



Wurtman RJ, et al. 2009.  
Annu. Rev. Nutr. 29:59-87

# Kogebøger

---

- <https://elsassfonden.dk/viden-om-cp/publikationer/>



# Tak for i dag

---

Patricia de Liphay Behrend - [plb@elsassfonden.dk](mailto:plb@elsassfonden.dk)

Følg os på

