



# INFO - ARK

## +Habilitering – en metode, der fokuserer på udvikling

### Baggrund

Hjernen kan forbedres hele livet. Jo mere vi bruger den, jo bedre bliver den. Det er basis for udviklingen af konceptet +Habilitering, hvis kerne er et unikt, internetbaseret træningssystem.

Nyeste viden fra hjerneforskningens verden peger på, at hjernen hele livet igennem ændrer sig, hvis vi bruger den og anstrenger os for at lære nyt. Hjernens udvikling er i alle stadier afhængig af brug og aktivitet. Således bliver selve det at handle, at udføre en aktivitet, en bærende faktor for at opnå forbedret funktion.

Helene Elsass Center forsker i udvikling af aktiviteter og træningsprogrammer ud fra evidens baseret viden om den nødvendige mængde i forhold til den enkelte. En undersøgelse af den individuelle funktion er derfor første skridt på vejen mod den rette indsats.

På Helene Elsass Center fokuseres ikke på handicappet hos mennesker med cerebral parese (CP), men på ALT det, der kan forbedres gennem træning, aktivitet og den rigtige ernæring. Ved CP, hvor der er tale om en uhelbredelig, kronisk tilstand, giver det rigtig god mening at tage udgangspunkt i det, der virker. Det gælder for alle områder og funktioner af den individuelle profil. I dag ved man, at alle færdigheder kan optrænes til et potentielt niveau – ikke at CP derved kan helbredes – men tilstanden kan udvikles og forbedres.

### Den plastiske hjerne

Kernen bag disse nye muligheder findes i den gren inden for hjerneforskningen, der samlet rummes i begrebet neuroplasticitet, dvs. det menneskelige centralnervesystems evne til at ændres og udvikles på baggrund af erfaring, aktivitet og rigtig ernæring.

I dag ved vi, hvordan hjernen ændrer og udvikler sig, fra molekyle- til celleniveau, når man dedikeret og koncentreret medvirker til at lære noget nyt og kompliceret. En intensiv træning på minimum en halv time om dagen vil betyde en forbedret proces i centralnervesystemet, inklusiv hjernen – specielt i forhold til hastighed og præcision.

Forskningen i neuroplasticitet viser, at alle niveauer i det menneskelige centralnervesystem er påvirkelig ved optræning og læring, og ikke mindst, at en sådan påvirkning er mulig hele livet. For at træningen skal virke kræves, at der anvendes den tilstrækkelige tid, at der undervises i viden om korrekt indsats, og at der anvendes aktiv selvmedvirken, dvs. fuld opmærksomhed ved udførelsen af træningen.

### **+Habilitering i praksis**

Som følge af individuelle forskelle i kompensatoriske mekanismer fremtræder cerebral parese med et særdeles varieret symptombillede, hvilket betyder, at det enkelte barn kræver individualiseret behandling. Individualiseret behandling kræver udredning af den enkelte og en efterfølgende tilrettelæggelse af et individuelt træningsprogram. Konceptet +Habilitering er netop udviklet til at imødekomme disse behov. Metoden fokuserer på udvikling og optimering af det samlede individuelle potentiale. I praksis organiseres +Habilitering i forløb (+Habiliteringsforløb), der samlet strækker sig over knap et år. Disse forløb er rammen om hjemmetræningen og den indsats, der udvikles på Helene Elsass Center.

Et +Habiliteringsforløb indledes med et 5-dages ophold på centret (1. modul). Her skabes basis for den videre proces, idet centrets faglige team via tests, undersøgelser og samtaler forbereder tilrettelæggelsen og udformningen af det individuelle træningsprogram, MiTii. +Habilitering betyder også viden og indsigt mhp. en basisforståelse af CP. Det indledende modul omfatter derfor også oplæg om CP og hjernens neuroplasticitet og om kostens betydning. Ligeledes indgår teori om positiv psykologi, der er kendetegnet ved at fokusere på det, der fungerer, i stedet for at fremdrage fejl og mangler: Der er således evidens for, at positive tanker og praksis skaber positive anskuelser og handlinger - hvilket der er stærkt behov for hos familien med et barn med CP, eller barnet eller den voksne selv, der må leve med CP.

På forløbets næste modul præsenteres familien for undersøgelsesresultater og det individuelle træningsprogram og dermed grundlaget for næste etape - et 20 ugers webbaseret træningsforløb, der gennemføres i hjemmet hver dag.

### **I løbende kontakt**

Træningssystemet benytter de nyeste spilteknologier, hvor kroppens bevægelser styrer spillet. Det giver mulighed for at kombinere fysisk træning med forskellige intellektuelle opgaver, der bringer børnene videre i spillet.

Intentionen er imidlertid også at give børnene større social berøring og socialt netværk. Derfor bliver der udviklet et community – dvs. et samværsrum på internettet – hvor børnene både kan kommunikere med behandlerne på centret og med andre børn og unge.

Således er alle, der deltager i et +Habiliteringsforløb løbende i kontakt med Helene Elsass Center og de øvrige deltagere på forløbene. På den måde inddrages socialt samvær som en naturlig del af hjemmetræningen.

Træningsdelen i +Habiliteringsforløbet afsluttes med et ophold på centret, hvor der foretages retests og undersøgelser, der skal dokumentere og synliggøre de opnåede resultater (effekten). I forskningsperioden vil der efter yderligere 12 uger efter afsluttet træningsforløb igen ske retest og undersøgelser på Helene Elsass Center mhp. at undersøge langtidseffekten.