



**Barnet og ME — en reise gjennom hjelpernes land**

# ME-foreldrene – hvem er vi?

Sprang ut fra Facebookgrupper der mødrene til ME-syke barn fant hjelp og støtte.

Ble etterhvert til en blogg med info.

Foreningen ble stiftet i 2017.

For økt gjennomslag trenger vi flere medlemmer, så sjekk gjerne nettsidene våre – og meld dere inn!

[meforeldrene.no](http://meforeldrene.no)



# Da Barnet plutselig ikke virket lenger

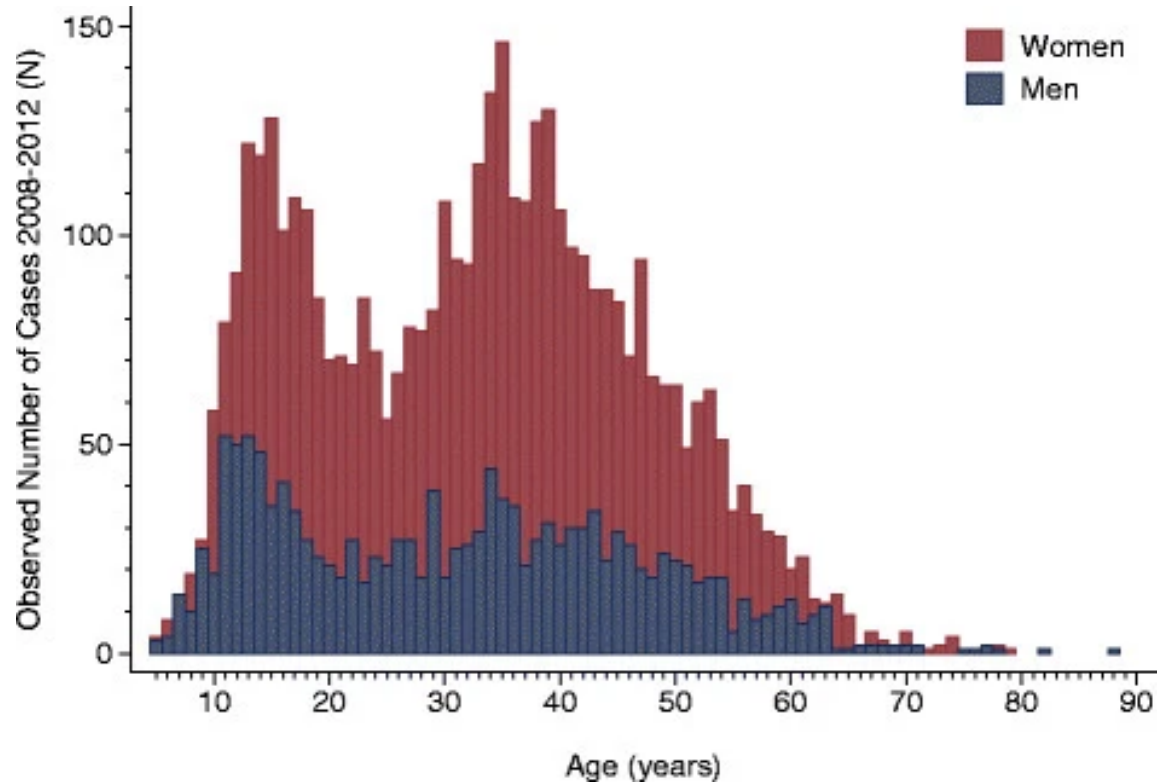
- kvalme
- hodepine
- vondt i muskler og ledd
- “sliten”
- svingende form
- uforutsigbart
- lydsensitiv
- kognitiv svikt
- vil, men klarer ikke





# Kan barn få ME, da?

- Ja, det kan de
- Vanligst i tenårene
- Før puberteten er det like mange gutter som jenter
- Ingen vet hvor mange barn som har ME i Norge
- Underdiagnostisert?

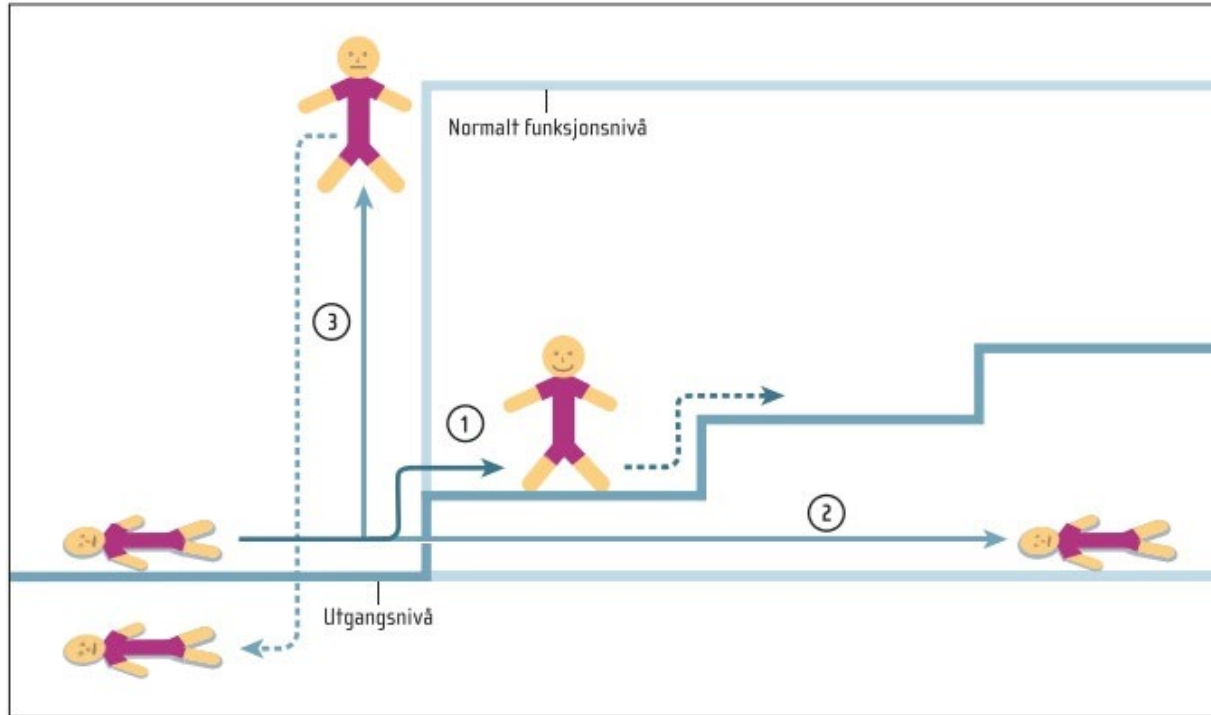


# Hvor kan vi få hjelp? – er det hjelpsomt?

- Fastlegen
- Barnelegen
- Sykehuset
- Fysioterapeut
- Ergoterapeut
- BUP
- PPT
- Rehabilitering
- Skole
- Venner og familie



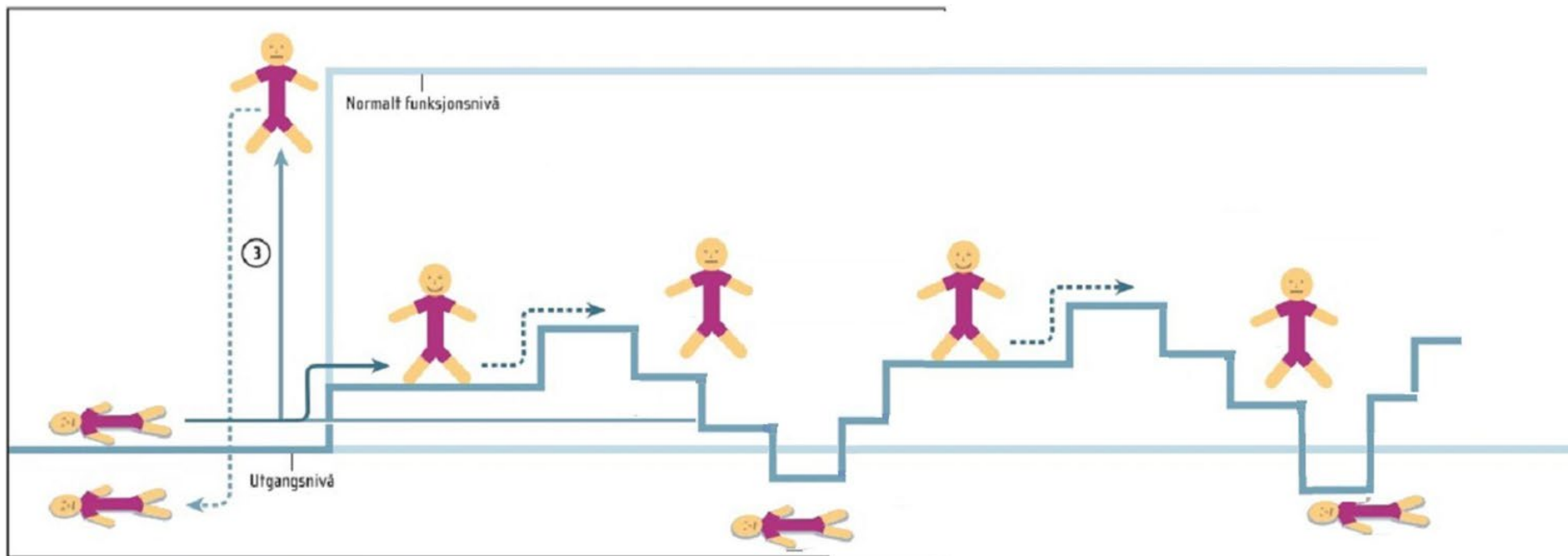
# Teori og praksis – trappetrinnsmodellen (Wyller)



**Figur 3. Trappetrinnsmodell for aktivitetstilpasning ved kronisk utmattelsessyndrom.**

Hvert trappetrinn tilsvarer en økning i det samlede aktivitetsnivået. Disse trinnene må være passe høye, slik som i 1). Dersom man unngår trinnene helt, slik som i 2), blir ikke funksjonsnivået bedre. Dersom trinnene er for store, slik som i 3), risikerer man å falle tilbake til et lavere funksjonsnivå enn man hadde i utgangspunktet.

# Virkelighetens trappetrinnsmodell – kart og terreng



**Figur 3. Trappetrinnsmodell for aktivitets tilpasning ved kronisk utmattelsessyndrom.**  
Hvert trappetrinn tilsvarer en økning i det samlede aktivitetsnivået. Disse trinnene må være passe høye, slik som i 1). Dersom man unngår trinnene helt, slik som i 2), blir ikke funksjonsnivået bedre. Dersom trinnene er for store, slik som i 3), risikerer man å falle tilbake til et lavere funksjonsnivå enn man hadde i utgangspunktet.

Når jeg blir frisk så skal jeg  
på skolen, det er der alle er.  
(gutt 14 år)

