

# Inspirationskatalog

Dette er et katalog med links til film, podcast og øvelser mv., som kan benyttes, når du har tid tilovers under og efter dit ophold på Sano.

## Katalogets indhold har forskellige formål:

- At øge viden om parkinson
- At håndtere parkinson med relevant træning for stemme og krop
- At underholde

Nye idéer til kataloget modtages gerne. Disse kan sendes til Vibeke Grønlund på [Vgronlund@sanocenter.dk](mailto:Vgronlund@sanocenter.dk) eller Pernille K. Jørgensen på [pjorgensen@sanocenter.dk](mailto:pjorgensen@sanocenter.dk)

## Podcast om parkinson og sundhed

Idé	Link m.v.
<b>Podcast Grundtanker – afsnit af B. Klarlund:</b> "Sådan påvirker motion kroppen"	Link til lytning gennem Spotify: <a href="#">IL-6: Sådan påvirker motion kroppen. Med professor Bente Klarlund. Sæson 2, episode 2 • Grundtanker (spotify.com)</a>
<b>Podcast – Claircast m/Jette Harthimmer:</b> "Sådan holder du dig sund og rask" (B. Klarlund er gæst)	Link til lytning gennem Spotify: <a href="#">Claircast # 109 - Bente Klarlund Pedersen - Hold dig sund og rask - Claircast - Jette Harthimmer   Podcast on Spotify</a>
<b>The knowledge project podcast – hosted by Shane Parish</b> "Episode 131, The Power of Sleep, by Sleep Scientist Matthew Walker"	Link til lytning gennem Spotify: <a href="#">#131 Matthew Walker: The Power of Sleep - The Knowledge Project with Shane Parrish   Podcast on Spotify</a>
<b>Sygt nok - DR podcast</b> "Det er 'bare' en vane"	Link til lytning gennem DR Lyd: <a href="#">Sygt nok   Det er "bare" en vane   DR LYD</a>
<b>Parkinson podcast</b> (målrettet neurologer, men personer med parkinson og deres pårørende er velkommen til at lytte med):	<a href="#">1. Depression og demens hos patienter med Parkinsons sygdom - Parkinson Podcast   Podcast on Spotify</a>

1. "Depression og demens hos patienter med Parkinsons sygdom"	<a href="#">2. Parkinson &amp; Autonome forstyrrelser - med fokus på ortostatisk hypotension - Parkinson Podcast   Podcast on Spotify</a>
2. "Parkinson og autonome forstyrrelser med fokus på ortostatisk hypotension"	<a href="#">3. Parkinson &amp; delirium - Parkinson Podcast   Podcast on Spotify</a>
3. "Parkinson og delirium"	
<b>When Life Gives You Parkinson's</b> - Engelsksproget podcast af Larry Gilford, som blev diagnosticeret med parkinson, som 40 årig (mange episoder og nye kommer løbende til)	Link til lytning gennem Spotify: <a href="#">When Life Gives You Parkinson's   Podcast on Spotify</a>

## Podcast, video og sang - underholdende

<b>Third Ear podcast</b> "Kvinden med den tunge kuffert" (7 episoder)	Link til lytning gennem Spotify: <a href="#">Kvinden med den tunge kuffert   Podcast on Spotify</a>
<b>4 partroner på lommen m. Rane Willerslev (5 episoder) - DR Podcast</b>	Link til lytning gennem DR Lyd: <a href="#">Fire partroner på lommen   DR LYD</a>
<b>Humoristisk musikvideo om parkinson af Mitch Faile</b>	Kan ses/høres på YouTube: <a href="#">Mitch Faile - Blame it on the Parkinson's (Official Music Video) - YouTube</a>
<b>Parkinson's song af Doug Briney</b>	Kan ses/høres på YouTube: <a href="#">Parkinson's Song - YouTube</a>

## Parkinsonforeningen - film

<b>Streamet oplæg om 'Avanceret behandling'</b>	<a href="#">Avanceret behandling - gennemgang af mulighederne - YouTube</a>
<b>At lære at leve med parkinson</b>	<a href="#">At lære at leve med parkinson - YouTube</a>
<b>Livet som ung med parkinson</b>	<a href="#">Livet som ung med parkinson - YouTube</a>

## Parkinsonforeningen - øvelser

	Links til Parkinsonforeningens Youtube-kanal:  <a href="#">Øv. 1 - Stemmetræning - film 1: Øvelser for holdning og bugstøtte - YouTube</a>  <a href="#">Øv. 2 - Stemmetræning - film 2: Øvelser for mimik samt tungens og mundens muskler - YouTube</a>
--	---

<b>Stemmetræningsøvelser</b>	<p>Øv. 3 - <a href="#">Stemmetræning - film 3: Øvelser for stemmen - YouTube</a></p> <p>Øv. 4 - <a href="#">Stemmetræning - film 4: Øvelser for vejtrækning og bugstøtte - YouTube</a></p> <p>Øv. 5 - <a href="#">Stemmetræning - film 5: Øvelser for udtale, taletempo og sprogmelodi - YouTube</a></p> <p>Øv. 6 - <a href="#">Stemmetræning - film 6: Introduktion til de gode talestrategier - YouTube</a></p>
<b>Fysiske øvelser med store bevægelser og hastighed</b>	<a href="#">Øvelser med store bevægelser med hastighed - YouTube</a>
<b>Et samlet træningsprogram på 45 min.</b>	<a href="#">Et samlet træningsprogram - YouTube</a>
<b>Øvelser til forebyggelse af fald</b>	<a href="#">Forebyggelse af fald - Fokus på styrkelse af ben og hofte, ganghastighed, holdning og vending - YouTube</a>
<b>Øvelser med fokus på at dreje og rejse sig fra stol</b>	<a href="#">Øvelser med stol - Fokus på at dreje og rejse sig fra stol - YouTube</a>
<b>Øvelser med fokus på at vende sig og komme op/ned fra gulv</b>	<a href="#">Fra gulv til stående - Fokus på vendinger og at komme fra gulv og op at stå - YouTube</a>

## Film

<p><b>Stutz (2022)</b></p> <p>Dokumentar med psykiater Phils Stutz (der har parkinson), der i et interview med skuespilleren Jonah Hill fortæller om sine tidlige erfaringer i livet og sin unikke, visuelle terapimodel</p>	<a href="#">Stutz   Officielt Netflix-websted</a>
--	---

## Parkinsonforeningens e-avis

<p><b>Parkinsonforeningens E-avis - 'Nyt om parkinsonforskning'</b></p> <p>I E-avisen formidles nyeste parkinsonforskning af Parkinsonforeningens forskningsformidler Karen Østergaard. Karen er tidligere overlæge og klinisk professor på neurologisk afdeling, Aarhus Universitetshospital.</p>	<p>Kan læses på Parkinsonforeningens hjemmeside: <a href="#">Parkinsonforeningen - E-avisen 'Nyt om parkinsonforskning' - Parkinsonforeningen</a></p> <p>Du kan også finde alle Parkinsonforeningens udgivne E-avisers i en mappe på Sano's bibliotek - Mod Lystskoven på 1. sal.</p>
--	---

## Små guides på Netflix

	Kan ses på Netflix (kræver abonnement):
--	---

**Guide to meditation** (8 afsnit/meditationer af 21-27 min. varighed)

[Headspace Guide to Meditation | Officielt Netflix-websted](#)

**Guide to sleep** (7 afsnit af 15-20 min. varighed)

[Headspace Guide to Sleep | Officielt Netflix-websted](#)

## App med meditationer

**Åbn og rolig** – meditationer med forskellig længde

App'en kan downloades fra henholdsvis Google Play Store og Apple Store. Skriv 'Åbn og rolig' i søgefeltet.