



Introduktion til målsætning



Formålet med dagens undervisning

- ✓ At give et godt afsæt for dit rehabiliteringsforløb
- ✓ At "klæde dig på" til samtalen om mål for opholdet.

Emner for dagens undervisning

- ✓ Rehabilitering og de forskellige faggrupper
- ✓ Vane/adfærdsændring og motivation
- ✓ Målsætning



Rehabilitering

1. Et tilbud til borgere, der har eller er i risiko for at opleve begrænsninger i deres fysiske, psykiske, kognitive og/eller sociale funktionsevne og dermed i hverdagslivet
2. Har til formål, at hjælpe borgeren til et meningsfuldt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet
3. En samarbejdsproces mellem borger, pårørende, sundhedspersoner og andre relevante parter
4. Rehabiliteringsindsatser er målrettede, sammenhængende og vidensbaserede med udgangspunkt i personens perspektiver og hele livssituation

Kilde: Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet - Rehabilitering i Danmark" (2022)

Fysiske faktorer



Kognitive og mentale faktorer

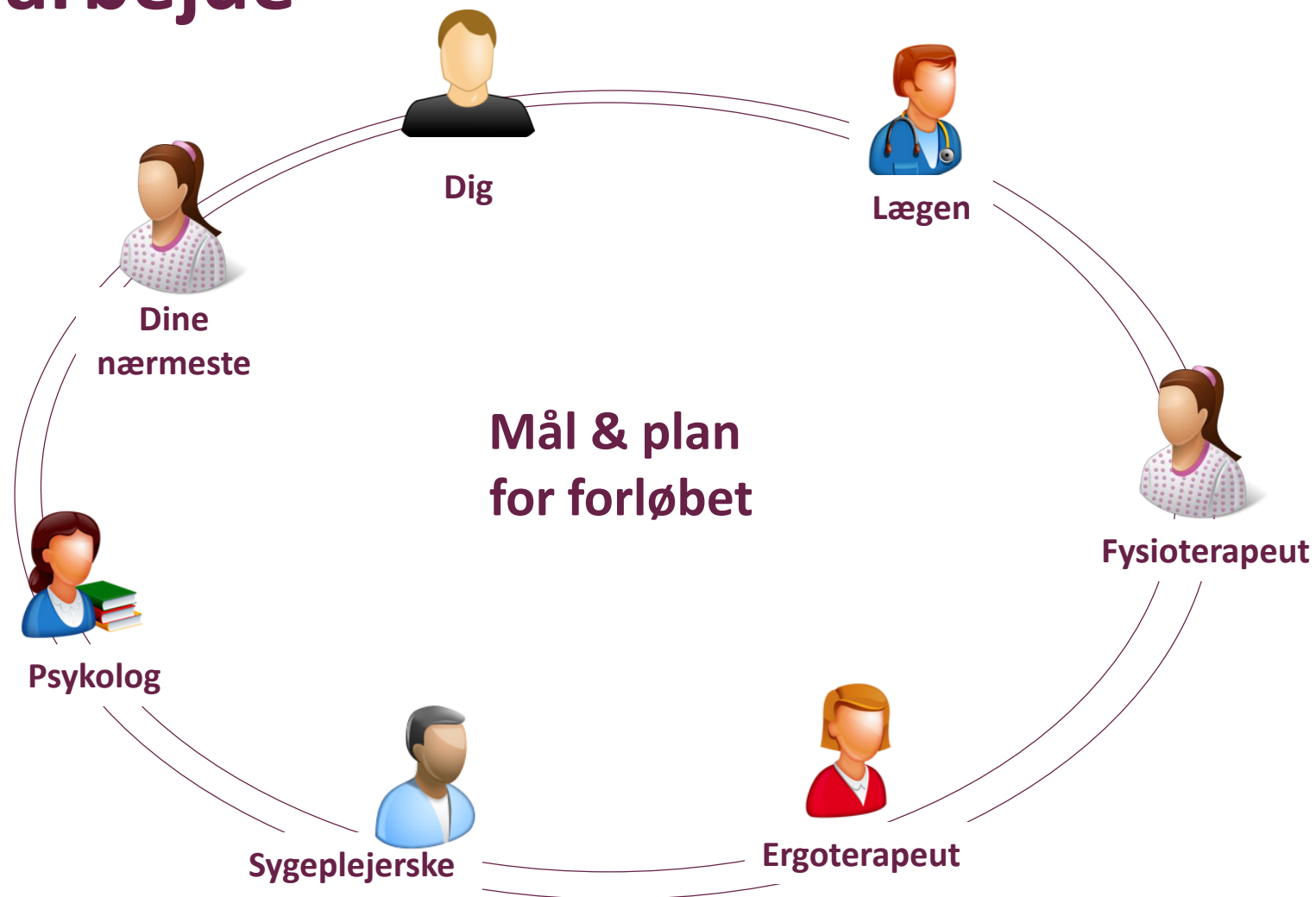


Sociale faktorer





Tværfagligt samarbejde

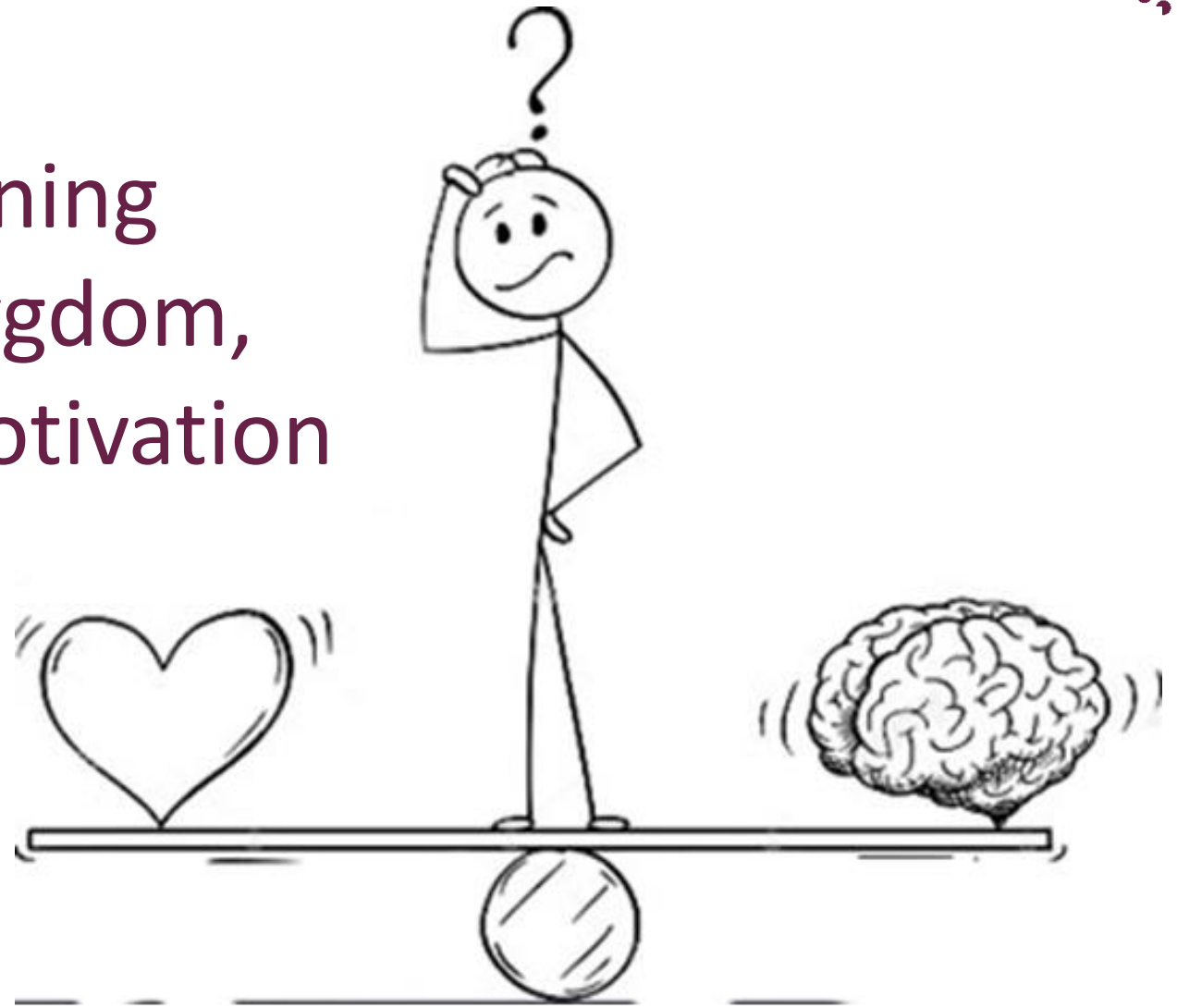


Egen skitse



Ambivalens

Drømme, håb, målsætning
og fremadskridende sygdom,
adfærdsændring og motivation



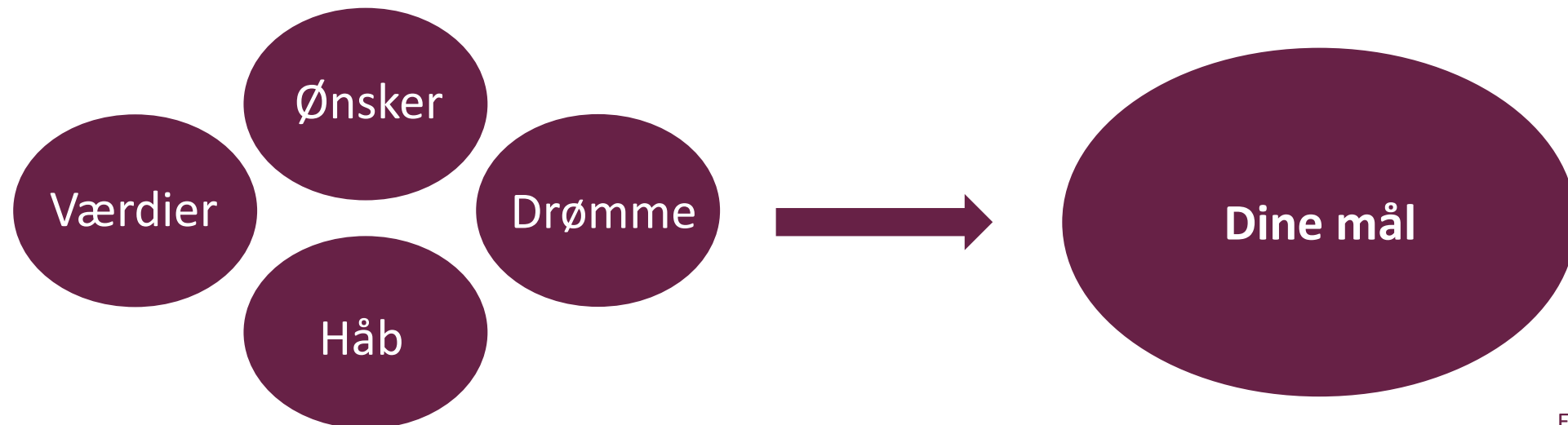
Billede fra Shutterstock



Det gode mål

Du blev bedt om at overveje:

- Hvad har stor betydning for dig
- Hvad giver værdi i din hverdag
- Om der er noget, du er holdt op med at gøre
- Om der er noget, du gerne vil kunne genoptage/begynde på



Egen skitse



Mål for dit rehabiliteringsophold

- Forberedelse med skriftlig information fra forundersøgelsesdagen
- Har du forsøgt at sætte mål derhjemme?

Øvelse

Kig på dine mål igen og tænk over, om der er noget, du har lyst til at ændre efter denne undervisning, eller om målene er, som de skal være?



Billeder fra Shutterstock

A photograph of two women in athletic wear high-fiving each other outdoors. The woman on the left has blonde hair in a ponytail and is wearing a black t-shirt. The woman on the right has brown hair in a bun, is wearing sunglasses, a purple t-shirt, and a black wristband. They are standing in front of a green lawn and trees. The text 'Spørgsmål?' is overlaid in the bottom left corner.

Spørgsmål?

Hverdagsaktiviteter med parkinson

Sano



Søvn

Typiske problemstillinger:

- Lejringer
- Vende sig
- Komme ind/ud af sengen
- Mæreridt
- Urolig søvn
- Slås med dynen
- Flere opvågninger



Billede fra Shutterstock

Sano



Spise og drikke

Typiske problemstillinger:

- Synkebesvær
- Spilder maden
- Svært ved at rykke stol ind til bord
- Lang tid om at spise
- Får ikke spist færdig
- Kan ikke skære kød ud



Billede fra Shutterstock

Sano





Siddestillingen er meget vigtig

- Sid tæt på bordet
- Fødderne godt placeret i gulvet
- Opmærksom på omgivelser
- Opmærksom på ret ryg



Sanos eget billede

Sano



Hvad er dysfagi?



Billeder fra Canva

Typiske problemstillinger:

- Hoster ved indtag af væske eller kost
- Rømmer sig ofte
- Svært ved holde på mundvand

Animeret fejlsynk

Et billede fra YouTube video:
<https://www.youtube.com/watch?v=0t8A9n1D044>

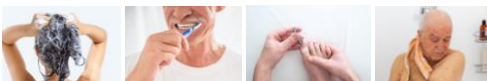
Sano



Bad og personlig hygiejne

Typiske problemstillinger:

- Stå op i badet (balance)
- Ordne negle
- Vaske hår
- Ordne fødder
- Tørre sig efter bad



Billeder fra Shutterstock

Sano



Påklædning

Typiske problemstillinger:

- Få strømper og sko på
- Få trøje på (især trøje ned på ryggen)
- Vende tøj korrekt
- Trække bukser op
- Knappe knapper
- Lyne lynlåse
- Lukke bh
- Tage jakke på



Billeder fra Shutterstock

Sano



Samliv og intimitet

Typiske problemstillinger:

- Hypo-/hyperseksualitet
- Manglende evne til rejsning hos mænd
- Manglende seksuel tilfredsstillelse



Billeder fra Shutterstock

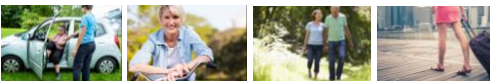
Sano



Transport

Typiske problemstillinger:

- Gangbesvær (freezing, faldrisiko)
- Cykle (af-/påstigning, overblik)
- Bilkørsel (ind-/udstigning, udtrætning, overblik)
- Offentlig transport (balance, ind-/udstigning)
- Gangfunktion (trapper, længde)



Billeder fra Shutterstock

Sano



Indkøb

Typiske problemstillinger:

- Langsomt ift. håndtering af varer og betaling ved kassen
- Håndtering af betalingsmidler
- Tage varer i alle niveauer



Billeder fra Shutterstock

Sano



Tale og socialt samvær

Typiske problemstillinger:

- Lav tale
- Ordfindingsbesvær
- For hurtig eller for langsom



Billeder fra Shutterstock

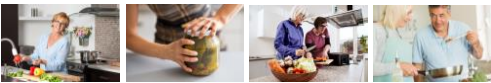
Sano



Madlavning

Typiske problemstillinger:

- Svært ved at åbne emballager
- Igangsætningsbesvær
- Svært ved at organisere eller systematisere
- Nedsat evne til multitasking
- Beregning af rækkefølge og tid
- Svært ved at følge en ny opskrift
- Svært ved at snitte og skære



Billeder fra Shutterstock og Sano's egen billeder

Sano

Kognition

Typiske problemstillinger:

- Nedsat hukommelse
- Nedsat koncentration
- Nedsat initiativ
- Nedsat overblik
- Overgåre ting
- Fordeling af ressourcer
- Stress



Billeder fra Canva

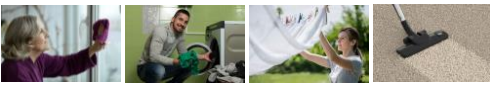
S

Sano

Rengøring

Typiske problemstillinger:

- Svært ved at nå øverste på vindue
- Svært at støvsuge
- Håndtere det våde vasketøj
- Svært at finde op og ned på vasketøjet
- Hænge tøj op



Billeder fra Shutterstock

S

Sano

Sengetøj

Typiske problemstillinger:

- Svært ved at finde op og ned på sengetøj
- Farer vild inde i sengetøjet



Billeder fra Shutterstock

S

Sano

Ideer til vedligeholdelse af tydelig kommunikation

Lav gerne 5-10 minutters øvelser hver eller hver anden dag. Du behøver ikke at lave alle øvelserne på samme dag, men vælg et par stykker ud, som passer dig. Her er nogle ideer. Husk! Når du laver øvelserne, så gør det grundigt og overdriv. Har du problemer med tale eller stemme, kontakt da kommunikationscenteret i din kommune.

Du kan også klikke ind på parkinsonforeningens hjemmeside og skrive ”stemme” i søgefeltet. Her ligger seks små instruktionsvideoer med gode, simple øvelser til stimulering af vejrtrækning, tale og stemme for personer med parkinson.

Husk at gentage hver øvelse mindst 6 gange.

1. Vejrtrækningsøvelser:

Stå op, ret ryggen. Stå med god afstand mellem fødderne og lidt bløde knæ. Skyd brystet let frem og slap af i skuldrene.

Saml hænderne foran brystet.

Før dem op over hovedet, mens du trækker vejret helt ned i maven.

Før armene i en stor bue, ned langs med siden og pust ud med pyyyyyyhhhhhhh/ Fyyyyyyhhh, Næææææ, Brrrrr.

Træk vejret ind. Spænd derefter let i bækkenet, imens du siger et langt SSSSSSSSSSSSS. Bliv ved. Når du løber helt tør for luft, så giv slip på spændingen i maven og lad luften strømme helt ned i maven.

2. Mundmotoriske øvelser i spejl: (hjælper ikke på udtale, men bevægelighed)

Skift mellem smil og trutmund.

Ræk tungen ud, op, ned, fra side til side.

Rens hver tand ved at trykke på den med tungespidsen. Først i undermundten, derefter i undermundten.

Skift mellem gab og afslappet kæbe.

Pust luft i kinderne. Hold læbelukket i 5 sek. Pust ud med et ”pyyy”.

3. Lav mimikøvelser i spejl: (hjælper ikke på udtale, men på ansigtets mimik)

Skift mellem følgende:

Rynk bryn – se overrasket ud

Rynk næse (lugt til noget grimt) – gør panden og næsen lang

Se sur ud - se glad ud

Sig gerne relevante sætninger imens du laver mimikken.

4. Lav fonation i rør. Se det udleverede ark.

5. Varm stemmen op, sig blødt og luftfyldt:

Næææææ - Fvvyyyyy - Zzzzzzzzz – Hmmmm. Start lidt lyst og gør tonen dybere. Gentag hver lyd 5 gange.

Syng mester Jacob på ”ng” lyden Som i ”tang”. Slap af i halsen og lad lyden komme ud af næsen.

6. Stemmeøvelser:

Sig: Ha, ha, ha! – Hu-hu-hu, - He he he, - Hi, hi, hi! - Ho, ho, ho.

Brug

dine mavemusklere, så maven hopper let, mens du siger lyden.

Syng: Mester Jakob melodien med lydene Du-Bi. Derefter med Oh-Ah.

Derefter med Sti-Skov.

Husk at overdrive mundbevægelserne.

Træk vejret godt ind. Spænd let i bækkenbunden og sig et langt ”Aaaaaaaaaaaaaaaaaahhhhh”. Brug stemmestyrke 4, og hold en god, lidt

dyb stemmekvalitet. Husk at åbne munden meget og bruge din krop.
 Giv slip på mavespændingen, og lad dig fylde med luft, når stemmekvaliteten bliver dårlig eller svag.

7. Glideøvelser op/ned, der træner elasticitet:

Lav en glidetone op på ”uhhhhhhhh”. Start i et lidt dybt leje og gå op.
 Lav

en glidetone ned på ”ahhhhhhhh”. Start i et lidt lyst leje og gå ned. Gør evt. det samme med Hmmmmmm og Næææææ.

Sig ”Nå-Næ-Nyyyyyyyyyyyyyy” med stigende tonehøjde. Derefter med faldende tonehøjde.

8. Læs op af rim, remser, sange eller historier:

Hold fokus de gode talestrategier. Øv 1 strategi ad gangen.

F.x.

Ret dig og hold vejrtrækningspauser, så du har luft at tale på.

Tal med energi, der svarer til styrke 4 eller 7 (alt efter hvilken styrkeskala du benytter).

Læg tryk på vigtige ord i sætningen.

Overdriv artikulation og hav især fokus på endelser.

Hold taletempoet jævnt og langsomt gennem hele oplæsningen.

9. Øv spontantale:

Skriv ti sætninger ned, som du siger hver dag.

Øv dig i at fremsige de 10 sætninger ned, som du bruger dagligt.

Sig hver af dine 10 vigtige sætninger tydeligt.
Brug samme strategier som i punkt 7.

KOMMUNIKATION OG PARKINSONS SYGDOM



Logopæd Lisbeth Haaber
Enhed for specialundervisning og beskæftigelse, Slagelse
Sano 2024

Kilde: Billede fra Shutterstock

OVERSIGT OVER FORMIDDAGEN

- Fakta om Parkinson og kommunikation
- Hvordan er din kommunikationsevne?
- Kommunikationsvanskeligheder ved Parkinsons sygdom
- Samspejlet mellem tænkning og kommunikation
- De psykosociale aspekter af kommunikationsændringer
- Hvordan kan man vedligeholde tale og stemme
- Kompenserende talestrategier og "Think loud"

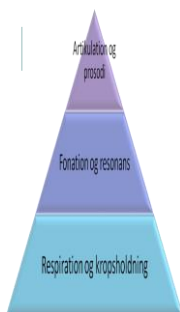
- Øvelser for :
- Holdning og respiration
 - Ansigtsmuskulatur og mimik
 - Stemmeøvelser
 - Artikulation
 - Taletempo, tryk og betoning
 - Øvelser i at benytte talestrategier

3 TYPER AF VANSKELIGHEDER

■ **Motoriske vanskeligheder:** Langsomme, træge bevægelser (brady/hypokinesi), Rysten (tremor), Muskelstivhed (rigiditet) og holdnings/balanceproblemer.

■ **Nonmotoriske vanskeligheder:** F.eks. Kognitive vanskeligheder, ændringer i humør og adfærd, søvnforstyrrelser, vandladningsproblemer, blodtryksfald, spise og synkeproblemer, synsændringer.

■ **Kommunikationsændringer.**



HYPOKINETISK DYSARTRI

Utydelig og slap udtale af lyde på grund af forstyrret muskelkoordination, nedsat bevægelsesænd og nedsat intraoralt tryk.

Elementer af ikke flydende tale /neurogen stammen.

Klang, nasaltitet.

Taletempo.

Betoning og sprogmelodi.

Stemmestyrken er ofte lav pga. mangelfuldt lukke af stemmeleberne.

Ændring af stemmekvalitet – ofte hypofunktionel (for lidt funktion) og luftfyldt.

Ændret opfattelse af egen stemme.

Stemmetæthed.

Tonehøjdevariationen er nedsat.

Mimikken er mere stille.

Holdningen kan være foroverbøjet eller sidedrejet.

Respiration er forstyrret pga. dyskoordination mellem stemme og vejtrækning eller stivhed i muskulatur.

Kilde: Egen skitse, med inspiration fra Feed D.B. (2018) Motor Speech disorders: diagnosis and treatment. Purnell Publishing, Kap. 2 s. 17-22

KOMMUNIKATIONSPROBLEMER VED PARKINSON

- Svag stemmestyrke
- Nedsat tryk og betoning – monoton tale
- Upræcis artikulation
- Stemmeændringer – svag, hæs luftfyldt stemme
- Svært at igangsætte tale, svært at stoppe tale
- Tempoproblemer – snubler over ord, japper, taler for hurtigt
- Svært at koordinere tale og åndedræt
- Nedsat ansigtsmimik
- Øget spyt, mundtørhed, synkeproblemer
- Hypernasalitet – nedsat funktion i ganesejlet
- Skriveproblemer – mikrografi – problemer med tastning- PC – sms (finmotorik)
- Ordfindingsproblemer

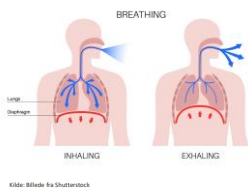
DE PSYKISKE ASPEKTER AF ÆNDRINGER I KOMMUNIKATION

- Aktivitet og deltagelse i sociale sammenhænge begrænses.
- Kommunikationsvanskeligheder på arbejdet.
- Motivation og lyst til at være i sociale sammenhænge. Taleangst.
- Isolation/føle sig udenfor/mindre værdsfølelse/skam.
- Ændrede roller og magtbalance i relationer.
- Sorg og krisereaktioner.
- Samtalepartnere – den pårørende er også påvirket af sygdommen. Den pårørendes rolle og betydning.
- Vigtigheden i samvær med andre – UNDGÅ isolation eller at trække dig fra samvær.
- VER ÅBEN omkring din kommunikation. Folk ved ikke hvordan de bedst kan hjælpe.
- Hvor meget skal sygdommen fylde i dit liv?

ØVRIGE ÆNDRINGER, DER KAN PÅVIRKE SOCIAL INTERAKTION

- Nedsat mimik (f.eks. udtryksfattig, åben mundstilling, spytflåd, stirrende blik)
- Forringet øjenkontakt (f.eks. fokuseringsbesvær, dobbeltsyn, svært at føre blikket opad, øjenknibninger).
- Hurtig udtrætning
- Langsommere tankegang
- Koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder

ÅNDEDRÆTSFUNKTIONEN



■ **Lungerne** leverer den nødvendige mængde af luft og opretholder lufttrykket under frembringelsen af en ytring. En hensigtsmæssig respiration er nødvendig for at kunne opretholde en god og passende stemmestyrke. Vi taler på vores udåndingsluft.

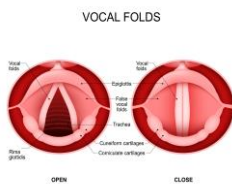
■ **Struben** fungerer først og fremmest ved, at luftstrømmen sætter stemmelæberne og dermed luften selv i vibrationer, hvad der er en forudsætning for at frembringe sproglyde.

STEMMELÆBERNE

■ Stemmelæberne består af muskel, beklædt med slimhinde. Der er mange muskler omkring struben, der er med til at styre lyd dannelse. Stemmelæberne sættes i vibration under tale vha. luftstrømmen nedfra luftrøret.

■ De fungerer som et fint, lille instrument.

■ Musklerne i og omkring stemmelæberne styrer stemmestyrke, toneleje og stemmekvalitet.



Kilde: Billede fra Shutterstock

EKSEMPLER PÅ ØVELSER

- Holdning og respirationsøvelse (bjergstillingen)
- Afspænding af stemmen
- Hold en tone – Glidetoner, nasaler
- Ansigtsgymnastik med lyd
- De 5 stemmestyrker

HVORDAN KAN MAN TRÆNE OG VEDLIGEHOLDE TYDELIG TALE?

- Sørg for at bruge sproget, tale hver dag – use it or lose it
- Tænk stort, tal højt. Overdriv taletydelighed, styrke og mundmotorik
- Tilbagevendende bevidsthed og opmærksomhed på kommunikationen
- Holdning og respirationsøvelser
- Ansigtsmassage og ansigtsøvelser (f.eks. "dysfagi" eller "træn ansigt" fra OUH)
- Mimikøvelser (f.eks. "dysfagi" eller "træn ansigt" fra OUH)
- Artikulation, tempo, rytmeøvelser
- Stemmeøvelser (f.eks. syng en sang)
- Kompenserende talestrategier

DE GODE TALESTRATEGIER

- Ret dig op, træk vejret grundigt inden tale
- Hold øjenkontakt
- Tal i korte sætninger - vejtrækningspause
- Tal med meget kraft på stemmen. Stemmestyrke 4
- Tal langsomt og hold tempoet
- Overdriv artikulation og mundbevægelser
- Læg tryk på vigtige ord i sætningen
- Varier i stemmeføring, tal rytmisk
- Hvis det er svært: Tal i stavelser

TALEPÆDAGOGISK UNDERVISNING

» Det er gratis.

- » Henvendelse fra borger selv eller fra læge / neurolog / andre faggrupper
- » LPU udredning – grundlag for vurdering af behov
- » Mulighed for individuel uv. eller hold – kommuneafhængigt

- » **Typen af undervisning:** Funktionstræning, kompensierende strategier, vejledning, funktionelle samtalemøder eller kommunikationshjælpemidler
- » **Enundervisning eller hold**
- » Traditionel undervisning. Fokus på træning af den samlede kommunikation samt kompensierende talestrategier, mestring og pårørendesamarbejde.
- » PLVT pitch limiting Voice Treatment

» Lee Silverman Voice treatment (LSVT)

Formål: Øge stemmestyrke – "Think Loud"

Form: Intensiv: 4x4 - 16 timer fordelt på fire sammenhængende uger

Hjemmearbejde hver dag

Fortsætte træning efter endt forløb

Indhold: Stemmeøvelser, hverdagsfraser, oplæsning og spontantale. Kalibrering (1-10)

Kandidater: Tidlig intervention, kognition, motivation



Kilde: Billede fra Shutterstock

GODE KOMMUNIKATIONSVANER

Til begge:

- Tag samtalen om hvordan I gerne vil kommunikere sammen hjemme hos jer
- Hold øjenkontakt og ophold jer i samme rum når I taler sammen
- Undgå baggrundsstøj
- Tal langsomt, tydeligt og kraftigt og læg tryk på vigtige ord. Brug din mimik og dit kropssprog meget tydeligt

Til den pårørende

- Tag dig god tid til at lytte – opmærksomhed på samtalen og den anden
- Vær ærlig og sig det, hvis du ikke orker at tale mere. Bed om "time out".
- Afslut kun din partners sætninger, hvis I har aftalt det på forhånd
- Brug både øjne og ører og aflæs kropssprog
- Tal selv med normalt stemmeleje
- Sig til, hvis du ikke forstår
- Bed ikke om at få gentaget noget du ikke forstår, igen og igen, men bed om at få det sagt på en anden måde - prøv jer frem, brug fantasien
- Hvis udtalen bliver meget nedsat, stil så spørgsmål, der kan besvares med ja-nej
- Vær opmærksom på din egen høreelse og mimik

KOMMUNIKATION ER ET FÆLLES ANSVAR

PARKINSONØVELSER

ØVELSE 1
10 gentagelser

STOR HOLDNING



FREM



NED



OP



BAGUD/ TÆL TIL 10



KLAP PÅ LÅR



ØVELSE 2

10 gentagelser til hver side

STOR HOLDNING/UD



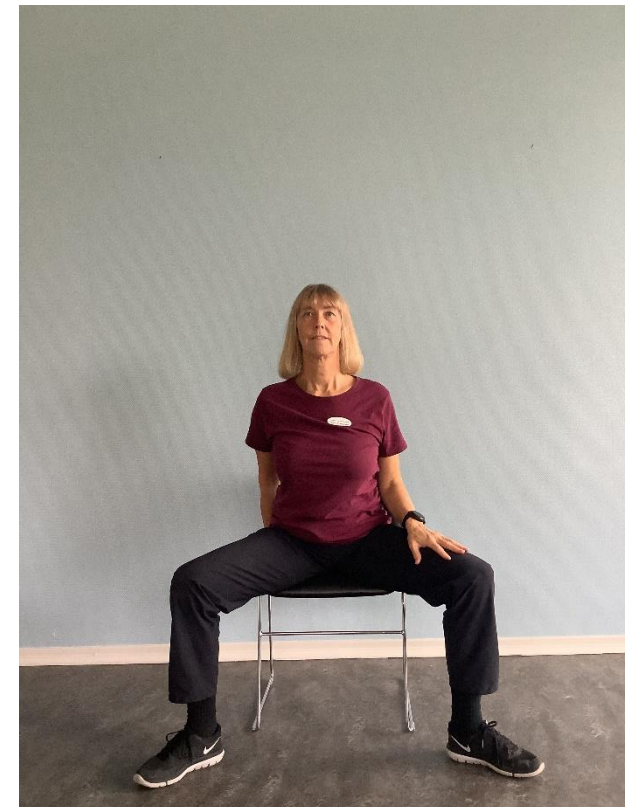
SVING FORAN KROP

STRAKT BEN OG ARM

TÆL TIL 10



STOR HOLDNING/KLAP PÅ LÅR



ØVELSE 3

8 gentagelser med hvert ben

STOR HOLDNING



FREM/UD



KLAP PÅ LÅR



ØVELSE 4

8 gentagelser til hver side

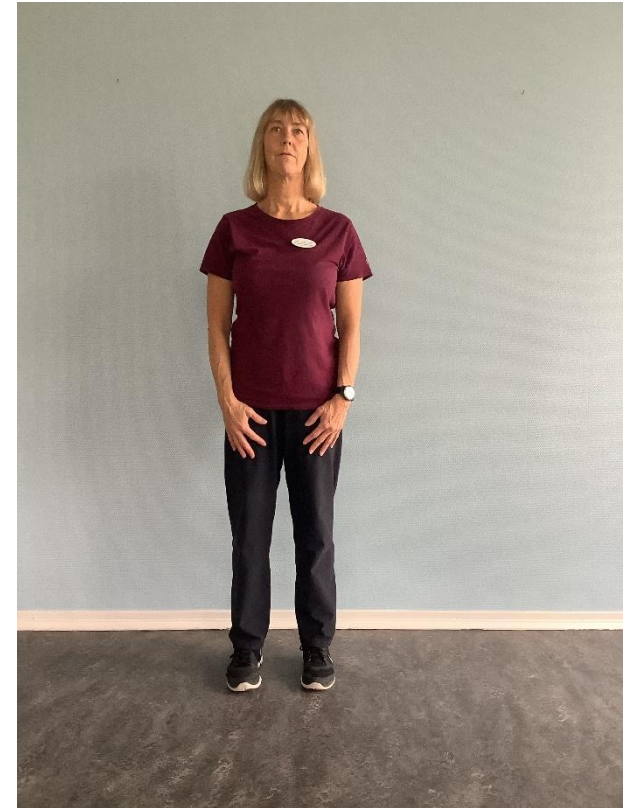
STOR HOLDNING



**TRÆD TIL SIDEN MED
LØFTEDE ARME OG
HÅNDFLADER OP**



**STOR HOLDNING
KLAP**



ØVELSE 5

8 gentagelser med hvert ben

**STOR HOLDNING
FREM**



**BAGUD
TÅ OP**



**STOR HOLDNING
FREM**



ØVELSE 6

10 gentagelser på hvert ben

**STORE ARME/HÆNDER
OG ROK FREM OG
TILBAGE**



TÅ OP



ØVELSE 7

10 gentagelser til hver side

**STOR HOLDNING
BREDSTÅENDE**



**DREJ/VRID MED LØFTEDE
HÅNDFLADER OPAD**



**STOR HOLDNING
KLAP PÅ LÅR**



ØVELSE 8
10 gentagelser

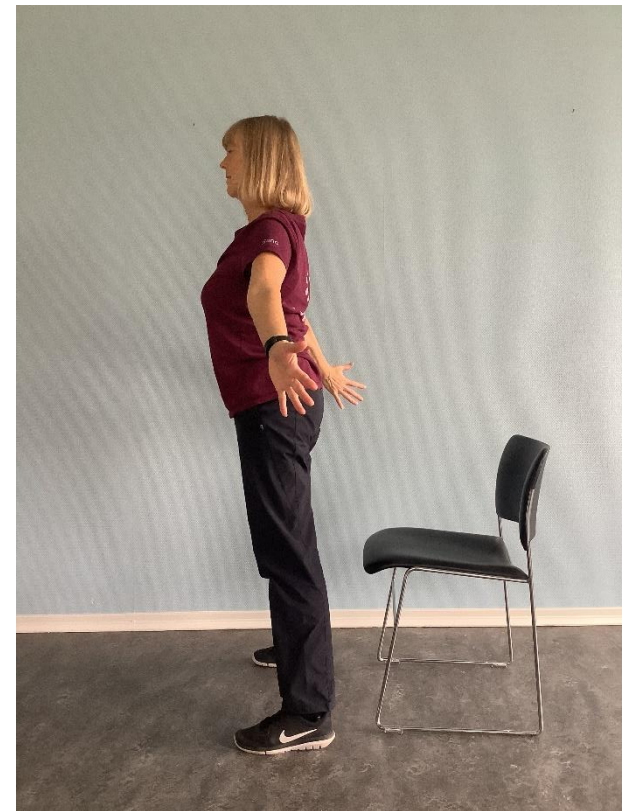
FREM



OP



UD



PARKINSONØVELSER FOR HÆNDER

ØVELSE 1

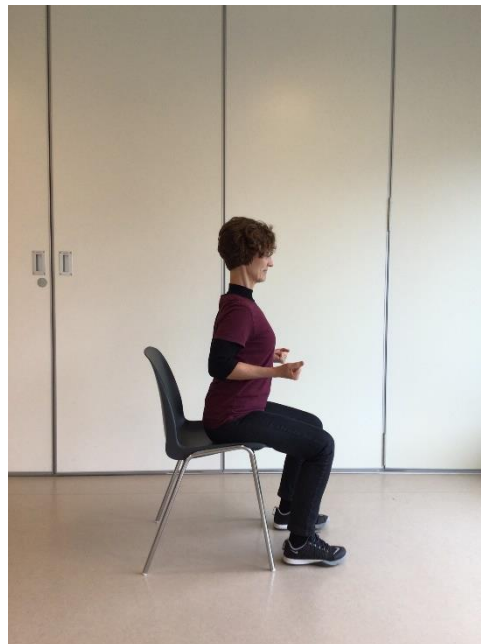
10-20 gentagelser

Træk albuerne godt tilbage og knyt samtidigt begge hænder

Skub så hurtigt frem, mens du spreder fingrene og bøjer håndleddene bagover i én eksplosiv bevægelse



Øvelse set forfra



Øvelse set fra siden



ØVELSE 2

10-20 gentagelser

Stræk armene frem foran dig i skulderhøjde eller lidt skråt nedad.

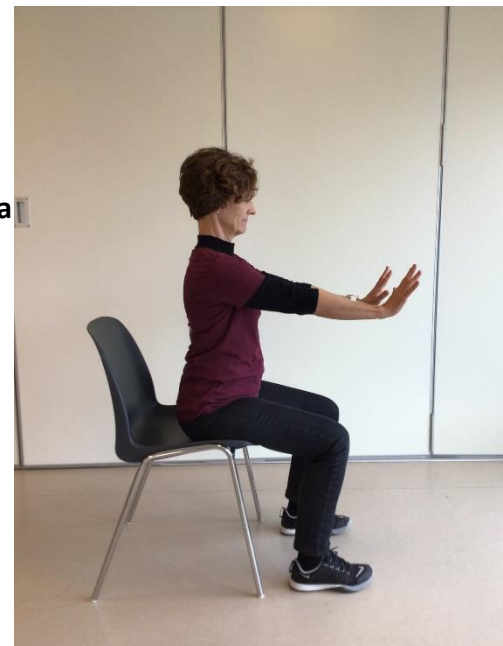
Her skiftevis bøjer og strækker du håndleddene mest muligt. Hold fingrene godt strakt hele tiden.



Øvelse set forfra



Øvelse set fra siden



ØVELSE 3

10-20 gentagelser

Stræk armene frem foran dig i skulderhøjde eller lidt skråt nedad.

Med helt strakte arme, spredte og strakte fingre drejer du her armene maksimalt udad og indad.



ØVELSE 4

10-20 gentagelser

Før skiftevis pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger mod tommelfinger – spids mod spids og lav så rund form som muligt med fingrene. Stræk godt og hurtigt ud mellem hver bøjning.



ØVELSE 5

10-20 gentagelser

Bøj alle fingrene i de yderste led, så de måske kan røre den indvendige side af hånden, hvor fingrene starter, og stræk så godt og hurtigt ud igen. Du skal ikke knytte hånden helt.



ØVELSE 6

10-20 gentagelser

Her holder tommelfinger fri. Du bøjer med strakte fingre i fingrenes grundled, så der opstår en skarp vinkel mellem fingre og hånd og stræk godt og hurtigt ud igen. Håndleddet holdes strakt hele tiden.



ØVELSE 7

10-20 gentagelser

Her holder tommelfinger igen fri. Du bøjer de andre fire fingre samtidigt, så de når ned og rører "bunden" af hånden – ikke knytte hånden, men forestil dig, at der kan være en sten gemt i hånden samtidigt. Stræk godt og hurtigt ud imellem hver bøjning.



ØVELSE 8

En lille trickøvelse, der kan anvendes i situationer, hvor finmotorikken driller.

Stræk fingre hurtigt og eksplosivt fra tommelfinger og ud. Forestil dig, at du skal kaste vand af fingrene.



S

Værd at vide om
fysisk aktivitet og parkinson

Sano

S

Indhold i dagens undervisning

- Fysisk aktivitet særligt i forhold til parkinson
- Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet
- Aldersmæssige forandringer og fysisk aktivitet
- Hvad er fysisk aktivitet, og hvad er træning?
- Hvorfor skal jeg leve et fysisk aktivt liv?
- Parkinson og bevægelse



Sano

Sanos egne billeder

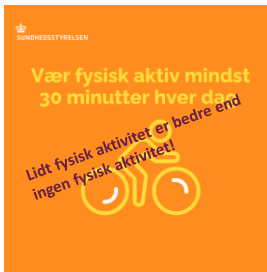
S

Parkinson og fysisk aktivitet

Mennesker med parkinson er iflg. selvrapporterede data 29% mindre fysisk aktive end mennesker uden parkinson (1)

1. (van Nimwegen, M., A. D. Speelman, E. J. Hofman-van Rossum, S. Overeem, D. J. Deeg, G. F. Borm, M. H. van der Horst, B. R. Bloem, and M. Munneke. 2011. "Physical inactivity in Parkinson's disease," J Neurool, 258: 2214-21.)

Sano



S

Sano

Ref.: Generelle anbefalinger fra SST



S

Sano

Ref.: Generelle anbefalinger fra SST



S

Sano

Ref.: Generelle anbefalinger fra SST



Aldersmæssige forandringer i muskler, knogler, led, kredsløb og hjerne



Billeder fra Shutterstock

Kilde: Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, CFAS <https://aktivitet.sundhed.dk/da/om-m-a>

Sano

Hvad forbinder du med fysisk aktivitet?



- At passe børnebørn?
- At spille computer?
- At gå på trapper?
- At spille bridge
- At danse?
- At spille klaver?
- At arbejde i haven?
- At spille golf?
- At lægge puslespil?
- At tage på shoppingtur
- At se fodbold?
- At lave mad?



Billeder fra Shutterstock

Sano

S

”

Fysisk aktivitet og træning – er der forskel?

Sano

Hvad kan du opnå ved at være fysisk aktiv?



- ✓ Øget livskvalitet
- ✓ Øget selvulpenhed og uafhængighed
- ✓ Bedre søvn
- ✓ Større overskud i hverdagen
- ✓ Bedre humør
- ✓ Større tro på egne evner
- ✓ Færre smerter
- ✓ Bedre hukommelse og koncentrationsevne
- ✓ Forebygger demens
- ✓ Forebygger og behandler flere sygdomme
- ✓ Bedre balanceevne og forebygger fald
- ✓ Styrker immunforsvaret
- ✓ Bedre appetit- og vægtregulering
- ✓ Øget styrke i muskler, sener, brusk og knogler
- ✓ Bedre kondition og øget fysisk udholdenhed
- ✓ Bremser de degenerative forandringer *

* Alle Fysisk Aktivitet - Indtægten fra Sundhedsvidenskabelig Forskning, Sundhedsvidenskabelig Forskning, Sundhedsvidenskabelig Forskning, Sundhedsvidenskabelig Forskning


S

Hvorfor er det særlig vigtigt for mennesker med parkinson at være fysisk aktiv?

Mennesker med parkinson er iflg. selvrappede data 29% mindre fysisk aktive end mennesker uden parkinson (1)

Fysisk aktivitet har positiv effekt på (2):

- Motorisk funktion
- Kognitive vanskeligheder
- At være selvhjulpne
- Forbedret livskvalitet (målt på PDQ39)



Sano's eget billede

Sano

1. J. van Nimwegen, M., A. D. Speelman, E. J. Hofman-van Rossum, S. Overeem, D. J. Dreg, G. F. Born, M. H. van der Horst, B. R. Bloem, and M. Munneke. 2011. "Physical inactivity in Parkinson's disease." *J. Neurol.* 258: 2214-221.

2. Oghah O, Eisenstein A, Kwasny M et al. Back to the basics: regular exercise matters in parkinson's disease: results from the National Parkinson Foundation Q1 registry study. *Parkinsonism Relat Disord* 2014;20(11):1221-5.

Fordele ved fysisk aktivitet/træning for mennesker med parkinson kan bl.a. være



- Mindre tendens til forstoppelse (1)
- Forbedret udnyttelse af medicinen

1. Giuseppe Frazzitta^{1*}, Davide Ferrazzoli², Annarita Folini², Grazia Palamara² and Roberto Maestri³, Severe Constipation in Parkinson's Disease and in Parkinsonisms: Prevalence and Affecting Factors



Billeder fra Shutterstock

Sano

Hvad ved vi, at specifik træning gør for mennesker med parkinson



- Regelmæssig træning af gang på gangbånd har effekt på gangdistance, ganghastighed, skridtlængde
- Konditionstræning forbedrer iltoptagelse (kondition) og har positiv effekt på motorisk funktion som gang og balance
- Styrketræning har positiv effekt på muskelstyrke.

Sano's egne billeder



Kilde: Uhrbrand A, Stenager E, Pedersen MS et al. Parkinson's disease and intensive exercise therapy: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Neurol Sci 2015;303(1-2):9-19; Ramazzina I, Ramazzini R, Costantino C. Systematic review on strength training in Parkinson's disease: an unresolved question. Clin Interv Aging 2012;7:219-26; Isidori, Danjou M, et al. "Physiotherapy in Parkinson's Disease: A Meta-Analysis of Present Treatment Modalities." Neurorehabilitation and Neural Repair 34.10 (2020): 871-880.

Sano

Hvad ved vi, at specifik træning gør for mennesker med parkinson



- Balancetræning forbedrer balancen (1)
- Tai chi og yoga ser ud til at have god effekt på livskvalitet, depression og motorisk funktion (1)

1) European Physiotherapy Guideline for Parkinson's Disease



Billeder fra Shutterstock

Sano

Parkinson og bevægelse – LSVT Big



Ændret sansning ➔ ændret bevægemønster

"Jeg synes, jeg bevæger mig stort eller taler højt, men min datter, mand, ven siger noget andet"

<https://www.youtube.com/watch?v=6GRmxRRjinmg>



Billede fra Shutterstock

Sano

Parkinson og bevægelse



Det kræver stor bevidsthed i dine bevægelser at kompensere for den ændrede sansning.

- "Kalibrering" af sanseapparatet
- Anstrengelseskala 1-10
- Planlagt og gerne superviseret fysisk aktivitet

Kilde: LSVT BIG



Billede fra Getty

Sano

Symptomer der kan forbedres ved fysisk aktivitet



Har du oplevet fysisk aktivitet, som har forbedret dine symptomer?



Sano's egne billeder

Sano



**Et fysisk aktivt liv efter Sano
- hvordan skal det se ud?**



Sano

Sanos egne billeder

Videns- og kompetencecenteret for rehabilitering til mennesker med Parkinson sygdom



Præsentation



Billede fra Shutterstock

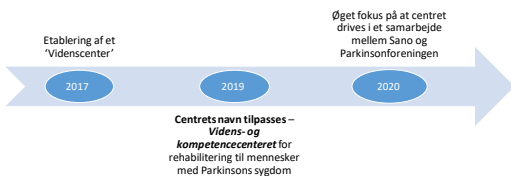
Præsentation:

- Navn
- Alder
- Kommune som jeg bor i
- Evt. kendskab til Videns- og kompetencecenteret (VKC)

Hvorfor er introduktion til VKC relevant for jer?



Videns- og kompetencecenterets historik





Rehabiliteringsforløb på Sano



Rådgivning og brobygning



Kursus



Seminar og vidensdage



Billeder fra Shutterstock



Brobygning – Vigtigt og legalt at efterspørge



Billeder fra Shutterstock

• Hvordan arbejdes med at understøtte brobygning:

- Efter rehabiliteringsforløb på Sano
- Feedbackmøder
- Advisory Board for brobygning og sammenhængende patientforløb



Eksempler på samarbejde mellem Sano og eksterne aktører/kommune

- Korrespondance med fx visitator eller koordinator i kommunen
- Genoptræningsplan fx i forlængelse af Sano ophold
- Korrespondance med egen læge, neurolog eller parkinsonsgeplejerske
- Kommunikationscenter (logopæd)
- Privat praktiserende fysioterapeut



Billeder fra Shutterstock



Hvem kan hjælpe med at understøtte jeres liv med parkinson?



Billede fra Shutterstock



- **Sundhedsaktører** fx fysioterapeut, ergoterapeut, tandlæge, talepædagog, psykolog mv.
- **Kommunen** fx koordinator, visitator, sygeplejerske, terapeut mv.
- **Kommunikationscenter**
- *Hvilke oplevelser har I med jer ift. at få kontakt til relevant rehabilitering?*

Think, pair and share



Sanos eget billede



- Hvad har du hørt?
- Hvad kan du bruge denne viden til?
- Har du eventuelt forslag til det videre arbejde i Videns- og kompetencecenteret?



Psykiske aspekter af livet med Parkinsons sygdom

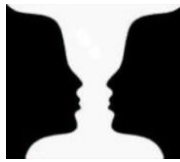
Sano

V/ psykolog

Forventninger



- Makker?
- Forventninger til i dag?
 - Til næste uge, sammen med jeres pårørende?
- Kort præsentation til gruppen



Billede fra Shutterstock

Sano



Formål med dagens undervisning

At bidrage helhedsorienteret til livet med parkinson

Ved at:

Informere om de psykiske reaktioner der kan opstå, og hvad du kan gøre ved dem

Sano

At tilpasse sig kronisk sygdom

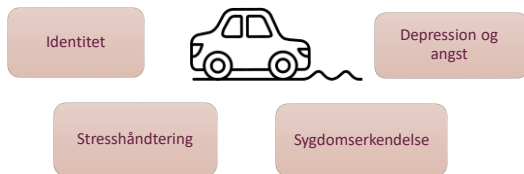


- De fleste mennesker der rammes af kronisk sygdom, gennemgår forskellige bearbejdningsfaser
- De fleste lærer over tid at tilpasse sig de forandringer som livet med Parkinson medfører og bibeholder dermed høj grad af livskvalitet
- De psykiske udfordringer der *kan* opstå er vigtige at kende, for at du kan handle på dem

Kilde: Robinson, C. A. (2017). Families living well with chronic illness: The healing process of moving on. *Qualitative Health Research*, 27(4), 437-461.

Sano

Psykologiske og sociale udfordringer



Billede fra Canva og egen skitse

Sano

Stress



Kort vs. Langvarig stress

Stress kan vise sig ved en række fysiske og psykiske reaktioner. Langvarig stress forværrer Parkinsons' symptomer.

Nogle oplever flere situationer er stressende, sammenlignet med før, såsom:

- Hverdagsaktiviteter
- Bolde i luften
- Koncentration

Hvad du selv kan gøre
Samtaleterapi

Vær bevidst om dit stressmønster



Kilde: Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom"
Billede fra Canva

Sano

Depression og angst



Prævalens i gennemsnit af depression: 19%, angst: 25% (3,4)

Kan skyldes

Medicin, psykologiske og sociale faktorer.

Kan behandles

Medicinsk

Fysisk aktivitet

Brug tid på lystbetonede og sociale aktiviteter

Samtalerapeutisk



Billedet fra Shutterstock

Kilde: 3 og 4, se slide 12

Sano

Spørgsmålet om identitet



Hvad nogle oplever

- At blive ramt på identitetsfølelsen
- Føle sig begrænset i meningsfulde hverdagsaktiviteter
- Følelsen af mistet status (job/livsfasen)
- Nye roller i hjemmet
- Uudtalt indre pres

Hvad du kan gøre

- Samtalerapi
- Åbenhed omkring det svære
- Tilbring tid med ligesindede



Billedet fra Canva

Sano

Sygdomserkendelse



Forskel i opfattelsen af symptomernes gene

- Pårørende oplever generelt symptomerne som mere generende for mennesket med parkinson, end vedkommende selv gør.

Hvad du selv kan gøre

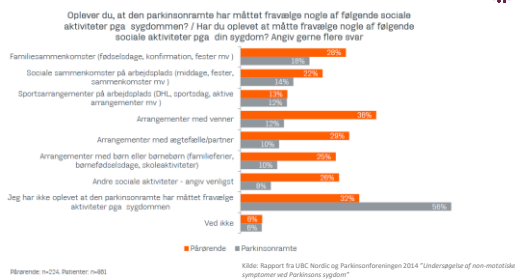
- Turde tale åbent om sin situation med partner/ nærmeste.
 - Forstå egne og hinandens reaktionsmønstre.
- Sæt en fast ramme for samtalen.



Kilde: Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom"

Sano

Sociale aktiviteter



Sano

Råvarene: n=234. Patienter: n=80

Hvad du selv kan gøre

- **Tal med dit team på Sano**
 - Mulighed for samtale med psykolog på Sano
- **Tal løbende og åbent med dine nærmeste**
 - Undgå at isolere dig – og tag det svære, første skridt
 - Opbyg gode vaner
- **Tal med egen læge/neurolog/psykolog**
 - Mulighed for psykologhenvisning gennem egen læge (pba. diagnose, depression eller angst)
- **Engager dig i Parkinsonforeningens lokalkredses aktiviteter**
 - Tilbring tid med ligesindede
- **Ring til Parkinsonforeningen**
 - evt. tal med psykolog (1. tirsdag i hver måned kl. 15.00 - 16.00)



Billede fra Canva

Sano

Kildehenvisninger

1. De Ridder D, Geenen R, Kuijjer R, van Middendorp H. Psychological adjustment to chronic disease. *Lancet*. 2008 Jul 19;372(9634):246-55. doi: 10.1016/S0140-6736(08)61078-8. PMID: 18640461.
2. Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom"
3. Reijnders JS, Ehart U, Weber WE, Aarsland D, Leentjens AF. A systematic review of prevalence studies of depression in Parkinson's disease. *Mov Disord*. 2008 Jan 30;23(2):183-9; quiz 313. doi: 10.1002/mds.21803. PMID: 17987654.
4. Broen MP, Narayan NE, Kuijff ML, Dissanayaka NN, Leentjens AF. Prevalence of anxiety in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Mov Disord*. 2016 Aug;31(8):1125-33. doi: 10.1002/mds.26643. Epub 2016 Apr 29. PMID: 27125963.

Sano

At leve som pårørende til et menneske med PD



Kilde foto: [Facebook-konto forældre til mennesker med Parkinson](https://www.facebook.com/forældretilmenneskermedparkinson/)

Sano

Program



- 10.00 – 10.15: Velkomst.
 - Formål, præsentation og forventninger
- 10.15 – 11.00: Oplæg og dialog
 - 11.00-11.10: pause
- 11.10 – 11.40: Refleksion i grupper
- 11.40 – 12.00: Opsamling og afrunding

Sano

Introduktion og formål




- Oplæg og dialog om almindelige oplevelser hos pårørende til mennesker med Parkinson
- Tid og rum til at tale med ligesindede
- Forventninger til dagen i dag, nu og efterfølgende
- Hvad betyder mit fokus

Sano

Med makker:
Navn?
Hvad er jeres forventning til disse timer?

Sano




Vi kan kun fokusere på en ting ad gangen...



Sano

Billede fra Shutterstock






Sano

Det, jeg fokuserer på, bliver min virkelighed. Se med taknemmelighed og glæde...

Billede fra Canva



Familiesystemet påvirkes

Kilde: Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom" Egen tilvækst

Sociale aktiviteter

Deltager du, at den parkinsonramte har måttet fravælge nogle af følgende sociale aktiviteter og sygeperioden? / Har du oplevet at måtte fravælge nogle af følgende sociale aktiviteter pga. din sygdom? Angiv gerne flere svar

aktivitet	Pårørende (%)	Parkinsonramte (%)
Familesammenkomster (fødselsdage, konfirmation, fest m.v.)	85	75
Sociale sammenkomster på arbejdsplads (mødelage, fest, samskudsture m.v.)	75	70
Spørtomgangenter og eftermiddags (DH), ugentlige, aktive arrangementer m.v.)	70	65
Arrangementer med venner	65	60
Arrangementer med ungdomsfællesskaber	60	55
Arrangementer med børn eller børnebørn (fødselsdage, børnefødselsdage, julearrangementer)	55	50
Andre sociale aktiviteter - angiv venligst	50	45
Jeg har ikke oplevet at den parkinsonramte har måttet fravælge aktiviteter pga. sygdommen	15	10

Kilde: Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom" Egen tilvækst

Den pårørende påvirkes

Kilde: Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom" Egen tilvækst

Spørgsmål til refleksion



1: Hvordan kan mit valg af fokus gøre mit liv lettere/bedre?

- for dig som pårørende?

- hvad vil være vigtigt for dig at finde endnu bedre balance i? (Solo)

Eksempler:

- At bevare egne energigivende aktiviteter?
- At tale mere med andre om hvordan du har det?
- At tale mere med hinanden?
- Få færre opgaver i hjemmet?

Udvælg ét område, som du gerne vil drøfte med en makker.

Det, jeg gerne vil fokusere på (i min rolle som pårørende): _____

2: Fortæl hvad der særligt fylder for dig i dette, og hvordan du indtil nu har håndteret det.

Del gerne perspektiver fra eget liv. Drøft hvordan i i højere grad kunne finde mere balance på dette livsområde.

Sano

Plenumopsamling



- Hvad fik I talt om sammen?
- Noget der særligt gik igen?
- Temaer/ gode råd, som I har lyst til at fremhæve her?
- Noget du i sær blev klogere på, og tager med dig?

Sano

Hvad kan jeg selv gøre?



- Forsøg ikke at være en supermand/superkvinde!
 - Hold fast i egne energigivende aktiviteter
 - Tal med andre – og hinanden.
- Interesser dig for egne reaktioner, og spørg nysgerrigt ind til din kæres reaktioner.
- Brug de lokale og generelle tilbud for pårørende.

Sano

Hvad gør jeg herfra?



• Ring til Parkinsonforeningens rådgivning.

• Facebookgruppe for Parkinson-pårørende:
<https://www.facebook.com/groups/121647048011266/?ref=ts> (Lokale pårørendegrupper kan findes på ovenstående hjemmeside)

• Henvielse til psykolog gennem egen læge, i henhold til kriterie 3: "Pårørende til person ramt af alvorlig kronisk sygdom": <https://www.sundhed.dk/sundhedsteglig/information-til-praksis/midtylland/almen-praksis/patientforloeb/visitation/henvielse-til-psykolog/>

Sano

S

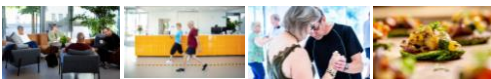
Parkinson

Non – motoriske symptomer

Sano

Indhold

1. Non-motoriske symptomer
2. Påvirkning af hverdag og livskvalitet
3. Handlemuligheder
4. Øvelse for at træne hjernen.



Sano

Sano egne billeder

S

Husk at skrive ned!

Notér hvis der er et eller flere emner, som du ønsker at drøfte nærmere, når du mødes med sygeplejersken til din individuelle samtale



Sano

Billede fra Shutterstock

S



Motoriske vs. non-motoriske

Motoriske symptomer

- Rysten
- Træge- og langsomme bevægelser
- Muskelstivhed
- Manglende medsving
- Kramper i fingre, tæer
- Senere gang – balanceproblemer.

Finmotoriske symptomer

- Skrive, tandbørstning, knapper, lynlås
- Nedsat ansigts-mimik.



Sanos egne billeder og fra Shutterstock

Sano



Motoriske vs. non-motoriske

Non-motoriske symptomer

- Mave – tarm problemer
- Søvnforstyrrelser.

Kognitive symptomer

- Tænkning, overblik og koncentration
- Depression
- Evt. udvikling af parkinson-demens.



Sanos egne billeder og fra Shutterstock

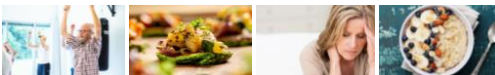
Sano



Mave-tarm-symptomer

Problem

- Forstoppelse
- Synke-besvær
- Kvalme og opkast
- Tab af smags- og lugte-sans
- Savlen.



Sanos egne billeder og fra Shutterstock

Sano



Mave-tarm-symptomer

Anbefalinger

- Kost – fiberrige fødevarer
- Tilstrækkelig med væske
- Fysisk aktiv
- Movicol – pulver
- God siddestilling
- Tilpasse madens konsistens
- Skabe ro om måltidet og give sig god tid
- Spis lidt (ofte i forhold til kvalme)
- Spis surt, sødt, stærk og bittert krydret mad
- Spis maden varm - det smager af mere
- Undgå mad der giver ubehag og er svært at spise.



Sano

Sano egne billeder
og Yu Shutterstock

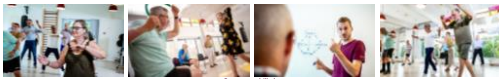
Søvnforstyrrelser

Symptomer

- Overdreven træthed i dagtimerne
- Afbrudt søvn
- Mangel på søvn
- REM – adfærdforstyrrelser
- Uro i benene / kramper.

Anbefalinger

- Fysisk træning m. høj intensitet
- Søvn-hyggejne
- Medicinsk behandling, fx Melatonin
- Mindske stressorer, vær opmærksom på tanker, følelser og ressourcer



Sano

Kilde: Eiken F, Schindbeck K, Nobis L, Maier A, Klostermann F. Relationships between activity and well-being in people with parkinson's disease. Brain Behav. 2018;8(5).
Trine Henningsen Thomsen, 2022. Håndtering af hverdagslivet med parkinson – om styrke, selvtæthed og ramme. Frydenlund, 1. udgave, 1. oplag, København.

Kognitive symptomer

- Tænkning
- Opmærksomhed
- Overblik
- Tristhed / evt. depression
- Koncentration
- Hukommelse
- Demens
- Lav to-do-liste
- Åbenhed / Tale om det
- Skab struktur – anvend evt. ugeskema
- Nedsæt stressorer i hverdagen
- Fysisk træning
- Sund Kost
- Bevar sociale relationer
- Hold hjernen i gang: Fx lær at spille et instrument, nyt sprog, ny sportsgren, gå en ny vej
- Medicin

Sano

Kilde: Hurt CS, Landau S, Burn DJ, et al. Cognition, coping, and outcome in Parkinson's disease. Int Psychogeriatr 2012 Oct;24:1656-1663 og
Trine Henningsen Thomsen, 2022. Håndtering af hverdagslivet med parkinson – om styrke, selvtæthed og ramme. Frydenlund, 1. udgave, 1. oplag, København.

Fik du skrevet nogle emner ned?

Husk at tage dit notat med til din individuelle samtale med sygeplejersken



Billedet fra Shutterstock

S

Sano

Generelle støttemuligheder

Sano 2024 – fase 1

Socialrådgiver Elsebeth Bech / Århus: Lotte Rørstrøm

Rådgivning tirsdage og torsdage kl. 10-14

Tlf. 3635 0230

Indhold

Generelt om mulighederne for støtte	3
Særligt vigtigt i dialogen med kommunen	3
Medicin	4
Vederlagsfri fysioterapi	4
Psykologhjælp	5
Logopædi	5
Tillæg til folkepensionister	5
Merudgifter under folkepensionsalderen	6
Sum ved kritisk sygdom	6
ARBEJDSMARKED	7
§ 56/58a aftale	7
Arbejdsredskaber	7
Personlig assistance	7
Særligt befordringsfradrag – ligningslovens § 9D	7
Fleksjob	8
Fleksjob - selvstændig virksomhed	8
Seniorpension	9
Førtidspension	9
Ret til invalidepension/udbetaling af tab af erhvervsevne	9
Solsikkesnoren	10
Fremtidsfuldmagt	10

Parkeringskort.....	10
Brobizz.....	11
Ledsagekort.....	11
Parkinsonforeningen.....	12
Faglig rådgivning	12
Parkinsonlinjen.....	13
Kurser	13
Relevante netværk.....	14

Generelt om mulighederne for støtte

- Langt de fleste muligheder for støtte afhænger af funktionsniveauet. Det er derfor vigtigt at beskrive, hvordan sygdommen påvirker og begrænser dig.
- Lovgivning er for rettet mod alle (uanset diagnose/forhold)
- Kend dine muligheder
 - Undersøg lovgivningsmæssige muligheder
 - Brug den faglige rådgivning gennem Parkinsonforeningen
 - Søg sparring hos andre med parkinson, herunder Parkinsonforeningen og træningshold
- Ansøg ved kommunen
 - Kommunen har pligt til at yde råd og vejledning. Det gælder også i forhold til at finde rundt i systemet, så din henvendelse kommer til korrekt afdeling/myndighed
 - Kommunen skal sørge for at sagen er tilstrækkelig oplyst, før de træffer afgørelse
 - Kommunalbestyrelsen fastsætter sagsbehandlingsfrister, som offentliggøres på hjemmeside
 - Du har ret til at blive partshørt i oplysninger, som du ikke kan formodes at kende i forvejen
 - Afgørelser skal være skriftlige (medmindre fuldt medhold)
 - Afgørelser skal indeholde klagevejledning og oplysning om 4 ugers klagefrist. Bemærk at der ikke er formkrav ved klager; det er tilstrækkeligt at ringe til kommunen og sige, at du klager. Herefter skal de genbehandle sagen og sende til Ankestyrelsen, hvis de fastholder afslag.
 - Kommunerne har et serviceniveau og arbejder efter kvalitetsstandarder, men kan ikke begrunde et afslag med dette. Kommunen skal fortsat foretage en individuel og konkret vurdering i din sag.

Særligt vigtigt i dialogen med kommunen

- Vær ærlig og realistisk
 - Ingen kan se hvordan du har det – fx nonmotoriske udfordringer
- Udsving
 - Fortæl, hvordan dit funktionsniveau varierer og hvordan det påvirker dig
- Forbered dig

- Skriv dagbog og forbered dine spørgsmål, herunder hvornår du kan forvente at høre noget igen
- Du har ret til at tage en bisidder med til møder

Medicin

Aktuelle satser findes på hjemmesiden: <https://laegemiddelstyrelsen.dk/da/tilskud/beregn-dit-tilskud/tilskudsgraenser/>

Egenbetalingsloft på 4.575 kr. årligt, dvs. man betaler jf. nedenstående trappe:

0 – 1.075 kr.	= 0% i tilskud
1.075 - 1.805 kr.	= 50% i tilskud
1.805 - 3.915 kr.	= 75% i tilskud
3.915 – 21.298 kr.	= 85% i tilskud
Over 21.298 kr.	= 100% i tilskud

Der er muligt at få en henstandsordning på apoteket 382 kr. pr. måned.

Du kan altid se overblik i Det Centrale Tilskuds Register (CTR) via www.sundhed.dk

Neurolog kan søge forhøjet tilskud til dyrere, synonymt lægemiddel, hvis du har allergi eller bivirkninger ved billigste. Neurolog og egen læge kan søge enkelttilskud til ikke receptpligtig/ikke tilskudsberettiget medicin. Du kan få støtte til egenbetalingen via almindeligt helbrestillæg (pensionister), enkeltudgift (alle – trangsbestemt) eller merudgift (alle under folkepensionsalderen).

Vederlagsfri fysioterapi

Der kommer til at ske ændringer på området fra 2025. Følg med på hjemmesiden:

<https://parkinson.dk/nyheder/q-og-a-om-vederlagsfri-fysioterapi/>

- Lægehenvielse til vederlagsfri fysioterapi – ny henvielse 1 x årligt
- Fortrinsvis holdtræning, individuelle behandlinger efter faglig vurdering af fysioterapeuten - "undtagelsesredegørelse" - godkendes af læge
- Fysioterapeuter, der følger de europæiske guidelines (praktiske anbefalinger og metoder for personer med parkinson) – se liste på Parkinsonforeningens hjemmeside

Psykologhjælp

Du skal have en henvisning fra din læge for at få tilskud til behandling hos en psykolog. Tilskuddet udgør 60% af psykologens honorar og op til 12 behandlinger hos psykologer med ydernummer.

Du kan være dækket af privat sundheds-, ulykkes- eller indboforsikring.

Nogle psykologer har viden om Parkinsons sygdom – se liste på Parkinsonforeningens hjemmeside.

Logopædi

Tale og stemmeundervisning har størst effekt, når der sættes tidligt ind.

Henvendelse kan ske uden lægehenvi- sning til Kommunikationscenter, Taleinstitut eller privat praktiserende logopæd. Logopæden hjælper med ansøgning til kommunen, som skal bevilge træningen som Kompenserende specialundervisning.

Se nærmeste talepædagoger/logopæder på på Danske Tale- Høre- og Synsinstitutioner:

<http://www.dths.dk/institutionsliste.aspx>

Tillæg til folkepensionister

Der er mulighed for at få helbredstillæg til sundhedsydelser: fx psykolog, tandbehandling, briller, hvis du er folkepensionist eller modtager førtidspension efter gamle regler (før 2003).

Du kan ikke få helbredstillæg, hvis du og din ægtefælle/samlever har en samlet likvid formue på mere end 99.200 kr.

Størrelsen af helbredstillægget afhænger af din personlige tillægsprocent, som du kan se på din pensionsmeddelelse.

Du kan også søge om personligt tillæg til enkeltudgifter, hvis din økonomi er meget stram. Ligeledes er der mulighed for at søge om varmetillæg.

Læs mere – og ansøg - om tilskud på www.borger.dk

Merudgifter under folkepensionsalderen

Merudgifterne skal være en konsekvens af den nedsatte funktionsevne og nødvendige og der skal være tale om en langvarig lidelse af indgribende karakter med behov for ikke uvæsentlige hjælpeforanstaltninger (fx fleksjob).

Der er krav om væsentlig og varig nedsættelse af funktionsevnen, hvis der ikke foretages medicinsk behandling. Det er vigtigt, at du taler med neurologen, hvis kommunen afviser på denne baggrund.

Der er en bagatelgrænse. Hvis din månedlige merudgift er under 608 kr. (7.296 kr. årligt), er du ikke berettiget.

Eksempler på merudgifter: medicin, befordring, håndsreakninger, ekstra vask (subsidiær til anden lovgivning). Merudgifterne skal godkendes af kommunes if. ansøgning.

Bemærk din faktiske udgift anvendes til beregningen. Dvs. hvis du eks. har mulighed for at trække udgift til græsslåning fra i skat (servicefradrag) eller du er medlem af sygeforsikringen Danmark og får tilskud, nedsættes beløbet til din faktiske udgift.

Sum ved kritisk sygdom

Mange pensions- og forsikringselskaber har parkinsons sygdom med på listen over sygdomme, der giver ret til en engangsudbetaling ved diagnosetidspunktet. Der kan være en frist på 3 år for ansøgning.

Ofte er man dækket indtil 60 år og i nogle selskaber frem til pensionsalderen. Vær opmærksom på, at hvis man har haft flere diagnoser, kan man være berettiget til flere udbetalinger.

ARBEJDSMARKED

§ 56/58a aftale

Mulighed for refusion ved sygefravær – jf. § 56- aftale - § 58a for selvstændige - i sygedagpengeloven. Forudsætter forventning om mere end 10 sygedage årligt, arbejdsgiveren får refusion fra 1. sygedag – normalt først efter 30 dage. Aftalen gælder for 2 år ad gangen.

Aftalen kan ikke anvendes til fast nedsættelse af arbejdstiden (ex. fri hver onsdag). Den kan anvendes til hel eller delvis sygemelding fx fravær om ugen til ex. fysioterapi, forværring af symptomer, lægekonsultationer etc.

Arbejdsgiver kan få refusion svarende til sygedagpenge for ≥ 4 timer ugentligt, hvorfor fravær under 4 timer ikke kompenserer arbejdsgiver.

Arbejdsredskaber

Arbejdsredskaber og mindre indretninger på arbejdspladsen kan søges via jobcentret.

De skal kompensere for følgerne af en nedsat funktionsevne, medvirke fastholde personen på arbejdsmarkedet og være nødvendige i forhold til en konkret arbejdsproces, f.eks. arbejdsstole, særlig belysning mv.

De kan bevilges uanset ansættelsesform - også til personer i fleksjob og til selvstændige. Søges i Jobcentret.

Personlig assistance

Max. 20 t/ugt. ved fuldtidsjob, hvor man selv skal kunne udføre det faglige i jobbet.

Personlig assistance kan være hjælp til praktiske gøremål, f.eks. kopiering, skrivning, strukturering af arbejdsdagen, hjælp til landbrug mv. PA kan bevilges uanset ansættelsesform - også til personer i fleksjob og til selvstændige. Opgaverne kan evt. udføres af en kollega - søges i og aflønnes af Jobcentret.

Særligt befodringsfradrag – ligningslovens § 9D

Mulighed for kørselsfradrag for transport til/fra arbejde, hvis man er en kronisk sygdom, der umuliggør anvendelse af offentlig transport. Det er ikke nødvendigt at være berettiget til handicapbil. Det er muligt at

få fradrag for alle dokumenterede driftsudgifter til brug af bil minus 2000 kr. om året. Det kan også anvendes fra sommerhus – og der er også mulighed for fradrag for dobbeltture, hvis ikke selv kan køre bil, men bruger chauffør frem og tilbage til arbejdspladsen.

Vær opmærksom på muligheden for et bindende svar fra SKAT (pris: 400 kr.) med en fyldestgørende beskrivelse af følgevirkninger, en udtalelse fra egen læge (egenbetaling), som beskriver, hvorfor det er udelukket, at du kan bruge offentlig transport til arbejde, og hvorfor det er nødvendigt at bruge egen bil, hvis du vælger at anvende det særlige befordringsfradrag.

Fleksjob

Fleksjob kan bevilges indtil folkepensionsalderen og forudsætter, at man har varige og væsentlige begrænsninger i arbejdsevnen (ca. halvdelen). Det er vigtigt, at man taler med neurolog om sine udfordringer på arbejdspladsen, da Jobcentret indhenter oplysninger herfra.

Man modtager løn for den reelle arbejdsindsats, man udfører – suppleres op med løntilskud fra kommunen – google "fleksjob beregner".

Første bevilling gælder i 5 år, herefter varigt - Bevilges af Jobcentret.

Personer med parkinson har, hvis man opfylder betingelserne for tilkendelse af fleksjob, ret til fastholdelsesfleksjob (ansættelse i hidtidige arbejdsfunktion men på fleksjobvilkår) jf. principafgørelse AST 35-15. Der er ret til ledighedsydelse ved ledighed, som er på max 89 % af dagpengesatsen, samt fleksydelse i stedet for efterløn.

Hvis du har indbetalt til efterløn og du får tilkendt fleksjob, kan du overveje, om du skal beholde efterlønsordningen, da seniorpension kombineret med evt. udbetaling af tab af erhvervsevne kan være økonomisk mere favorabel. Undersøg dine personlige muligheder og forhold i a-kasse og pensionselskab.

Fleksjob - selvstændig virksomhed

Max. 156.953 kr. om året (2024-tal). Den selvstændige virksomhed skal være udøvet i mindst 30 timer om ugen i sammenlagt 12 måneder inden for de seneste 2 år. Tilskuddet kompenserer for udgifter til aflønning for opgaver, som ansøger ikke selv kan udføre på grund af nedsat arbejdsevne.

Læs mere på hjemmesiden: <https://star.dk/ydelser/nedsat-arbejdsevne/tilskud-til-selvstaendig-erhvervsdrivende/>

Seniorpension

Man kan tilkendes seniorpension, hvis man har:

- været i alt 20-25 år på arbejdsmarkedet
- højest har 6 år til folkepensionsalderen
- en arbejdssevne svarende til max 15 timer ugentlig ift. seneste job

Niveauet for ydelse er som førtidspension, og mange pensionselskaber sidestiller seniorpension med førtidspension. Seniorpension ansøges via borger.dk og sagen behandles af ATP, seniorpensionsenheden. Ansøgning kan tidligst ske 6 måneder inden alderskravet er opfyldt og afgørelsen om retten til seniorpension skal foreligge senest 6 måneder efter at ansøgningen er modtaget. Din kommune (jobcentret) indsamler og indsender den nødvendige lægelige dokumentation samt oplysninger om jobfunktionerne i dit seneste job til ATP, Seniorpensionsenheden, der træffer afgørelsen.

Førtidspension

Førtidspension kan tilkendes indtil folkepensionsalderen, hvis arbejdssevnen varigt nedsat til det ubetydelige og det kan dokumenteres, at man ikke kan blive selvforsørgende.

Hvis man er under 40 år, er man som udgangspunkt ikke berettiget til førtidspension. Der skal udarbejdes en rehabiliteringsplan som ved fleksjob – og der kan iværksættes ressourceforløb til udvikling af arbejdssevnen, medmindre det er åbenbart formålsløst (OBS argumenter imod).

Satsen for førtidspension (bevilget efter 2003) er 244.440 for enlige og 207.780 for gifte/samlevende. *Fra den 1. januar 2023 bliver ægtefælles/samlevers arbejdsindtægt ikke modregnet, hvis du modtager folkepension, førtidspension eller seniorpension.*

Ret til invalidepension/udbetaling af tab af erhvervsevne

Invalidepension, invalide-rente, førtidspension, dækning ved erhvervsevnetab, dækker alle over udbetalinger ifm. erhvervsevnetab pga. sygdom/arbejdsskade/ulykke. Det er meget forskelligt, hvad de forskellige selskaber og forsikringer dækker, så det er vigtigt at du undersøger din pensionsordning i pensions-/forsikringselskabet.

Det er selskabet, der vurderer, om du har ret til ekstra pension – og deres vurderinger kan være uafhængig i forhold til kommunernes vurderinger. Selskabet indhenter lægelige og sociale akter, så tal derfor altid med din neurolog om dit generelle helbred.

Find et samlet overblik over dine pensioner her: www.pensionsinfo.dk

Check også Pensionsselskabernes egne hjemmeside ift. rådgivningstilbud, sundhedsordning etc.

Solsikkesnoren

Den grønne nøglesnor viser medarbejdere i lufthavne, attraktioner osv at du har behov for ekstra tid, tålmodighed og hensyn. Parkinsonforeningen har fået trykt en snor med logo og et lille kort med forklaring på de specifikke udfordringer. Denne sælges gennem webshoppen og koster 40 kr.

Efterhånden er en del andre instanser gået ind i solsikkeprogrammet og snoren udleveres blandt andet på apoteket og i en række supermarkeder.

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du vælger selv, hvad en fremtidsfuldmagt skal indeholde og hvem du indsætter som "fremtidsfuldmægtige". Det kan være en eller flere personer, sidestillet eller i prioriteret rækkefølge.

Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du ikke længere kan varetage dine forhold på de områder, som er omfattet af fremtidsfuldmagten. Det kan ske, hvis du en dag bliver syg, mentalt svækket eller lignende, hvorefter Familieretshuset på baggrund af lægeoplysninger beslutter at den skal træde i kraft.

Find flere oplysninger på <https://www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/fremtidsfuldmagt> eller søg rådgivning fx gennem bank, pensionkasse eller hos Parkinsonforeningens advokat.

Parkeringskort

Kortet udstedes efter ansøgning til personer, der opfylder et eller flere af følgende punkter:

- Personer, der opfylder betingelserne for at få støtte til køb af bil i henhold til servicelovens bestemmelser
- Personer, der af et regionalt trafikselskab er godkendt til at deltage i den individuelle handicapkørsel I for svært bevægelseshæmmede – fx Movias handicapkørsel
- Personer med stærkt reduceret gangdistance, varig nedsættelse af funktionsevnen eller lignende he lbredsmæssige forhold, der i væsentlig grad forringer eller vanskeliggør

- 1) evnen til at færdes, 2) muligheden for at opnå eller fastholde et arbejde, eller
- 3) muligheden for at gennemføre en uddannelse

Parkeringskortet følger ejeren og kan derfor bruges i en hvilken som helst bil. Kortet gælder i 10 år og koster 425 kr. (fornyelse koster 250 kr.)

Læs mere – og ansøg – på hjemmesiden <https://handicap.dk/brugerservice>

Brobizz

Vær opmærksom på, at A/S Storebælt har en særlig rabatordning for handicapkøretøjer. Hvis du har et handicapparkeringskort, har modtaget støtte til køb af bil og/eller fritaget for afgifter jf. lov om social service kan du søge om et handicap brobizz.

Yderligere betingelser og ansøgningskema: <https://handicap.dk/brugerservice/brobizz>

Ledsagekort

Ledsagekortet udstedes til personer med handicap, som har behov for ledsagelse for at kunne færdes i det offentlige rum. Kortet giver ledsager ret til gratis eller nedsat entré/befordring. Kortet gælder i 3 år og koster 200 kr.

Læs mere – og ansøg – på hjemmesiden <https://handicap.dk/brugerservice>. Her ligger også en liste over kultursteder, hvor ledsagekortet kan bruges.

Parkinsonforeningen

- Ca 11.000 er medlemmer af Parkinsonforeningen
- Det skønnes at omkring 12.000 personer i Danmark har parkinson og ca. 1500 får stillet diagnosen hvert år.
- Parkinsonforeningen er medlemsstyret, og ledes af en hovedbestyrelse, forretningsudvalg samt formand og næstformand
- Sekretariat med cirka 14 medarbejdere (svarende til 8 årsværk)
- 15 kredse, 69 lokale klubber, Parkinsonskoler – ca. 1.000 årlige arrangementer
- Telefonrådgivning, kurser, pjecer, politisk interessevaretagelse, udlodning af forskningsmidler, medlemsbladet "Parkinson Nyt", nyhedsbrev samt elektronisk udgivelse af "Nyt om parkinsonforskning"
- Større projekter: Rehabilitering + tilbud til mennesker med parkinson i de senere faser

Faglig rådgivning

Medlemmer af Parkinsonforeningen og professionelle kan ringe til vores faglige rådgivere:

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| • Lægekonsulent | Tove Henriksen (neurolog) |
| • Fysioterapeut | Finn Egebjerg Nielsen |
| • Socialrådgiver | Elsebeth Bech |
| • Logopæd/talepædagog | Lisbeth Haaber |
| • Psykolog | Susanne Ohrt |
| • Diætist | Sofie Seirup |
| • Ergoterapeut | Vicki Lund |
| • Atypisk Parkinsonisme | Anders Clausen (sygeplejerske) |
| • Fremtidsfuldmagt | Marie Rud (advokat) |
| • Sexolog | Marianne Bruhn (læge og sexolog) |
| • Tandlæge | Sara Baram |

Se telefontider og -numre på www.parkinson.dk → tilbud til dig → rådgivning → faglig rådgivning

Parkinsonlinjen

Parkinsonlinjen består af frivillige, som gennem telefonisk rådgivning giver sparring til andre med parkinson og deres pårørende. Her kan man ringe og få et godt råd til de udfordringer, som livet med parkinson giver og opkaldene handler om alt fra ensomhed til parforholdsproblemer og til tanker om at have fået en kronisk sygdom.

I kan læse mere om den enkelte rådgiver og telefontidspunkt på www.parkinson.dk → tilbud til dig -> rådgivning → parkinsonlinjen

Kurser

Der afholdes løbende en lang række kurser og netværksarrangementer gennem Parkinsonforeningen. På hjemmesiden ligger en kalender indeholdende alle arrangementer, ligesom disse annonceres både i Nyhedsbrevet og i foreningens blad, Parkinson Nyt.

Eksempler på arrangementer og aktiviteter:

- Parklife (heldagskursus for voksne børn)
- Erhvervskursus (heldagskursus om arbejdsmarkedet og psykiske reaktioner)
- Pårørendekursus (heldagskursus for ægtefæller/samlevende)
- Sano weekendkursus, fase 1
- Sano 2 ugers kursus, fase 2-3
- Parkinsonskoler i forskellige regioner
- DHL
- Generalforsamlinger og oplæg i kredse
- Informationsmøde om avanceret behandling
- On-line forløb

Relevante netværk

Netværk i Parkinsonforeningen:

- Netværk for yngre med parkinson
- Parklife (voksne børn)
- Ene-netværket
- Duodopa-netværket (avanceret behandling)
- DBS-netværket (avanceret behandling)

Læs mere på foreningens hjemmeside (parkinson.dk → livet med parkinson)

Pårørende-grupper

Flere af Parkinsonforeningens kredse har pårørende-grupper, se kontakter på foreningens hjemmeside (parkinson.dk → kredse).

Facebook

På facebook ligger en lang række gruppe, både med og uden tilknytning til Parkinsonforeningen. Listen er derfor ikke komplet og der kommer stadig nye grupper til:

- Face Parkinson
- ENE med Parkinson's
- Parklife
- Face DBS
- Face Duodopa
- Parkinson pårørende
- Partner med Parkinson
- Partner med Parkinson – og hjemmeboende børn

Husk at tilmelde jer foreningens nyhedsbrev via hjemmesiden www.parkinson.dk

Samt følg os på facebookside "Parkinsonforeningen Danmark"

S

To uger på Sano

På gensyn

Sano

Tilbagekig på de sidste to uger



- Målsætning
- Træningsplan
- Hvem har du mødt på opholdet?
- Hvad har du lavet af fysisk aktivitet?
- Hvad tager du med fra de forskellige oplæg?
- Opfølgning - hvad kan du forvente til opfølgning om 2-3 måneder?

Sano

Logopæd (talepædagog) Lisbeth Haaber



Hvad var det vigtigste for dig at få med fra Lisbeths oplæg?



Sano

Sano: egne billeder

Ergoterapeut



Hvad var det vigtigste for dig at få med fra ergoterapeuterne?



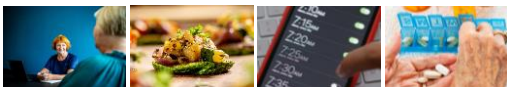
Sano

Sanos egne billeder

Sygeplejerske



Hvad var det vigtigste for dig at få med fra sygeplejersken?



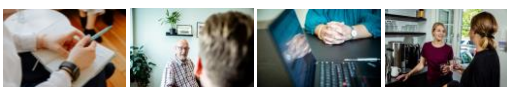
Sano

Sanos egne billeder og Shutterstock

Psykolog



Hvad var det vigtigste for dig at få med fra psykologen?



Sano

Sanos egne billeder og Shutterstock

Fysioterapeut



Hvad var det vigtigste for dig at få med fra fysioterapeuterne?



Sano

Sanos egne billeder

Opfølgning



Visitkort i din mappe

Kontakt os, hvis du oplever udfordringer ift. de aftaler, du har lavet med dit team, fx

- Din træningsplan
- Kontakt til kommunikationscenter
- Andre aftaler



Sano

Opfølgningsdage



Hvad kan du forvente?



Sano

Sanos egne billeder



Hvordan forbereder du dig?

- Tag et kig i det materiale, du har fået med herfra
- Overvej målsætning igen
- Evaluér din træning
- Oplever du udfordringer i din dagligdag, som vi ikke har berørt under ophold, så notér ned så vi kan tage det op til opfølgning.



Sano

Sano-egne billeder og Shutterstock



Boost

5 dages ophold uden forundersøgelse

- 45 min. individuel konsultation hos fysioterapeut
- 30 min. individuel konsultation hos ergoterapeut til dysfagivurdering
- Daglig fysisk aktivitet (morgengymnastik, puls-/styrke m.m.)
- Oplæg v. neurolog, logopæd, fysioterapeut, sygeplejerske og ergoterapeut.



Sano

Sano-egne billeder
