

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



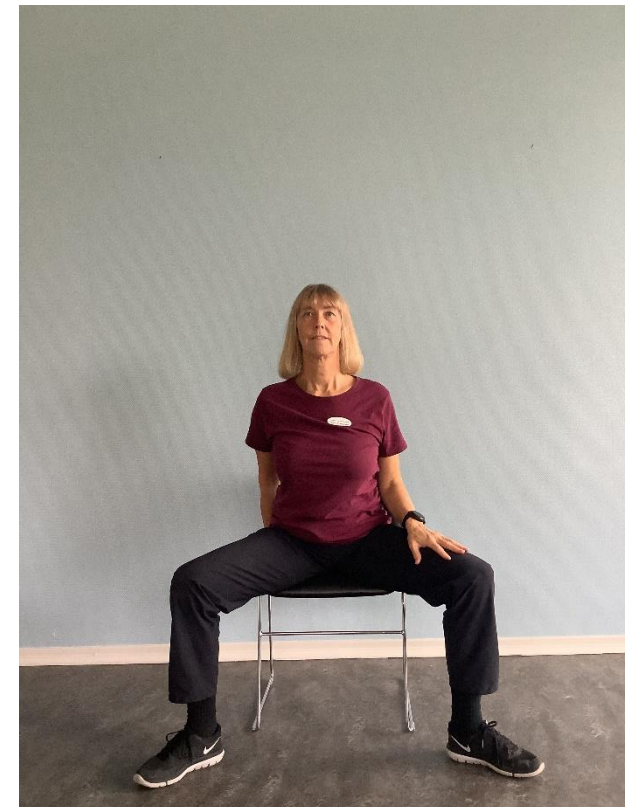
SVING FORAN KROP

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

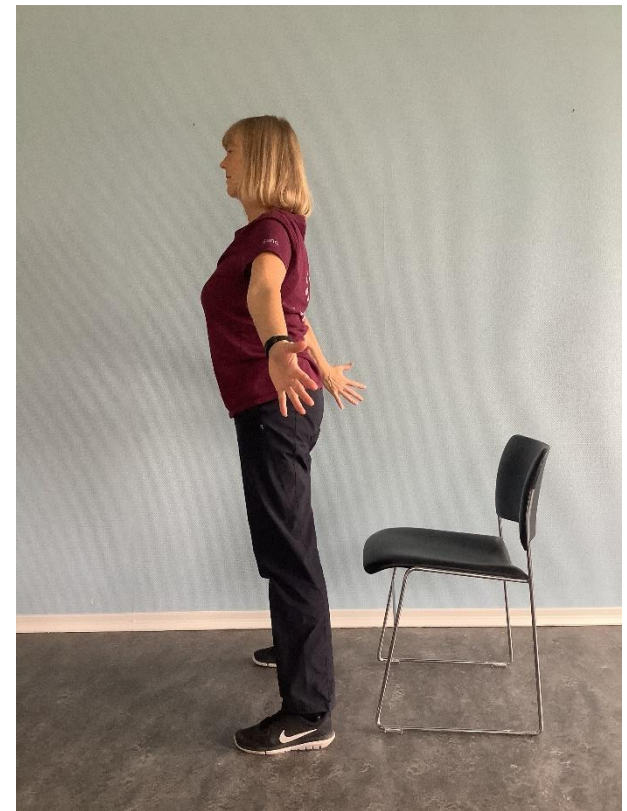
FREM



OP



UD



PARKINSONØVELSER FOR HÆNDER

ØVELSE 1

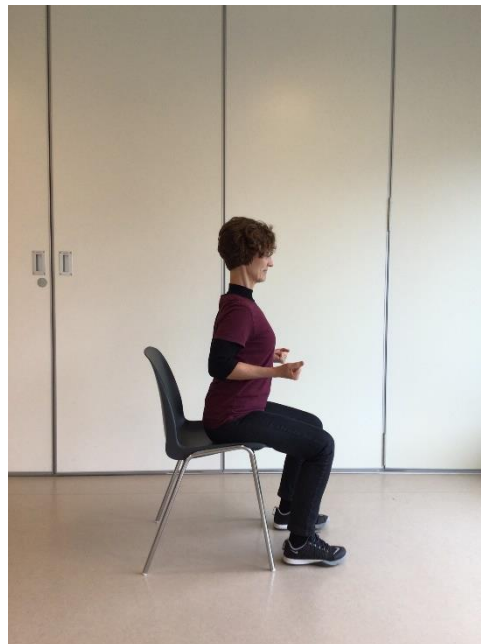
10-20 gentagelser

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.





Oversigt over formiddagen

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

Øvelser for :

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

Oplever du ændringer i kommunikationen?

Har du udfordringer i samtale med ?

- Pårørende
- Venner og bekendte
- Fremmede (nye folk, købmanden, banken)
- Større forsamlinger
- Telefon, skriftlig kommunikation

▪ Hvordan påvirker det dig nu? Hvilken betydning har det for dig?

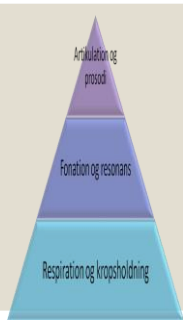
▪ Hvad gør du lige nu for at komme til orde/blive hørt i sociale sammenhænge?

Hypokinetisk dysartri

- Ligesom dopaminmanglen i hjernen påvirker kroppens muskulatur generelt, så sker det samme med åndedræts- og talemuskulaturen.
- Motorisk forstyrrelse af udtalen, forårsaget af dopaminmanglen. De muskler, der bruges til tale fungerer ikke optimalt.
- **Påvirkede talekomponenter: Respiration** (Åndedræt), **Fonation** (Stemme), **Resonans** (Stemmeklang), **Artikulation** (Udtale), **Prosodi** (Sprogmelodi).
- **Hypokinetisk dysartri** (langsomme, små bevægelser i talemuskulatur, som særligt kendetegn), **dysartri** (udtalevanskeligheder), **dysfoni** (stemmevanskeligheder) samt **dysfagi** (synke- og spisevanskeligheder)
- Forskelligt, hvilke symptomer der dominerer.

HYPOKINETISK DYSARTRI

- Utydelig og slap udtale af lyde på grund af forstyrret muskelkoordination, nedsat bevægelsesænd og nedsat intraroralt tryk.
- Elementer af ikke fyldende tale /neurogen stammen.
- Klæng, nasalitet.
- Taletempo.
- Betonning og sprogmelodi.
- Stemmestyrken er ofte lav pga. mangelfuld lukke af stemmelæberne.
- Ændring af stemmekvalitet – ofte hypofunktionel (for lidt funktion) og luftfyldt.
- Ændret opfattelse af egen stemme.
- Stemmetræthed.
- 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.



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 – mikrogafi – problemer med tastning – PC – sms (finmotorik)
- Ordfindingsproblemer

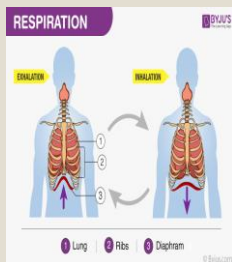
De psykiske aspekter af ændringer i kommunikation

- 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.
- Samtalepartneren - 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. VÆR 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, spytlåb, stirrende blik)
- Forringet øjenkontakt (f.eks. fokuseringsbesvær, dobbeltsyn, svært at føre blikket opad, øjenknibninger).
- Hurtig udtræning
- Langsommere tankegang
- Koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder

Åndedrætsfunktionen

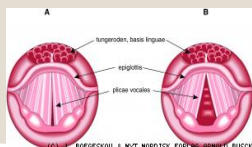


■ **Lungerne** leverer den nødvendige mængde af luft og opretholder luftrykket under frembringelsen af en ytring. En hensigtsmæssig respiration er nødvendig for at kunne opretholde en god og passende stemmestyrke. Vi taler på vores udåndingsluft.

■ **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.



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 tale tydelighed, styrke og mundmotorik
- Tilbagevendende bevidsthed og opmærksomhed på kommunikationen
- Alternative kommunikationshjælpemidler
- Holdning og respirationsøvelser
- Ansigtsmassage og ansigtsøvelser (f.eks "træn ansigt" fra OUH)
- Mimikøvelser (f.eks "træn ansigt" fra OUH)
- Artikulation, tempo, rytme
- 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 - vejrtrækningspause
- 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)
- **Eneundervisning eller hold**
- Traditionel undervisning. Fokus på træning af den samlede kommunikation samt kompensierende talestrategier, mestrings 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: Stemmesvælses, hverdagsfraser, oplæsning og spontantale. Kallibrering (1-10)
- Kandidater: Tidlig intervention, kognition, motivation



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 baggrundstøj
 - 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

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 - Zzzzzzzzzz – Hmmmmm. 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 mavemusklér, 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 ”Aaaaaaaaaaaaaaaaaahhhhhh”. 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.



Psykologisk opfølgning: Justering af livet, med Parkinsons sygdom



Sano

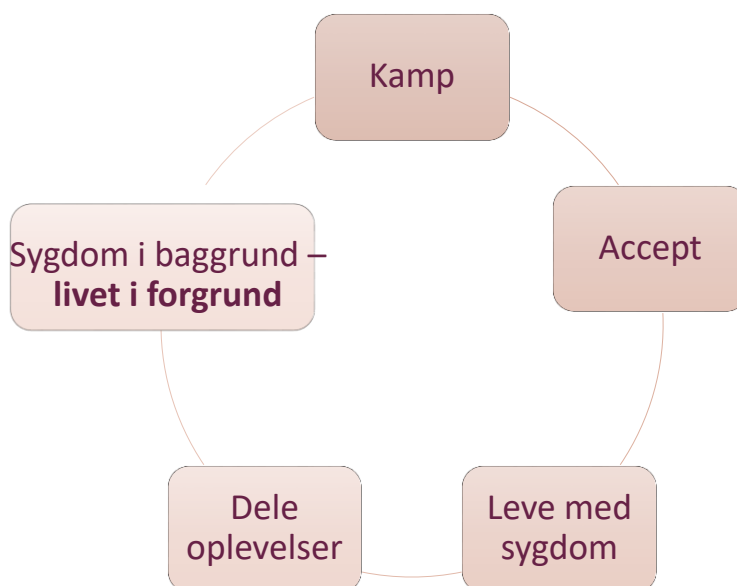
Intervention ved psykolog på fase 1 weekendkursus



I høj grad er der fokus på at bidrage med viden om forskellige perspektiver på (det bedst mulige) liv med parkinson.

- Oplæg og interviews af ressourcepersoner
- Tips og tricks ift. udfordringer med kommunikation
- Coping og tilpasning til livet med kroniske sygdom i familien, både målrettet patienten selv og omgivelser
- Viden om gode vaner for parforhold og relationer
- Netværksdannelse for både for patienter og for pårørende, faciliteret af ressourcepersoner samt psykolog, via walk n' talks for erfaringsudveksling

Sano



Sano

Intervention ved psykolog, fase 2-3 forløb



En "overbygning" af fase 1 med yderligere viden, oplæg og casearbejde om livet med parkinson.

- Hvad fortæller forskningen os om at leve godt med en kronisk lidelse?
- Det, at leve godt (bedst muligt) med en kronisk lidelse – et fokusskifte fra alt det Mr. Parkinson, den ubudne gæst, bragte med sig, og hvordan man forskningsmæssigt, relationelt og individuelt kan leve godt (igen) med diagnosen
- Måske kan det nogle gange til og med bruges til at komme ud af "hamsterhjulet"
- Refleksionsorienteret via en tredelt proces:
 - Menneskene med parkinson (MMP)
 - Pårørende har samme
 - MMP + pårørende har fælles tid

Sano

Psykologiske og sociale udfordringer



Identitet



Depression og
angst

Stresshåndtering

Sygdomserkendelse

Sano

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 lokalkredsens aktiviteter**
 - Tilbring tid med ligesindede
- **Ring til Parkinsonforeningen**
 - Evt. tal med psykolog (2. og 4. tirsdag i hver måned kl. 15.00 - 16.00)



Sano



Kildehenvisninger

1. Trine Hørmann Thomsen *Hverdagslivet med Parkinson*
2. Ole Iversen *En ven for livet*

Sano

S

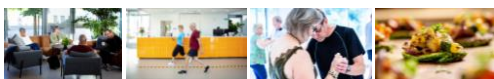
Parkinson

Non – motoriske symptomer

Sano

Indhold

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



Sano

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.

Non-motoriske symptomer

- Mave – tarm problemer
- Søvnforstyrrelser.

Kognitive symptomer

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

Sano

S

Mave-tarm-symptomer



Problem

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

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

Søvnforstyrrelser



Symptomer

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

Anbefalinger

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



Sano

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

Øvelse



Træne kognition og motorik

- Lær noget nyt
- Lær et nyt sprog
- Lær at spille et instrument

Sano

7

Overskrift Calibri pkt. 44

Her står en tekst i calibri pkt. 24 normal. Kort og konkret tekst i stikord. Lange sætninger som du vil huske lægges i noter.

Sæt gerne mellemrum ind for at gøre teksten nem.

Denne slide er uden billeder.

Overskrift Calibri pkt. 44



Her står en tekst i calibri pkt. 24 normal. Kort og konkret tekst i stikord. Lange sætninger som du vil huske lægges i noter.

Sæt gerne mellemrum ind for at gøre teksten nem. Denne slide er med billeder.



Sano



Sano

10



Overskrift Calibri pkt. 44

Her står en tekst i calibri pkt. 24 normal. Kort og konkret tekst i stikord. Lange sætninger som du vil huske lægges i noter.

Sæt gerne mellemrum ind for at gøre teksten nem.

Denne slide er uden billeder.

Sano

11



Overskrift Calibri pkt. 44

Her står en tekst i calibri pkt. 24 normal. Kort og konkret tekst i stikord. Lange sætninger som du vil huske lægges i noter.

Sæt gerne mellemrum ind for at gøre teksten nem. Denne slide er med billeder.



Sano

12

S

Fysisk aktivitet i teori og praksis

Sano

S

High lights fra sidst:

- Hvorfor anbefales det at være fysisk aktiv og i god fysisk form
- Husker I anbefalingerne til fysisk aktivitet og træning
- Hvordan er det nu med aldersmæssige forandringer



Ref. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, CEAS https://aktivsundhed.dk/dk/om_m.fl.

Sano

S

Så anbefalingerne er.....

Sano



Vær fysisk aktiv med moderat (til høj) intensitet 30 min. om dagen. Deles de 30 min. op, skal aktiviteten vare mindst 10 min.



Sano



Træn 2 x ugentligt med aktivitet, der vedligeholder/øger konditionen og muskel- samt knoglestyrken



Sano



Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed



Sano



Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.



Sano



Og hvad er det nu du kan opnå ved at være fysisk aktiv?

- ✓ Øget livskvalitet
- ✓ Mere selvhjulpnen og uafhængig
- ✓ Bedre søvn
- ✓ Større overskud i hverdagen
- ✓ Bedre humør
- ✓ Større tro på egne evner
- ✓ Færre smerter
- ✓ Bedre hukommelse og koncentrationsevne
- ✓ Forebygger demens
- ✓ Forebygger og behandler sygdomme (livsstilsrelaterede)
- ✓ Bedre balanceevne og forebygger fald
- ✓ Styrker immunforsvaret
- ✓ Bedre appetit- og vægtregulering
- ✓ Øget styrke i muskler, sener, brusk og knogler



Hvorfor er det særligt vigtigt at være opmærksom på planlagt og gerne superviseret fysisk aktivitet

Ændret sansning ➡ ændret bevægelsesmønster

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



Sano

Parkinson og fysisk aktivitet



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

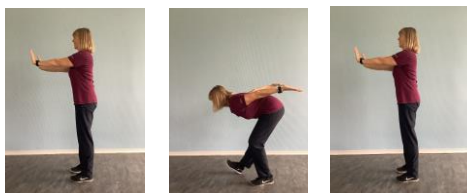
- "Kalibrering" af sanseapparatet
- Anstrengelseskala 1-10
- Planlagt og gerne superviseret fysisk aktivitet



Kilde: <http://dnps.dk/2020/01/13/neuropædatrik-uddannelsedag-24-april-2020/>

Sano

Parkinsonøvelser



Sano



Et fysisk aktivt liv efter Sano - Er der tjek på træningsplanen



Sano

Tak for nu 😊

S



Sano
