

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



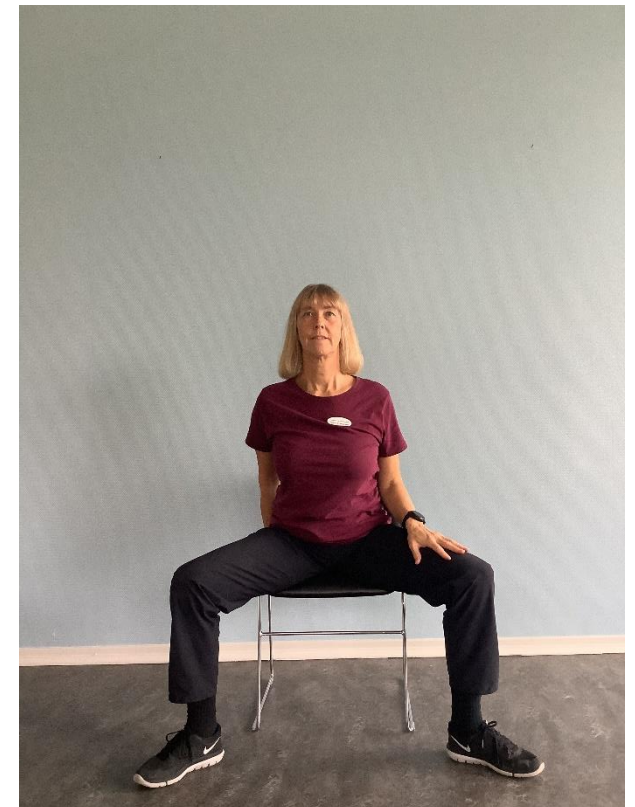
SVING FORAN KROP

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

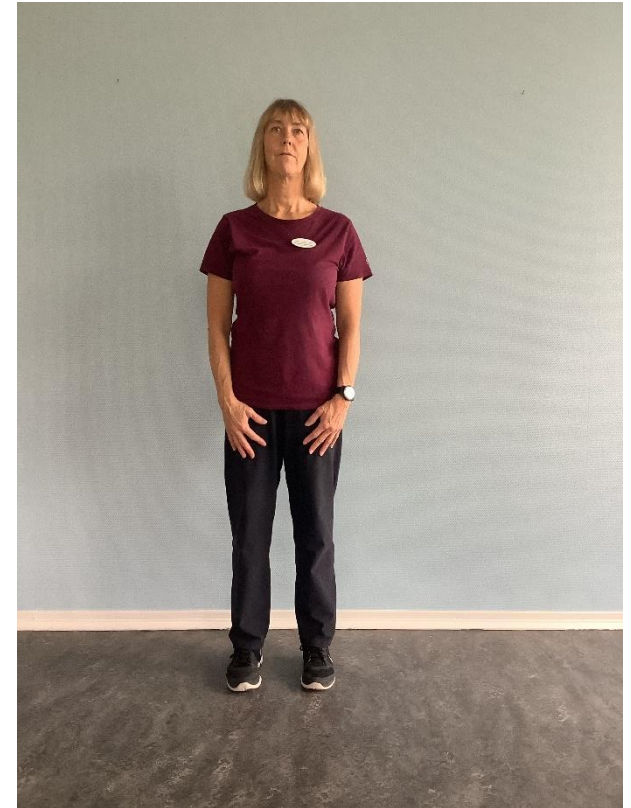
STOR HOLDNING



**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

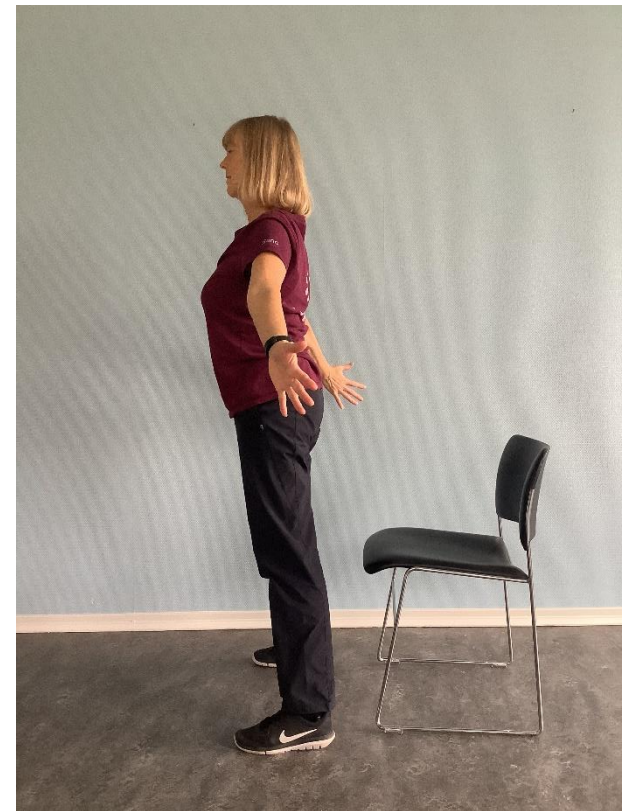
FREM



OP



UD



PARKINSONØVELSER FOR HÆNDER

ØVELSE 1

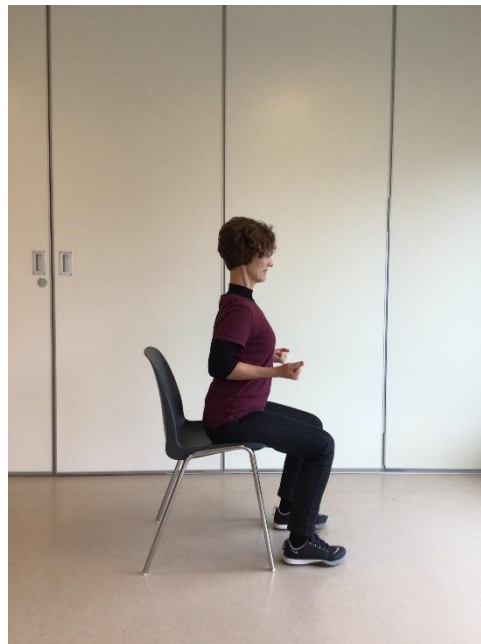
10-20 gentagelser

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

- Aldersmæssige forandringer og fysisk aktivitet
- Hvad er fysisk aktivitet?
- Hvad er forskellen på fysisk aktivitet og træning?
- Fysisk aktivitet særligt i forhold til parkinson
- Hvorfor skal jeg leve et fysisk aktivt liv?



Sano



Aldersmæssige forandringer i muskler, kredsløb og hjerne



Ref. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, CFAS <https://sivisundhed.dk/du/om-mi/>.

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?



Sano



Hvad kan du opnå ved at være fysisk aktiv?

”

Er fysisk aktivitet og træning to sider af samme sag?

Sano



Anbefalinger til fysisk aktivitet

- Vær fysisk aktiv med moderat (til høj) intensitet 30 min. om dagen. Deles de 30 min. op, skal aktiviteten være mindst 10 min.
- Træn 2 x ugentligt med aktivitet, der vedligeholder/øger konditionen og muskel- og knoglestyrken
- Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed.
- Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Sano

Ref.: Generelle anbefalinger fra SST



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

Mennesker med parkinson er iflg. selvrapporterede 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)



1. van Nimwegen, M., A. D. Speelman, E. J. Hofman-van Rossum, S. Ouyereem, D. J. Dreeg, G. F. Borm, M. H. van der Horst, B. R. Bloem, and M. Munneke. 2011. "Physical inactivity in Parkinson's disease". *J Neuro* 258: 2214-21.
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 GII registry study. *Parkinsonism Relat Disord* 2014;20(11):1221-5.

Sano

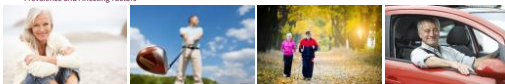


Fordele ved fysisk aktivitet/træning for mennesker med parkinson kan bl.a. være



- 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



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

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



Sano

Parkinson og fysisk aktivitet – LSVT BIG



Sano

Parkinson og 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

Sano

Symptomer der kan forbedres
ved fysisk aktivitet



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



Sano



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



Sano

Parkinson

Non-motoriske symptomer

S

Parkinson


Non – motoriske symptomer

Sano

S

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 <ul style="list-style-type: none">• Rysten• Træge- og langsomme bevægelser• Muskelstivhed• Manglende medsving• Kramper i fingre, tæer• Senere gang – balanceproblemer. | Finmotoriske symptomer <ul style="list-style-type: none">• Skrive, tandbørstning, knapper, lynlås• Nedsat ansigts-mimik. |
|--|--|



Sano

Parkinson

Non-motoriske symptomer

Motoriske vs. non-motoriske

Non-motoriske symptomer

- Mave – tarm problemer
- Søvnforstyrrelser.

Kognitive symptomer

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



Sano

Mave-tarm-symptomer

Problem

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



Sano

Mave-tarm-symptomer

Anbefalinger

- Kost – fiberrige fødevarer
- Tilstrækkelig med væske
- Fysisk aktiv
- Movicool – 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

Parkinson

Non-motoriske symptomer



Søvnforstyrrelser

| | |
|---|--|
| Symptomer <ul style="list-style-type: none">• Overdreven træthed i dagtimerne• Afbrudt søvn• Mangel på søvn• REM – adfærdsforstyrrelser• Uro i benene / kramper. | Anbefalinger <ul style="list-style-type: none">• Fysisk træning m. høj intensitet• Søvn-hygiejne• Medicinsk behandling, fx Melantomin• Mindske stressorer, vær opmærksom på tanker, følelser og ressourcer |
|---|--|



Sano



Kognitive symptomer

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Tænkning• Opmærksomhed• Overblik• Tristhed / evt. depression• Koncentration• Hukommelse• Demens | <ul style="list-style-type: none">• 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

S

Psykiske aspekter af livet med Parkinsons sygdom



Sano V/ autoriseret psykolog Maria Brønden

Forventninger

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



S

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

S

Sano

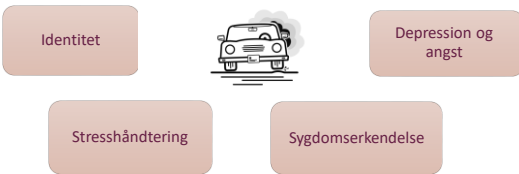
At tilpasse sig kronisk sygdom



- 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

Sano

Psykologiske og sociale udfordringer



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



Sano

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

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

Samtaletterapeutisk



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

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



Sano

Sygdomserkendelse



Forskel i opfattelsen af symptomernes gene

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

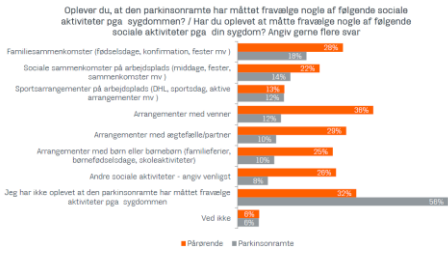
Hvad du selv kan gøre

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



Sano

Sociale aktiviteter



Sano Råvarenr. n=24, Patienter: n=60

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 (2. og 4. tirsdag i hver måned kl. 15.00 - 16.00)



Sano

Kildehenvisninger



- 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.
- Rapport fra UBC Nordic og Parkinsonforeningen 2014 "Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom"
- 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.
- Broen MP, Narayen 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

Generelle støttemuligheder

Sano 2023 – fase 2-3

Socialrådgiver Elsebeth Bech

Tlf. 3635 0230

Rådgivning tirsdage og torsdage kl. 10-14

Indhold

| | |
|---|----|
| Generelt om mulighederne for støtte..... | 2 |
| Særligt vigtigt i dialogen med kommunen | 2 |
| Vederlagsfri fysioterapi | 3 |
| Psykologhjælp..... | 3 |
| Logopædi | 3 |
| Medicin | 4 |
| Tillæg til folkepensionister | 4 |
| Merudgifter under folkepensionsalderen | 5 |
| Sum ved kritisk sygdom..... | 5 |
| Hjælpe midler og forbrugsgoder | 5 |
| Parkeringskort | 6 |
| Brobizz | 6 |
| Ledsagekort | 7 |
| Handicapbil..... | 7 |
| Særlig indretning af bil | 7 |
| Kørekort..... | 7 |
| Ledsagelse | 8 |
| Solsikkesnoren..... | 8 |
| Fremtidsfuldmagt..... | 8 |
| Parkinsonforeningen | 9 |
| Faglig rådgivning..... | 9 |
| Parkinsonlinjen | 10 |
| Kurser | 10 |
| Relevante netværk | 11 |

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

Vederlagsfri fysioterapi

- Lægehenvi­sing til vederlagsfri fysioterapi – ny henvi­sing 1 x årligt
- Fortrinsvis holdtræning, individuelle behandlinger efter faglig vurdering af fysioterapeu­ten
- ”undtagelsesredegørelse”, hvis >20 årligt - godkendes af læge

Fysioterapeu­ter, der følger kliniske guidelines (praktiske anbefalinger og metoder for parkinsonramte) – se liste på Parkinsonforeningens hjemmeside

Psykologhjælp

Du skal have en henvi­sing 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 lægehenvi­sing til Kommunikationscenter, Taleinstitut eller privat praktiserende logopæd. Logopæden hjælper med ansøgning til kommunen, som skal bevilge træningen som Kompenserende specialundervisning.

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

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

Medicin

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

Egenbetalingsloft på 4.435 kr. årligt, dvs. man betaler jf. nedenstående trappe:

| | | |
|--------------------|--------|-----------|
| 0 – 1.045 kr. | = 0% | i tilskud |
| 1.045 - 1.750 kr. | = 50% | i tilskud |
| 1.750 - 3.795 kr. | = 75% | i tilskud |
| 3.795 – 20.636 kr. | = 85% | i tilskud |
| Over 20.636 kr. | = 100% | i tilskud |

Der er muligt at få en henstandsordning på apoteket 370 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).

Tillæg til folkepensionister

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

Du kan ikke få helbrestillæg, hvis du og din ægtefælle/samlever har en samlet likvid formue på mere end 95.800 kr.

Størrelsen af helbrestillægget 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 589 kr. (7.068 kr. årligt), er du ikke berettiget. Derimod får du 1.103 kr. udbetalt, hvis din merudgift er 589-1.654 kr og er din merudgift 1.655-2.757 kr. får du 2.206 kr. udbetalt.

- Eksempler på merudgifter: medicin, befordring, håndsørsker, 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.

Hjælpe midler og forbrugsgoder

- Afhjælpe følgerne af funktionsnedsættelse eller væsentlig lettelse i dagligdagen eller nødvendig for at udføre erhverv
- **Hjælpe midler** udlånes og vedligeholdes af kommunen – hvis ikke et identisk, så kan man selv vælge leverandør

- Rollator, spiseredskaber, glidelagner mv, el-scooter kan være det afhængig af gangdistance, kørselsbehov, andre muligheder for at komme rundt
- **Forbrugsgoder** forhandles bredt, kan ydes halvdelen, over 500 kr. f.eks. 2-hjulet elcykel, opvaskemaskine
- Alder, indtægt og formue har ingen betydning

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 for svært bevægelseshæmmede – fx Movias handicapkørsel
- Personer med stærkt reduceret gangdistance, varig nedsættelse af funktionsevnen eller lignende helbredsmæssige 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 ansøgningsskema: <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.

Handicapbil

- Hvis kørselsbehovet ikke kan dækkes på anden vis /Ikke benytte offentlige transportmidler, svært nedsat gangevne, udtrætning mv. Kan også bevilges selvom man ikke selv kører bilen
- Fortrinsvis til arbejde /uddannelse - trivselsbil til aktiviteter kræver et **betydeligt** kørselsbehov
- Rentefrit lån på ca. 201.000 kr, som udgangspunkt skal ½ tilbagebetales over 6 år.
- Fritagelse for vægtafgift / grøn ejer-afgift, hvis man opfylder betingelserne for handicapbil
- Støtte til særlig indretning - også hvis ikke berettiget til handicapbil - hvis politiet kræver det eller helbredsforholdene taler for det.

Særlig indretning af bil

- Eks. automatgear håndspeeder, håndbremser, drejesæde, bremseforstærker eller andet.
- Tilskuddet til automatgear udgør den faktiske udgift til automatgearet, dog højst ca. 27.000 kr. Bilen skal være ny-produceret samt produceret med automatgear (ombygning ikke muligt)

Kørekort

- Der er ikke længere automatisk krav om lægeundersøgelse, hvis man skal have fornyet kørekortet som 75-årig eller senere.
- Med de ændrede regler er det i højere grad op til dig selv og din læge at være opmærksom på, hvorvidt du kan køre bil på betryggende vis. Parkinson kan give kognitive udfordringer, som kan påvirke for eksempel dit overblik og evnen til at gøre flere ting på samme tid.
- Du og dine nærmeste bør drøfte dette med jævne mellemrum samt ved neurolog.

Ledsagelse

- Ledsageordning til borgere under 67 år – vedligeholde interesser mv. - ikke socialpædagogisk behov
- Hvis man ikke kan færdes alene uden for hjemmet
- Bevares efter 67 år, hvis visiteret inden
- Højst 15 timer/mdl. - der kan opsaves timer over 6 mdr. til f.eks. kurser / besøg
- Man kan selv pege på en ledsager, normalt ikke nærtstående, ordningen kan være en aflastning for pårørende

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 hos Parkinsonforeningens advokat.

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 12 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

Faglig rådgivning

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

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| • Lægekonsulent | Tove Henriksen (neurolog) |
| • Fysioterapeut | Finn Egebjerg Nielsen |
| • Socialrådgiver | Lea Munk Staugaard (fra 1. april) |
| • 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 "Lær at tackle hverdagen som pårørende"

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 under Parkinsonforeningen og uden tilknytning til foreningen. 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"

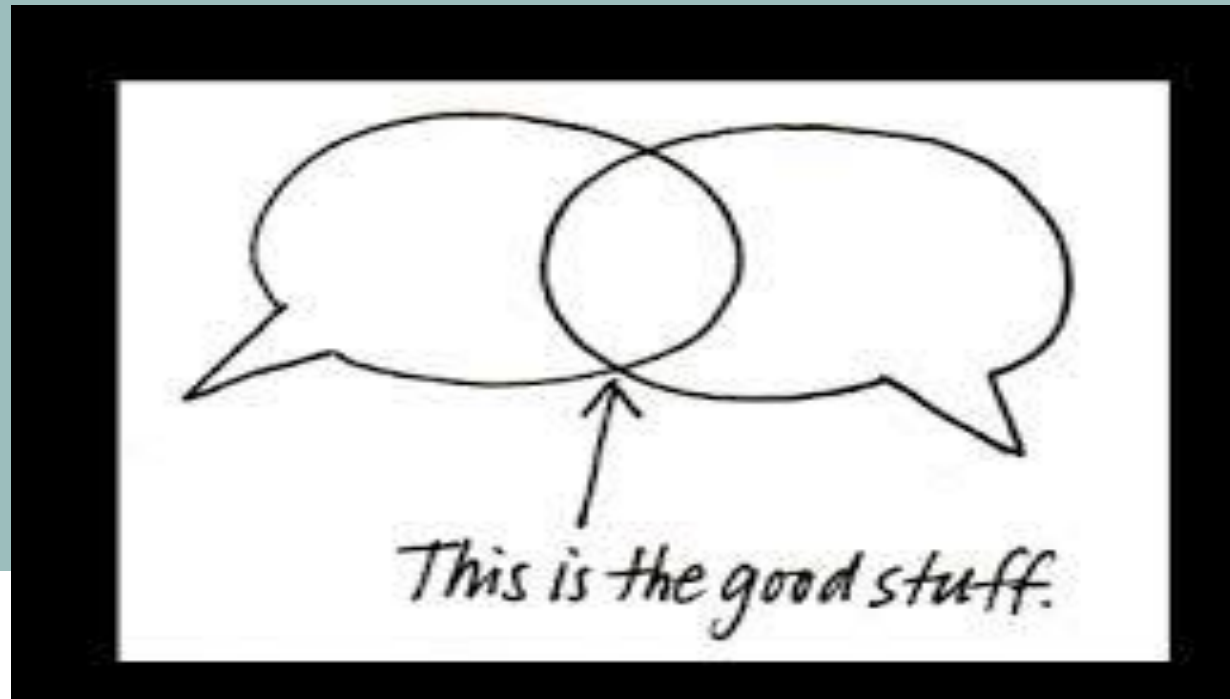
Gode hjemmesider

www.parkinson.dk

www.borger.dk

<https://www.aeldresagen.dk/>

KOMMUNIKATION OG PARKINSONS SYGDOM



Logopæd Lisbeth Haaber
CSU Slagelse
Sano 2023

OVERSIGT OVER FORMIDDAGEN

- Fakta om Parkinson og kommunikation
- Hvordan er din kommunikationsevne?
- Kommunikationsvanskeligheder ved Parkinsons sygdom
- Samspillet 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.**

NONMOTORISKE SYMPTOMER – EN RODEKASSE

AUTONOME SYMPTOMER

Blæreforstyrrelser

Tørre øjne

Impotens

Pludseligt blodtryksfald (ortostatisk hypotension)

Fald på grund af pludseligt blodtryksfald (ortostatisk hypotension)

Hyperseksualitet (kan være en medicinforårsaget bivirkning)

Natligt behov for vandladning

Sveden

MAVE-TARM SYMPTOMER

Forstoppelse

Savlen

Synkebesvær/kvælning

Afføringsinkontinens

Tab af smagsfunktioner i tungen

Kvalme

Opkastning

Utilfredsstillende tarmtømning

SANSEMÆSSIGE SYMPTOMER

Olfaktorisk dysfunktion (forstyrrelser i smags- og lugtesans)

Smerter

Snurrende fornemmelser

SØVNFORSTYRRELSER

Overdreven søvnighed i dagtimerne (træthed)

Insomni (søvnløshed)

Uro i benene og periodiske haltebevægelser

Søvnforstyrrende vejrtrækning

Livlige drømme

ANDRE NON-MOTORISKE SYMPTOMER

Sløret syn

Dobbeltsyn

Udmattelse

Skællet, flaget, kløende rød hud (seboré)

Vægtforøgelse (kan være medicinforårsaget)

Vægttab

NEUROPSYKIATRISKE SYMPTOMER

Anhedoni (glædesløshed)

Apati

Angst

Opmærksomhedsforstyrrelse /hukommelsesændring

Forvirring

Delirium (kan være medicinforårsaget)

Demens

Depression

Hallucinationer, illusioner, vildfarelser

Gentagelsesadfærd eller tvangshandlinger (sædvanligvis medicinforårsaget)

Panikanfald

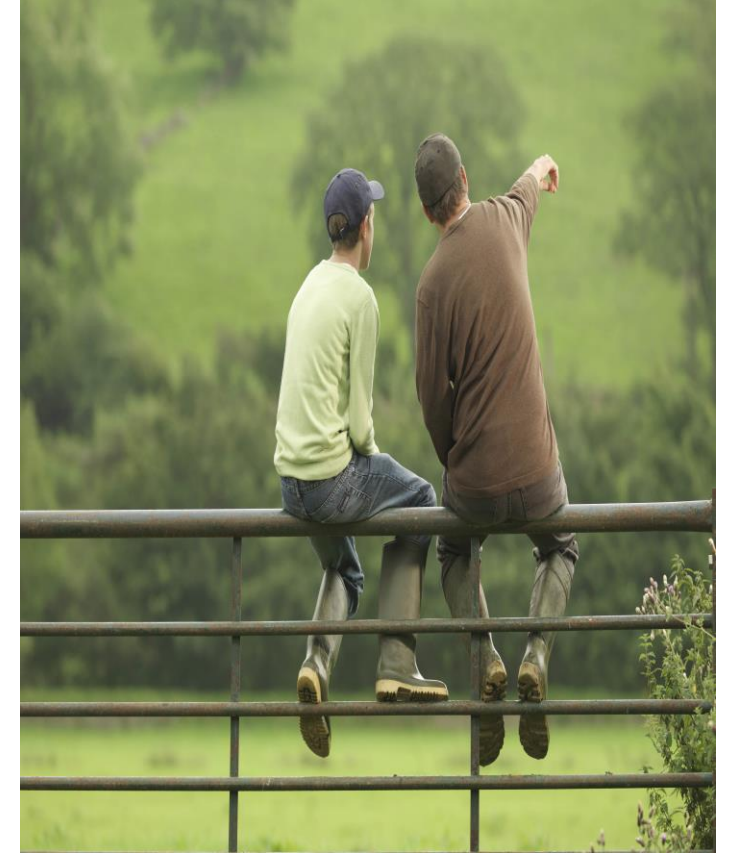
KOMMUNIKATIVE VANSKELIGHEDER

BÅDE ET MOTORISK OG ET IKKE-MOTORISK ELEMENT

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? 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 intraoralt tryk.

Elementer af ikke flydende tale /neurogen stammen.

Klang, nasalitet.

Taletempo.

Betoning og sprogmelodi.

Stemmestyrken er ofte lav pga. mangelfuldt lukke af stemmelæberne.

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

Ændret opfattelse af egen stemme.

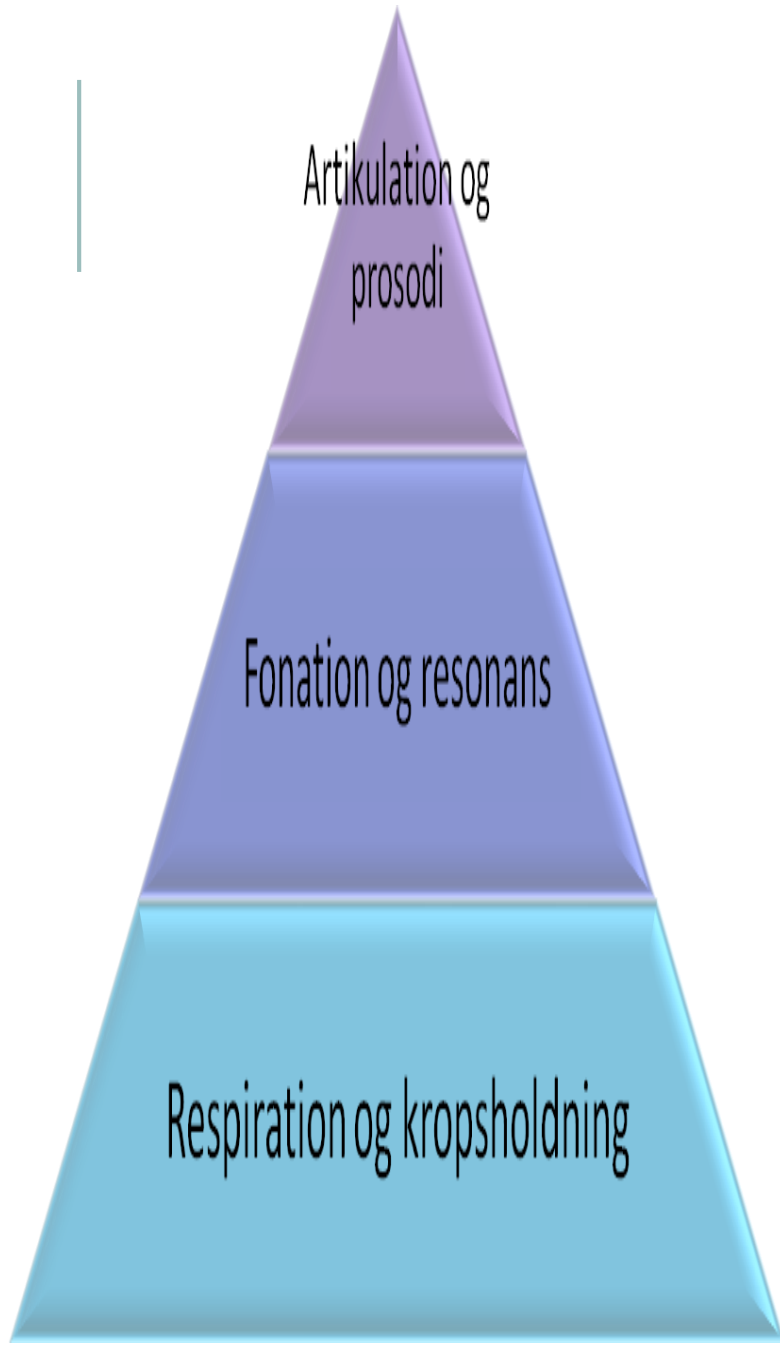
Stemmetræthed.

Tonehøjdevariationen er nedsat.

Mimikken er mere stille.

Holdningen kan være foroverbøjet eller sidedrejet.

Respiration er forstyrret pga. dyskoordination mellem stemme og vejrtrækning 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 snyt, 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/mindreværdsfølelse/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.

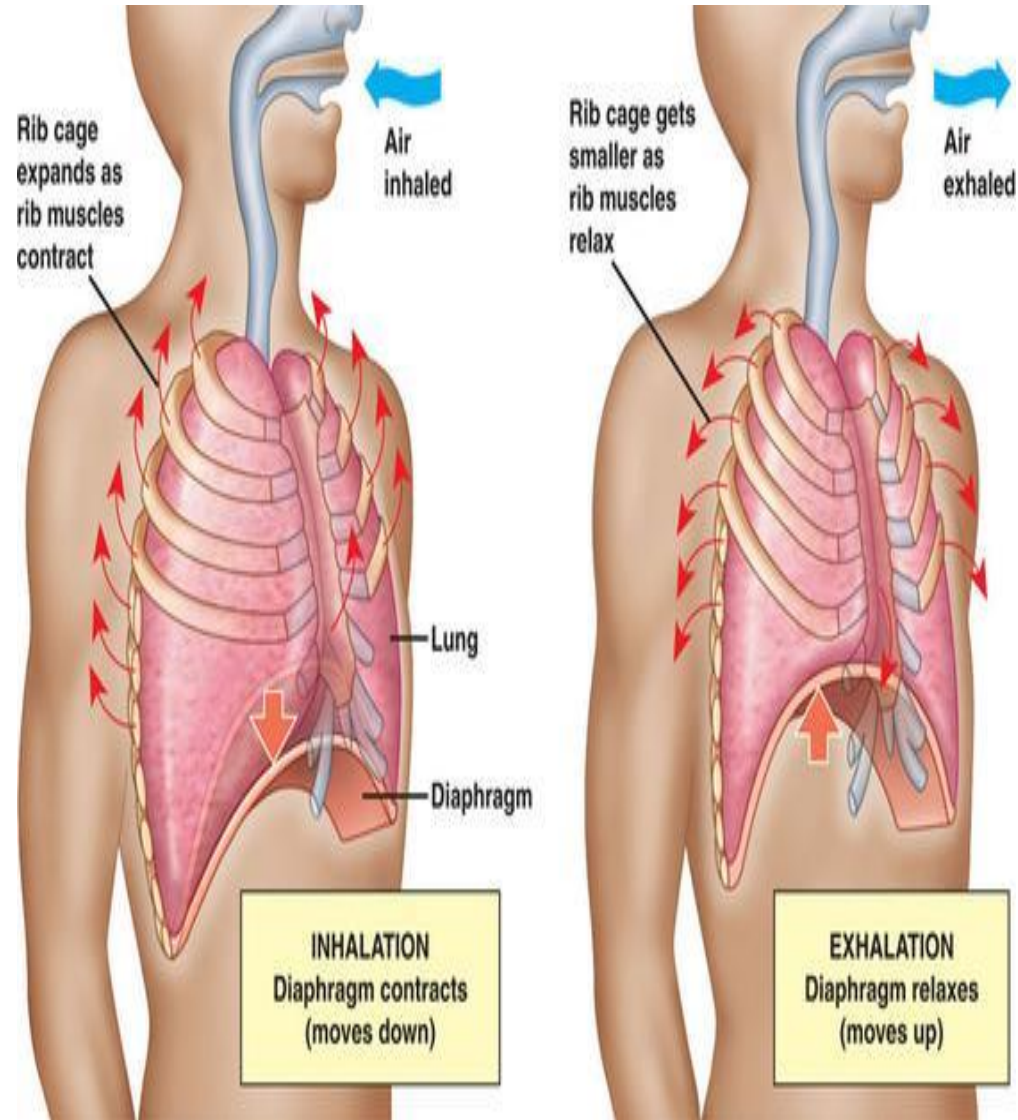
VÆR ÅBEN omkring din kommunikation. Folk ved ikke hvordan de bedst kan hjælpe.

Hvor meget skal sygdommen fylde i dit liv?

ØVRIGE ÆNDRINGER, DER KAN PÅVIRKE SOCIAL INTERAKTION

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

ÅNDEDRÆTSFUNKTIONEN

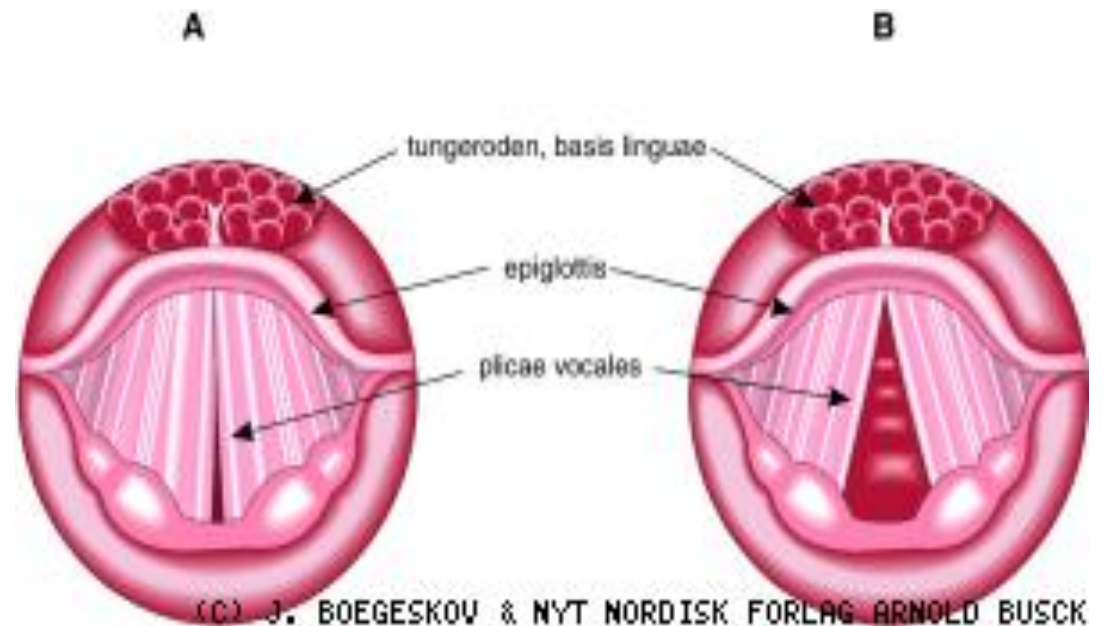


► **Lungerne** leverer den nødvendige mængde af luft og opretholder lufttrykket under frembringelsen af en ytring. En hensigtsmæssig respiration er nødvendig for at kunne opretholde en god og passende stemmestyrke. Vi taler på vores udåndingsluft.

► **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

- ▶ Stemmehæberne består af muskel, beklædt med slimhinde. Der er mange muskler omkring struben, der er med til at styre lyd dannelse. Stemmehæberne sættes i vibration under tale vha. luftstrømmen nedefra luftrøret.
- ▶ De fungerer som et fint, lille instrument.
- ▶ Musklerne i og omkring stemmehæberne styrer stemmestyrke, toneleje og stemmekvalitet.



EKSEMPLER PÅ ØVELSER

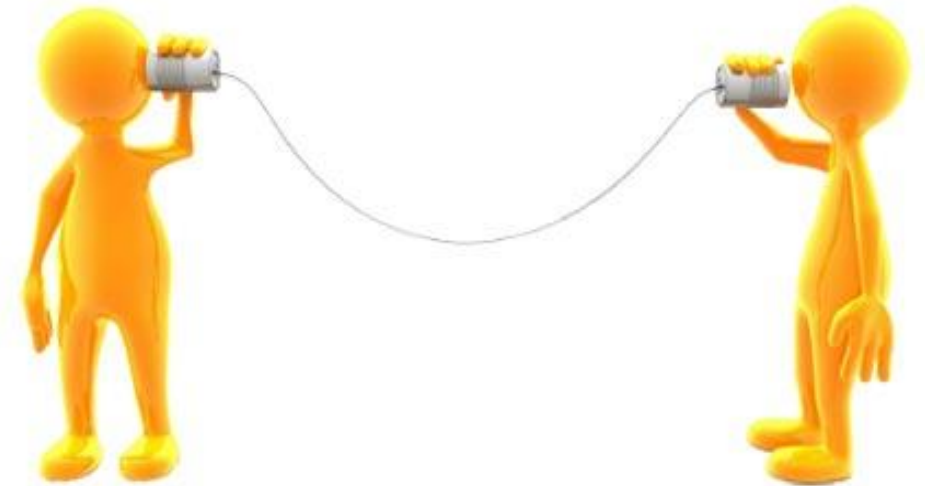
- Holdning og respirationsøvelse (bjergstillingen)
- Afspænding af stemmen
- Hold en tone – Glidetoner, nasaler
- Ansigtsgymnastik med lyd
- De 5 stemmestyrker

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 taletydelighed, styrke og mundmotorik
 - Tilbagevendende bevidsthed og opmærksomhed på kommunikationen
-
- 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

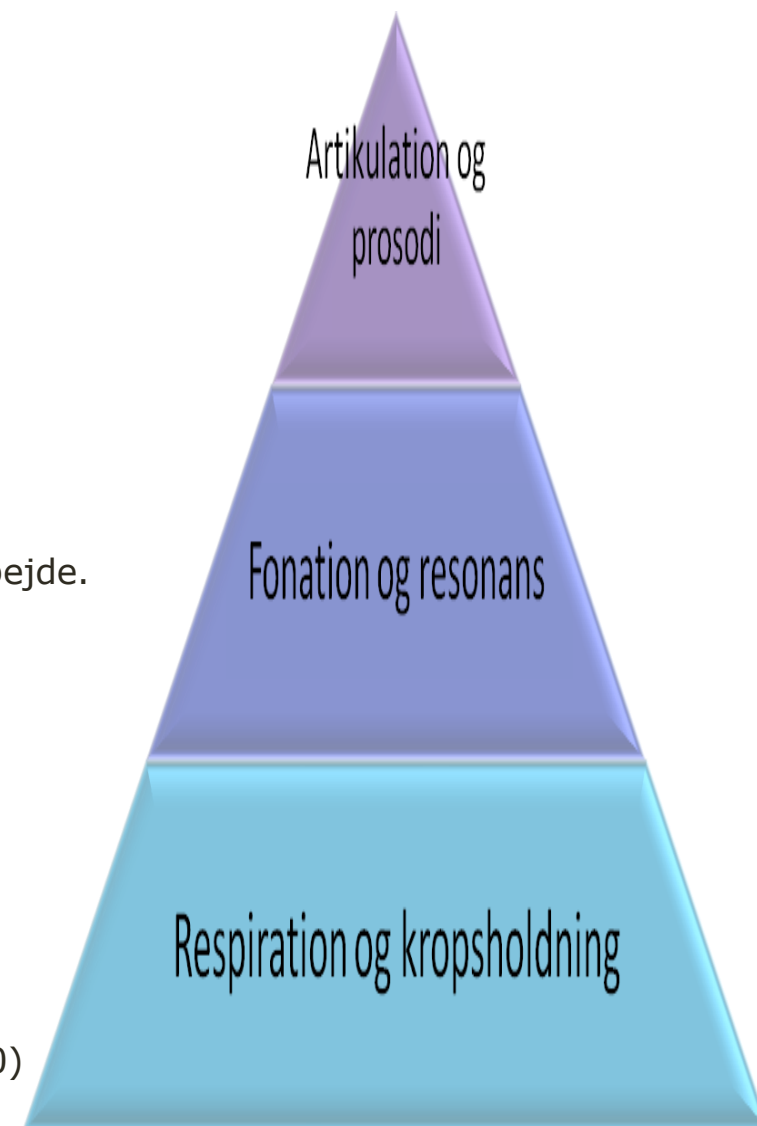
DE GODE TALESTRATEGIER

- 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
- **Typer af undervisning:** Funktionstræning, kompenserende strategier, vejledning, funktionelle samtalemeter eller kommunikationshjælpemidler)
- **Eneundervisning eller hold**
- Traditionel undervisning. Fokus på træning af den samlede kommunikation samt kompenserende 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



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 hørelse og mimik

KOMMUNIKATION ER ET FÆLLES ANSVAR