

Parkinson fase 1, 2 & 3

Forløb for dig, der har parkinson



I samarbejde med



Forløb for dig, der har parkinson

Sano og Filadelfia tilbyder en række forskellige forløb med fysisk aktivitet, undervisning, fællesskab og foredrag til dig, som har parkinson.

Formålet med forløbene er, at du får redskaber og viden, der giver dig mulighed for at mestre livet med parkinson og fastholde et selvstændigt, aktivt og socialt liv.

Tværfaglighed med dig i centrum

På et rehabiliteringsforløb møder du et tværfagligt team, som tager udgangspunkt i, hvordan dit liv ser ud og hvilke udfordringer, du har. Du deltager selv aktivt i din behandling, og dine mål danner, sammen med vores vurderinger, udgangspunktet for dit forløb. Alle aktiviteter er tilrettelagt ud fra, at du kan deltage aktivt.

Vores tre forløb

1. Weekendforløb for dig, som er nydiagnosticeret (Fase 1) og en af dine nærmeste. Kurset afholdes på Filadelfia i Dianalund og Grenaa.
2. To-ugersforløb for dig, som er i fase 2-3 af sygdommen. Du gennemgår en forundersøgelse forud for et to-ugersforløb og får to opfølgningsdage efter. Forløbet foregår på Sano i Skælskør.
3. Boostforløb for dig, der tidligere har deltaget på et to-ugersforløb. Boostforløbet består af fem dage og foregår på Sano i Skælskør.

Du finder mere information om forløbene senere i denne pjece.

Transport

Som udgangspunkt skal du selv sørge for transport til og fra Sano og Filadelfia, da et forløb vurderes under reglerne for frit sygehusvalg.

Kom på forløb med en lægehenvi

For at få et rehabiliteringsforløb skal du kontakte din læge eller neurolog, som kan sende en henvisning til Sano eller Filadelfia.

For at komme i betragtning skal du opfylde nedenstående kriterier:

- Du har fået diagnosticeret Parkinsons sygdom i fase 1 eller fase 2-3
- Du er i stabil medicinsk behandling
- Du har ikke andre sygdomme, der overskygger parkinson eller forhindrer dig i at deltage i forløbets aktiviteter
- Du skal være motiveret for at deltage i forløbet, skal kunne indgå socialt og være i stand til at kunne deltage aktivt i træningen - både individuelt og på hold
- Du er selvhjulp

Sanos hjemmeside



Filadelfias hjemmeside





Hvis du har spørgsmål eller er i tvivl om, hvorvidt du er egnet til et forløb, er du meget velkommen til at kontakte Sano og/eller Filadelfia.

Ring til Sano på telefon 7879 0070

Sanos telefontider:

Mandag - onsdag: Kl. 08.00 - 12.00

Torsdag: Kl. 08.00 - 12.00 samt kl. 15.00 - 16.00

Fredag: Kl. 09.00 - 12.00

Ring til Filadelfia på telefon 2529 9015

Filadelfias telefontider:

Mandag - torsdag: Kl. 10.00 - 12.00 og kl. 13.00 - 14.00

Fredag: Kl. 10.00 - 12.00

Weekendforløb for nydiagnosticerede (Fase 1)

Et weekendforløb henvender sig til dig, som er nydiagnosticeret med parkinson (Fase 1). Et weekendforløb foregår på Filadelfia i Dianalund eller Grenaa.

Formålet med forløbet er at tilbyde dig og en af dine nærmeste viden om, hvordan du bedst muligt lever med parkinson.

Forløbets indhold

På forløbet vil en lang række specialister deltage, blandt andet neurolog, psykolog, socialrådgiver, fysioterapeut og talepædagog.

Der bliver formidlet stor viden om emner, der relaterer sig til sygdomsmestring samt styrke- og konditionstræning.

Der bliver udarbejdet en individuel træningsplan til dig, som indeholder aftaler om, hvor ofte du skal træne, og hvilken form for aktivitet det bør være.

Som opfølgning vil du blive kontaktet telefonisk efter fire til seks uger og igen efter seks måneder, hvor vi vil høre, hvordan træningsplanen har fungeret for dig.

Under forløbet bliver du introduceret til en blanding af aktiviteter og viden som for eksempel:

Træning og aktiviteter

- Puls- og styrketræning samt parkinsonøvelser
- Stemme- og åndedrætstræning
- Afprøvning af anden fysisk træning.

Undervisning

- Livet med parkinson
- Værd at vide om fysisk aktivitet
- Generelle støttemuligheder
- Sygdommens baggrund, udtryk og udvikling
- Kommunikation og stemmeføring.

Herudover vil der være mulighed for socialt samvær, netværksdannelse og vidensdeling samt at møde frivillige, der lever med parkinson eller er pårørende.



To-ugersforløb (Fase 2-3)

Et to-ugersforløb er for dig, som har været nødt til at skru ned for dine sociale aktiviteter på grund af sygdommen. Det kan være, du oplever problemer med bevægelse, balance, kommunikation, synkeproblemer eller mimik. Et to-ugersforløb foregår på Sano i Skælskør.

Forløbets indhold

Forundersøgelse: Vi finder sammen ud af, hvilke udfordringer du har i din hverdag og sikrer os, at vores forløb er relevant for dig. Forundersøgelsen varer cirka fem til seks timer, hvor en af dine nærmeste er meget velkommen og opfordres til at deltage.

Selve forløbet: Et to-ugersforløb finder sted cirka 14 dage efter forundersøgelsen. Din nærmeste er inviteret med til at deltage de sidste to dage, hvor han eller hun bor på værelse sammen med dig.

Opfølgningsdage: Opfølgningsdagene er to sammenhængende dage, som ligger cirka to til tre måneder efter selve forløbet.



Under forløbet bliver du introduceret til en blanding af aktiviteter og viden som for eksempel (aktiviteter markeret med en * er aktiviteter, hvor din nærmeste kan deltage):

Træning og aktiviteter

- Morgengymnastik*
- Balance- og parkinsonøvelser
- Bevidst nærvær i bevægelse
- Puls- og styrketræning
- Intro til spil, leg og andre aktiviteter
- Bokseinspireret træning
- Varmtvandsbassin
- Bevægelse til musik*
- Stemme- og åndedrætstræning
- Individuelle tider v. fysioterapeut, ergoterapeut og sygeplejerske.

Undervisning

- Værd at vide om fysisk aktivitet
- At leve med parkinson
- Parkinson i relation til hverdagslivet
- Sociale støttemuligheder
- Psykiske aspekter af livet med parkinson*
- Stemme- og åndedrætstræning
- Nonmotoriske symptomer og handlemuligheder ved parkinson
- Ernæring til din parkinsonrehabilitering*.

Aktiviteter kun for dine nærmeste

- At leve med parkinson tæt på.

Derudover vil der være socialt samvær og aktiviteter som for eksempel gåture, petanque og selvtræning.



Boostforløb (Fase 2-3)

Et boostforløb er for dig, som har deltaget i et to-ugersforløb. Du oplever en forværring i dine symptomer og har brug for at komme på rette vej igen.

Du kan søge om et boostforløb et år efter, at du har været på et to-ugersforløb, og du kan søge én gang.

Forløbets indhold

Fem dage på Sano i Skælskør, hvor du ankommer søndag kl. 19.00 og tager hjem den efterfølgende fredag eftermiddag.

Under forløbet bliver du introduceret til en blanding af aktiviteter og viden som for eksempel:

Træning og aktiviteter

- Morgengymnastik
- Puls- og styrketræning
- Spil, leg og andre aktiviteter

- Parkinsonøvelser
- Bokseinspireret træning
- Stemme- og åndedrætstræning
- Bevidst nærvær i bevægelse
- Bevægelse til musik
- 1 x 45 minutters individuel tid v. fysioterapeut
- 1 x 30 minutters individuel tid v. ergoterapeut.

Undervisning

- Livet med parkinson
- Parkinson i relation til hverdagslivet
- Fysisk aktivitet i teori og praksis
- Nonmotoriske symptomer og handlemuligheder.

Derudover vil der være socialt samvær og aktiviteter for eksempel gåture, petanque og selvtræning.

