

Inspirationskatalog

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

Katalogets indhold har forskellige formål:

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

Nye idéer til kataloget modtages gerne. Disse kan sendes til Vibeke Grønlund på Vgronlund@sanocenter.dk eller Pernille K. Jørgensen på pjorgensen@sanocenter.dk

Podcast om parkinson og sundhed

Idé	Link m.v.
<p>Podcast Grundtanker – afsnit af B. Klarlund: "Sådan påvirker motion kroppen"</p>	<p>Link til lytning gennem Spotify: IL-6: Sådan påvirker motion kroppen. Med professor Bente Klarlund. Sæson 2, episode 2 • Grundtanker (spotify.com)</p>
<p>Podcast – Claircast m/Jette Harthimmer: "Sådan holder du dig sund og rask" (B. Klarlund er gæst)</p>	<p>Link til lytning gennem Spotify: Claircast # 109 - Bente Klarlund Pedersen - Hold dig sund og rask - Claircast - Jette Harthimmer Podcast on Spotify</p>
<p>The knowledge project podcast – hosted by Shane Parish "Episode 131, The Power of Sleep, by Sleep Scientist Matthew Walker"</p>	<p>Link til lytning gennem Spotify: #131 Matthew Walker: The Power of Sleep - The Knowledge Project with Shane Parrish Podcast on Spotify</p>
<p>Sygt nok - DR podcast "Det er 'bare' en vane"</p>	<p>Link til lytning gennem DR Lyd: Sygt nok Det er "bare" en vane DR LYD</p>
<p>Parkinson podcast (målrettet neurologer, men personer med parkinson og deres pårørende er velkommen til at lytte med):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Depression og demens hos patienter med Parkinsons sygdom" 2. "Parkinson og autonome forstyrrelser med fokus på ortostatisk hypotension" 3. "Parkinson og delirium" 	<p>1. Depression og demens hos patienter med Parkinsons sygdom - Parkinson Podcast Podcast on Spotify</p> <p>2. Parkinson & Autonome forstyrrelser - med fokus på ortostatisk hypotension - Parkinson Podcast Podcast on Spotify</p> <p>3. Parkinson & delirium - Parkinson Podcast Podcast on Spotify</p>
<p>When Life Gives You Parkinson's - Engelsksproget podcast af Larry Gilford, som blev diagnosticeret med parkinson, som 40 årig (mange episoder og nye kommer løbende til)</p>	<p>Link til lytning gennem Spotify: When Life Gives You Parkinson's Podcast on Spotify</p>

Podcast, video og sang - underholdende

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

Parkinsonforeningen - film

Streamet oplæg om 'Avanceret behandling'	Avanceret behandling - gennemgang af mulighederne - YouTube
At lære at leve med parkinson	At lære at leve med parkinson - YouTube
Livet som ung med parkinson	Livet som ung med parkinson - YouTube

Parkinsonforeningen - øvelser

<p>Stemmetræningsøvelser</p>	<p>Links til Parkinsonforeningens Youtube-kanal:</p> <p>Øv. 1 - Stemmetræning - film 1: Øvelser for holdning og bugstøtte - YouTube</p> <p>Øv. 2 - Stemmetræning - film 2: Øvelser for mimik samt tungens og mundens muskler - YouTube</p> <p>Øv. 3 - Stemmetræning - film 3: Øvelser for stemmen - YouTube</p> <p>Øv. 4 - Stemmetræning - film 4: Øvelser for vejrtrækning og bugstøtte - YouTube</p> <p>Øv. 5 - Stemmetræning - film 5: Øvelser for udtale, taletempo og sprogmelodi - YouTube</p> <p>Øv. 6 - Stemmetræning - film 6: Introduktion til de gode talestrategier - YouTube</p>
<p>Fysiske øvelser med store bevægelser og hastighed</p>	<p>Øvelser med store bevægelser med hastighed - YouTube</p>
<p>Et samlet træningsprogram på 45 min.</p>	<p>Et samlet træningsprogram - YouTube</p>
<p>Øvelser til forebyggelse af fald</p>	<p>Forebyggelse af fald - Fokus på styrkelse af ben og hofter, ganghastighed, holdning og vending - YouTube</p>
<p>Øvelser med fokus på at dreje og rejse sig fra stol</p>	<p>Øvelser med stol - Fokus på at dreje og rejse sig fra stol - YouTube</p>
<p>Øvelser med fokus på at vende sig og komme op/ned fra gulv</p>	<p>Fra gulv til stående - Fokus på vendinger og at komme fra gulv og op at stå - YouTube</p>

Film

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

Parkinsonforeningens E-avis - 'Nyt om parkinsonforskning'

I E-avisen formidles nyeste parkinsonforskning af Parkinsonforeningens forskningsformidler Karen Østergaard. Karen er tidligere overlæge og klinisk professor på neurologisk afdeling, Aarhus Universitetshospital.

Kan læses på Parkinsonforeningens hjemmeside:

[Parkinsonforeningen - E-avisen 'Nyt om parkinsonforskning' - Parkinsonforeningen](#)

Du kan også finde alle Parkinsonforeningens udgivne E-aviser i en mappe på Sano's bibliotek - Mod Lystskoven på 1. sal.

Små guides på Netflix

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

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

Kan ses på Netflix (kræver abonnement):

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

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

App med meditationer

Åbn og rolig – meditationer med forskellig længde

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