



Mennesker med Parkinson

- og hvilke udfordringer det kan give i hverdagen



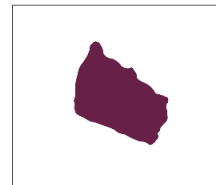
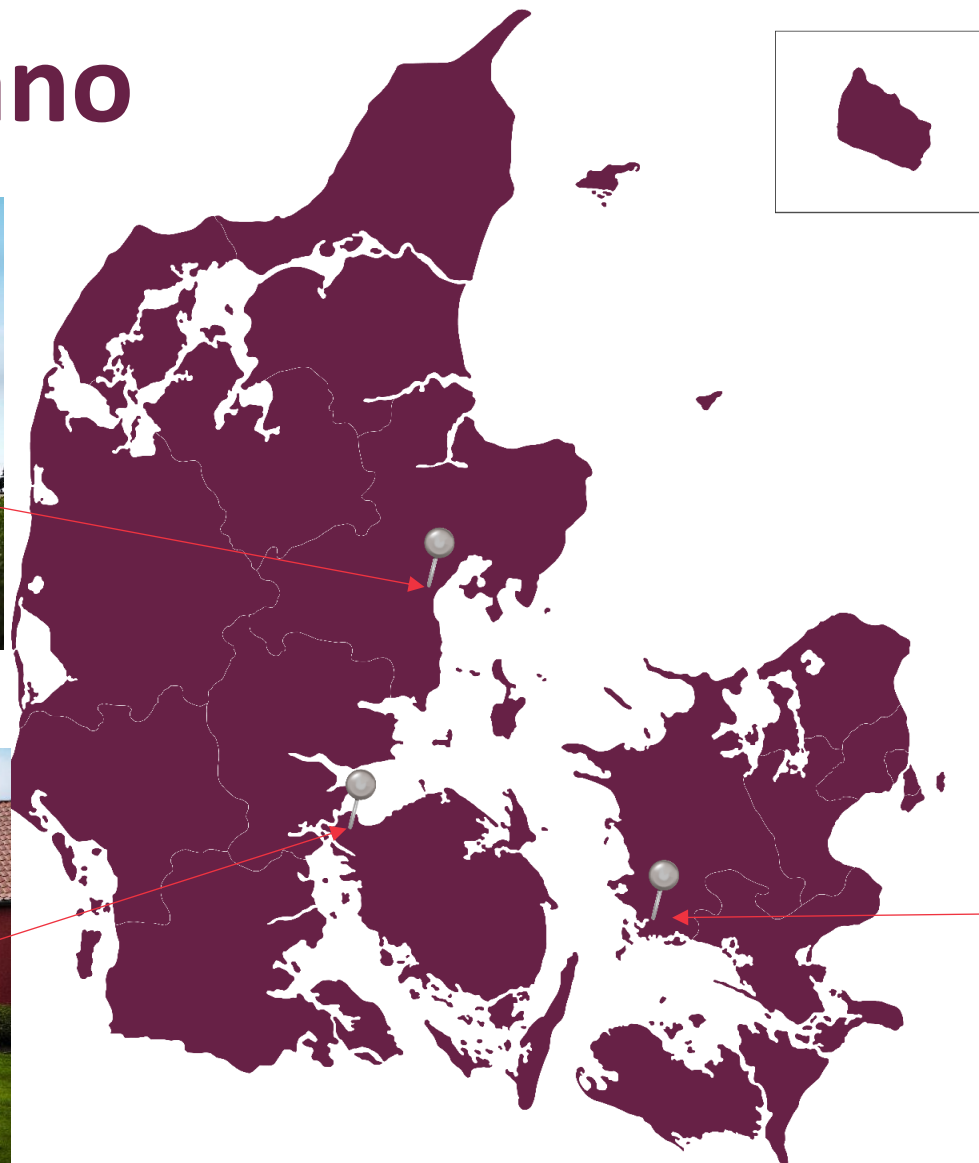
Ergoterapeut Tina Esmann

Ansæt på SANO i Skælskør





Kort om Sano



Sano

Rehabiliteringsforløb for mennesker med Parkinson - der tilbydes på SANO



- **Fase 1:** Weekendophold med pårørende, fokus på træning og leve med sygdommen.
- **Fase 2-3:** 2 ugers ophold på Sano med fokus på det tværfaglige, ergo, fys, psykolog, sygeplejerske, socialrådgiver, talepædagog, neurolog og neuropsykolog.. De sidste to dage i de to uger, er der mulighed for pårørende at deltage i aktiviteter, samt har de undervisning for sig selv. Kommer tilbage efter 8-10 uger på 2 opfølgningsdage
- **Fase 2-3:** 1 uges ophold, BOOST med fokus på træning, som udgangspunkt dem, der har været på 2 uger ophold.
- **Fase 4:** tilbydes ikke rehabilitering i Sano regi.



Udfordringer i de meningsfulde hverdagsaktiviteter

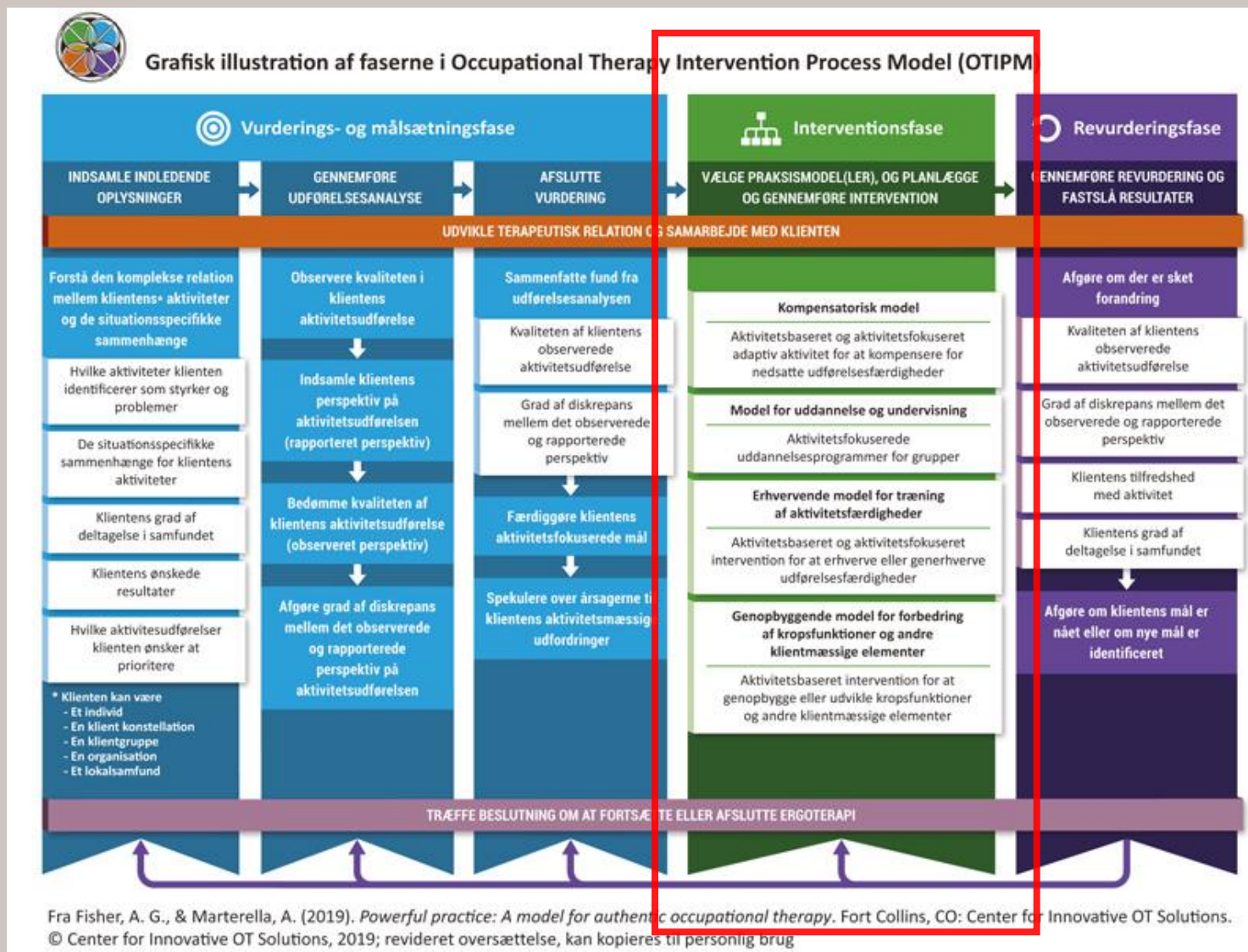
Motoriske:

Non- Motoriske:





Afklaring af individuelle meningsfulde aktiviteter.





Hvordan kan vi være medvirkende, til at mennesker med Parkinson opnår en meningsfuld hverdag:



Kompensatorisk:

Eksempelvis-

- Apps til hjælpe til det kognitive – struktur og overblik.
- Dyner fra Protac – både granulat og kugledyne kan have en indvirkning
- Badetaburet



- En Vela stol kan give tryghed og større selvstændighed i hverdagsaktiviteter, ex , nemmere at tømme opvaskemaskine skifte sengetøj. Reparere noget i skuret. Komme tættere på bordet ved spisesituationen.
- De stole der primært anbefaler til denne borgergruppe er:
Tango700E med el. afhængig af hvilke udfordringerne der er i aktivitetsudførelse.
Der er mulighed for at tilføje hjælp til fremdrift og udstigning.



Ropox gripo støttestang, til brug som sengehest, sengegalge, støtte ved påklædning, gelænder





- Vibrationsslange – kan afhjælpe fornemmelsen af indre sitren og uro



- Forskellige Apps til at holde styr på medicin, opskrifter, struktur på uge, tale til skrift, video af øvelser.



- Småhjælpemidler: elektronisk neglefil, strømpepåtager, knappekrog, plastikpose til bukseben, skridsikker måtte til strømper, Glidelagen, trykaflastende puder mm.



LiN – lejrning i neutral





Education:

eksempelvis –

- Samtaler om nutid og fremtid, bekymringer, udfordringernes betydning for deres identitet. Evt ACT - acceptance and commitment therapy
- Forståelse af sygdommen og medicin
- Omfatter ligeledes de pårørende



Træning i meningsfuld aktivitet:

Eksempelvis –

- efter BIG-princippet (Store bevægelser i daglige aktiviteter), ex tage tøj på. Række ud efter tallerkner i køkkenet, vaske vinduer, ind og ud bil, ind og ud af sengen, vende sig i sengen, skifte sengetøj mm.)



- træne kognitive funktioner, ex følge en opskrift



- arbejdsstillinger – sikkerhed i aktiviteter





Træning af funktion

Eksempelvis:

Træning af løft benene højt nok, så det muliggøre ind og ud af bilen, trapper m.m

Træning af at kunne løfte armene over hovedet, for at muliggøre vaske hår, ryste dynen

Træning i af kunne tage lange skridt med hæl isæt, for at forhindre fald, muliggøre gåture med hund.

Træning af finmotorikken, for at bedre at kunne knapper og lyne, skrive på computer.

(de 7 håndøvelser og kvik-øvelse)

osv



LSVT BIG – store og eksplosive bevægelser (tempo, gentagelse, udsving)



LSVT BIG® MAXIMAL DAILY EXERCISES



1. Floor to Ceiling



2. Side to Side



3. Forward Step and Reach



4. Sideways Step and Reach



5. Backward Step and Reach



6. Forward Rock and Reach



7. Sideways Rock and Reach

www.lsvtglobal.com LSVT GLOBAL Copyright © LSVT Global, Inc. 2021 All rights reserved.



Rehabilitering

- Progressiv sygdom – symptombehandling
- Udsættelse af forværring af symptomer
- Endnu vigtige med fokus på de meningsfulde aktiviteter uanset, hvilke udfordringer mennesker med Parkinson har.
- Hvad betyder de meningsfulde aktiviteter for livskvaliteten?





Kilder:

- [SANO](#)
- <https://viewer.ipaper.io/Sano/2020/parkinson-pjece-for-patienter-oktober-2020pdf/?page=8>
- Parkinsonforeningen.dk
- [Physical therapy for Parkinson's | LSVT BIG](#)
- [LIN lejrning](#)
- Vela.dk
- Protac.dk
- Ropox.dk
- [Vibrationssslange til stimulering af sanser](#)
- [10+ muligheder for Tale Til Tekst på din smartphone, PC eller Mac](#)
- [OTIPM - Aktivitets Centreret Ergoterapi](#)
- Parkinsonøvelser:
- [google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiy98eQtaKMAxVuBNsEHVyEHJMQFnoECBoQAAQ&url=https%3A%2F%2Fsanocenter.dk%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fudleveringsmappe_fase_2-3_revideret_d._09.08.23.pdf&usg=AOvVaw18a2oSOd9a7ek5SCzpnBcl&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiy98eQtaKMAxVuBNsEHVyEHJMQFnoECBoQAAQ&url=https%3A%2F%2Fsanocenter.dk%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fudleveringsmappe_fase_2-3_revideret_d._09.08.23.pdf&usg=AOvVaw18a2oSOd9a7ek5SCzpnBcl&opi=89978449)