



RINGERIKE
KOMMUNE

Informasjon fra ergoterapeuter for personer med Parkinsons sykdom

Charlotte Andresen og Bente N. Ringen



Dette er parkinson ti år etter



Søk



Om parkinson

Behandling og rehabilitering

Rettigheter og hjelp

Mestring og livskvalitet

Å få vite at man har parkinson

Hva kan du gjøre selv?

Parkinson i familien

Nærmeste omsorgsperson

Ung med parkinson

En mykere overgang



- Hva er ergoterapi?
- Kartlegging av aktivitetsutfordringer
- Kompensatoriske strategier
- Tilpasninger og hjelpemidler
- Bolig
- Fysisk aktivitet og trening
- Tilbud i kommunen



- **Ergoterapeut**

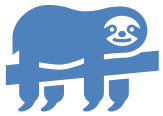
Ergoterapi er med å fremme mestring og helse gjennom aktivitet og deltakelse. En ergoterapeut bistår blant annet med å mestre daglige gjøremål og aktiviteter tilpasset akkurat ditt liv, både i og utenfor hjemmet.





- Hva er viktig for deg?
- Hvilke aktiviteter i hverdagen må du gjøre – ønsker du å gjøre? (daglige rutiner/interesser/hobby)
- Gå gjennom en dag fra morgen til natt, hva bruker du tiden på?
- Hvilke utfordringer møter du i løpet av dagen, uka?

Hva begrenser aktivitet?



Bradykinesi – treghet
og redusert
bevegelsesutslag



Rigiditet – stive
muskler



Tremor – ufrivillig
rytmisk skjelving



Økt anstrengelse i
aktivitet



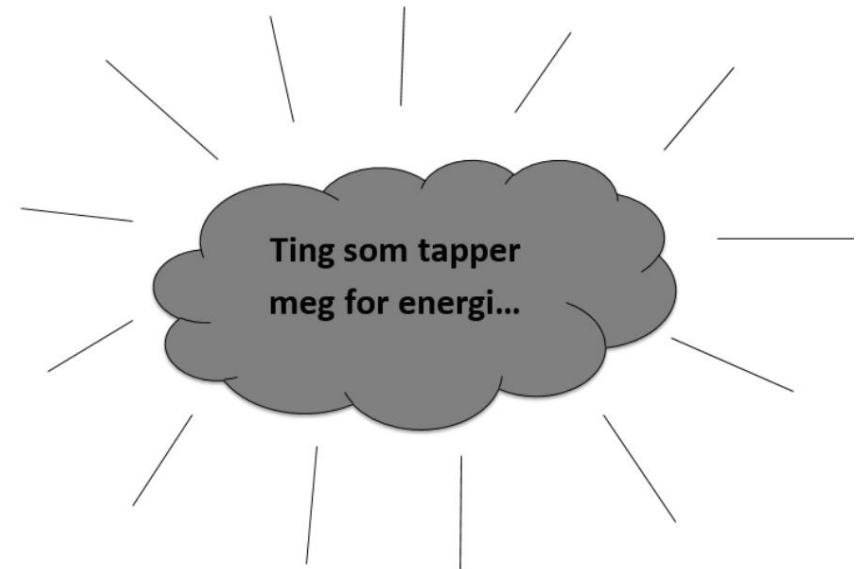
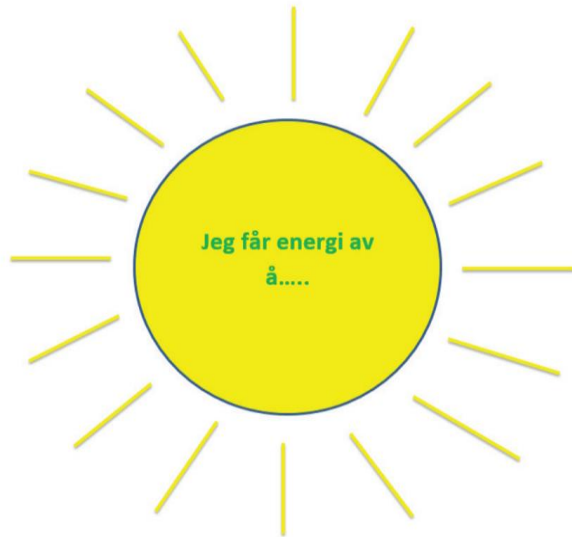
Fatigue – uttalt
slitenhet



Kognitive utfordringer



Hva gir og tar energi?





- Indre strategier – Ting man forteller seg selv
- Ytre strategier – visuelt, auditivt eller sensorisk
 - Eks – hvis det er vanskelig å komme i gang med å gå (frysing), kan noen ha hjelp av å ha visuell stimuli – eks gå over en strek i en farge. Slutter denne strategien å virke, kan det hjelpe å bytte **farge**.

Rollz Motion Rhythm rullator



- Spesielt utviklet for personer med nevrologiske sykdommer
- Kan være hjelp til å overvinne “frysing” av gange
- Lys
- Lyd (metronom)
- Vibrasjon
- Bano Life, post@banolife.com



Tilpasninger og hjelpemidler kan gjøre deg mer selvstendig i hverdagen.



- Elektrisk rullestol og scooter kan gi mulighet for at du kan være selvstendig utendørs
- 3 hjuls sykkel med hjelpemotor – hvis man ikke er stødig nok på vanlig sykkel





- Kan ha et behov for hjelp til påminning av avtaler, og et system som ikke består av bare gule lapper.
 - Enkle digitale kalendre
- TIPS: Bruke egen telefon med kalender og påminning





- Hva tenker du om bosituasjonen din om 5 -10 år?
- Hvilke grep kan du gjøre slik at boligen blir godt egnet med tanke på fremtiden?



Kartlegg løsningsmuligheter



- Hva kan gjøres med dagens bolig?

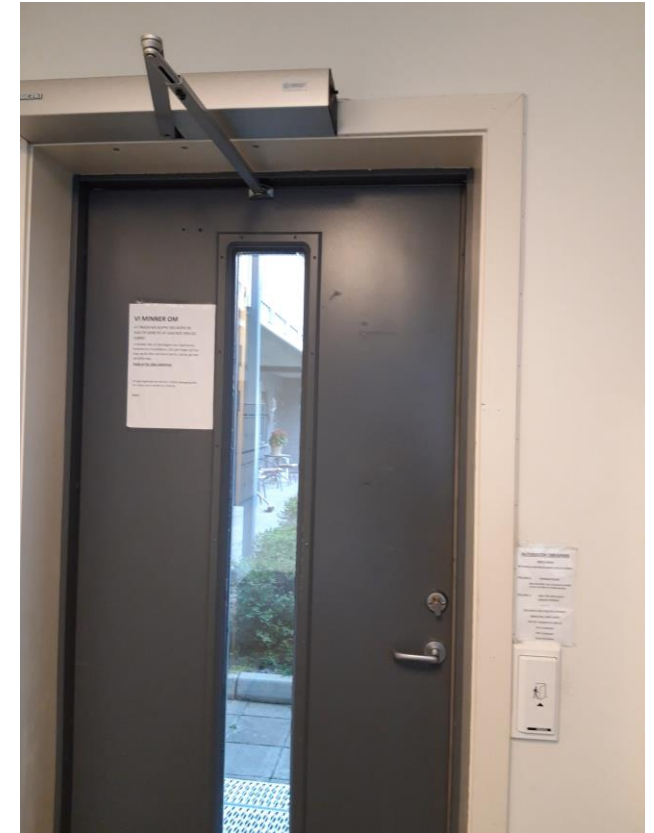
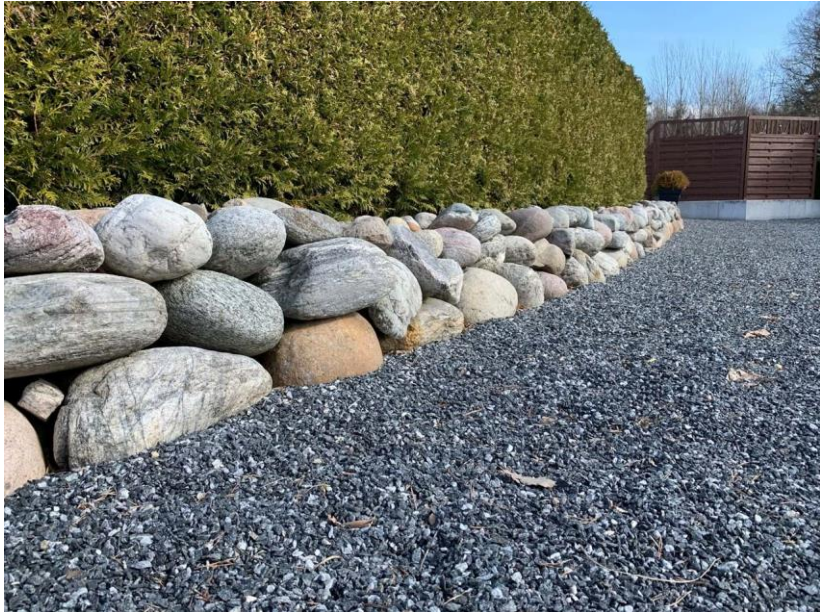


- Vurder uteområder og atkomst
- Vurder framkommelighet inne i boligen, plassering av rom, kan man slå sammen rom, innredning og bruk av alle rom
- Høydeforskjeller - flere etasjer

- Trenger du hjelpemidler - vurder om det er plass til dette



Vanskelig adkomst til bolig



Kjøper man ny leilighet, sjekk dørene - både til post og søppel. Er adkomsten vanskelig – er det noe som borettslag/sameiet vet om?

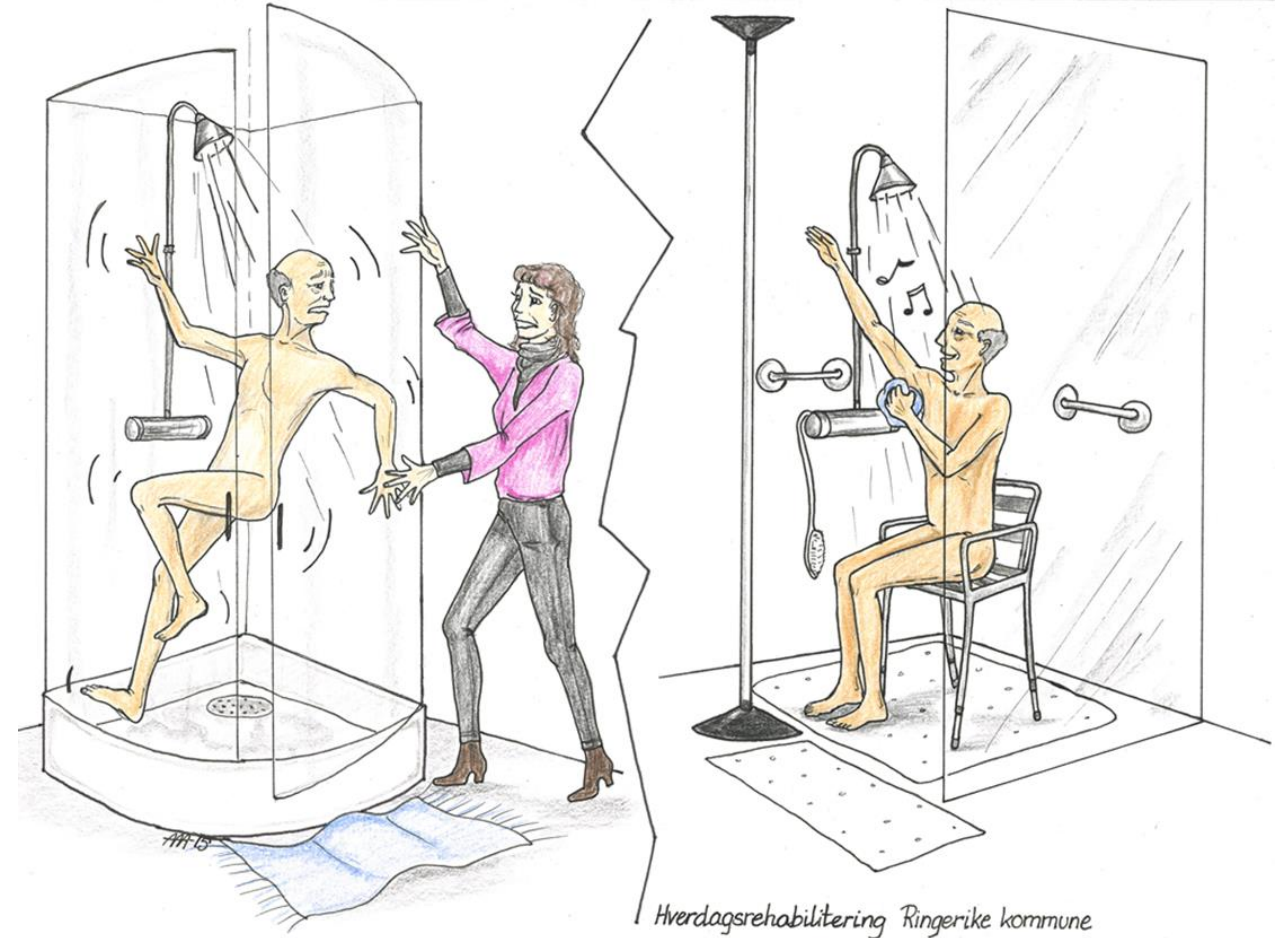




Et godt bad forlenger livet 😊 ?



- Et lite og trangt dusjkabinett blir ikke større av seg selv...
- Er det høy dørterskel inn?



HUSK!



- De fleste ønsker å klare seg selv, og bo i egen bolig så lenge som mulig.
- Det er viktig å legge en plan *før* et hjelpebehov oppstår.

**Bestem deg for hvor og
hvordan du vil bo før
andre gjør det !**

Ved behov for råd/ veiledning:

- Parkinson.no
- Kunnskapsbanken.no
- Nav.no
- Planleggelitt.no
- Ergoterapeutene i kommunen





Viktig å trene

- Trening bør gjøre deg sliten
- Fordel å starte med en fysioterapeut for så å bli selvstendig og finne sin treningsmetode – med regelmessig oppfølging.

Fordeler med trening

- Motvirke skrøpelighet
- Forebygge depresjon
- Bedre motorisk funksjon
- Forebygge kardiovaskulære komplikasjoner
- Bedre effekt av medisiner
- Bedre kognitiv funksjon



- Noen ulike treningsmetoder
 - LSVT BIG/LSVT Loud
 - Pwr4Life
 - Rock Steady Boxing
 - Medi yoga for Parkinson



Dette er treningsformer man ikke finner i Ringerike per i dag, som foreningen kan være pådriver for å fremme



Fysikalsk institutt

Ergo- og
fysioterapitjenesten i
kommunen

Treningsgruppe til
logoped Gro Strande

Treningsgruppene til
May – ikke
parkinsonspesifikke

Frivilligsentral

Frisklivsentral





- Ta gjerne kontakt med ergoterapeut og/eller fysioterapeut hvis du ønsker informasjon, eller har ulike utfordringer med aktiviteter i hverdagen.
- Bli litt kjent med tilbudene som finnes i kommunen og se om det er noe som kan passe for deg.



Takk for oss 😊

