

Referat medlemsmøte 17.03.22

Det var 21 personer til stede på kveldens medlemsmøte.

Robert ønsket velkommen og presenterte kveldens foredragsholder, ergoterapeut Cecilie Gjersum.

Kveldens tema var: *Mestring av hverdagen og det å oppsøke hjelp.*

Hovedpunktene i foredraget var:

Tilrettelegge i hjemmet
Fallforebygging
Diverse hjelpemidler
Kartlegging – både fysisk og kognitivt
Opptrening
Mestre fatigue
Planlegge hverdagen – ting tar tid
Informasjon
Håndfunksjon
Finne strategier til å mestre kognitive endringer

Hva kan du selv gjøre:

Søke info på nettet. Benytte seg av ParkinsonNet
Få kunnskap om sykdommen av fagpersoner med kunnskap om Parkinson. Bruk ParkinsonNet.
Bevisstgjøre hva som er viktig for deg.
Må – bør – vil
Gå jevnlig til nevrolog.
Ernæring. Mye bra opplysninger på hjemmesiden til parkinsonforbundet. F.eks.: Matvett på nett.
Medisiner.
Tid – avsette mer tid til alt.
Trene- positive effekter: bedre søvn, bedre humør, økt sirkulasjon i hjernen, forebygger skrøpelighet.
Tilrettelegging, f.eks. legge ting på samme sted.
Planlegging – avhjelper stress.

Rehabilitering:

Det å få et opphold på et rehabiliteringssenter, f.eks. Unicare Fram, har stor betydning. Der får en trening og lærer mestring, strategier og teknikker. Det er viktig med innsats tidlig i sykdomsforløpet. Henvisning til et rehabiliteringssenter får en gjennom fastlegen sin eller nevrologen sin.

Etter foredraget var det tid for kaffe, loddsalg, quiz og trekning av gevinster.

Praten gikk livlig ved bordene og quizen fikk som vanlig fart på hjernecellene våre.