

## Referat fra medlemsmøtet 01.12.21

Antall til stede på medlemsmøtet: 21 personer

Finn ønsket velkommen og presenterte kveldens foredragsholder, Katrine Kvisgaard. Katrine Kvisgaard er logoped og fagveileder i logopedi. Kveldens tema var talevansker, svelgvansker og spyttkontroll.

Katrine begynte kvelden med noen få ord om ParkinsonNet. Dette er et nett som lærer opp fagpersoner, som fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere, om Parkinson sykdom. Målet er at vi skal ha et nettverk over hele landet der parkinsonister skal få den hjelpen de trenger, uansett hvor i landet de bor.

I en spørreundersøkelse som Norges Parkinsonforening har hatt om kartlegging av tjenestetilbudet, svarte 15% av parkinsonistene at de gikk til logoped. 90% av disse var fornøyd med tilbudet.

Katrine delte foredraget sitt opp i 3 deler.

1. Talevansker
2. Svelgvansker
3. Spyttkontroll

### **Talevansker.**

Mange med parkinson har en svak og hes stemme. Artikulasjonen mindre, mumling og monoton stemme. Trenger lengre tid til å svare på spørsmål. Mister ord. Ordletingsvansker. Slitsomt å snakke i telefonen. Vanskelig å skyte inn i en samtale. Vanskelig å gjøre flere ting på en gang. Tenke – snakke ( to ting på en gang).

En merker ikke selv at stemmen blir svak. Kan bli isolert og dette fører til redusert livskvalitet. Unge parkinsonister kan falle ut av arbeidslivet.

Metoder som hjelper: LSVT og PLVT. Trening bør starte så tidlig som mulig. Må bevisstgjøre stemmen. LSVT er mest vanlig i Norge. Ny stemmeadferd må øves og trenes på. Trene på kraft i stemmen. Dette hjelper både på mimikk og på svelgemuskulaturen.

### **Svelgevansker/dysfagi**

Være oppmerksom i spisesituasjonen. Man tygger langsommere og svelger med mindre kraft. Hva gjør man? Drikke med større slurker. Svelge med større kraft. Gjøre dette bevisst. Ha god sitte og hode stilling. Bruke større bevegelser i situasjonen. Ikke bli distraheret i spisesituasjonen.

### **Redusert spyttkontroll**

De fleste har helt normal spyttproduksjon. Man svelger spyttet litt sjeldnere. Blir man forstyrret, glemmer man å svelge. Da sikler en.

Hva gjør man med dette? Bevisstgjøring. Lage en logg om når, og i hvilke situasjoner en sikler.

Det finnes flere øvingsvideoer fra logoped på Parkinsonforbundets hjemmesider.

Katrine avsluttet foredraget sitt med å svare på flere spørsmål fra tilhørerne.

Robert Nes fortalte om «Pilleprosjektet».

Det er ca 8000 parkinsonister i Norge. Disse bruker årlig medisiner for ca 700-900 mill kroner. Parkinsonforbundet har begynt et samarbeid med et nettapotek, sporstapoteket.no. Ved salg av medisiner går 10% av det en kjøper for til Parkinsonforbundet som igjen deler ut til de lokale foreningene. Vår forening fikk tildelt kr.2400,- av disse midlene i høst.

En finner mer informasjon om dette på pilleprosjekt.no.

Etter informasjon om pilleprosjektet, var det kaffe med kringle, loddsalg, quiz rundt bordene og til slutt trekning av gevinster.

Finn minnet om nyttårsfesten vår, 13.januar.

Møtet ble avsluttet ca kl.20.00

Kari