

Referat medlemsmøte 27.10.21

Medlemsmøtet ble som vanlig holdt i våre lokaler på Bekkestua. Oppmøtet var svært bra, med **31** personer til stede. Med andre ord, så ble det ganske fullt.

Robert ledet møtet. Han ønsket velkommen før kveldens foredragsholder fikk ordet.

Foredragsholder denne kvelden var fysioterapeut Annette Vistven. Hun har spesialkompetanse på Parkinson sykdom og er ansatt ved Unicare Fram på Rykkinn. Hun jobber for tiden med OsloMet i et doktorgradsarbeid om Parkinson og digital oppfølging.

Kveldens tema var: *Parkinson og aktive tiltak: hva kan du selv gjøre?*

Det var et engasjerende foredrag, og timen hennes gikk veldig fort!

Hovedtrekkene i foredraget er dette:

Ved Parkinson sykdom må man se på hele mennesket. Det er ikke bare stivhet og skjelving, men det er hele pasienten.

Hva er din verktøykasse:

- **Mestring.**

Pasienten trenger kunnskap. Ingen parkinsonister er like. En kan søke på Parkinson.no, på parkinsonforbundets sider og finne mye informasjon. ParkinsonNett- kompetanseheving på området for sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter og logopeder. Går en inn på ParkinsonNett, vil en finne behandlere som har fått ekstra kompetanse innen Parkinson sykdom.

Det er viktig med erfaringsutveksling med hverandre.

Sosiale treff – venner- dans-rehabilitering osv.

Sosiale medier.

Autonomi – hva er viktig for meg. Ta egne valg.

- **Motorikk/bevegelse.**

Medisin pluss trening. Sammen er dette viktig.

Vi kan redusere symptomene ved trening. Men husk, trening er ferskvarer. Det er ingen «bivirkninger» ved trening, kun støle muskler. Det er aldri for sent å begynne å trene. Trening er en aktivitet som får pulsen opp, og det er viktig med mange repetisjoner. Viktig å forstå tiltakene. Tren på det du ønsker å bli bedre på.

Hvor kan du trene? Fint med daglig mosjon. Gå litt raskere. Variasjon. Gruppetrening. Digital trening.

Vest Helse på Ruud ved fysioterapeut Jande, starter opp gruppetrening for Parkinson pasienter.

- **Ernæring.**

Det viser seg at 30% av de som har Parkinson er underernærte. Det kan skyldes at det tar lenger tid å spise, eller det at en forbrenner mer pga skjelvinger. På Parkinson hjemmeside kan vi finne «Matvett på nett». Viktig med nok proteiner.

- **Logoped.**

Kan få hjelp til å bruke stemmen. For parkinsonpasienter er logoped gratis.
Logoped kan og hjelpe til dersom man har svelgeproblemer.

- **Ikke motoriske problemer.**

Treg mage, søvn, smerte, depresjon, BT fall og bivirkninger av medisiner.

- **Kognisjon.**

Langsommere tanker. Tips: gjør en ting om gangen.

Orienteringsevnen blir dårligere.

Bruk kalender og planlegg godt.

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

Møtet slutte ca kl 20.30

Kari