

Nyttige nettsider for både pasientar og pårørende:



www.parkinson.no

Vaksne og eldre, generelle råd, Helsedirektoratet



www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre

Leitar du etter fagpersonar som har erfaring med å behandla Parkinsons sjukdom og parkinsonisme?



<https://parkinsonnet.ihelse.et>

Ergo- og fysioterapitenesta i Bømlo kommune



<https://www.bomlo.kommune.no/tenester/helse-og-omsorg/helsetenester/ergo-og-fysioterapi/ergo-og-fysioterapi-for-vaksne/>

Referansar:

Norges Parkinsonforbund (u.å.). *Trening*. Parkinson.

<https://parkinson.no/behandling-og-rehabilitering/trening>



Har du Parkinsons sjukdom eller parkinsonisme og ønskjer å vera med på trening?



Når du får Parkinsons sjukdom, er det viktig at du lever ein aktiv kvardag og utfordrar deg fysisk.



Både forskning og erfaring viser at fysisk trening og aktive tiltak har ein positiv verknad på sjukdomsforløp og symptom, betrar balanse, ganghastigheit, styrke og kroppshaldning. I tillegg aukar trening sirkulasjon, som hjelper medisinar i å bli transportert og koma fram der dei skal fungera. Dessutan fremjar rørsle av mage/rygg fordøyinga, som ofte blir treig grunna både sjukdommen og medisinar.

Viss du som har Parkinsons sjukdom eller parkinsonisme trenar og held deg i aktivitet, blir du betre i stand til å meistra utfordringane i kvardagen og få best mogleg livskvalitet.

Bømlo kommune har eit treningstilbod i gruppe for personar med Parkinsons sjukdom. Gruppa er leidd av ein fysioterapeut.

Gruppetimen passar for deg som:

- Kan gå minimum 400 meter utan ganghjelpemiddel (kan bruke gåstaver utendørs)
- Har god balanse i ståande og gåande med eller utan lettare støtte
- Kan koma deg til/frå trening. Pasientar som har behov for transport av helsegrunnar kan få rekvisisjon til pasientreiser til/frå trening.
- Er motivert for trening, kan følge instruksjonar og delta i gruppeaktivitet

Eksklusjonskriterier:

- Hyppige fall eller uttala ustø ved gange utan støtte
- Ustabil helsetilstand

Ta kontakt med Ergo- og Fysioterapitenesta på tlf. 53 42 33 42 for å melda ønskje om å bli med i gruppa.