

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://parkinson.no/behandling-og-rehabilitering/parkinsonnet>

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?



Illustrasjon: iStock

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



Illustrasjon: iStock

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:

- Har bruk for ganghjelpemiddel eller støtte når du går
- Kan gå og stå litt utan støtte
- Er sjølvstendig i toalettsituasjonar
- 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 og kan fungera i ei gruppe.



Illustrasjon: iStock

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