



## Ergoterapi

Opplever du problemer med å huske, planlegge eller organisere aktiviteter i hverdagen kan ergoterapeuten hjelpe deg.

De kan komme hjem til deg og diskutere behov for tiltak og hjelpemidler slik at du kan være mest mulig selvhjulpen i det daglige. De hjelper deg med å finne gode strategier for å mestre daglige aktiviteter på tross av motoriske og kognitive utfordringer.

Ergoterapeuten kan også ta kontakt med din arbeidsgiver hvis du trenger tilrettelegging på arbeidsplassen.

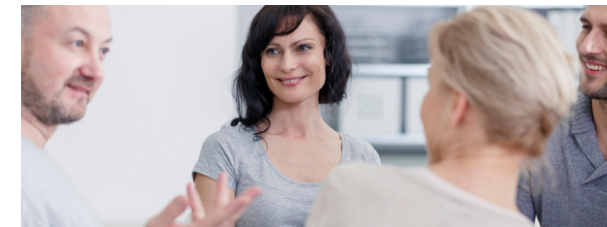
## Sykepleie

Sykepleieren kan gi veiledning om det å leve med, og bli kjent med egen sykdom. De har kunnskap om ulike behandlinger, og kan gi praktisk bistand og informasjon om det å håndtere medisiner på rett måte.

Sykepleieren bidrar til å opprettholde de daglige funksjonene og hjelpe til med stell og pleie. De er bindeleddet mellom sykehus og kommunale helsetjenester.

Videre kan de kartlegge symptomforverring og sette i gang nødvendige tiltak i samarbeid med deg og eventuelle andre fagpersoner.

Sykepleieren kan også være en ressurs for pårørende.



## Tips og råd

- Planlegg hverdagen, gjerne lag en ukeplan og fordel aktiviteter jevnt utover uken.
- Ta pause før og etter du skal gjøre aktiviteter som du vet tar mye energi.
- Ta medisin til rett tid, og prøv å gjøre aktiviteter som krever mye av deg i en periode du er godt medisinert.
- Hold både hodet og kroppen aktiv.
- Gå turer.
- Legg inn små treningsøkter i hverdagen.
- Prioriter aktiviteter som er viktige for deg.
- Gå gjennom boligen din og fjern fallfarer og andre hindringer, f.eks. tepper, møbler, etc.

## Tips og råd

- Bli kjent med din kropp med sykdommen.
- Søk kunnskap om sykdommen.
- Få kontakt med en parkinsonsykepleier.
- Ta din medisin i rett dose til rett tid.
- Hver så selvstendig som mulig.
- Søk hjelp, og vær ærlig.

Har du Parkinsons sykdom er den norske helsemodellen ParkinsonNet interessant for deg. Helsepersonell og fagpersoner har spesialkompetanse på Parkinsons sykdom.

Du kan finne ut hvem de er og hvor de jobber her:

[parkinson.no/fagpersoner](https://parkinson.no/fagpersoner)

## ParkinsonNet

ParkinsonNet skal bidra til at du som har Parkinsons sykdom, eller er pårørende, får optimal behandling og best mulig livskvalitet, der du bor. Skal du få det, trenger du å komme i kontakt med helsepersonell og fagpersoner som har god kunnskap om sykdommen.

## Opplæring, nettverk, samhandling

Hovedelementene i ParkinsonNet er opplæring, nettverk og samhandling. Fagnettverket er under utvikling og består så langt av fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere.

1. Opplæring innebærer å heve kompetansenivået blant fagpersoner som får systematisk og spesialtilpasset opplæring innenfor Parkinsons sykdom.
2. Nettverk innebærer etablering, utvikling og drift av faglige nettverk som skal samhandle med hverandre, spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten.
3. Samhandling innebærer blant annet et tett samarbeid med bruker og pårørende. Pasientens egne erfaringer og kompetanse er viktig i forbindelse med behandling underveis i sykdomsforløpet.

**Norske myndigheter har gitt landets helseforetak oppdraget om å etablere og drifte ParkinsonNet fra 2020**



## Logopedi

Mange med Parkinsons sykdom kan etter hvert få problemer med stemmen, kommunikasjonsevnen, svelgefunksjonen, sikling og munntørrehet. Evnen til å tolke og oppfatte egen stemmekraft og kroppsbevegelser reduseres. Dermed kan man oppleve at:

- stemmen oppleves som normalt sterk, men er i realiteten for lav
- uttalen blir utydelig og mimikken redusert
- spytt renner ut av munnviken fordi munnen holdes mer åpen og en svelger sjeldnere
- mat settes oftere i halsen fordi en tygger maten mindre og svelger med mindre kraft

Disse endringene kommer ofte gradvis og kan trenes for å redusere begrensningene utfordringene har på det sosiale liv og livskvaliteten.

## Tips og råd

- Trening bør starte så tidlig som mulig i sykdomsforløpet.
- Kommunen har ansvar for å gi logopedtilbud. Du kan selv søke voksenopplæringen, eller få andre til å søke for deg. Mange har søknadsskjema liggende på nettsiden. Dersom kommunen ikke har voksenopplæring, kan nevrolog eller fastlege henvise til privat logoped. Du betaler ikke egenandel hos logoped.
- Gjør enkle stemmeøvelser hver dag for å vedlikeholde din stemmestyrke.
- Ta imot påminnelser fra dine pårørende eller nærpersoner om å øke stemmestyrken.

## Fysioterapi

Fysioterapeuten gjør en undersøkelse og vurdering av din fysiske funksjon. Behandling og tiltak individuelt og i gruppe er basert på de utfordringer og symptomer du har. Din aktive deltagelse i behandlingen er sentral og ofte vil du ha behov for et treningsprogram som er tilpasset akkurat deg.

Det kan også være aktuelt å formidle hjelpemidler og gi veiledning til pårørende eller helsepersonell du har kontakt med, for at du skal kunne delta og utnytte ditt funksjonspotensial.

## Tips og råd

- Du bør være fysisk aktiv hver dag, minimum 150 minutter med moderat intensitet per uke, eller vær så aktiv dine evner og helsetilstand tillater. Prøv ulike mosjonsaktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, som hurtig gange, dans og sykling.
- Eller du kan være fysisk aktiv med høy intensitet i 75 minutter per uke, der pust og puls er enda høyere som ved for eksempel løping.
- Tren og vær aktiv på tider når medisinerne virker som best.
- Øv på å gjøre det motsatte av symptomene: Bevege seg hurtig, hvis du synes du beveger deg langsomt; fokuser på å rette deg opp, hvis du opplever krum holdning; og øv på å ta lange skritt, hvis du synes du ofte får korte skritt.
- Bli med på en gruppetrening eller aktivitet, sammen med andre personer.