

Nyhetsbrev fra Oslo Syd Parkinsonforeningen 27. April 2018 om Fysioterapi for Parkinsonister:

Her kommer årets andre Nyhetsbrev som du får fordi du er medlem av, venn, kollega eller kontaktperson av Oslo Syd Parkinsonforening. Som vanlig har jeg forsøkt å finne stoff med interesse for flere - men kanskje like viktig: Noe som jeg lovet å følge opp fra forrige medlemsmøte. Noe av dette er også samlet på foreningens web- eller -hjemmesider til bruk om og om og om igjen. Til forskjell fra papir-formen som er dyr både å produsere og ikke minst sende (14,50,- pr. brev), er denne digitale formen enkel og produsere og ikke minst, gratis å sende - slik holder vi kontakten og du som leser, holder deg mer a jour.

God lesning, Hilsen Renny Bakke Amundsen

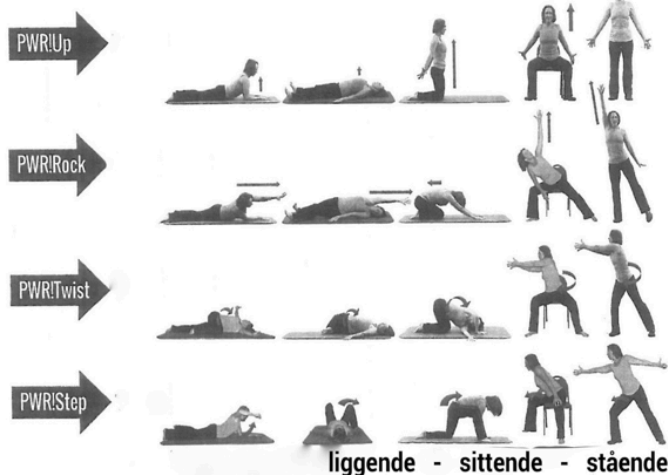
Det viktigste må du gjøre selv - Hvordan holde seg i form?

Som Parkinsonist, kjenner vi ofte på det å være stiv og med en sammen-krøpet stil. Da blir det jo logisk at alle anstrengelser i det å motvirke symptomene, må være store bevegelser som strekker kroppen og gjerne jobber med balansen i tillegg. Eksempler på det er altså PWR - bevegelsen som kommer fra USA, tilfredsstillende standard retningslinjer for fysioterapi og som f.eks. «Fram modellen» bygger på.

Du har en Nasjonal standard i ryggen: - Retningslinjer for fysioterapi

Det er altså vedtatt standard retningslinjer, og så har Fram Rehab på en forbilledlig måte laget en modell – som konkretiserer og anskueliggjør dette. Under tidligere nevnte medlemsmøtet, etter at Fysioterapeuten hadde vist disse øvelsene med meg som pasient, ble det påpekt av mange av de fremmøtte på medlemsmøtet ønsket en demo tape av dette - for å kunne «prøve» hjemme.

Eksempler på PWR! øvelser.



Kort info på Norsk.

- FRAM-modellen: «Aktive tiltak for best mulig mestring av Parkinsons sykdom» Veiledning for Parkinsonister, pårørende og terapeuter/helsepersonell.
- 8 sider dokument. Skrevet forståelig. Basert på Fysio retningslinjene, og klinisk erfaring fra Fram helserehab.
- www.parkinson.no
- www.framhelse.no

FRAM helserehab



Nyhetsbrev fra Oslo Syd Parkinsonforeningen 27. April 2018 om Fysioterapi for Parkinsonister:

Det har altså kommet en ny metode eller treningsform som bygger på retningslinjene og er godt tilpasset våre treningsbehov. For å si det kort og godt: Før het det (LSVT) Loud og Big - nå heter det PWR. Dette er en «retning» fra USA, men er etterhvert glidd inn i fler og fler Fysioterapi miljøer som metoden å oppnå vårt felles mål: «**Å fighte symptomene for et bedre liv**» - som forfatteren og foredragsholder på forrige medlemsmøte, Bjørneboe ville ha sagt det. Noen husker kanskje at jeg ble brukt som pasient og gjorde øvelsene under Eriks foredrag på medlemsmøtet. Da var det flere som ønsket video som kunne brukes som hjemme øvelser (se nedenfor!).

Find out what you CAN do to GET BETTER and STAY BETTER!



Norges
Parkinsonforbund

Bli medlem

Noen å snakke med?

Kurs og arrangementer

Fylkes- og lokalforeninger

Gi en gave

ParkinsonNet

www.parkinson.no

Du er invitert til å ta for deg her:
- **Oslo Syds SkatteKammer.**

Da avslører jeg altså at det **er her**, i dette kapittelet - at rosinen i pølsa eller mandelen i julegrøten ligger:

Du finner nemlig mer om alt det jeg har skrevet her, med filmer og trenings-skjema etc. (som jeg har lovet i dette brevet flere ganger) ved å finne Oslo Syds SkatteKiste på www.parkinson.no eller klikke direkte her <http://tiny.cc/SkatteKiste>.