

---

## Unicare Steffensrud: Parkinson-gruppe

---



To ganger i året har vi Parkinsongrupper for inntil 8 deltagere. Sykepleier, logoped, ergoterapeut og fysioterapeut samarbeider for å gi et best mulig tilpasset opplegg med 3-4 økter med varierte aktiviteter daglig.

### Innhold

- Sykepleieren arrangerer samtalegrupper der forskjellige sider ved livet med Parkinson diskuteres.
- Fysio- og ergoterapeuten tilbyr STORtrening, der vi bruker øvelser fra Parkinson Wellness Recovery konseptet, PWR! Moves, og enkelte øvelser fra LSVT Big.
- Logopeden har trening og undervisning relatert til stemme og munnmotorikk, basert på LSVT Loud stemmetrening.
- Vi har undervisning om temaer som gange, trunkuskontroll, energi-økonomisering, av- og påkledning og sansemotorisk stimulering m.m.
- Det arrangeres pårørendedag, der deltakernes pårørende får informasjon om fysisk aktivitet og Parkinson sykdom og får delta på STORtrening med fysioterapeut og logoped.
- Vi har også andre treningsgrupper, som boksing, spinning, veiledet egentrening i treningshall, samt muligheter for egentrening i basseng.
- Vi tilbyr undervisning for alle pasientgrupper om nevrologi, smerte, fatigue, aktivitet og helse, kosthold m.m.

### Målsetting

- Bevare og utvikle funksjonsevnen
- Få bedre kunnskap om sykdommen
- Lære gjennom egne og andres erfaringer
- Engasjere pårørende til å øke kunnskap om sykdommen og gi erfaring om trening ved Parkinson.

For å få optimalt utbytte av oppholdet, må deltakerne ha god nok kognitiv funksjon til å kunne delta på gruppetrening og oppfatte og benytte seg av informasjon som blir gitt, samt fysisk være i stand til å delta på 3-4 økter med aktivitet daglig.

### Oppstart

- 20.04.2021 - 11.05.2021
- 30.11.2021 - 14.12.2021

### Søknadsprosedyre

[Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)