



INFORMATION TIL PERSONER MED PARKINSONS SYGDOM

EUROPÆISKE GUIDELINES FOR FYSIOTERAPI



Parkinsonforeningen

Indhold

- 3** Europæiske guidelines for fysioterapi for Parkinsons sygdom
- 4** **Hvad kan du selv gøre?**
Information til personer med Parkinson
- 9** **Forhåndsvurderingsskema**
Hvad skal du overveje, inden du opsøger en fysioterapeut?
- 16** **Information til pårørende og plejepersonale**
- 18** **Om de europæiske guidelines**

Dansk oversættelse godkendt af fysioterapeuterne Finn Egeberg Nielsen og Inge Risum i samarbejde med Louise Hjerting Nielsen.

Europæiske guidelines

for fysioterapi for Parkinsons sygdom



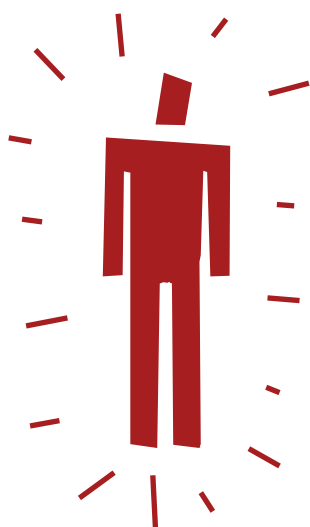
De europæiske guidelines for fysioterapi for Parkinsons sygdom er oprindeligt udviklet til at hjælpe fysioterapeuter til at arbejde henimod en mere patientorienteret og evidens-baseret praksis.

I Parkinsonforeningen har vi valgt at oversætte den del af de samlede guidelines, der henviser sig direkte til dig, der lever med Parkinsons sygdom. Her finder du nyttig information samt værktøjer, som du som parkinsonramt kan bruge til at tilrettelægge en hverdag med fysisk aktivitet, hvor der er fokus på de mål, som du selv er med til at opstille.

Fysioterapeuter kan finde mere information på www.parkinsonnet.info/euguideline (på engelsk).

Hvad kan du selv gøre?

Information til personer med Parkinson



” *Begynd med at prioritere hvilke områder, der er vigtigst for dig.*

For parkinsonramte er det vigtigt, at den enkelte selv tager ansvar for at håndtere parkinsonrelaterede vanskeligheder i det omfang, som det er muligt. Hensigten med de europæiske guidelines for fysioterapi er selvfølgelig primært at vejlede om fysisk aktivitet og bevægelsesrelaterede aktiviteter. Det er dog vigtigt, at du ikke udelukkende fokuserer på fysiske aktiviteter, når du planlægger dit eget behandlingsforløb. Du skal også huske at tage højde for dit medicinforbrug, din kost, tale, humør og søvn. Din neurolog eller parkinsonsygeplejerske kan fortælle mere om, hvad du skal være opmærksom på og kan henvise dig til relevante fagpersoner, når du har brug for hjælp.

Begynd med at prioritere hvilke områder, der er vigtigst for dig. Baseret på denne prioritering kan du sammensætte et afbalanceret

program med støtte fra fagpersoner inden for parkinsonområdet. Det kan være, at du skal opsøge forskellige typer fagpersoner, efterhånden som din sygdom udvikler sig. Du vil til tider have brug for at opsøge en specifik specialist, f.eks. en fysioterapeut, når du har brug for hjælp til, hvordan du kan holde dig fysisk aktiv, så du kan klare dig selv. Fysioterapeutens opgave er at støtte dig i selvstændig og sikker bevægelse. Der er dog en række ting, du kan gøre selv:

-
1. Dyrk motion regelmæssigt.
 2. Opsøg en fysioterapeut, når du kan mærke, at du har brug for hjælp.
 3. Få mest muligt ud af dine fysioterapeutbesøg.
-

” *Tal med din læge, før du begynder at motionere*

1. DYRK MOTION REGELMÆSSIGT

I gennemsnit er personer med Parkinson mindre fysisk aktive (33%) end ikke-sygdomsramte i samme aldersgruppe. Derfor er det vigtigt, at du så vidt muligt sørger for at dyrke motion regelmæssigt, da fysisk inaktivitet øger risikoen for at udvikle flere sundhedsskadelige tilstande, f.eks. hjertesygdom, type-2 diabetes og knogleskørhed (osteoporose).

Her følger nogle råd til, hvordan du kan holde dig aktiv:

- **Prøv at begrænse**, hvor meget du sidder ned i løbet af dagen. Gå i stedet for at tage bilen, når du har et ærinde i lokalområdet, f.eks. når du skal købe ind. Vælg trappen fremfor rulletrappen eller elevatoren.
- **Prøv at motionere** mindst 150 minutter om ugen. Du skal gerne blive varm, svede lidt og blive lidt stakåndet (have svært ved at samtale). Du kan f.eks. vælge at være fysisk aktiv 30 minutter fem dage om ugen. Hvis 30 minutter i streg er for meget for dig, så prøv at være fysisk aktiv i flere korte perioder, f.eks. tre gange ti minutter.
- **For at opretholde** den gode og sunde form, skal du dyrke flere forskellige motionsformer. Du kan f.eks. skifte imellem styrketræning den ene dag og konditionstræning den næste. Husk at lave øvelser, der holder dine led smidige: Lav store

bevægelser. Vælg helst øvelser, der fokuserer på hverdagsgøremål, og brug store bevægelser mens du ligger ned, sidder, står eller går. Sådanne øvelser vil hjælpe dig med at fungere i hverdagen, f.eks. med at kunne gå og holde balancen.

- **Vælg træningsformer**, som du kan lide, og som passer til din fysiske formåen. Så er der større sandsynlighed for, at du ikke mister gejsten. Nogle mennesker foretrækker f.eks. at dyrke sport med høj fysisk aktivitet, mens andre har brug for at kunne sidde eller ligge ned, når de motionerer.
- **Hvis du har mulighed** for at træne med andre, kan det sociale sammenhold hjælpe dig til at bevare motivationen. Hvis der findes motionshold, danse- eller tai-chi-hold specielt for parkinsonramte, eller bare almindelige hold, i dit nærområde, så overvej om det kunne være noget for dig.
- **Motioner på det tidspunkt** af døgnet, hvor du har det bedst, og hvor du mærker den største effekt af din medicin.
- **Prøv at få indbygget** træningsøvelser i dine daglige rutiner.

Det er helt normalt at blive træt eller at begynde at svede, når man træner. Du skal dog afbryde din træning og opsøge læge, hvis du får koldsved eller oplever smerter, kvalme, smerter i bry-

” Før du skal til fysioterapeuten, er det en god ide at skrive ned, hvilke vanskeligheder du oplever

stet som varer mere end et par minutter, uvant åndenød, bliver svimmel eller ør, eller føler, at dit hjerte slår uregelmæssigt.

Tal med din læge, før du begynder at motionere, hvis din læge har fortalt dig, at du er i særlig risiko for at udvikle hjertesygdom, hvis du har haft et hjerteanfald eller har oplevet andre hjerteproblemer for nylig, eller hvis det er lang tid siden du har dyrket regelmæssig motion.

2. HVORNÅR SKAL DU GÅ TIL EN FYSIOTERAPEUT?

En fysioterapeut kan rådgive dig i alle stadier af din sygdom. Såfremt der er behov for det, kan en fysioterapeut også tilbyde dig behandling. Fysioterapi sigter på at forebygge, stabilisere eller minimere bevægelsesrelaterede vanskeligheder.

Du bør opsøge en fysioterapeut:

- Så hurtigt som muligt efter, du har fået en parkinsondiagnose for at få rådgivning om, hvordan du bedst selv kan forvalte dit sygdomsforløb.
- Hvis du synes, det er svært at få motioneret regelmæssigt.
- Hvis du har spørgsmål vedrørende hvilken træningsform er bedst for dig, hvor tit og intenst du skal træne, samt hvordan du træner sikkert.
- Hvis du oplever vanskeligheder når du går, f.eks. hvis du føler, at du bevæger dig langsomt,

tøver eller føler, at dine fødder klæber til jorden.

- Hvis du oplever vanskeligheder med balancen, f.eks. hvis du er faldet for nylig eller har været lige ved at falde, eller hvis du er bange for at falde.
- Hvis du oplever vanskeligheder med at rejse dig fra en stol, vende dig i sengen eller med at stige ind eller ud af en bil.
- Ved smerter, f.eks. i nakke, ryg eller skuldre.

Det er vigtigt, at neurologen ved, hvornår du har en tid hos en fysioterapeut. På Parkinsonforeningens hjemmesiden kan du finde vejledning til den gældende lov om vederlagsfri fysioterapi. Du kan også få råd hos foreningens rådgivningsteam. Se mere på: www.parkinson.dk/deltag-og-fa-raadgivning/raadgivningsteam

Find den rette fysioterapeut

Behandling i forbindelse med Parkinsons sygdom er kompleks. Det er derfor vigtigt, at du vælger en fysioterapeut, der har specialviden om sygdommen. Hvis ikke du kan finde en fysioterapeut med viden om Parkinson i dit lokalområde, kan du med fordel fortælle den fysioterapeut, du går hos, om disse guidelines for fysioterapi. På Parkinsonforeningens hjemmeside har vi samlet en liste med fysioterapeuter med specialviden om Parkinsons sygdom. Find listen her: www.parkinson.dk/deltag-og-fa-raadgivning/find-fysioterapeuter

” Husk at kontakte fysioterapeuten, hvis du har spørgsmål vedrørende din plan, eller hvis du er usikker på, om du er på rette spor mht. din træning

Hvad kan fysioterapeuten hjælpe dig med?

Fysioterapeuten vurderer din mobilitet og analyserer, hvad der er årsag til dine vanskeligheder. Dette kan kræve to besøg. Hvis du oplever, at dine vanskeligheder er størst, når du er i dit eget hjem, kan fysioterapeuten vælge at besøge dig derhjemme. Hvis fysioterapeuten anbefaler en egentlig fysioterapibehandling, vil I sammen sætte mål og udvikle en behandlingsplan. Behandlingen kan rumme både vejledning, oplysning, (hjemme-) øvelser og træning af kompensationsstrategier. Behandlingsperiode såvel som -hyppighed afhænger af dine mål og din behandlingsplan. Fysioterapeuten kan hjælpe dig med strukturere din egen behandling, og det kan derfor være en god idé at lave nogle regelmæssige aftaler. Hvor ofte disse aftaler skal være, afhænger af din situation.

3. FÅ MEST MULIGT UD AF DIN AFTALE HOS FYSIOTERAPEUTEN

Før du skal til fysioterapeuten, er det en god ide at skrive ned, hvilke vanskeligheder du oplever, samt de spørgsmål du gerne vil stille. Du kan bruge skemaet på de efterfølgende sider som hjælp til at få organiseret dine tanker.

Gode råd, når du er hos fysioterapeuten:

- Først og fremmest er det vigtigt, at du er ærlig omkring, hvordan du har det. Spørg hvis der er noget, du er tvivl om eller ikke forstår.
- Overvej at tage en pårørende eller en støtteperson med.
- Tænk over, hvad dine primære vanskeligheder er, hvordan de påvirker dit liv i dagligdagen (derhjemme, når du færdes i dit lokalmiljø, eller når du er på arbejde), og hvad du ønsker at opnå.
- Beskriv hvad du har gjort indtil videre (metoder og behandlingsformer) for at afhjælpe dine vanskeligheder, samt hvilken effekt det har haft. Det kan være, at fysioterapeuten foreslår nye behandlingsformer.
- Hvis fysioterapeuten ikke kan hjælpe dig med et specifikt problem, vil han eller hun typisk kunne rådgive om andre behandlingsformer, som muligvis kan hjælpe dig. Fysioterapeuten kan hjælpe dig med kontaktinfo til relevante fagpersoner.

” Husk, at det er vigtigt, at du bevæger dig så meget som muligt.

Husk at fysioterapeuten er der for at hjælpe dig – det er en god idé, hvis I i fællesskab aftaler:

- Mål for din behandling: Hvad vil du opnå og inden hvornår?
- En realistisk plan.
- Tider til opfølgning. På denne måde får du mulighed for at få vejledning fra fysioterapeuten, og du sikrer dig, at du passer din træning optimalt. Husk at kontakte fysioterapeuten, hvis du har spørgsmål vedrørende din plan, eller hvis du er usikker på, om du er på rette spor mht. din træning.
- Hvis du ikke kan overholde dit træningsprogram, så snak med fysioterapeuten om, hvad der går galt. I kan sammen prøve at tilpasse dit program, så du kan opretholde dit aktivitetsniveau.
- Husk, at det er vigtigt, at du bevæger dig så meget som muligt. Det er derfor en god ide at fortsætte med træningsprogrammet derhjemme, også efter afsluttet behandling.
- Aftal med fysioterapeuten, hvilke oplysninger han eller hun skal give videre til din læge.

Forhånds- vurderingsskema

Hvad skal du overveje, inden du opsøger en fysioterapeut?

På de næste sider finder du et skema, som du med fordel kan udfylde inden din første tid hos fysioterapeuten. Det giver dig og dine pårørende mulighed for at tænke over, hvilke vanskeligheder, du gerne vil tale med fysioterapeuten om. Fysioterapeuten kan bruge oplysningerne til at danne sig et billede af, hvilke vanskeligheder, du selv oplever som de største, samt din fysiske formåen.

” *Skemaet giver dig og dine pårørende mulighed for at tænke over, hvilke vanskeligheder, du gerne vil tale med fysioterapeuten om.*

Dato

Navn

Dine mål for fysioterapien

1. Hvilke vanskeligheder vil du gerne arbejde med først?

2. Hvad har du gjort for at afhjælpe disse vanskeligheder?

3. Hvor effektive har de metoder, du har brugt, været?

4. Hvad er dine forventninger til fysioterapien?

5. Er der andre forhold, som du synes, at fysioterapeuten bør kende til, f.eks. andre heldredsproblemer end Parkinsons sygdom?

6. Er der andet du vil spørge til?

Fald

7. Er du faldet eller snublet inden for de sidste 12 måneder? Også selvom faldet højst sandsynligt ikke var relateret til Parkinsons sygdom.

Nej Ja

8. Har du haft nogle nærvæd-fald inden for de sidste 12 måneder, hvor du var lige ved at falde, men nåede at forhindre et egentligt fald?

Nej Ja

9. Hvor bange er du for at falde?

Overhovedet ikke En lille smule Ganske bange Meget bange

Fastfrysning

Som parkinsonramt kan du føle, at dine fødder klister fast til gulvet - du fryser fast. Denne følelse kan medfølges af rystende ben og korte, slæbende skridt. Du kan opleve denne følelse, når du sætter i gang med at gå, når du skal dreje, når du skal gå gennem en smal passage, eller når du går på steder, hvor der er mange mennesker eller ting.

10. Har du oplevet situationer, hvor du er frosset fast inden for den seneste måned?

- Nej Ja

Fysisk aktivitet

11. Skriv hvor lang tid, du har brugt på hver aktivitet inden for den seneste uge. Medtag alle dine aktiviteter inden for de seneste syv dage.

Aktivitet

Tid brugt i alt inden for de seneste syv dage

Gang uden niveaustigning (indenfor, udenfor, eller på løbebånd)	Antal minutter: _____
Gang med stigning, op ad bakke, op ad trin eller løb	Antal minutter: _____
Cykling uden niveaustigning (udenfor eller på motionscykel)	Antal minutter: _____
Cykling med stigning eller hurtigt (udenfor eller på motionscykel)	Antal minutter: _____
Dans, svømning, gymnastik, holdtræning, yoga, tennis (double) eller golf	Antal minutter: _____
Svømning (baner i fast tempo), tennis (single) eller roning	Antal minutter: _____
Feje, pudse vinduer, rive blade sammen i haven	Antal minutter: _____
Gravearbejde i haven, anlægsarbejde, tunge løft, hugge brænde eller skovle sne	Antal minutter: _____
Andre aktiviteter, beskriv hvilke:	Antal minutter: _____

12. Sammenlignet med en almindelig uge, har du da været lige så fysisk aktiv i denne uge, som du plejer?

- Mere aktiv end jeg plejer Det samme Mindre aktive end jeg plejer

13. Hvilke regelmæssige aktiviteter er du stoppet med at lave inden for de seneste 12 måneder?

14. Hvorfor stoppede du?

15. Har du oplevet vanskeligheder ved at udføre disse aktiviteter, f.eks. fastfrysning af fødder, miste balancen, eller smerter? Sæt kryds ved det relevante svar.

Område	Aktivitet	Vanskeligt	Ikke vanskeligt
Gang	Gang indenfor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gang udenfor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dreje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sætte i gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gå op og ned ad trapper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gå samtidig med, at du udfører en anden handling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gå igennem smalle passager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stoppe op	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Område	Aktivitet	Vanskeligt	Ikke vanskeligt
Skifte stilling	Vende dig i sengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stige ind og ud af sengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stige ind og ud af en bil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rejse dig fra en stol eller sætte dig ned	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rejse dig fra toilettet eller sætte dig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stige ind og ud af badet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Samle noget op fra gulvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Rejse dig fra gulvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stige af eller på en cykel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Område	Aktivitet	Vanskeligt	Ikke vanskeligt
Brug af hænder	I hverdagsgøremål, f.eks. madlavning og rengøring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	i forbindelse med personlig pleje, f.eks. når du spiser, vasker dig eller tager tøj på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Sæt kryds i forhold til, om du oplever følgende:

Område	Oplevelse	Ofte	Aldrig
Fysiske funktioner	Bliver nemt stakåndet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Føle sig svag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stivhed i muskler og led	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter	Smerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Information til pårørende og plejepersonale

Mange personer med Parkinson bliver hjulpet af pårørende som uformelle plejere, f.eks. af deres mand, kone, børn eller venner, eller af formelle plejepersoner, f.eks. en hjemmesygeplejerske. Man kan finde generel information om sygdommen, samtaleredskaber og anden støtte hos Parkinsonforeningen.

HVORDAN KAN DU HJÆLPE EN PARKINSONRAMT MED AT BEVÆGE SIG OG UDFØRE HVERDAGSGØREMÅL?

Personer med Parkinson er alle forskellige og oplever forskellige vanskeligheder. Helt overordnet vil en parkinsonramt opleve, at han eller hun med tiden bliver mere og mere langsom til at bevæge sig rundt, f.eks. at gå fra et rum til et andet, eller til at åbne døre. Mange oplever også, at det

bliver vanskeligere at kommunikere, f.eks. i tale, i skrift, skrive på computer eller tale i telefon. Fælles for ovenstående er behovet for at give mere tid.

De mest almindelige vanskeligheder, som fysioterapi kan hjælpe med, er:

- At sætte i gang og gå, især på steder med mange mennesker og ting, hvor man skal styre udenom forhindringer såsom møbler, eller når man skal

”*Den parkinsonramte ved bedst, hvordan og hvornår de vil have hjælp. Udvis altid respekt for den parkinsonramtes selvbestemmelse, og spørg hvordan du kan hjælpe ham eller hende.*”

gå igennem en smal åbning, f.eks. en døråbning: Undgå at efterlade ting på gulvet, som man kan falde over, og indret huset, så der er god plads i alle gangarealer.

■ At holde balancen, især indenfor, når der er dårlig belysning, når man udfører to ting samtidig, eller når man drejer: Du kan være med til at forebygge fald ved at sørge for god belysning, at undlade at efterlade genstande på gulvet, og ved at hjælpe den parkinsonramte med ikke at udføre to aktiviteter samtidig, f.eks. at gå og tale samtidig, hvis dette gør den parkinsonramte mere usikker på benene.

■ Skifte fra en stilling til en anden, såsom at rejse sig fra sofaen og sætte sig igen, vende sig i sengen og rette på sengetøjet, stige ind og ud af en bil, og at rejse sig fra gulvet: Mange parkinsonramte har deres egen strategi for, hvordan de bedst klarer disse situationer; spørg.

Hvad der volder vanskeligheder kan skifte fra dag til dag og endda fra time til time. Oftest vil skift i funktionsniveau inden for et par timer skyldes stigende eller aftagende effekt af parkinsonmedicinen. Forsøg at tilrettelægge dagen således, at krævende aktiviteter såsom at tage tøj på, at gå i bad eller at gå en tur udføres, når virkningen af medicinen er bedst.

Det er svært for de fleste parkinsonramte at gøre to ting samtidig: Hvis dette volder vanskeligheder for den parkinsonramte, så undlad at tale med ham eller hende, mens de går omkring eller laver øvelser.

Det er vigtigt, at den parkinsonramte holder sig fysisk aktiv: Støt den parkinsonramte i at være fysisk aktiv, også selvom det bare er at gå rundt i hjemmet eller at tage trappen i stedet for elevatoren. Lad dem klare sig selv, også selvom det tager lidt længere tid.

TIL DIG DER ER PÅRØRENDE

Det er vigtigt at lave en aftale med den parkinsonramte om, hvornår og hvordan du kan hjælpe. To hoveder er bedre end et. Derfor er det altid en god ide at ledsage den parkinsonramte til besøg hos fysioterapeuten (eller anden behandler), hvis han eller hun er indforstået med det. Det kan også være, at fysioterapeuten kan bidrage med viden eller strategier du kan bruge i din omgang med den parkinsonramte, som kan være med til at forebygge fysiske belastninger og følelsesmæssig stress hos dig selv.

” *Det er vigtigt at lave en aftale med den parkinsonramte om, hvornår og hvordan du kan hjælpe.*

Om de europæiske guidelines

Den danske oversættelse er godkendt af fysioterapeuterne Finn Egeberg Nielsen og Inge Risum i samarbejde med kommunikationsrådgiver Louise Hjerting Nielsen fra Parkinsonforeningen. Både Finn Egeberg Nielsen og Inge Risum har specialviden om Parkinsons sygdom.

Initiativet til udarbejdelsen af de oprindelige guidelines blev taget af ParkinsonNet, som er en sammenslutning af fagfolk med speciale inden for Parkinsons sygdom, samt den hollandske organisation Royal Dutch Society for Physical Therapy (KNGF). Begge organisationer er også de

primære finansieringsydere. De europæiske guidelines er tillige blevet til i et samarbejde mellem en række fysioterapeutorganisationer fra 19 europæiske lande. Også flere parkinsonramte har været inddraget i udarbejdelsen af vejledningen, og de har bidraget med deres erfaringer gennem hele processen.

Foruden ParkinsonNet og Royal Dutch Society for Physical Therapy (KNGF) er projektet støttet af en række andre europæiske organisationer: Association for Physiotherapists in Parkinson's Disease Europe (APPDE), European Parkinson's Disease Associati-

on (EPDA) samt European Region of the World Confederation for Physical Therapy (ER-WCPT). Parkinsonforeningen i Danmark har betalt den danske oversættelse.

Følgende guidelines kan downloades fra www.parkinsonnet.info/euguideline (på engelsk):

- De europæiske guidelines
- Information til personer med Parkinson (dette dokument)
- Information til klinikere
- Udvikling og videnskabeligt grundlag

Guideline Development Group

Samyra Keus, Marten Munneke, Mariella Graziano, Jaana Palta-
maa, Elisa Pelosin, Josefa Domin-
gos, Susanne Bruhlmann, Bhanu
Ramaswamy, Jan Prins, Chris
Struiksma, Lynn Rochester, Alice
Nieuwboer og Bastiaan Bloem.

Referencehenvisning

Keus SHJ, Munneke M, Graziano
M, et al. European Physiotherapy
Guideline for Parkinson's disease.
2014; KNGF/ParkinsonNet, the
Netherlands.

Copyright © 2014 KNGF/ ParkinsonNet

Alle rettigheder er forbeholdt
opretshaver. Ingen dele af denne
publikation må gengives,
formidles eller opbevares i et
søgesystem af enhver art uden
skriftlig forhåndsgodkendelse
fra oprethaver.

Om Parkinsonforeningen

Parkinsonforeningen er en frivillig patientorganisation, der har til huse i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup.

Foreningen arbejder for at forbedre vilkårene for parkinsonramte og deres familier i Danmark og organiserer hovedparten af Danmarks ca. 7300 parkinsonramte.

Parkinsonforeningens formål er

- **At være det naturlige** samlingspunkt – både nationalt og regionalt – for parkinsonramte og deres pårørende med hensyn til vidensformidling, erfaringsudveksling, netværksdannelse og sociale aktiviteter.
- **At udbrede kendskabet til** og skabe forståelse for Parkinsons sygdom – herunder atypisk parkinsonisme – og for sygdommens symptomer og konsekvenser.
- **At bidrage til**
 - at parkinsonramte sikres bedst mulige behandlingsmuligheder og livsvilkår samt lige muligheder i forhold til andre medborgere.
 - at skabe forståelse for og støtte til pårørendes særlige situation og behov.
 - at støtte forskning inden for Parkinsons sygdom.

Bliv medlem: www.parkinson.dk/om-os/bliv-medlem

Læs mere på www.parkinson.dk



BLEKINGE BOULEVARD 2

2630 TAASTRUP

TELEFON 3635 0230

WWW.PARKINSON.DK

INFO@PARKINSON.DK

VIL DU VÆRE PÅ FORKANT MED KOMMENDE ARRANGEMENTER, NYE INITIATIVER OG DEN NYESTE, SPÆNDENDE FORSKNING, KAN DU TILMELDE DIG PARKINSONFORENINGENS NYHEDSBREV PÅ WWW.PARKINSON.DK

WWW.FACEBOOK.DK/PARKINSONFORENINGEN