



# Hvad så?

# At leve med parkinson

Parkinsons sygdom er en tilstand,  
du skal leve med resten af dit liv.  
Men du er selv med til at bestemme hvordan.

Ikke to forløb med Parkinsons sygdom  
er helt ens.

Sygdommen kan ikke helbredes.  
Den kan med tiden påvirke din hverdag, dine  
nærmeste og dit job.

Det er en diagnose, man ikke bare skal slå hen, men det er ikke verdens undergang. Selve den underliggende sygdom kan man (endnu) ikke gøre noget ved, men der er til gengæld meget andet, du selv kan gøre for at få et godt liv med parkinson de næste mange år.

Behandlingen er så effektiv, at du i de første år kan leve næsten som før. Oftest skrider sygdommen så langsomt frem, at de allerfleste kan se frem til et langt liv. Parkinsonmedicinen dæmper symptomerne. En regelmæssig hverdag er en fordel, så kost, medicin og søvn kommer i balance.

Du er ikke alene. Tal med dine nærmeste.

Først og fremmest skal du finde en god neurolog, du føler, du kan tale med.

I skal have styr på medicineringen, så du slipper for synlige symptomer i lang tid frem. I skal mødes ca. hvert halve år for at snakke om udviklingen.

Du kan hjælpe neurologen ved selv at registrere, hvordan du har det, og hvordan din medicin virker. Bemærk forandringer i søvn, vægt m.m., især i perioder, hvor medicindosis ændres.

Tag dine notater med til neurologen, som kan fortælle dig, hvilke symptomer der hører med til sygdommen, og sørge for behandling. Tag gerne en pårørende eller ven med.

To sæt ører hører bedre end et.

Så skal du bevæge dig. Alt fra at gå, løbe og cykle til at danse, spille bordtennis og bokse m.m. er med til at holde dig i balance og på benene. Bogstavelig talt.

Det værste, du kan udsætte dig selv for nu, er stress.

Du vil kunne mærke det på dine symptomer med det samme. Benyt lejligheden til snarest at forholde dig til de stressfaktorer, der måtte være i dit liv.

I Parkinsonforeningen kan du finde rådgivning, netværk, information, kurser og meget andet både for personer med parkinson og for deres pårørende. Især for dig, som er nydiagnosticeret, er det vigtigt at søge information om mulige udfordringer og gode råd til, hvordan de klares.

Parkinsonforeningen er den landsdækkende forening. Randers-klubben er den lokale afdeling. Når du melder dig ind i Parkinsonforeningen, knyttes du automatisk til den lokale klub, der har hjemsted i din kommune, men hvis det er mere relevant for dig at være tilknyttet en anden klub, kan du altid anmode om overflytning.

Randers-klubben arrangerer forskellige møder af såvel oplysende som underholdende karakter.

Her møder man andre, der er i samme situation som én selv, og man får lejlighed til at udveksle erfaringer om sygdommen – og om alt muligt andet.

Du er meget velkommen til at kontakte os (Randers-klubben), hvis du ønsker at vide mere. Ring til os på tlf. 70 60 40 13.

Vi har ingen fast telefontid, men vi beder høfligst om, at man ikke ringer før kl. 10.

Du kan også skrive til os på mail:  
[parkinsonforeningen.klub.randers@outlook.com](mailto:parkinsonforeningen.klub.randers@outlook.com)

Landsforeningen kan kontaktes på tlf. 36 35 02 30  
eller på mail: [info@parkinson.dk](mailto:info@parkinson.dk)  
Indmeldelsesformular på [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk)