

## Ny med Parkinson Hvad så nu?

**Neurologen** er en af de første, du møder. Neurologen kan både være et privat og et offentligt tilbud. Neurologen stiller diagnosen og sørger løbende for, at du får ordineret den rette medicin og dosering. Neurologen bør også tidligt i forløbet orientere og *hjælpe dig med ansøgningen til rehabiliteringsophold på Montebello i Spanien og SANO i Skælskør, Middelfart og Århus.*

**Din praktiserende læge** er sandsynligvis ikke ekspert i Parkinson, men har ofte en stor viden om dig og din sygdomshistorik og hvilke tilbud, du kan henvises til. Bl.a er det din læge, der kan henvise dig til **vederlagsfri fysioterapi**, psykolog og andre tilbud.



**Din kommune** har ofte en stor vifte af tilbud, du kan benytte dig af. Tilbuddene kan dog være svære at finde. Derfor kæmper Parkinsonforeningen for, at alle kommuner skal have et ParkinsonTeam. Når der er et ParkinsonTeam, skal du kun henvende dig et sted for at få hjælp til alle de tilbud, der er i din kommune. Desværre er der ikke et ParkinsonTeam i alle kommuner. Så kan du bruge din lokale klub til at få råd og vejledning.

**Pårørende.** Når en i familien får diagnosen Parkinson, er det hele familien, der rammes. Vi har i kredsen, en meget velfungerende pårørendegruppe. Der findes grupper flere steder i Nordjyllandskredsen. Se kontaktoplysninger i denne folder.

## Kontaktoplysninger:

**Nordjyllandskredsen:** [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk)

**Parkinsonforeningen:** [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk)

**Pårørendekontakt:** [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk) (bestyrelsen)

**Aalborgklubben:** <https://cafe.nemtilmeld.dk>  
De Frivilliges Hus, Hadsundvej 35, 9000 Aalborg

**ParkinsonTeam Aalborg Kommune** tlf. 99 82 50 90,  
Alle hverdage kl. 12.30-13.30



### Info om Montebello

[www.nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-kliniker/montebello](http://www.nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-kliniker/montebello)

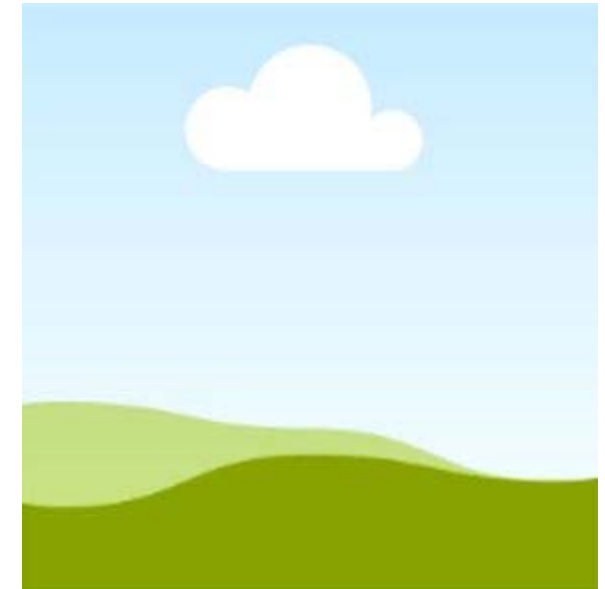
**Info om Sano:** [www.sanocenter.dk/SanoSkælskør](http://www.sanocenter.dk/SanoSkælskør)

### Facebook

Der er mange grupper på Facebook, der omhandler Parkinson, men oftest uden direkte forbindelse med Parkinsonforeningen. Her er nogle eksempler på grupper:

- Aalborgklubbens Café
- Face Parkinson
- Parkinson pårørende
- Partner med Parkinson
- Pårørendegruppe til atypisk Parkinson
- Partner med Parkinson og hjemmeboende børn
- Aktiv med Parkinson - Nordjylland

# NY MED PARKINSON? Hvad så nu?



**PARKINSON**  
foreningen  
Nordjyllandskredsen

**Her finder du gode råd og kontaktoplysninger med udgangspunkt i Aalborgklubben**

## Aalborgklubben

- Er dit lokale netværk.
- Afholder månedligt Café
- Et mødested for Parkinsonramte og pårørende.

Har en række aktiviteter f.eks:  
Besøg af fagpersoner. (Fysioterapeut, socialrådgiver etc.)

**Udflugter** (Lille Vildmose, Ree Park, Skagen etc.)

**Foredrag** (Faglige og underholdende)

**Sommerfrokost** og meget mere.....



### Hvad kan du forvente?

- At finde et rum, hvor du kan dele stort og småt
- At møde folk i alle aldersgrupper
- At der laves arrangementer med fagligt og socialt sigte
- Et fortroligt rum
- Et sted med åbenhed og ærlighed
- Et sted, hvor du møder ligestillede
- Et sted, hvor viden og erfaringer deles



## Aalborgklubben

### Hvem og hvad møder du ?

- Parkinsonramte.
- Pårørende.
- Godt humør.
- Humor.
- Engagerede medlemmer, der gerne deler deres erfaringer.



### Hvor finder jeg flere informationer om klubben?

<https://cafe.nemtilmeld.dk>

- Beskrivelse af Aalborgklubben.
- Aktuelle og tidligere afholdte arrangementer.
- Tilmelding til arrangementer.
- Kontaktoplysninger på styregruppen.



Støt vores sponsor [www.nemtilmeld.dk](http://www.nemtilmeld.dk)

## Motion er medicin.

Mange parkinsonramte kommer for sent i gang med motion. Derfor kan de opleve ensomhed, nedsat livskvalitet, stor nedsættelse af det fysiske og kognitive funktionsniveau.

**Derfor er det vigtigt**, du hurtigt kommer i gang med træning. For at komme i gang med træningen skal du kontakte din egen læge, der normalt kan tildele dig vederlagsfri fysioterapi. Fysioterapeuten vejleder dig i, hvilken behandling / træning, der er bedst for dig.



### Gode aktiviteter for Parkinsonramte

- Dans
- Bassintræning
- Boksning
- Tennis
- Fodbold
- Badminton
- Big-træning
- Ridning
- Korsang
- Pilates
- Bordtennis
- Styrketræning
- Stavgang
- Konditionstræning
- Yoga
- Golf m.fl.

### Øvrige muligheder / tilbud.

**Ergoterapeut**, hjemmebesøg med fokus på hjælpemidler og indretning af hjemmet mm.  
Parkinsonforeningens tilbud om **faglige rådgivning**, bl.a, socialrådgiver, psykolog, lægekonsulent m.fl.  
**Logopæd** - stemmetræning