

PARKINSONKUFFERT

Parkinsonforeningens Nordsjællands kreds.

Hjælp os med at hjælpe hinanden!

HUSK TING TAGER TID!

Dette hæfte er personlige erfaringer fra kredsens brugere. Vær med til at øge indholdet, hvis du bliver opmærksom på ting, som kan lette hverdagen for dig og andre. Der er i denne kuffert ikke taget stilling til bevillinger, priser m.m.

Husk kommunen er medspiller til os alle, visitationen er meget imødekommende med vejledning og hjælp.



BADEVÆRELSE

Sæde og armstøtter til toilet

IFØ-toilet høj model med armstøtter, som kan klappes op, når de ikke er i brug.

Toiletforhøjer med armstøtter

Skridsikker bademåtte, skridsikre strips eller prikker

Badebørste med langt skaft

Lotionpåfører

Neglesaks med langt skaft til tånegle

El-tandbørste

Greb ved bruser

Badebænk til at sidde på under bruser

BIL

Drejesæde til bilsæde Gigtforeningen har et sæde, som også anbefales til brug på stol eller seng

Støttegreb "Handybar" til brug i bildør – hjælper ved ind- og udstigning

Plastpose på sædet, hjælper ind- og udstigning

Seleforlænger

Handicapparkeringskort. Ansøgningskema findes på hjemmesiden for Danske Handicaporganisationer. Det kræver en lægelig vurdering. Herefter kan du også tilmelde dig Storebælt Handicap, som giver reduktion i prisen for færdsel over Storebælt.

Ledsagerkort. Ansøgningskema findes på hjemmesiden for Danske Handicaporganisationer. Kortet giver gratis eller billigere adgang til mange attraktioner.

ERFARINGER

Sportsstrømper og lignende "ru" strømper sammen med blue jeans yder modstand omkring anklerne, når man skal have bukserne af. Så af med strømperne først, så glider fødderne let igennem.

Forstoppelse – giver dårligere virkning af parkinsonmedicinen – søg råd hos læge. God erfaring med "Gang i den", som kan købes på apoteket.

Det kan være svært at sidde på en almindelig stol, også når man er på besøg, hvis du har svært ved at komme ind til og ud fra bordet. Forslag PriorityII – gæstestol (sammenklappelig), købt hos HJH.OFFICE, husk gulvbeskyttelsesmåtte. Stolen bruges på terrassen om sommeren. Pris i alt ca. 1.000 kr.

Undlad ved almindelige skjorter, at knappe de nederste knapper op, de kan sagtens vaskes og stryges alligevel.

Tillæg til Parkinsonkuffert fra Erling Buch Rasmussen:

1. Dette lille skriv skal ses et tillæg til kufferten (en rygsæk) og bygger på mine egne erfaringer.

2. Forstoppelse er rent ud sagt noget værre skidt, specielt når man er afhængig af indtag af medicin i bestemte mængder til bestemte tider.

3. Der er derfor god fornuft i at holde rede på om kroppen fungerer på dette punkt.

4. Forstoppelse kan afhjælpes ved at spise:

a. Svesker

b. Modne bananer Tro det eller lad være (nej prøv det) – de virker meget blidt (1-2 om dagen).

c. Drikke Tea Bono (Urtete købes i helsekost butikker).

5. Men før der kommer noget ud, skal der jo komme noget ind. Synkebesvær (i forbindelse med medicinindtag) er også et slemt problem. Piller strandede ofte på den øverste del af svælget. Det drejer sig om at trigge synkereflexen. Når jeg i perioder har synkebesvær med medicin, prøver jeg først med koldt vand, men det virker sjældent. En lille tomat virker ofte – den har noget surhed, sødme og noget struktur, en vindrue virker også ofte.

6. Uro i benene specielt om natten kan for nogen afhjælpes ved indtag af magnesiumpiller. Tal med Apoteket om, hvad du skal bruge – de kommer i en variant, som hedder magnesia og virker som et afføringsmiddel. Det er ikke den, du skal bruge mod uro i benene.

7. Bananer tilfører Kalium og dermed hjælper på de trætte ben

8. Også energidrik (med mineraler) hjælper trætte muskler til at komme i balance igen. Hvis kramperne altid kommer i de samme muskler så brug magnesium i creme på de pågældende muskler.

9. Vandrestave hjælper mig til at holde en takt. På stavene: Klisterpapir med reflekser sættes på den nederste del af stavene. Så bilisterne nemmere kan se en, når det er mørkt.

10. Jeg har lagt mærke til, at min krops tyngdepunkt efter jeg har fået Parkinsons, har flyttet sig bagud – jeg læner mig lidt mere bagud, og vil derfor ofte have en tendens til at falde bagud – det kan modvirkes ved at tage noget i den frie hånd – det vil sige den hånd du har fat i håndfanget jeg vil prøve at vise det – så bliver det måske lidt mere forståeligt

KØKKEN OG SPISNING

Ergonomiske køkkenknive

Special spækbræt med pigge, som fastholder brød.

Spisebestik med tykkere greb

Kopper og tallerkner, som står bedre på bordet

Holdere til køkkenredskaber

Pande- og grydeholder med sugekopper

OPHOLDSRUM:

Kontorstol med armlæn og bremse (spørg eventuelt visitationen).

Plastunderlag til kontorstol

Siddepuder

Greb til åbning af skruelåg på mælkekarton

Whiteboard tavle, hvor aftaler skrives på for et par dage ad gangen, hurtigt overblik, uden at skulle spørge pårørende.

Lænestol, som kan føres til liggende position samt rejse dig helt op at stå.

PERSONLIG PLEJE OG MOTION

Fysisk træning hver dag

Vederlagsfri fysioterapi holdtræning 2 gange ugentligt, der er også mulighed for individuel træning samt hjemmetræning med fysioterapeut

Knaplukker til skjorteknapper

Strømpe påtager

Handsker med ru overflade (kompressionsstrømper og nylonstrømper)

Langt skohorn

Trehjulet cykel – på grund af balancen, giver frihed til at kunne komme rundt. Bør have de 2 hjul forrest, så man kan se bredden på sit køretøj

Stok til almindelig færden på grund af balance

Vandrestave til længere ture, giver hastighed og opret gang

Armstokke til begivenheder, hvor man skal stå op i længere tid

Rollator – kombi, kan let ændres til kørestol (pris 8.895) Rollz Motion fra Senior 24.

Gå-bånd med armgreb

Motionscykel

Beskyttelse ved ufrivillig vandladning – kontakt kontinenssygeplejerske ved din kommune

Gang til musik: Fysioterapeut Birgitte Brabrand og musiker Martin Jantzen har udgivet musik, til brug for at holde rytmen ved gang. Musikken kan findes som en App – ParkinsonPod. Appen koster som et engangsbeløb ca kr. 150,00. Der er 4 plader med de samme numre med meget tydelig rytme i fire forskellige tempi.

Solsikkesnor – kan bestilles hos Parkinsonforeningen – viser omverdenen, at man kan være udfordret, så der tages ekstra hensyn.

Der findes rigtig fine herrebukser med elastik i taljen, som gør det lettere, at få bukserne af og på. Butikker: Damernes magasin samt Sunwill, Haderslev, begge er internetbutikker.

Medicin/alarm ur Astrid Leisner har et fantastisk alarm ur – Watch
Reminder pris ca. 800 kr. Der er vibrator i, så du er fri for andre personer
bliver mindet om dine pille tider.



SOVEVÆRELSE

Glidelagen

Elevationsseng

Hospitalsseng

Sengegalge

Støttegreb med ben, kan anvendes ved seng, stol eller toilet

RotoBed – virker således: sætter dig i en ”stol”, trykker på fjernbetjening, stolen kører ind i sengen og kører ned til liggende position.