

Storstrømmen

Nr. 2 – JULI 2011

NYHEDSBREV FOR PARKINSONFORENINGEN STORSTRØMMENS KREDS

En god start!

Vores nye blad »Storstrømmen« har fået en god start og der er ingen tvivl om at det bliver læst. Det kan ses af opbakningen til de to arrangementer, der er afholdt i de to lokale afdelinger »Sydstrømmen« og »Nordstrømmen«, som du kan læse mere om inde i bladet.

Netop denne type arrangementer i lokalt regi er vores bud på at samle flere af vores medlemmer i fremtiden. Det er jo ikke nogen hemmelighed, at vi er spredt over et meget stort område, Haslev i nord, Rødvig i øst, Rødby i syd og Næstved i vest. Det er svære odds at lave fællesarrangementer under, så desto mere glædeligt, at vi oplevede så god opbakning til de første i henholdsvis Nykøbing og Vordingborg, og der er flere spændende tiltag på vej.

Sommerudflugt

Kredsens sommerudflugt går i år til Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk. Vi har engageret en bus som samler op på passende steder undervejs. Du kan læse mere om turen på side 2-3.

En lille opfordring

til jer medlemmer: Hvis I har noget på hjerte i forbindelse med Parkinson, hører vi meget gerne fra jer, det gælder både patienter såvel som pårørende. Det kan være oplevelser, gode som dårlige. Vi modtager også meget gerne forslag til fremtidige arrangementer. Kom i blækhuset eller til computeren og send os et indlæg. *Formålet med »Storstrømmen« er at skabe kortere afstande mellem os, og det gælder selvfølgelig begge veje.*

Vi ønsker jer alle en god sommer!



Sommertur

Søndag den 14. august arrangerer vi en tur til Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk.

Turen foregår i en stor handicapbus med lift.

Program:

Afgang fra Lysemose, Maribo kl. 9.00

Opsamling Cementen, Nykøbing F ca. kl. 9.35

Opsamling motorvejsafkørsel Stensved ca. kl. 10.05

Opsamling motorvejsafkørsel Rønnede ca. kl. 10.35

Ankomst Andelslandsbyen Nyvang kl. ca. 11.30

Middag i traktørstedet Madam Blå

Menu: Forloren hare med hvide kartofler, brun sovs, rødbeder og agurkesalat. Drikkevarer kan købes.

Rundvisning i Andelslandsbyen kl. 13.00-15.00, derefter er der mulighed for at gå rundt på egen hånd, til vi atter drager hjemad ca. kl. 16.00.

*For dårligt gående er der mulighed for at blive kørt rundt i hestetrukket vogn.
Hvis du ønsker det, må du meget gerne give os besked ved tilmeldingen.*

Hjemkomst til Lysemose, Maribo forventes ca. kl. 18.30-19.00

Tilmelding senest den 22. juli til

Carsten E. Jensen
Højrebylundvej 1
4920 Søllested
Tlf. 5494 1210
Mobil 2094 1210
Mail: cej@dlgmail.dk



Af attraktioner i Andelslandsbyen kan nævnes arbejdende værksteder, en brugs, bager og slagter, et mejeri, en Falck/Zonen redningsstation og mange andre spændende ting fra en svunden tid.

På hjemmesiden www.andelslandsbyen.dk er der mulighed for at finde flere oplysninger om Andelslandsbyen Nyvang.

**Pris pr. person
excl. drikkevarer:
150 kr.**



Livet med Parkinson

Mandag d. 12. september fra kl. 17.00 til ca. kl. 20.00

Vi får besøg af Ulla Buhl, som er tilknyttet Parkinsonforeningen som sygeplejekonsulent. Ulla vil fortælle om de fysiske ændringer der sker, når man har Parkinson, og hvordan de påvirker hele ens organisme.

På juni-mødet om fysioterapi fokuserede Finn Egeberg Nielsen på de motoriske symptomer, og nu vil Ulla stille skarpt på de non-motoriske symptomer.

Parkinson kan påvirke både syn, spisning (tygge og synke), fordøjelse, vejrtrækning, stemme og mange andre funktioner. Ulla vil fortælle om, hvor der er hjælp at hente og især om, hvad man selv kan gøre som Parkinson-ramt og som pårørende for at leve så godt som muligt sammen med »Mr. Parkinson«.

Foredraget varer fra kl. 17.00 til kl. 19.00. Derefter byder kredsens på lidt varmt og koldt at drikke, og vi håber, at mange vil blive til en lille hyggesnak.

Sted: VHI Centret (en del af Kastrup Skole), Sct. Clemensvej 27
i Vordingborg.

Tilmelding senest 1. september til Marie Lenstrup, tlf. 5538 2811,
email: marie.lenstrup@gmail.com

Arrangør: **NORDSTRØMMEN**





En vellykket skovtur den 26. maj 2011

Vi var 17 personer der mødtes på parkeringspladsen ved Bangsebroskoven, alle med godt humør, og nogle havde vandrestave med. Så gik vi i samlet flok ind til naturlegepladsen - en gåtur hvor vi fik snakket og lært hinanden at kende.

Vejret var fint, men da udsigten lovede regn lidt senere, besluttede vi at gå 1 time og så køre til Sejlforeningen Vikingen, hvor Kirsten havde aftalt, at vi kunne spise vores medbragte mad.

Vi nød udsigten over Guldborgsund med trafik af sejlere.

Så kom storm og regn, og vi fik en ekstra oplevelse, idet 2 kanosejlere faldt i vandet, og måtte kæmpe sig i land. Vældig dramatisk, men de havde styr på udfordringen.

Vi hyggede og snakkede, spiste vores mad og fik grillede pølser og frisk ananas.

Alle havde nogle gode timer sammen og siger tak til Kirsten for et vellykket arrangement.

Birthe

LINEDANCE



MØD OP

**TORS DAG
D 20. OKTOBER
2011**

KL 18 – CA 21

Seniorklubbernes bus

Poul Martin Møllersvej 22

Nykøbing F.

I oktober måned arrangerer Parkinson Foreningen i Nykøbing F en aften, hvor vi kan få bevæget os lidt, og bagefter er vi sikkert godt sultne til den store hjemmelavede buffet.

Vi danser linedance i en time med instruktør Ingrid Schmidt. Det er tilrettelagt for begyndere, og hun vil tage hensyn til os. Nu skal mændene ikke tro, at linedance er en kvindeting, for motionen er lige god for alle. Desuden er et godt grin vel heller ikke af vejen!

Bagefter er der ”BORD DÆK DIG”, hvor hver familie medbringer en ret til ca 4 personer, som sættes på et bord, og vupti... så har vi en hel buffet. Kommer man en person, har man mad med til to.

Vælg selv, hvad du har lyst til at lave. Vi sørger for brød og kaffe.

Medbring: mad til 4 personer, tallerkener, bestik, glas, drikke til eget forbrug.

Linedance kl. 18-19
Spisning kl. 19- 21

Tilmelding senest den 17.10. til Kirsten Hasfeldt
Tlf. 2337 5404
mail: kihas1@hotmail.com

Arrangør: **SYDSTRØMMEN**

Fysioterapi og Parkinson



Mandag d. 6. juni, på en af årets mest fugtigvarme aftner, mødtes vi godt 50 medlemmer til et foredrag og praktiske øvelser med Finn Egeberg Nielsen, som er Parkinsonforeningens fysioterapeut med særlig ekspertise i at hjælpe Parkinsonramte.

Finn tog udgangspunkt i et citat fra Albert Einstein: *Livet er som at køre på cykel: for at holde balancen må man holde sig i gang.* Det passer på alle, men i særlig grad på Parkinsonramte, som jo mangler dopamin i hjernen. Fysisk træning betyder nemlig, at man får en bedre effekt af den dopamin, man har tilbage. Desuden har træning mange andre fordele: det forebygger fald, forbedrer balancen,

fremmer uafhængighed, nedsætter muskelsmerter og træthed, og forebygger depression.

Fysioterapeutens vigtigste rolle er at få sat den Parkinsonramte godt i gang med den rigtige type fysisk træning. Til gengæld mener Finn ikke, at massage skal være nogen stor del af behandlingen, for det behandler kun symptomer og vi skal hellere behandle årsagen til symptomerne.

Hvad er så rigtig fysisk træning? Det er desværre ikke nok med lidt havearbejde og en stille gåtur i skoven. Man skal også lave konditionstræning, hvor man bliver forpustet og får pulsen op (se på www.motion-online.dk og søg efter Borg-skalaen, som beskriver træningens intensitet). Det betyder ikke så meget, hvad man laver – cykling, svømning, gymnastik, osv. – bare man finder noget, man kan lide og gider blive ved med.

Målet er mindst en halv times almindelig fysisk aktivitet hver dag *plus* en times daglig gåtur *plus* 3 gange en halv times konditionstræning om ugen *plus* regelmæssig træning af kropsholdning og balance (her kan fysioterapeuten vise de rigtige øvelser). Den Parkinsonramte skal hjælpes i gang med vejledning og demonstration, men derefter må man selv sørge for at indarbejde gode vaner, så man rent faktisk får lavet sin træning.



De meget opmærksomme medlemmer fik en meget fin orientering om de ny guidelines for fysioterapi fremlagt af Finn Egeberg Nielsen.

Finn har været med til at udarbejde guidelines for fysioterapi til parkinsonramte i Danmark, og han foreslog, at man skulle spørge sin fysioterapeut, om han/hun har været med til et guideline-møde. Hvis svaret er »nej« og man i øvrigt ikke er supertilfreds med sin behandling, så griб telefonen og find en af de 300 fysioterapeuter, der har været med til sådan et møde.

Til slut anbefalede Finn den amerikanske TV-dokumentar *My Father, My Brother & Me* om en familie med Parkinson, hvor der vises klip fra nogle abeforsøg som demonstrerer, hvor meget forskel det kan gøre for Parkinsonramte at holde sig godt i gang. Programmet kan ses gratis på www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/parkinsons/

Det er bare om at komme i gang!

STORSTRØMMENS KREDS: **Formand:** Kenno Jørgensen, tlf. 5492 6940, og 2127 2196, fam.khj@youmail.dk · **Næstformand:** Mogens Hansen, tlf. 5573 4599, mog.hansen@jubii.dk · **Kasserer:** Mette Wael, tlf. 5486 8224 og 2263 2161, fam.wael@mail.dk · **Sekretær:** Birthe Woetmann Pedersen, tlf. 5487 3646 og 2341 3256, famwoetmann@dbmail.dk · **Bestyrelsesmedlem:** Vibeke Burkal, tlf. 5581 0597 og 2174 7242, vburkal@gmail.com · **Bestyrelsesmedlem:** Marie Lenstrup, tlf. 5538 2811 og 4047 9587, marie.lenstrup@gmail.com · **Suppleant:** Carsten E. Jensen, tlf. 5494 1210 og 2094 1210, cej@dlgmail.dk · **Suppleant:** Bodil Hansen, tlf. 5573 4599 og 2299 4597, mog.hansen@jubii.dk · **Pårørendekontakt:** Vibeke Burkal · **Yngrekontakt:** Kenno Jørgensen · **Kontakt for klubberne:** Sydstrømmen: Kirsten Hasfeldt tlf. 2337 5404, kihal1@hotmail.com og Nordstrømmen: Marie Lenstrup · **Bladudvalg:** Marie Lenstrup, Vibeke Burkal og Thomas Nielsen · **Layout:** Thomas Nielsen · **Indlæg til Storstrømmen sendes til:** Thomas Nielsen, Floraparken 38, 4690 Haslev, tlf. 2016 0911, panthera@panthera.dk