

Inspirationskatalog - Parkinson

Dette er et katalog med links til film, podcasts, øvelser med mere, som kan benyttes, når du har tid tilovers under og efter dit ophold på Sano Gigtcenter.

Katalogets indhold har forskellige mål:

- At øge viden om parkinson
- At håndtere parkinson med relevant træning for stemme og krop
- At underholde

Nye idéer til kataloget modtages gerne. Disse kan sendes til Vibeke Grønlund på vgronlund@sanogigtcenter.dk eller Pernille K. Jørgensen på pjorgensen@sanogigtcenter.dk

Podcast om parkinson og sundhed

Idé	Link med mere
Podcast Grundtanker – afsnit af B. Klarlund: <i>"Sådan påvirker motion kroppen"</i>	Link til lytning gennem Spotify: IL-6: Sådan påvirker motion kroppen. Med professor Bente Klarlund. - Grundtanker Podcast on Spotify
Podcast – Claircast m/Jette Harthimmer: <i>"Sådan holder du dig sund og rask" (B. Klarlund er gæst)</i>	Link til lytning gennem Spotify: Claircast # 109 - Bente Klarlund Pedersen - Hold dig sund og rask - Claircast - Jette Harthimmer Podcast on Spotify
The knowledge project podcast – hosted by Shane Parish <i>"Episode 131, The Power of Sleep, by Sleep Scientist Matthew Walker"</i>	Link til lytning gennem Spotify: #131 Matthew Walker: The Power of Sleep - The Knowledge Project Podcast on Spotify
Parkinson podcast (målrettet neurologer, men personer med parkinson og deres pårørende er velkommen til at lytte med) 1. <i>"Depression og demens hos patienter med Parkinsons sygdom"</i>	1. Parkinson & Depression og demens - Parkinson Podcast Podcast on Spotify

<p>2. <i>"Parkinson og autonome forstyrrelser med fokus på ortostatisk hypotension"</i></p> <p>3. <i>"Parkinson og delirium"</i></p>	<p>2. Parkinson & Autonome forstyrrelser - med fokus på ortostatisk hypotension - Parkinson Podcast Podcast on Spotify</p> <p>3. Parkinson & Delirium - Parkinson Podcast Podcast on Spotify</p>
<p>When Life Gives You Parkinson's – Engelsksproget podcast af Larry Gilford, som blev diagnosticeret med parkinson, som 40 årig (mange episoder og nye kommer løbende til)</p>	<p>Link til lytning gennem Spotify:</p> <p>When Life Gives You Parkinson's Podcast on Spotify</p>

Podcast, video og sang - underholdende

Idé	Link med mere
<p>Third Ear podcast</p> <p><i>"Kvinden med den tunge kuffert" (7 episoder)</i></p>	<p>Link til lytning gennem Spotify:</p> <p>Kvinden med den tunge kuffert Podcast on Spotify</p>
<p>DR Podcast</p> <p><i>4 patroner på lommen m. Rane Willerslev (5 episoder)</i></p>	<p>Link til lytning gennem DR Lyd:</p> <p>Fire patroner på lommen Lyt som podcast DR LYD</p>
<p>Humoritisk musikvideo om parkinson af Mitch Faile</p>	<p>Kan ses/høres på YouTube:</p> <p>Mitch Faile - Blame it on the Parkinson's (Official Music Video) - YouTube</p>
<p>Parkinson's song af Doug Briney</p>	<p>Kan ses/høres på YouTube:</p> <p>Parkinson's Song</p>

Parkinsonforeningen - film

Idé	Link med mere
Streamet oplæg om 'Avanceret behandling'	Kan ses på YouTube: Avanceret behandling - gennemgang af mulighederne
At lære at leve med parkinson	Kan ses på YouTube: At lære at leve med parkinson
Livet som ung med parkinson	Kan ses på YouTube: Livet som ung med parkinson - YouTube

Parkinsonforeningen - øvelser

Idé	Link med mere
Stemmeøvelser	Kan ses på YouTube: <ol style="list-style-type: none">1. Stemmetræning - film 1: Øvelser for holdning og bugstøtte2. Stemmetræning - film 2: Øvelser for mimik samt tungens og mundens muskler3. Stemmetræning - film 3: Øvelser for stemmen4. Stemmetræning - film 4: Øvelser for vejtrækning og bugstøtte5. Stemmetræning - film 5: Øvelser for udtale, taletempo og sprogmelodi6. Stemmetræning - film 6: Introduktion til de gode talestrategier

Fysiske øvelser med store bevægelser og hastighed	Kan ses på YouTube: Øvelser med store bevægelser med hastighed
Et samlet træningsprogram på 45 min.	Kan ses på YouTube: Et samlet træningsprogram
Øvelser til forebyggelse af fald	Kan ses på YouTube: Forebyggelse af fald - Fokus på styrkelse af ben og hofte, ganghastighed, holdning og vending
Øvelser med fokus på at dreje og rejse sig fra stol	Kan ses på YouTube: Øvelser med stol - Fokus på at dreje og rejse sig fra stol
Øvelser med fokus på at vende sig og komme op/ned fra gulv	Kan ses på YouTube: Fra gulv til stående - Fokus på vendinger og at komme fra gulv og op at stå

Film

Idé	Link med mere
Stutz (2022) Dokumentar med psykiater Phils Stutz (der har parkinson), der i et interview med skuespilleren Jonah Hill fortæller om sine tidlige erfaringer i livet og sin unikke, visuelle terapimodel.	Kan ses på Netflix: https://www.netflix.com/title/81387962

Parkinsonforeningens e-avis

Idé	Link med mere
<p>Parkinsonforeningens E-avis - 'Nyt om parkinsonforskning'</p> <p>I E-avisen formidles nyeste parkinsonforskning af Parkinsonforeningens forskningsformidler Karen Østergaard. Karen er tidligere overlæge og klinisk professor på neurologisk afdeling, Aarhus Universitetshospital.</p>	<p>Parkinsonforeningen - E-avisen 'Nyt om parkinsonforskning' - Parkinsonforeningen</p>

Små guides til Netflix

Idé	Link med mere
<p>Guide to meditation (8 afsnit/meditationer af 21 – 27 minutters varighed)</p>	<p>Kan ses på Netflix:</p> <p>https://www.netflix.com/title/81280926</p>
<p>Guide to sleep (7 afsnit af 15 – 20 minutters varighed)</p>	<p>Kan ses på Netflix:</p> <p>https://www.netflix.com/title/81328827</p>

App med meditationer

Idé	Link med mere
<p>App: <i>Åben og rolig</i></p> <p>Meditationer med forskellige længde</p>	<p>App'en kan downloades fra henholdsvis Google Play Store og Apple Store. Skriv 'Åben og rolig' i søgefeltet.</p>