

Effektiv rehabilitering ved Parkinson



Effektiv rehabilitering ved Parkinson



TILBUDET VED RINGEN

Vi gir tilbud om både gruppebasert og individuell døgnrehabilitering, samt tilbud om dagrehabilitering. Oppholdets varighet er normalt 3-4 uker. Ringen benytter seg av oppdaterte og anerkjente metoder for rehabilitering ved Parkinson. Eksempler er treningsmetoder som PWR, LSVT BIG, Rock steady boxing, taichi, stavgange og intervalltrening. Ved yngres opphold (for de under 55 år) har vi mestringskurs med bruk av strategier fra kognitiv terapi.

Et opphold ved Ringen skal bidra til økt egenomsorg og mestring, samt være en sosial arena hvor man treffer andre i samme situasjon og får muligheter til å dele erfaringer.

Parkinsonpasienter får tilbud om time med nevrolog om de har behov for dette. Nevrolog er til stede en kveld pr. uke. Logoped har fellesundervisning en gang pr. måned. Ukeplanen består av ulike felles aktiviteter i gruppe, samt aktivitet og trening individuelt og i gruppe utendørs, innendørs og i basseng.

Ringen ligger i overgangen mellom vakker natur og rike kulturlandskap med fantastisk utsikt over Mjøsa. Beliggenheten gir gode forutsetninger for fysisk aktivitet utendørs. Ringen ligger rett nord for Moelv, omtrent midt mellom Hamar og Lillehammer. Moelv ligger to timer med tog fra Oslo.

LSVT OPPHOLD

LSVT BIG opphold er over 4 uker med til sammen 16 økter med sertifisert terapeut. LSVT BIG er et intensivt treningsprogram som spesielt trener STORE bevegelser. I LSVT BIG-metoden må man overdrive og tenke BIG, altså STORT. Vi bruker modell-læring, altså «gjør som jeg viser deg»

- STORE armer
- STORE hender
- STOR rett holdning

Vi gjør mange repetisjoner og har utfordrende trening med høy intensitet! Målet er STORE bevegelser med god kvalitet. LSVT BIG øker størrelsen av bevegelsene ved å øke nerveimpulser til musklene, noe som kan bidra til å forbedre balanse, gange og generell funksjon. Metoden har vist seg å være svært effektivt i å forbedre funksjonen hos pasienter med Parkinsons sykdom.

MÅL MED OPPHOLDET:

- Få bedre kunnskap om sykdommen
- Bevare og utvikle funksjonsevne
- Lære gjennom egne og andres erfaringer
- Få innsikt i aktuelle sosiale rettigheter
- Styrke muligheten for å forbli i arbeid, der det er aktuelt

Ringen kan dokumentere solid effekt av trening ved Parkinson



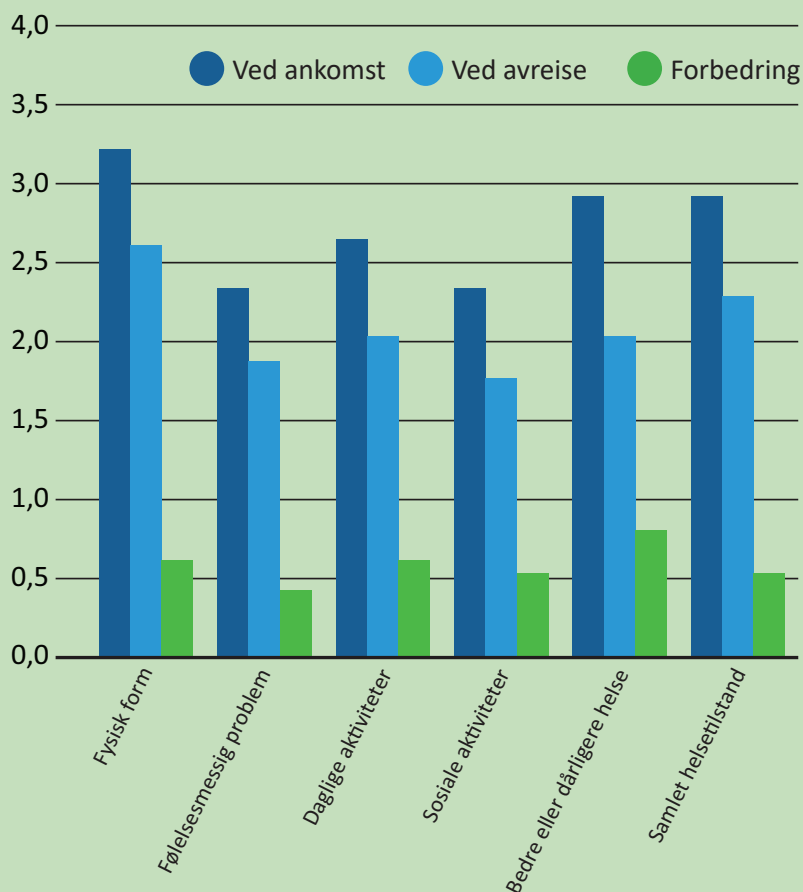
SOLID EFFEKT AV REHABILITERINGSOPPHOLD VED RINGEN

Pasienter ved Ringen har dokumentert effekt av rehabiliteringsopphold. Funksjonsmålingen COOP / WONCA fanger opp fysisk, psykisk og sosial tilstand. En score på 1 er best, en score på 5 er verst. I løpet av et opphold har pasienter i snitt en solid forbedring på alle parameter av COOP / WONCA.

INDIVIDUALISERT TILNÆRMING

Tilbudet er rettet mot pasienter hvor lærings- og mestringsstrategier er viktig for å leve best mulig med sykdommen i hverdagen. Vårt tverrfaglige team består blant annet av lege, nevrolog, sykepleier, fysioterapeut og ergoterapeut. På bakgrunn av kartlegging vil teamet sammen med pasienten sette opp en individuell rehabiliteringsplan basert på pasientens mål. Denne planen følger pasienten gjennom hele oppholdet på Ringen. Det tverrfaglige teamet sikrer samordning av tiltakene under oppholdet.

FORBEDRING MÅLT VED COOP/WONCA



* Skala fra 1 til 5 hvor 1 er best

TEST	VED ANKOMST	VED AVREISE	FORSKJELL
6 min gangtest	482 meter	526 meter	+ 44 meter
Timed up and go*	9,86 sek	9,08 sek	-0,82 sek
5STS **	13,13 sek	10,64 sek	-2,6 sek

Utvalg basert på 252 pasienter med Parkinson som var på Ringen rehabiliteringssenter i 2022.

*Reise seg fra stol, gå tre meter, snu, gå tilbake, sette seg ned igjen.

** Five Times Sit to Stand test (5STS): Reise seg fra stol, stå helt opp, sette seg ned; totalt fem ganger.

Søknad og henvisning

Pasienter kan ikke søke selv, de må henvises av lege/ sykehus.

HENVISNING

Henvisning fra sykehus sendes direkte til Ringen. Fastleger og privatpraktiserende avtalespesialister søker gjennom Regional koordinerende enhet. Søknadsskjema og veiledning finnes her: <https://www.sunnaas.no/seksjon/Regionalkoordinerende-enhet>

GRUPPEOPPHOLD

Vi har rullerende gruppeinntak gjennom hele året og kontinuerlig inntak av individuelle døgn- og dagpasienter, inkludert LSVT-BIG.

Pasienter henvist til Ringen Rehabiliteringssenter betaler en egenandel opp til Frikort. Har du spørsmål knyttet til dette, se vår hjemmeside eller ta kontakt med oss via telefon.

Ringen Rehabiliteringssenter AS

Nordre Ringsveg 82
2390 Moelv
Tlf. 62 33 45 00
post@ringen-rehab.no
www.ringen-rehab.no



RINGEN REHABILITERINGSSENTER

Ringen leverer spesialisert rehabilitering etter avtale med Helse Sør-Øst RHF for pasienter med lungesykdommer, kreftsykdommer og Parkinsons sykdom.

Ringen er et privat rehabiliteringssenter sentralt plassert i Innlandet fylke, midt mellom mjøsbyene Hamar, Lillehammer og Gjøvik.

Ringen har fokus på pasientens mål ut fra «Hva er viktig for meg», og bruker både arealene innendørs og utendørs for optimal utnyttelse av hvert individ sitt potensiale og motivasjon.