

Sluttrapport TROA-prosjektet.

Forord

For parkinsonrammede er det ekstra viktig å være i kontinuerlig fysisk aktivitet. Et variert og tilrettelagt treningstilbud og kunnskap om effektene av ulike treningsformene gir motivasjon til å trene og bakgrunn for valg av de riktige aktivitetene. Trening er en livslang oppgave for den som har PS, men kunnskapen om de ulike treningsformene er like viktig for pårørende og behandlingsapparatet rundt den som har PS.

TROA-prosjektet (TRening Og Avspenning) er et forebyggings- og rehabiliteringsprosjekt. Prosjektet omfatter et ettårig treningsopplegg med medisinsk yoga for personer med PS, testing av deltakerne ved start og slutt og presentasjon av resultatene på en 1,5 dagers erfaringskonferanse for personer med PS, pårørende og behandlingsapparat. På konferansen ble det i tillegg til yoga satt fokus på noen andre utvalgte former for trening og aktivitet, kosthold, formidling av kunnskap om hva som skjer i hjernen når vi trener/er aktive, og sammenhengen mellom trening/avspenning og funksjonsnivå og livskvalitet spesielt for den som har PS.

Rapporten fra prosjektet oppsummerer arbeidet med delaktivitetene, resultatene fra undersøkelsen, våre egne erfaringer fra prosjektet og tilbakemeldingene vi fikk fra deltakerne på yogagruppa og konferansen – forhåpentligvis til nytte og litt til inspirasjon både for de som søker etter egne treningsopplegg og de som ønsker å dra i gang tilsvarende utviklingsprosjekter.

Prosjektet er gjennomført av ei lokalforening med ei lita prosjektgruppe – men med et stort engasjement fra foreningsmedlemmer og pårørende i forhold til av praktisk tilrettelegging. Uten dette engasjementet hadde prosjektet vært umulig å gjennomføre. Takk til Norges Parkinsonforbund for viktige bidrag i forhold til kontaktformidling og markedsføring av konferansen og deltakelse på selve arrangementet. Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse- og Rehabilitering med Extramidler. Støtten har vært helt avgjørende spesielt i forhold til gjennomføring av TROA-konferansen.

Innholdsfortegnelse;

Sammendrag

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Kap 4. Oppsummering/videre planer

Referanser/Litteratur

Vedlegg

- Informasjonsmateriell TROA-konferansen

Sammendrag

Forskning viser at daglig fysisk aktivitet reduserer dødeligheten og gir en saktere sykdomsutvikling for den som har PS. Det blir derfor viktig å komme i gang med systematisk trening og avspenning så fort som mulig. Det er i dag få tilbud som er tilrettelagt for personer med PS, og kunnskapen om egne treningsformer er forholdsvis lav både hos de som har PS og i fagmiljø. Gjennom TROA-prosjektet har vi ønsket å høste noen erfaringer med en treningsform (medisinsk yoga) som gir både styrke og avspenning, og å løfte kunnskapsnivået hos personer som har PS, hos pårørende og i fagmiljø om trening som er effektiv for målgruppen.

Prosjektet omfattet et ettårig treningsprogram (medisinsk yoga) for personer med PS. Intervensjon og testing ved start og avslutning av programmet og en erfaringskonferanse etter avsluttet yogaprogram.

Til sammen ble det gjennomført 20 yogatreninger våren og 16 yogatreninger høsten 2013, hver på 1,5 timer. Avslutningsvis ble det gjennomført en oppsummerings-/evalueringssamling på ca. 3,5 timer med deltakere og pårørende. Deltakerne ble testet av et eksternt fagmiljø ved oppstart og avslutningen av yogaprogrammet. Metoden som ble brukt var Global Fysioterapeutisk Muskelundersøkelse, GFM-52. I tillegg ble det gjennomført en balansetest, Mini-BESTest. Resultatene fra yogaprogrammet og noen andre utvalgte treningsformer spesielt rettet mot personer med PS ble presentert på erfaringskonferansen i januar 2014. På konferansen deltok personer med PS/pårørende og i hovedsak terapeuter/fagpersonell som arbeider med opptrening/trening av personer med PS.

Deltakernes evaluering av yogaprogrammet viser at individuelt tilrettelagt medisinsk yoga er velegnet for PS. Deltakerne opplevde bedre gangfunksjon, større bevegelighet, rakere

kropp/rygg, mindre anspenthet og lettere respirasjon etter treningene. Dette samsvarer med GFM-testene som indikerte noe lavere medisinbruk og bedring av smerter/bevegelighet i stort sett hele kroppen. Konferansen hadde ca 100 deltakere hvorav ca 50% var fagpersonell. Tilbakemeldingene fra deltakerne var udelt positive eller svært positive.

Konferansen avsluttet TROA-prosjektet, men effekten av prosjektet kan vi registrere i økt aktiviteten blant medlemmene, i økt egentrening, trening i grupper og i utvikling av nye tilbud i regi av foreninga eller i samarbeid med de fagmiljø. Eksempel på dette er yogagruppe i regi av fysioterapeuter som ellers behandler personer med PS, og etablering av sanggruppe med oppstart jan/feb. 2015 i et samarbeid med sangpedagog og logoped. Her har vi allerede ca. 20 påmeldte. Det diskuteres også prosjekter som eks. dans.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Parkinson sykdom rammer nervestystemet og forekommer hos mellom 100 og 150 personer per 100 000 innbyggere. Forekomsten av sykdommen er økende med alder og hyppigst diagnostisert fra 55-årsalderen. PS er en kronisk og progredierende sykdom. Den rammer begge kjønn, og sykdomsutviklingen og symptomene varierer fra person til person. Hos mange starter sykdommen med skjelvinger (tremor), hos andre med stivhet og langsomme bevegelser i en arm eller et ben. Et annet kjennetegn kan være perioder med fatigue eller lavt energinivå.

Forskning viser at daglig fysisk aktivitet reduserer dødeligheten ved PS. For den som rammes er det derfor viktig å komme i gang med systematisk trening og avspenning så fort som mulig for å bevare mest mulig av førligheten. Det er bevist at ingen eller lav fysisk aktivitet gir en raskere sykdomsutvikling. Tendensen til framoverluting kan forebygges ved uttøying og målbevisst mosjon.

Fysisk aktivitet og egentrening er essensielt for å mestre hverdagen og opprettholde en god livskvalitet for den som har PS. Etablering av gode treningsvaner under trygge forhold blir vesentlig for å lykkes med treningen. Erfaring viser at mange kan ha behov for hjelp til å komme i gang med slik trening, at treningen må ha et bevisst fokus på avspenning og tilrettelegges for den enkelte ut fra dennes funksjonsnivå. Erfaringen viser også at det er få tilbud om trening og av spenning som er bevisst tilrettelagt for PS-rammede – og at kunnskapen om dette blant PS-rammede og behandlere er forholdsvis begrenset.

Dette var utgangspunktet for TROA-prosjektet. Gjennom prosjektet har vi ønsket å høste noen erfaringer med en treningsform (medisinsk yoga) som gir både styrke og avspenning, og å løfte kunnskapsnivået hos personer som har PS, hos pårørende og hos terapeuter/fagmiljø om treningsformer som er effektive for målgruppen.

Hovedmål

Den overordna målsettingen var å bidra til bedre livskvalitet og mestring av sykdommen ved å tilby personer med PS et tilrettelagt yogatilbud som inneholder både styrke-, balanse-, og avspenningsøvelser – og dokumentasjon av effekten av treningen gjennom intervensjon og evaluering av resultat.

I tillegg ønsket vi å dele de erfaringene vi gjorde gjennom yogatreningen med flest mulig i målgruppene ved å arrangere en erfaringskonferanse der vi presenterte resultat fra eget prosjekt og inviterte andre som jobbet med trening og avspenning til å dele erfaringer.

Delmål;

- Invitere og inspirere nydiagnostiserte med PS til å drive med trening/avspenning
- Motivere de som ikke er aktive til å ta vare på egen helse

- Inspirere de som allerede trener til å ha økt fokus på avspenning
- Motivere til egentrening
- Teste deltakerne for å kunne vise til utvikling (aldri for sent å begynne å trene)
- Lære øvelser som en kan praktisere hjemme
- Lære nye treningsmåter
- Måle resultat ved å bruke anerkjente forskningsmetoder
- Bidra til kunnskapsutvikling og formidling

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet var opprinnelig planlagt gjennomført høsten 2012 og våren 2013, men ble av praktiske årsaker et halvt år forskjøvet. Til sammen ble det gjennomført 20 yogatreninger våren 2013 og 16 yogatreninger høsten 2013, hver på 1,5 timer. Avslutningsvis ble det gjennomført en oppsummerings-/evalueringssamling på ca. 3,5 timer med deltakere og pårørende. Testingen av deltakerne ble gjennomført ved starten av yogaprogrammet i jan/feb. 2013 og ved avslutningen i nov/des. 2013. Erfaringskonferansen ble gjennomført 30 og 31. januar 2014 i Bodø.

Yogaprogrammet

Prosjektet ble presentert i Nordlandsnytt (intervju) og ved reportasje i Avisa Nordland i forbindelse med oppstart av prosjektet, og gjennom annonsering i samme avis før oppstart av yogaprogrammets 2 halvår 2013. Vi har presentert Nordland fylkeskommune (som har delfinansiert i yogaprogrammet) og ExtraStiftelsen (som har finansiert hele TROA-prosjektet med Extramidler) i alle slike sammenhenger, og i forhold til informasjon som er lagt ut på nett, eks. på Bodø og omegn Parkinsonforenings hjemmesider. Unntaket er ved annonseringen av yogatilbudet i Avisa Nordland i starten av høstsemesteret da våre samarbeidsparter i forhold til finansiering ble utelatt av avisredaksjonen ved en feiltakelse.

Tre aktuelle yogamiljø i Bodø ble invitert til å gi tilbud på gjennomføring av treningsprogrammet. Valget falt på Medisinsk Yoga Nord som kunne stille med to sertifiserte og erfarne Medi Yoga instruktører og disponerte lokaler for formålet.

Vi hadde ei målsetting om 15 deltakere på yogaprogrammet, men hadde 9 ved oppstart i januar 2013. Til tross for at gruppa må sies å være sårbar, med deltakere som har en kronisk og progredierende sykdom og høy gjennomsnittsalder, så falt bare en av disse fra i løpet av prosjektperioden (i første kvartal 2013 på grunn av ryggproblemer og opptrappert behandling hos fysioterapeut). 3 nye deltakere kom til i løpet av høsten, slik at prosjektet totalt hadde 12 deltakere med PS. Pårørende/medlemmer i Bodø og omegn Parkinsonforening bidro med følge/transport av deltakere til/fra trening og ved å bistå instruktørene på treningene med hjelp til deltakere som hadde bevegelsesproblemer (eks. opp/ned på gulvet).

Testing

For å kunne dokumentere effekten av treningen, ble det gjennomført tester av de enkelte deltakerne ved starten (også de som bare deltok siste halvår) og ved avslutningen av prosjektet. Metoden som ble brukt var Global Fysioterapeutisk Muskelundersøkelse, GFM-52. I tillegg ble det gjennomført en balansetest, Mini-BESTest.

Undersøkelsene ble gjennomført av Gro Marit Hellesø (koordinator for testingen), Spesialist i psykomotorisk fysioterapi og hovedfag i fysioterapivitenenskap og Anne Sofie Broback, Spesialfysioterapeut og sertifisert på GFM-52.

TROA-konferansen

De erfaringene vi gjorde i yogaprogrammet ønsket vi å dele med flest mulig. Til konferansen hadde vi i tillegg til målgruppene invitert noen utvalgte kompetansemiljø som har fokus på PS og som, og som bruker og dels har utviklet egne treningsprogram og metoder for målgruppa.

På erfaringskonferansen ble resultatene fra yogaprogrammet og undersøkelsene presentert, i tillegg til tema som for eksempel LSVT-Big og bruken av rytme og musikk i trening og behandling av personer med PS. Ved å samle aktuelle fagmiljø og brukere i samme «rom» ønsket vi å gi de ulike miljøene en felles forståelse/plattform og mulighet for å trekke på hverandres erfaringer. Dette gjaldt først og fremst;

- Fagpersoner som arbeider med opptrening/trening av PS-rammede, herunder fysioterapeuter, ergoterapeuter og logopeder m.fl.
- Fagpersoner som behandler PS-rammede, eks. leger i primærhelsetjenesten, sykepleiere, personell ved nevrologiske avdelinger på sykehus, personell ved rehabiliterings- og opptreningssenter m.fl.
- PS-rammede og pårørende.

Erfaringsmessig er det vanskelig å rekruttere spesielt fagmiljøene til et arrangement hvor brukergruppen skal delta og samtidig står som arrangør. For å sikre best mulig rekruttering, ble informasjon om prosjektet og konferansen oversendt interesseorganisasjonene for de aktuelle fagmiljøene, samtidig som vi ba om få en vurdering av konferansen i forhold til godkjenning som tellende etterutdanning.

Konferansen ble godkjent som inntil 11 timer fysiospesifikk etterutdanning i NFF's spesialistordning av Norsk Fysioterapeutforbund, som inntil 11 timer spesialistspesifikt kurs meritterende til ergoterapispesialist i Somatisk helse av Norsk Ergoterapeutforbund, og som tellende program for klinisk fagstige for hjelpepleiere, omsorgsarbeidere, helsefagarbeidere, sykepleiere samt øvrige helsefaglige personellgrupper for inntil 11 timer av Fagforbundet. Videre ble konferansen godkjent av NSF som meritterende for godkjenning til klinisk

spesialist i sykepleie/spesialsykepleier med totalt 11 timer og av Den Norske Lægeforening med inntil 11 timer valgfrie kurs videreutdanning og etterutdanning for Allmennmedisin og Fysikalsk- og rehabiliteringsmedisin. Konferansen ble også tatt inn i legeforeningens kurskatalog.

Konferansen ble annonsert på nett (Norges Parkinsonforbunds hjemmesider både som nyhet og aktivitet i lokallag), gjennom de ulike faggruppenes interesseorganisasjoner og gjennom medlemmene i Bodø og omegn Parkinsonforening. I den sammenheng ble det utarbeidet en egen presentasjon av prosjektet, foredragsholdere og konferanseprogrammet. Denne informasjonen følger som vedlegg.

Avviklinga av konferansen ble i sin helhet ivaretatt av prosjektgruppa med i tillegg til frivillige fra lokal og fylkesforeninga. Dette omfattet transport til og fra flyplass/hotell, teknisk tilrettelegging, konferanseledelse, registrering og bistand til konferansedeltakere etter behov. Det var tilrettelagt med et hvilerom for de som hadde behov og et «hjelpkorps» av frivillige som kunne bistå konferansedeltakere for eksempel i forhold til servering, transport mellom sal og kafe etc.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Yoga-programmet:

Evalueringa fra deltakerne på yoga-gruppa var entydige og generelt svært positiv til utbytte av treningsformen. Det som spesielt ble fremhevet var (ikke prioritert rekkefølge);

- Det sosiale ved å trene sammen med andre med PS
- Arbeidet med pust og avspenning
- Stemmebruk
- Større bevisstgjøring om øvelser/trening
- Balanseøvelser
- Individuell tilpasning

Deltakerne opplevde bedring i gangfunksjon, større bevegelighet (lettere ut og inn av bilen), rakere kropp/rygg, mindre anspenhet og lettere respirasjon etter yogaprogrammet.

Et mål for hvordan yogaprogrammet ble opplevd av den enkelte er at 80 % av deltakerne fortsatte yogatreningen våren -14 (egenfinansiert) i samme gruppe etter avsluttet TROA-prosjekt. Etter vårsemesteret er ikke slik trening organisert gjennom Bodø og omegn Parkinsonforening, men mange medlemmer i foreninga deltar fortsatt på ulike yogatilbud. Videre er det i Bodø startet et gruppetilbud på yogatrening for PS-rammede i regi av fysioterapeuter som fram til i dag bare har tilbudt fysioterapi.

GFM – 52:

Undersøkelsen var frivillig. Selv om utvalget er lite og feilkildene flere, viser undersøkelsen en tendens til endring på flere av områdene som undersøkelsen omfatter. Generelt kan sies at undersøkelsen viste at regelmessig, individuelt tilrettelagt yogatrening hadde en viss målbar effekt i forhold til lavere medisinbruk og lavere smertenivå/større bevegelighet i stort sett hele kroppen for gruppen sett under ett.

TROA-konferansen

Antall til stede; 106, herav antall foredragsholdere; 9. Antall terapeuter/fagpersonell (48) fordelte seg som følger; 26 fysioterapeuter, 12 logopeder, 2 sykepleiere/1 hjelpepleier, 3 leger, 2 ergoterapeuter, 3 andre kategorier (sosionom..). Konferansen hadde flest deltakere fra egen region, men også fra Troms/Kurbadet, Molde, Sandnes/Stavanger, Trondheim, Oslo og sentrale Østlandet.

Tilbakemelding skriftlig; 50 skjema + en god del muntlig tilbakemelding/tilbakemeldinger på epost. 30 av de skriftlige tilbakemeldingene var fra fagpersonell – de øvrige fra PS-rammede/pårørende.

Samtlige tilbakemeldinger fra deltakerne var positive til konferansen og det faglige innholdet;

- Ryddig og proft gjennomført
- Godt sammensatt program
- Interessante tema/flinke forelesere
- Veldig godt utbytte og praktisk nyttig
- God blanding av fagfolk/pårørende
- God stemning og god mat
- Svarte til forventningene – dels langt over
- Personer med PS/pårørende ga positiv tilbakemelding på tilretteleggingen på konferansen med hvilerom, «hjelpekorps» og det at de som hadde behov fikk ha med assistent/pårørende.

Noen få hadde kommentarer til for kaldt/for varmt, mikrofonlyd og litt knapp tid til fagtema -burde vært en dag til (spesielt fra PS/pårørende).

Resultatet av GFM-52 undersøkelsen og de presentasjonene som vi har fått fra foredragsholderne er kan hentes på Norges Parkinsonforenings hjemmesider;

<http://www.parkinson.no/nyheter/troa-konfe/>

Totalt sett er vi svært fornøyd med oppslutningen og resultatene av prosjektet. Både hovedmål og de enkelte delmål er i stor grad oppfylt. Dette gjelder både for

yogaprogrammet og konferansen. Oppslutningen om konferansen, spesielt hva angår terapeuter overgikk langt våre forventninger, og fordelingen av fagpersonell og personer med PS/pårørende ble som vi håpet nærmere 50/50. Alle aktuelle faggrupper var representert, og vi er spesielt fornøyd med at vi klarte å rekruttere så mange fra målgruppen «fagpersoner som arbeider med opptrening/trening av PS-rammede», (fysioterapeuter, ergoterapeuter og logopeder).

Kap 4. Oppsummering/videre planer

TROA-prosjektet, og da spesielt konferansen, har vært en stor utfordring for ei lita lokalforening hvor det meste av aktiviteten må baseres på frivillig innsats. Medlemmene har bidratt med stort engasjement, men PS er en progredierende sykdom og det har vært vanskelig å holde kontinuiteten i «bemanninga» over hele prosjektperioden, både i forhold til prosjektgruppa og i forhold til konkrete aktiviteter som skulle gjennomføres. Dette har vært krevende fordi prosjektet har gått over forholdsvis lang tid (ca. 2,5 år fra planleggingsstart til avslutning).

De miljøene vi har knyttet til oss som samarbeidspartnere; Medisinsk Yoga Nord og de GFM-52 ansvarlige, har bidratt positivt til å utvikle prosjektet underveis. Vi er også svært fornøyd med at samtlige foredragsholdere som ble forspurt om å bidra på konferansen sa ja. Dette, sammen med tilretteleggingen spesielt for PS-rammede og godkjenningen av konferansen som videreutdanning for de aktuelle faggruppene, har nok bidratt til å gi konferansen et innhold som «fenget» både faggrupper og PS-folket.

Konferansen avsluttet TROA-prosjektet, men effekten av prosjektet kan vi registrere i økt aktiviteten blant medlemmene, i økt egentrening og trening i grupper og i utvikling av nye tilbud i regi av foreninga eller i samarbeid med de aktuelle fagmiljøene. Eksempel på dette er yogagruppe i regi av fysioterapeuter som ellers behandler PS-rammede (oppstart høsten 2014), og etablering av sanggruppe med oppstart jan/feb. 2015 i et samarbeid med sangpedagog og logoped. Her har vi allerede ca. 20 påmeldte. Det diskuteres også andre prosjekter – eks. dans m.m.

På et par punkter klarte vil ikke helt å oppnå det vi hadde planlagt eller som målsetting;

Vi klarte ikke helt å fylle «makskvoten» for antall deltakere i yogaprogrammet, og fikk heller ikke med noen fra målgruppen «nydiagnostiserte» til tross for aktivt søk gjennom forening, kontaktnett mot legekantor og sykehus (parkinsonsykepleier). Hvordan en bedre skal nå denne gruppen vet vi ikke helt, men det tar åpenbart tid før mange nydiagnostiserte, og spesielt yngre, «aksepterer» en slik diagnose og søker kontakt med f.eks. PS-foreninger.

Vi klarte heller ikke helt å organisere innsamlingen av de skriftlige tilbakemeldingene på konferansen og har nok «mistet» noen tilbakemeldinger av den grunn. Til tross for dette

hadde vi en skriftlig svarprosent på opp mot 60 % (antall til stede fratrasket foredragsholdere og prosjekt/konferanseledelse). Vi vurderer svarene som representative for forsamlingen.

Vedlegg; Presentasjon foredragsholdere og program TROA-konferansen



TRening Og Avspenning for den som har Parkinsons sykdom



Norges Parkinsonforbund



Bodø og omegn Parkinsonforening inviterer til konferanse

Dato: 30. og 31. januar 2014
Start: 10.30 30 januar
Slutt: 14.00 31 januar
Sted: PBL-huset, Prinsensgate 91,
inngang Konrad Klausens vei

Påmelding/priser: se påmeldingsskjema

PROSJEKTET
ER STØTTET AV

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

MED  **EXTRA-MIDLER**

PROGRAM ERFARINGSKONFERANSE

Tidspunkt: 30. og 31. januar 2014
Sted: Bodø (i lokalene til Private Barnehagers landsforbund, Prinsensgt. 91, inngang Konrad Klausens vei)
Arrangør: Bodø og omegn Parkinsonforening

Torsdag 30. januar

10.30 Registrering, te og kaffe + noe å bite i

11.15 Kulturinnslag
Velkommen - presentasjon av TROA-prosjektet (TREning Og Avspenning)

11.30 Stemme, kropp og rytme v/Audun Myskja.
Ro og bevegelse / trening og avspenning - hvordan finne balansen?
Humor og helse

12.30 Lunsj

13.30 Forts stemme, kropp, rytme... v/Audun Myskja.

16.00 Te og kaffe + noe å bite i

16.20 Medisinsk yoga - hva og hvorfor? Praktiske øvelser og erfaringer fra TROA, andre prosjekter og forskning på området v/ Medisinsk Yoga Nord AS

17.10 Te og kaffe

17.30 LSVT Loud og BIG v/Per Ola Wold-Olsen. (LSVT; Lee Silverman Voice Treatment). Erfaringer og praktiske øvelser

19.00 Avslutning dag 1



*Jeg kjenner ikke den tanke så tung
at den ikke blir lettere av å gå
(Fritt etter Søren Kierkegaard).*

Fredag 31. januar

09.15 Myk start på dagen

09.35 Presentasjon av testresultater fra TROA-prosjektet (GFM52- Global Fysioterapi Metode)
v/ Gro Marit Hellesø og Anne Sofie Broback

10.15 Pause

10.20 Kosthold og Parkinson v/Elisabeth Adolfsen Høisæther
(Kostholdsstand under lunsjen)

10.40 Te og kaffe + noe å bite i

11.00 Læringsmekanismer v/Espen Dietrichs. Hvordan påvirkes hjernen av fysisk og mental aktivitet?
Hvordan påvirker trening/avspenning funksjonsnivå og livskvalitet? Kan trening og avspenning
være med å bremse sykdomsutviklingen?

13.00 Lunsj og vel hjem!

Det tas forbehold om endringer i programmet

Praktisk informasjon:

Konferanseavgift: kr. 800,- inkl. dagpakke begge dager
Medlem Parkinsonforening: kr. 500,- Personlig assistent/ledsager betaler ikke avgift

Det er reservert en del rom på SAS. Deltaker er selv ansvarlig for å ta direkte kontakt med hotellet.
Kode: PA0114 Denne koden benyttes ved bestilling på telefonnr: 02525
Bookinglink: <http://tinyurl.com/Park30jan> Benyttes ved bestilling på nett.
Enkeltrom m/frokost: kr. 1195,- Rommene gjøres opp direkte med hotellet

Påmeldingsfrist:

Bindende påmelding innen 07.01.2014 til:
Vigdis Anita Isaksen, e-post: viganisa@hotmail.com ev. mob: 918 51 816 (mellom kl. 9-12)

Påmelding etter fristen godtas så lenge det er plass.

Informasjon om konferansen/prosjektet:

Snorre V. Ellefsen,	tlf. 957 57 055	epost: snell@hotmail.no
Anne Nygård,	tlf. 952 87 543	epost: annenyga@gmail.com

*Hvis du nå tror at du har forstått alt,
så har du nok misforstått*

(fritt etter japansk ordtak)



FOREDRAGSHOLDERE - TROAKONFERANSEN

Audun Myskja: Overlege, spesialist i allmenntilleggsmedisin, sertifisert som nevrologisk musikkterapeut og Tomatiskonsulent. Myskja har skrevet en rekke fagbøker og har blant annet vunnet Den Norske Lægeforenings kvalitetspris for arbeid med musikk i medisinen. Han har tretti års erfaring innen integrert medisin og har dels gjennomført, dels vært faglig veileder i en rekke prosjekter og forskningsprosjekter, blant annet med formål rehabilitering av Parkinsonpasienter. Myskja disputerte i 2012 for PhD-graden med avhandlingen "Integrert musikk i behandlingen av demens ved sykehjem"
<http://www.livshjelp.no>

Medisinsk Yoga Nord AS ved Katrine Berge og Veetamo Kari Lyngmo White har hatt ansvaret for det ukentlige yogatilbudet, 90 min i 36 uker. Begge er medlem i Association of Yoga Therapist (IAYT).
<http://medisinskyoganord.no>

Veetamo Kari Lyngmo White: Spesialsykepleier med videreutdanning i psykisk helsearbeid. Hun har en toårig therapist-training, og har siden 1999 veiledet og holdt kurs i selvutvikling. Lyngmo White har 18 års erfaring med yoga og meditasjon, og er utdannet MediYoga-Medisinsk Yogaterapeut. Hun utdanner helsepersonell til nye MediYoga-Medisinsk Yogalærere og underviser i MediYoga-Medisinsk Yoga mot stress og utbrenthet. Hun er også utdannet lærer i Oppmerksomhetstrening - Mindfulness.

Katrine Berge: Registrert yogalærer på avansert nivå (ERYT). Berge har utviklet "Yoga for muskel og skjelettlidelser" og "Yoga og meditasjon som verktøy for mestrings av kronisk smerte". Siden 2009 har hun spesialisert seg på yoga og meditative metoder som helsefremmende verktøy. Berge er utdannet lærer i Integral Yoga, Raja Yoga (Yoga filosofi) og MediYoga -Medisinsk Yoga. Hun er også utdannet bioingeniør og har en bachelor i Økonomi og Ledelse.

Per Ola Wold-Olsen: Fysioterapeut, sertifisert LSVT terapeut og MEDi Yogainstruktør. Wold-Olsen arbeider ved FRAM helserehab, og har flere års erfaring med trening og øvelser rettet mot Parkinson-rammede.
www.lsvt.global.com og www.youtube.com

Gro Marit Hellesø: Spesialist i psykomotorisk fysioterapi og hovedfag i fysioterapivitenskap. Hellesø er i tillegg til instituttpraksis leder for NFFs faggruppe for psykomotorisk fysioterapi. Hun har lang erfaring i allmennfysioterapi, som inkluderer pasienter med Parkinsons sykdom. I TROA-prosjektet er hun kordinator for testing.

Anne Sofie Broback: Spesialfysioterapeut med arbeidssted Smerteenheten på Nordlandssykehuset. Broback har mange års erfaring fra sykehus, somatisk og psykiatrisk og instituttpraksis.

Elisabeth Adolfsen Høisæther: Klinisk ernæringsfysiolog, ansatt ved Nordlandssykehuset i Bodø. Hun har erfaring fra Rikshospitalet og Kirkens Nødhjelp.

Espen Dietrichs: Avdelingsoverlege/Professor og spesialist i nevrologi. Dietrichs disputerte 25 år gammel om lillehjernen. Siden 2010 har han vært leder for den nevrologiske behandlingen og forskningen ved Oslo Universitetssykehus. Dietrichs arbeider med alle typer nevrologiske sykdommer, med et spesielt fokus på Parkinsons sykdom og andre sykdommer med bevegelsesforstyrrelser. Han er en aktiv fagformidler med en rekke bokutgivelser, bl.a. en av to forfattere av boka Vår fantastiske hjerne.
www.tekniskmuseum.no/forskning2/espen-dietrichs-dypstimulering
<http://tidsskriftet.no/article/1731632>

TROA-prosjektet, Bodø 30-31.01.2014



Bodø og omegn Parkinsonforening har initiert prosjektet TROA (TRening Og Avspenning for Parkinsonrammede). Prosjektet avsluttes med en erfaringskonferanse 30-31. januar 2014.

TROA -Prosjektet inneholder følgende aktiviteter:

- Ukentlig trening i medisinsk yoga i 90 min, til sammen 36 ganger i løpet av 2013. Evaluering og testing av deltakerne, ved oppstart og avslutning.
- Gjennomføring av en erfaringskonferanse med fokus på ulike trenings- og avspenningsformer for den som har Parkinsons sykdom (PS).

Bakgrunn og målsetting:

Det overordna målet med prosjektet er å bidra til at PS-rammede får bedre livskvalitet og mestring av sykdommen. I TROA-prosjektet har vi valgt medisinsk yoga som treningsform og et treningsprogram som er spesielt tilrettelagt for å redusere spenningsnivået hos de som har PS. Medisinsk yoga har fokus på styrke, balanse og avspenning. Metoden har dokumentert effekt ved sykdom og redusert helse, men så vidt vi vet er TROA det første prosjektet i Norge for denne målgruppa hvor intervensjon og måling av resultat inngår.

De erfaringene vi gjør med bruk av medisinsk yoga på målgruppa, ønsker vi å dele med flest mulig. I tillegg ønsker vi å øke kunnskapen om andre aktuelle trenings- og avspenningsformer for PS-rammede blant fagfolk, de som har PS og pårørende. Som arena for kunnskapsdeling har vi valgt en konferanse med fokus på trening og avspenning. Til konferansen har vi invitert noen utvalgte kompetansemiljøer som har fokus på PS, og som bruker og dels har utviklet egne treningsprogram og metoder for målgruppa.

Målgrupper for erfaringskonferansen:

- Fagpersoner som arbeider med opptrening/trening av PS-rammede; herunder fysioterapeuter, ergoterapeuter og logopeder m.fl.
- Fagpersoner som behandler PS-rammede, eks. leger i primærhelsetjenesten, sykepleiere, personell ved nevrologiske avdelinger på sykehus, personell ved rehabiliterings- og opptreningssenter m.fl.
- PS-rammede og pårørende.

TROA-PROSJEKTET er finansiert med støtte fra ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering, Nordland fylkeskommune og en egenandel fra deltakerne. Prosjektet gjennomføres i et samarbeid med Norges Parkinsonforbund.

Informasjon om prosjektet og konferansen er sendt til de ulike interesseorganisasjonene for de aktuelle faggruppene. Vi har allerede fått forhåndsgodkjenning av konferansen som inntil 11 timer fysioterapispesifikk etterutdanning i NFF's spesialistordning av Norsk Fysioterapeutforbund, som inntil 11 timer spesialistspesifikt kurs meritterende til ergoterapispesialist i Somatisk helse av Norsk Ergoterapeutforbund, og som tellende program for klinisk fagstige for hjelpepleiere, omsorgsarbeidere, helsefagarbeidere, sykepleiere samt øvrige helsefaglige personellgrupper for inntil 11 timer av Fagforbundet. Kurset er også godkjent av NSF som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/spesialsykepleie med totalt 11 timer.

<http://www.parkinson.no/nyheter/troa-konfe/>