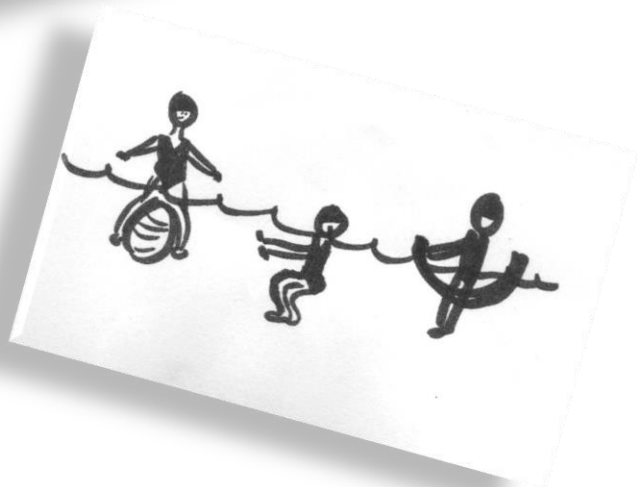
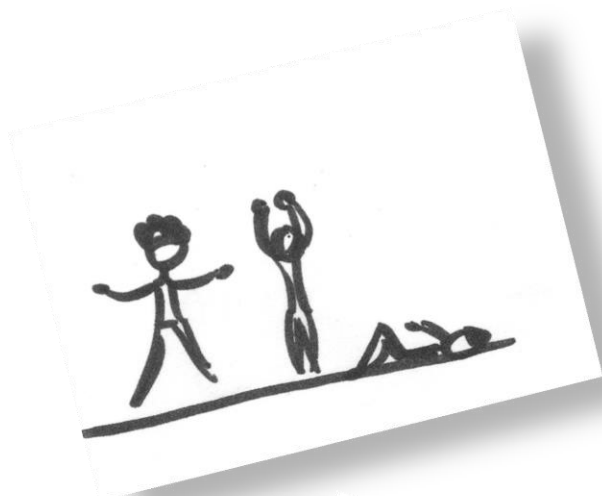


Undervisnings- og aktivitetstilbud



Har du Parkinsons syge, er du berettiget til vederlagsfri fysioterapi/træning, hvis du har en henvisning fra din læge. Henvisningen gælder både for holdtræning på land og i vand.

FYSIOTERAPI/TRÆNINGSHOLD

Ballerup:

Fysio Danmark Ballerup

www.ballerupfys.dk

Banegårdspladsen 3-5, 2750 Ballerup

Tlf.: 4465 1700

Formålet med træningen er, at give dig bedst mulige fysiske forudsætninger for at håndtere en dagligdag med Parkinson.

Vi arbejder løbende med kvalitetssikring, og al behandling og træning udføres efter gældende kliniske retningslinjer.

Vi tilbyder holdtræning på flere niveauer – og individuel test og træning.

Vore fysioterapeuter er specialiseret i neurologisk team.

Parkinsonhold:

Mandag, kl. 09.00 – 10.00, kl. 11.00-12.00 og kl. 13.00 – 14.00

Tirsdag, kl. 09.30 – 10.30 og kl. 11.00-12.00

Onsdag, kl. 12.00 – 13.00 og kl.13.00-14.00

Torsdag, kl. 11.00 – 12.00 og kl. 13.00 – 14.00

Fredag, kl. 09.00-10.00 og kl. 11.00-12.00

Desuden har vi bl. Neurologiske hold:

Mandag og torsdag kl. 15.00-16.00

Tirsdag og onsdag kl. 16.00-17.00

En af vore fysioterapeuter tilbyder hold i parkinsondans.

Gentofte:

Kildeskovhallens Fysioterapi

www.fysioterapien.dk

Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

Klinikken har behandlerrum og styrketræningscenter, hvor der tilbydes

individuel superviseret træning og træning på hold, altid med en af klinikens aut. fysioterapeuter til stede. Der arbejdes bl.a. med bevægelighed, smidighed, balance og styrke. Vederlagsfri fysioterapi kræver henvisning fra lægen.

Hvidovre:

Hvidovre Fysioterapi og Rygskole

Strandmarksvej 18, 2, 2650 Hvidovre Tlf.: 3649 383

Rytmik til patienter med Parkinsons syge

Formålet med holdet er at give deltagerne mulighed for at opdage nye måder og teknikker til at bevæge sig mere frit på.

Vi kæder sang, rytmik og mere traditionelle træningsformer sammen for at opnå øget koordination, balance, styrke og udholdenhed, bedre kropsholdning og sidst men ikke mindst få gang i lattermusklerne. **Hold: Mandag og onsdag kl. 13.00 – 14.00**
Vederlagsfri med henvisning fra egen læge.

Gladsaxe/Søborg/Lyngby:

Buddingevej Fysioterapi

Buddingevej 85, 2800 Lyngby

www.fysklinikken.dk

Tlf.: 4588 6690

Vi tilbyder evidensbaseret træning og vejledning af parkinsonister såvel individuelt som på hold.

Parkinsonhold:

Mandag kl. 9.30-10.30

Tirsdag kl. 11.00-12.00

Onsdag kl. 9.30-10.30 + 11.00 - 12.00

Torsdag kl. 10.00-11.00

Vi laver bevægelighedstræning, styrke/udholdenhedstræning, balancetræning, funktionel træning (fx rejse-sætte sig, op-ned fra gulv), udspænding og holdningskorrektion. Der er max. 8 deltagere på et hold, og der tages individuelle hensyn. Der bruges musik til træningen.

Parkinson rytmik & sang:

Mandag 14.00 – 15.00

Torsdag 12.30- 13.30 (pt. overtegnet)

Vi bruger musikkens rytme til at fremme både gang og bevægelighed. Vi arbejder med holdning, balance, vejrtrækning og styrketræning af benene. Vi kobler stemmen på øvelserne, både som stemmetræning og sang – så bliver man så glad ☺

Der trænes typisk mellem balancetræning, styrke/udholdenhedstræning, udspænding, træning af dualtasking og cuing.

Ishøj:

Fysio Danmark Ishøj

www.ishojfysioterapi.dk

Ishøj Nørregade 1, 6. sal, 2635 Ishøj

Tlf.: 4354 2161

Parkinson træning:

Mandag, kl. 09.00-10.00 og kl. 10.00-11.00

Onsdag, kl. 10.00-11.00 og 15.00-16.00

Torsdag, kl. 09.00-10.00

Fredag, kl. 09.00-10.00

Der trænes typisk mellem balancetræning, styrke/udholdenhedstræning, udspænding, træning af dualtasking og cuing.

Herlev:

Klinik for Fysioterapi

www.fysioterapi-herlev.dk

Stationsalléen 42, 2730 Herlev

Tlf.: 4494 7103

Parkinsonhold:

Mandag kl. 10.30 - 11.30

Onsdag kl. 11.15 - 12.15

Fredag kl. 10.30 - 11.30

Parkinson Holdtræning er tilrettelagt for dig med en diagnosticeret parkinsonlidelse, som har brug for at bedre og vedligeholde din fysiske form. Der arbejdes med bevægelighed, smidighed, behændighed, styrke og balance. Samtidig vejledes i kompensationsmuligheder, faldteknikker og hjemmetræning. Specialuddannet fysioterapeut varetager træningen.

Superviceret selvtræningshold:

Tirsdag kl. 09.30 - 10.30

Superviceret selvtræningshold, fysioterapeuten deltager og hjælper hver deltager med at tilrettelægge et individuelt tilpasset program, som reguleres løbende.

Træningscykel: VIVA2 Parkinson MOTOmed

Forsøg har vist, at parkinsonpatienters symptomer er forsvundet eller kraftigt reduceret ved jævnlig brug af cyklen. Kom og prøv. Egne patienter har fortrinsret

Zumba og yoga for parkinsonpatienter: Kontakt os for information om vores holdtilbud..

Træningscykel: VIVA2 Parkinson MOTOmed

Forsøg har vist, at parkinsonpatienters symptomer er forsvundet eller kraftigt reduceret ved jævnlig brug af cyklen. Kom og prøv..

Nyt parkinsonhold i Måløv



Måløv Hovedgade 61, 2760 Måløv, 4497 3434

Tirsdag: Kl. 14:30 – 15:30 og torsdag kl. 15:30 – 16:30

Instruktør: **Andreas Søndergaard**

Holdet henvender sig til: Patienter der er diagnosticeret med Parkinsons sygdom, som har en standfunktion og gangfunktion, samt er i stand til at komme op og ned fra gulv selvstændigt.

Før holdopstart: Inden start, får du en individuel konsultation med en fysioterapeut, som forbereder dig på holdet ved at udføre en række specifikke tests, for i samarbejde at finde frem til et foreløbigt mål med træningen samt et udarbejdet hjemmeprogram. Der vil i forløbet være opfølgning på dine mål og vurderet behov for eventuelle ændringer i træningen og hjemmeprogrammet.

Formål: Formålet med holdtræningen er at forhale sygdommen.

Indhold: Holdtræningen følger de kliniske retningslinjer fra Holland og erfaringerne fra Parkinsonforeningen. Træningen vil bestå af styrke-, konditions- og balancetræningen, der sommetider kombineres med forskellige lege og eller fælleskabsøvelser, undervejs vil der være musik til, der så vidt muligt tilpasses træningen. Der slutes af med udspænding. Desuden korrigeres der for hver enkelts niveau, så alle bliver udfordret mest muligt.

Det anbefales at deltage på begge hold. Med mulighed for vederlagsfri fysioterapi



For yderligere oplysninger kan man henvende sig til:
Andreas Søndergaard eller Carina Røpke

Høje-Tåstrup:

Tåstrup Træningscenter

Espens Vænge 44, 2630 Tåstrup

Tlf.: 4335 2484

Parkinsonhold for svage patienter: onsdag kl. 12.45 – 15.00

Blandet gymnastikhold for patienter i de første stadier af sygdommen samt patienter med andre diagnoser:

torsdag kl. 11.15 – 12.15.

Derudover selvtræning på valgfri tidspunkter, der fremgår af et opslået skema på centret.

København Centrum:

Klinik for Fysioterapi



www.jorckprotreatment.dk

E.mail: reception@jorckspasse.dk

Tlf.: 3314 2360

Jorcks Passage, opgang D, 1159 K

Telefonen er åben:

Ma-tirsdag: 8 – 15

On-torsdag: 8 – 15

Fredag: 8 – 14

Lukket alle dage

12 – 12.30

Holdtræning:

Parkinson (moderat intensitet) v. fysioterapeut Jacob Strynø, Aske Utne, Laura Maria Langkjær og Gustav Jarl Emborg.

Mandag kl. 11.00 – 12.00

Tirsdag kl. 10.30 – 11.30

Onsdag kl. 12.15 – 13.15

Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Fredag kl. 10.30 – 11.30

Der er fokus på gangtræning, konditionstræning, balancetræning, styrke/udholdenhedstræning for knogler, sener og muskler, vedligeholdelse af bevægeligheden i de forskellige led samt udspænding af kontrakt-muskulatur.

Parkinson (intensiv) v. fysioterapeut Jacob Strynø

Onsdag kl. 17.00 – 18.00.

København NV

Fysioterapi Nordvest

Dortheavej 59, 1., 2400 Kbh. NV

www.fysser.dk

Tlf.: 3810 0232

Alle nye parkinson patienter testes efter gældende kliniske retningslinier, ligesom vi laver opfølgende test minimum hver halve år. Fællestræning med brug af diverse redskaber fra måtter, elastikker, balanceredskaber, bolde og styrkemaskiner. Der trænes alt fra bevægelighed, styrke, balance, koordination og udholdenhed. Træningen foregår i vores træningssal og i vores træningscenter

Parkinson hold:

Mandag 12.30-13.30

Tirsdag 11.00-12.00

Onsdag 10.30-11.30 og 11.00-12.00

Torsdag 11.00-12.00

Fredag 11:00-12:00

Andre tilbud:

Torsdag 17.00-18.00 Neurologi yngre for unge med parkinson og andre neurologiske sygdomme

Vi yder også hjemmebehandling, hvis der er henvisning til dette.

Telefonvej 8, 2860 Søborg

Parkinsongymnastik & afspænding for både patienter og pårørende.

Vores lærer Vinni Lund Rasmussen underviser os på en sådan måde, så øvelserne holder mange af vores symptomer nede samtidig med, at de holder os i form. Træningen er en kombination af styrke, balance, koordination og smidighedsøvelser. Der er fokus på åndedræt, skulder- og nakkeområdet og ansigtsmimik. Det er øvelser, der gør kroppen godt. Vi kan efter træningen mærke, at vi har det godt. Hver gang slutter med afspænding. Undervisningen starter 4. september. Hvis du er interesseret, kan du ringe til Just på tlf.: 4498 1202

FYSIOTERAPI I VARMTVAND

Gentofte:

Kildeskovshallens Fysioterapi

Adolphsvej 25, 2820 Gentofte

Tlf.tid: Mandag til fredag kl. 08.00 – 17.00

www.fysioterapien.dk

Tlf.: 3977 4439

Holdtræning: Alle hverdage

Deltagerne skal være selvhjulpne på hold. Der tilbydes individuel behandling/træning i varmtvandsbassin. Ved individuel bassintræning kan lift til bassinet anvendes.

Forundersøgelse af 30. min. er obligatorisk før opstart både på hold og individuelt. Fordelen ved at træne individuelt er at niveauet bliver tilpasset lige præcist dine behov. Kan lift til bassinet anvendes

Gladsaxe/Søborg/Lyngby:

Buddingevej Fysioterapi

Buddingevej 85, 2800 Lyngby

Bassintræningen foregår på Bauneporten 20 i Lyngby-Taarbæk kommunes genoptræningscenter.

Deltagere skal være selvhjulpne. 45 min. Træning i vandet.

Max 8 på holdene. Der er ikke rene parkinsonhold – deltagerne har forskellige diagnoser/problematikker.

www.fysiklinikken.dk

Tlf.: 4588 6690

Omsorgscentret Kildegården

Parkinson sygdom giver os en række symptomer, som man godt selv kan gøre noget ved, så sygdommen ikke skrider så hurtigt frem og man får det bedre med sig selv og sine omgivelser. Vi tilbyder sammen med nogle oplysningsforbund undervisning til vores medlemmer torsdag eftermiddag.

Fysioterapi i varmt vand er noget af det bedste, vi kan gå til.

Vi laver øvelser, der lindrer vores rigiditet, hjælper på vores balanceproblemer, styrker vores kondition og hjælper på vores åndedræt.

Hvis du er interesseret, kan du ringe til Just på tlf.: 4498 1202

SPECIALCENTRE / GENOPTRÆNING

Øfeldt Centrene ApS

Bjælkevangen 23, 2690 Karlslunde

Mose Allé 8, 2610 Rødovre

www.ofeldt.dk

Tlf.: 4615 2428

Tlf.: 3670 6405

Øfeldt Centrene yder højt specialiseret behandling til patienter med Parkinson og andre svære handicaps samt til patienter med smerter i bevægeapparatet. Muskulaturen optrænes intensivt ved individualiseret øvelsesterapi, assisteret af behandleren, som sikrer optræning og udstrækning af den rette muskulatur.

Der ydes vederlagsfri behandling til vidtgående fysiske handicaps for patienter bosiddende i Region Hovedstaden og Region Sjælland og 40%'s sygesikringstilskud til patienter med bevægeapparatssmerter. Øfeldt Centrene er beliggende i Karlslunde og Rødovre, og behandlingen foregår efter lægehenvi-
sning.