

## Planer för höstterminen.

HÖSTTERMINEN brukar vi inleda med skördefest i september. Om corona-situationen så tillåter, försöker vi ordna med skördefest den 11 oktober kl 18:00 på Soldathemmet i Vasa. Vi får kanske också besök av HandiTec om det passar dem. Dessutom kan man också anmäla sig till rehabiliterings-dagarna i Härmä 1 - 4.11. Din anmälan behöver vi dock senast 12.10 till John, Elisabeth eller Göran (se kontaktuppgifter samt info om dagarna längre fram i detta brev).

**Till skördefesten** hoppas vi att alla tar med sig något till försäljning. Ta gärna också med en kompis. Det brukar bli en trevlig auktion. Kom dessutom ut och lyssna på senaste nytt samt diskutera vad annat som planeras. Föreningens **minnesadress** kan köpas för 10 €/st på skördefesten. Bra att ha till hands hemma. Vi får kanske också i besök av HandiTec om det passar dem.

### **Styrelsen hoppas att litet flera skulle intressera sig av Botnia Parkinsonförenings hemmarehabilitering.**

Under slutet av år 2021 kan man fortsättningsvis pröva på en Mångsidig Frivillig Hemma Rehabilitering. Den som blir godkänd betalar en egen andel per månad.

Hemmarehabiliteringen är avsedd för alla föreningens medlemmar, och i första hand för dem som har diagnos samt för anhöriga.

Hur läggs hemmarehabiliteringen upp?

- Består av en 8 eller 12 - veckors period med 3-5 besök av fysioterapeuten
- Ett första besök med kliniska mätningar, uppställande av mål och planering av övningar
- Rehabiliteringen skräddarsys tillsammans med fysioterapeuten till ett lämpligt individuellt "paket"
- Deltagaren förbinder sig att dagligen fylla i sina övningar i en dagbok så länge man erhåller stöd från föreningen för frivillig hemmarehabilitering
- Kliniska mätningarna upprepas i slutet av perioden för att se effekt av hemma-rehabiliteringen

Ansökan om att få delta riktas till föreningens ordförande [nordblad.john@gmail.com](mailto:nordblad.john@gmail.com) eller adressen John Nordblad, Höängsvägen 3 A1, 65280 Vasa.

Ansökan bör innehålla åtminstone eget namn samt egna kontaktuppgifter, hemadress, året man fått Parkinsondiagnosen och vad man förväntar sig av hemmarehabiliteringen.

Hemmarehabiliteringen kan påbörjas då man betalat 25 € för första månaden av sin hemmarehabilitering till föreningens konto Aktia FI7249702720025125 och man fått meddelande av föreningens ordförande som ger en tid då fysioterapeuten gör sitt första besök eller då fysioterapeuten kontaktar dig.

Om man vill ha besök av fysioterapeuten oftare än det som hemmarehabiliteringen medger kan man komma överens om tätare besök och betalar själv fysioterapeuten för dessa gånger.

Kontakta John Nordblad för mera info. [nordblad.john@gmail.com](mailto:nordblad.john@gmail.com), 044 256 7353.

Ansökningarna behandlas i den ordning de inkommer.

## **MERA MÖJLIGHETER TILL REHABILITERING**

Nu ger vi våra medlemmar möjlighet att en gång per medlem också pröva på hemmarehabilitering av HemFysio som ett förmånligt erbjudande på 3 -5 besök av fysioterapeuten som du själv betalar ett förmånligt pris till HemFysio och de fakturerar föreningen på den återstående delen av besöken. I oktober tar vi ett nytt beslut om man kan få tillgång på en period till.

Linneas Fysio erbjuder ett liknande paket till ungefär samma pris.

### **Förenings egna rehabiliteringsdagar i Härmä**

Föreningens egna rehabiliteringsdagar ordnas, om Covid-19-situationen tillåter, vecka 44 (1. - 4.11) i samarbete med Härmä Rehab Center. 36 platser är preliminärt reserverade. **Välkomstinfo 1.11 kl. 13:30 - 14 i mötesrum K O1.**

Bindande anmälan senast 12.10 till 044-256 7353 (John) 050-409 2942 (Elisabeth) eller 050-341 8778 (Göran). Mera detaljerad information nedan samt i samband med månadsträffen den 11 oktober. **Om du anmält dig och får förhinder, hör av dig i så fall så fort som möjligt åt John.**

Kom gärna till Härmä åtminstone för en dags gemenskap! Detta gäller tisdag eller onsdag. Det är alltså möjligt att sätta sig i bilen eller ordna skjuts på något annat sätt och komma en dag och delta i det program som finns. Du betalar själv det som kostar med undantag för en lunch eller middag som föreningen bjuder sina medlemmar på. Anmäl till Göran eller John helst dagen före du kommer och berätta ungefär när du anländer (så någon kan ta emot dig) och hur länge du planerar vara med oss.

## **NU FINNS DET MÖJLIGET ATT ANSÖKA TILL PARKINSON-KURS I VASA.**

### **Coronaria anordnar 2 FPA-bekostade parkurser åren 2021 - 2022.**

Kurserna pågår normalt även under pandemin och samlingsrestriktioner berör inte rehabiliteringskurser.

**Rehabiliteringskurserna för personer med rörelsestörningar** är inriktade för vuxna klienter och deras vuxna anhöriga och kurserna anordnas i gruppform. Du kan även ta del av våra kurser utan anhörig. FPA bekostar din kurs så den är avgiftsfri för dig som deltagare.

Kurserna anordnas efter rehabiliteringsprogram. Under kurstiden ställer du upp personliga mål samt plan hur du når målen tillsammans med våra yrkespersoner.

#### **Rehabiliteringskursens mål för klienten och dess anhöriga är att få**

- resurser att leva med sjukdomen och klara av vardag och arbete
- förstärkning av livskontroll
- stöd av andra i samma situation

**Rehabiliteringskursen för rörelsestörningar** riktar sig till personer som är diagnostiserade med Parkinson eller dystoni och

- är i arbetslivet eller dit återvändande
- får rehabiliteringspenning
- studerar eller är borta från arbetslivet

Rehabiliteringen anordnas antingen som öppenvårds- eller anstaltsrehabilitering och innehåller tre fem dagars kursperioder på rehabiliteringscentrum.

Kurserna är avsedda för personer med Parkinson och deras anhöriga och som är

- under 65 år nyligen diagnostiserade och till dem som är i sjukdomens tidiga skede (varit sjuka under fem år)
- över 65 år nyligen diagnostiserade och till dem som är i sjukdomens tidiga skede (varit sjuka under fem år)
- sjuka en längre period (mer än fem år)

B-intyg från läkare krävs för att kunna söka våra kurser. Rehabiliteringsbehovet bör konstateras antingen inom hälsovården eller arbetshälsovården. Kursen söks med FPAs rehabiliteringsansökningsblankett KU132 bifogad med läkarintyg. Skicka ansökan med intyg till FPA (<https://www.kela.fi/postiosoitteet>) eller skicka till nätändeservice via meddelandefunktionen (<https://www.kela.fi/asiointi>).

**Genom att ta del av kurser för personer med rörelsestörningar** får du en möjlighet att få aktuell information om din sjukdom och konkreta tips att ta med dig i din vardag. Under kursen får du guidning i hur du kan upprätthålla ditt fysiska tillstånd, resurser för att klara av din vardag, stöd i uppbyggande av en meningsfull vardag och stöd från andra jämlingar. Rehabiliteringskursens multiprofessionella team försäkrar att innehållet stöder målen som varje klient lagt upp för sig själv.

**Följande svenskspråkiga kurser ordnas i Vasa (Scandic Waskia).**

Planerade datum för den ena kursen är 22 – 26.11. 2021, 21 – 25.2. och 16 – 20.5. 2022

och den andra kursen 14 – 18.6, 13 – 17.9 och 22 – 26.11.2022 dit alla är välkomna från hela Finland.

Kursernas tidpunkter kan du försäkra dig om på FPA:s kurssökning med sökordet Coronaria eller genom att ringa till vår kundservice på numret 010 525 8801.

Det multiprofessionella arbetsteamet består av fysioterapeut, psykolog, special läkare och sjuksköterska ansvarar för kursernas mångsidiga innehåll. Vid behov finns även socionom, ergoterapeut och talterapeut tillgängliga.

**Vid frågor** kontakta fysioterapeut **Ingegerd Bäck** Coronaria rehabiliterings- och terapitjänster

Tel: 040 667 5049 / [ingegerd.back@coronaria.fi](mailto:ingegerd.back@coronaria.fi)

