



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 1 FEBRUAR 2010 årgang 4

**Vi inviterer til weekendopphold på  
HUSTADVIKA GJESTEGÅRD**

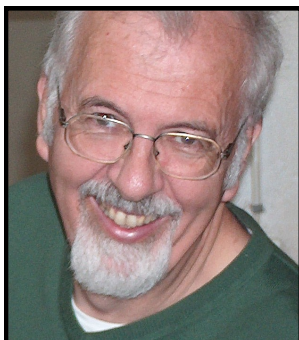


*Dette bør du vite!*

*Se mer på side 4!*

## **Av innholdet ellers:**

Årsmeldinger og referater  
Intervju med Karl Eidsvåg  
Foreningsarbeid  
Utvalget for yngre pasienter  
Rettighetshjørnet



## Fylkeslederen har ordet

Det er litt seint å seie godt nytt år, men det har no i alle høve vore ein god vinter så langt i år. Så vi får håpe at det blir bra vidare. Det er årsmøte tid no, og eg håper at mange vil møte opp og vere med på å bestemme kva tilbod vi skal gi til medlemmane. Vi er mange som er i same båt, og det er viktig at

vi kan støtte og hjelpe kvarandre. Derfor trur eg at det yngreutvalget som vi har i sving, er viktig for mange av oss. Det er dessverre fleire som får diagnose parkinson altfor tidleg, og det er viktig at desse blir med på laget, og kan vere med på å få til et tilbod. Det er her vi tenkjer at det kan vere greitt å til dømes spele golf, trene eller gå ein tur saman med andre med same sjukdom. Det er også mange som gjerne vil lære noko nytt, så det er mulig at vi kan få til kurs i forskjellige ting. Men det er opptil våre medlemmer å melde seg på, og delta på det som vi prøver å få til. Det er litt vanskeleg å vite kven som er i den rette alder, altså dei som er i yrkesaktiv alder. Men det er berre å sende en mail eller ringe, og gi oss gjerne tips om kva du er interessert i.

Vi er så mange her i fylket, at det skulle vere lett å finne grupper med same interesse. Eg har også tenkt litt på om vi skulle få til ei ordning der vi besøkte medlemmer som har vanskeleg å kome seg ut, og sit mykje åleine.

Kanskje kunne nokon av oss ta dei med ein liten tur no når våren kjem, eller kanskje vi kan hjelpe dei med noko lite praktisk.

Det er mange utfordringar for oss som er bra nok til til dette, og neste gong kan det vere vi sjølve som treng litt hjelp, eller nokon å prate med.

Og til slutt vil eg berre sei at du kan møte opp på årsmøte utan å vere redd for å bli valt til noko, for dei aktuelle er spurde på forhand.

Ha ein flott vår, og tenk positivt !!

Helsing Bjørn

### Fylkesstyret

<b>Leder:</b>	Bjørn Overvåg, Ulsteinvik	på valg	2010
<b>Nestleder:</b>	Svein Arne Velle,	på valg	2010
<b>Kasserer:</b>	Steinar Furnes, Ålesund	på valg	2011
<b>Sekretær:</b>	Ingrid Vik, Tomrefjord	på valg	2010
<b>Styremedlem:</b>	Gerd Halaas, Kristiansund	på valg	2010
<b>Varamedl.:</b>	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen, Bjørg Drabløs, alle på valg i 2010.		

Fylkesstyret nedsatte samtidig et **arbeidsutvalg** bestående av fylkeslederen pluss de tre lokallagslederne. Arbeidsutvalget ledes til en hver tid av fylkeslederen. Fylkesstyret satte også ned et **yngresutvalg** på 4 medlemmer med fylkeslederen som leder. Se mer om dette på side 6.



## Redaksjonens side



Et nytt år er begynt og "Hør på meg" går inn i sin fjerde årgang. Ingen alder å snakke om. Redaktørene har søkt å holde seg unna tema med relasjon til Parkinson sykdom. Behov for informasjon om dette dekkes best av nevrologen og relevant stoff om dette finner du også på hjemmesidene til NPF. Vi savner

fortsatt leserinnlegg med litt smell. Skriv uoppfordret til oss om en av dine hobbyer eller en hverdagsopplevelse. Eller en gang du overrasket deg selv ved å utføre noe du trodde du ikke maktet lenger.

Vi tenker hele tiden på nye temaer som vi kan skrive om og som kan gi den enkelte leser noe. Er det noe du savner i bladet vårt ser vi gjerne at du tar kontakt og formidler dine ønsker til oss. Adresser finner du på siste side.

I dette nummeret har vi lagt litt vekt på foreningsarbeidet. Det er ikke lett for de tillitsvalgte å lage et tilbud som dekker alle medlemmenes behov. Disse vil variere med hvor plaget man er av sykdommen. Stikkordene er kontakt og informasjon. Alle weekendsamlinger har vært populære ved at man får rikelig tid til samtaler og utveksling av erfaringer. Lokale møter er viktige ved at de ikke tar så lang tid og er selvsagt rimeligere. Noen er kanskje ikke så mobile og da er samtaler enten ved besøk eller per telefon verdifullt. Selv om vi har et godt helsetilbud i Norge er det ikke lett å nå fram alltid. Noen sliter med svak og litt utydelig stemme og da er det ikke lett å bli hørt i helsemyndighetene. Da er det godt å kunne ringe til noen med myndig stemme som kan hjelpe til for å oppnå et adekvat tilbud.

Våre medlemmer har forskjellig behov. De tillitsvalgte har en viktig oppgave.

*Steinar*

### REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre,  
tel.: 71528081 og mobil 95207104

Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)  
eller: [nordmore@parkinson.no](mailto:nordmore@parkinson.no)

Steinar Furnes, Sunnmøre,  
tel.: 95255100

Epost: [steinar@furnes.org](mailto:steinar@furnes.org)

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av *Hør på meg*:

Planlagt utgivelse: juni 2010

Frist for innsending av stoff:

**20.mai 2010**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Referat fra årsmøte i MRPF
- Referat fra samlingen i Hustadvika
- Min Parkinson. *Kanskje din?*
- Min hobby. *Kanskje din?*
- Status for Grasrotandelen
- Rettighetshjørnet

**Se her!**

## Her finner du en oversikt over aktiviteter og tilbud i regi av parkinsonforeningene i Møre og Romsdal

### **FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

Onsdager 1330 –1430 Parkinson gruppetrim. Frisksenteret, Moa i Ålesund

### **ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

23.—25.. April 2010 Weekend seminar Hustavika Gjestegård . Se side 6

Torsdag 4. mars Kafémøte kl 1200 på Nordmørskaféen Kristiansund

Torsdag 6. mai Kafémøte kl 1200 på Vågland i Halså

Lørdag 22. mai Medlemsmøte på Byskogen kafé i Kristiansund

## Årsmøte i M & R Parkinsonforening

Styret ønsker alle medlemmer i Møre og Romsdal parkinsonforening velkommen til årsmøtet for driftsåret 2009.

Sted: Kafeteriaen i Rehabbygget, 1. etasje, Helland sentrum, Vestnes

Tid: 13. mars 2010 kl 1200

Sakliste:

1. Godkjenning av innkalling
2. Valg av møteleder og referent
3. Årsmelding og regnskap fra lokallaga
4. Årsmelding og regnskap fra fylkeslaget
5. Valg
6. Orienteringssaker

Etter årsmøtet blir det servert middag med kaffe/kake

Det tradisjonelle loddsalget. Alltid populært. Ved høve ta med en gevinst.

Sjekk ruteopplegg med Timekspresen. Bussen stopper like ved møtestedet.

VELKOMMEN

**NB. INVITASJONEN BLIR IKKE SENDT UT PR. BREV**

## ÅRSMØTE I NORMØRE PARKINSONFORENING.

Årsmøte 2010 i Nordmøre Parkinsonforening ble holdt lørdag 6. februar kl 13.00 på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund. Skriftlig innkalling med valgkomiteens innstilling ble sendt ut til alle medlemmene den 20. januar. Det møtte i alt 14 medlemmer, alle fra Kristiansund, selv om tidspunktet var valgt med tanke på mulig deltakelse fra medlemmer fra andre kommuner også. Men midtvinters er visst et dårlig tidspunkt.....

Leder Leif Klokkehaug ønsket de frammøtte velkommen. Utsendt innkalling med sakliste ble enstemmig godkjent, og lederen ble valgt til å lede møtet og gjøre referat. Deltakerne fikk utlevert styrets årsmelding og resultatregnskap for 2009, budsjett 2010 samt aktivitetsplan for 2010, i tillegg til at dokumentene ble presentert og gjennomgått på storskjerm. Både årsmelding, resultatregnskap, budsjett og aktivitetsplan ble enstemmig godkjent og vedtatt. Valgkomiteens forslag likeens. Fra årsmeldinga sakser vi følgende:

*Året 2009 startet vi med en egenkapital på kr 34574. Etter et negativt årsresultat i 2008 på vel 10600 kr, har Nordmøre Parkinsonforening i jubileumsåret styrket sin økonomi vesentlig. Egenkapitalen har i løpet av året blitt mer enn fordoblet, med en økning til kr 76126, altså et årsresultat på ca kr 41552. Dette flotte resultatet må tilskrives flere nye inntektskilder, blant annet:*

*Netto overskudd fra jubileumslotteriet (kr 43000)*

*Inntekter fra Jackpot Bingo (kr 12000)*

*Inntekter fra Grasrotandelen (kr 3000)*

*Gaver fra private (kr 6000)*

*Foreningen har etter at Indre Nordmøre PF ble nedlagt sommeren 2009 og medlemmene ble overført oss, nå totalt 85 medlemmer. Disse fordeler seg slik: 54 pasientmedlemmer, 13 nærmeste pårørende og 18 støttemedlemmer. Fordelt på kommuner forholder medlemstallet seg slik: Aure 2, Averøy 4, Gjemnes 1, Halså 1, Kristiansund 52, Molde 2, Rindal 2, Smøla 7, Surnadal 7, Sunndal 5 og Tingvoll 2.*

Styret for Nordmøre Parkinsonforening fikk fra 2010 slik sammensetning:

Leder: Leif Klokkehaug

Styremedl.: Aase Nielsen, Elin Klokkehaug, Synnøve Gjøstøl Vik og Gerd Haalaas. Varamedlemmer: Edith Flatval og Reidar Haltbakk

Det ble servert kaffe og snitter, Jens Klokkehaug spilte keyboard, Elin og Aase leste dikt og historier. Årsalget innbrakte akkurat kr 1000 i rein netto, fordi medlemmene selv hadde med seg gevinster til lotteriet. Takk!

Leif Klokkehaug, ref



## Weekend på Hustadvika Gjestegård, FARSTAD.

23.—25. april 2010



Dette må du ikke gå glipp av. Møt våren i et naturskjønt område ved storhavet. Hustadvika Gjestegård har en høy standard og velholdte stier gir oss en unik mulighet til gode spaserturer, korte og lengre, med eller uten staver. Opplev nærheten til storhavet hva det kan gi av muligheter og utfordringer. Hvem husker ikke diktet "Roktaforliset" av Arnulf Øverland.

I programmet for disse to dagene vil vi legge stor vekt på turgåing og trim, også til deg som er avhengig sv krykker eller rullestol. Programmet bli som følger:

- **Fredag** 23.4. kl 15-1700 Ankomst, registrering. Samling kl 1800 til litt øvelser i stemmebruk, etc. og uformelle samtaler over bordet. Middag kl 1930 (torsk, lever og rogn?).
- **Lørdag**. Frokost 0730-0900. Først en samling i møtesalen der Leif vil foredra om hukommelse og søvn. Deretter tur i området fram til lunsj..Instruksjon i stavgang av Leif. Lunsj kl 1300. Etter lunsj samling i plenum med innlegg v/Leif om psykiske utfordringer. Etter kaffepause (1430) deler vi oss i en gruppe pårørende og en gruppe Parkinsonrammende til samtaler. Ca en time. Vi tror at særlig de pårørende vil kunne ha mye å snakke om med likesinnede. Tilslutt en samling i plenum med kommentarer om samtalene man hadde i gruppene
- **Søndag**. Etter frokost weekendens høydepunkt.. **Trond Haukedal** vil foredra over temaet "Å finne gleden". Dette er noe å glede seg til. Se egen omtale. Samlingen avsluttes med lunsj kl 1300

Vi tror denne weekenden, både naturmessig og innholdsmessig, blir en spesiell opplevelse. Kostnadmessig blir dette overkommelig . Oppholdet er subsidiert av våre foreninger og koster deg, inkl. alle måltider kr. 1500,- i enkeltrom og 1300,- i dobbeltrom. Dagpakke (uten overnatting) kr. 500,- pr. person. Hver enkelt gjør opp med hotellet og bruttobeløpene er hhv 3300,-, 3100,- og 745,-. Bidraget fra foreningene utbetales direkte til den enkelte. Vi får mye for pengene så bli med!!

**MELD DEG PÅ TIL DIN LOKALFORENING SNAREST MULIG OG INNEN LØRDAG 6. MARS. Ring**

Leif i Nordmøre tel: 95207104  
 Aud i Romsdal 48255492  
 Arne på Sunnmøre 94842274

**DET SENDES IKKE UT INVITASJON PR. BREV. TA DERFOR TELEFONEN OG RING MED EN GANG. IKKE NØL.**



## Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkehaug

## TANNHELSE

Du kan få bidrag til å dekke utgifter til tannlege når behandlingen antas å ville føre til en vesentlig bedre funksjonsevne etter svekkelse som skyldes somatisk funksjonshemming.

Utgifter til behandling av tannkjøtt sykdom dekkes ikke.

Utgifter til behandling av karies dekkes kun når dette kommer av munntørrhet som skyldes sykdom eller bruk av medisiner.



Det er et absolutt krav at det er årsakssammenheng mellom tannskaden og funksjonshemmingen.

Hvis parkinsonisme medfører en betydelig nedsatt evne til å opprettholde tilfredsstillende munnhygiene vil dette kunne gi rett til bidrag.

Men hvis du ikke har gått regelmessig til tannlege, vil du neppe få bidrag, fordi konklusjonen vil bli at hovedårsaken til tannskadene skyldes dårlig vedlikehold og tannpleie, og ikke funksjonshemming og medisinbruk.

Når utgiften dekkes etter §5-22, vil du få dekket 90% av den del av utgiften som overstiger 1600 kr.

Eldre, langtidssyke eller uføre som bor i institusjon eller mottar hjemmesykepleie skal ikke betale for tannhelsetjenester og tanntekniske arbeidere.



Dersom et menneske oppdager sin egen verdi -  
kan det skje revolusjoner!

**TROND HAUKEDAL AS**

*Sagt om Trond:* Landsmøtet pleier ikke å være på sitt mest sprudlende søndagsmorgen klokka ni. Men fra sekundet foredragsholder Trond Haukedal åpnet munnen, kviknet alle til. Det var en ren energiinnspøyning både å se og høre på bergenspsykologen som spratt rundt og fektet med armene, mens han fikk oss til å forstå at vi er mye verdt og at vi duger godt, illustrert av morsomme og treffende eksempler fra hans personlige og profesjonelle erfaring

## UTVIDA TILBOD TIL YNGRE PARKINSONISTER OG PÅRØRANDE.

*Frå Yngresutvalget i foreningen er red. blitt bedt om å sette inn dette oppropet:*

Møre og Romsdal er tilslutta Norges Parkinsonforbund som er ein interesseorganisasjon for personar med Parkinson sjukdom eller parkinsonisme og deira pårørande. Norges Parkinsonforbund har fylkes- og lokallag over heile landet. Møre og Romsdal Parkinsonforening har nå om lag 340 medlemmer, og femner om tre lokallag: Nordmøre (Kristiansund), Romsdal (Molde) og Sunnmøre (Ålesund). Medlemstalet i fylkeslaget har gått litt ned siste åra. Dette vil Yngreutvalget i fylkeslaget no for alvor gripe fatt i.

Sjukdommen rammer som oftast vaksne og eldre menneske rundt 65-70 år, og er ein kronisk progredierande nevrologisk sjukdom. "Naturleg avgang" vil venteleg vere heller høg, men vi har dessverre grunn til å tru at altfor mange yngre og nydiagnoserte personar er på leit etter eit betre tilbod enn vi har i dag. Målsetting for Yngreutvalget er å skape eit trygt og varig tilbod til dei som lir av Parkinson sjukdom/parkinsonisme. Vi ønskjer oss eit sosialt nettverk av medmenneske der alle skal føle seg velkomne. Mange lir tungt, kjenner seg aleine, ser kanskje ingen ende, inga hjelp verken mentalt, fysisk, sosialt eller økonomisk. Likemenn, oppnemnde av Norges Parkinsonforbund, vil vere viktige resurspersonar i det krevjande arbeidet. Parkinson sjukdom/parkinsonisme inneber store endringar i livssituasjonen til den som vert ramma og deira pårørande. Det er ein tøff påkjenning, og det er viktig at både den diagnoserte og pårørande så tidleg som mulig får relevant informasjon og kan føle seg trygg og velkomen i eit sosialt nettverk bygd på likeverd. Fylkeslaget vil vere ein pådrivar til å få i stand uformelle møteplassar, kurs/seminar, treningsgrupper, interessegrupper m.v. rundt om i fylket.

Til dette arbeidet trengs resursar av så vel menneskeleg som økonomisk art. Møre og Romsdal Parkinsonforening har nøkkelpersonane for å dra det heile i gong, men vi skulle gjerne ha vore fleire. Kjenner DU nokon som kan gi oss litt (dra)hjelp?

Kontaktpersonar:	Bjørn Overvaag, Ullsteinvik	tel.:	91640420
	Edvard M. Langset, Rekdal		97649063
	Audny Tranø, Frei		41287585

På førehand takk for velviljen!



## INTERVJU MED KARL EIDSVAAG, NYUTNEVNT ÆRESMEDLEM I NORDMØRE PARKINSONFORENING



*Karl Eidsvaag ble nylig – se reportasje side 16 - utnevnt til æresmedlem i Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) for sin store og verdifulle innsats for foreningen gjennom en årrekke. Han var primus motor for oppstarten av NMPF våren 1989, han har vært formann i NMPF i 12 år sammenhengende, fra 1992 til 2004, han har vært styremedlem i Møre og*

*Romsdal PF i ganske mange år, og han har etter eget utsagn nærmest tråkket ned dørene hos Norges Parkinsonforbund i Oslo på jakt etter tips, råd og hjelp. "Hør på meg" syntes et intervju med ham var på sin plass, så vi spør:*

### **Hvorfor ble du så engasjert i parkinsonsaken, Karl?**

Jeg var sjømann enda da "sjefen" ble sjuk og fikk diagnosen Parkinson, så jeg sluttet i jobben for å være hjemme og hjelpe henne. ("Sjefen" er Karls kjæle navn på sin kjære kone Gunhild, red. anm) Og engasjementet ble ikke mindre etter at også sønnen vår fikk samme diagnosen noen år seinere.

### **Hva ble den største utfordringen?**

Det var å skaffe seg kjennskap til og oversikt over alle mulige og umulige ordninger for hjelpemidler og behandlings- og rehabiliteringstilbud. En gang gjorde jeg ledermøtet i NPF oppmerksom på at nå kunne man få bleier på refusjonsordning – til stor munterhet i en uvitende forsamling. Å skaffe økonomiske midler til lagets drift var også en bøyg. To år etter starten hadde NMPF endelig overskudd – kassa inneholdt hele 2 kr og femti øre! Jeg gikk på biblioteket og lånte ei bok med legatoversikter, og søkte på alle legater jeg fant enten formålet var relevant eller ikke, alt fra legat for barnløse husgjelder til legat for skotthyllgjengen! Og her og der fra kom det overraskende nok penger, av og til noen hundrelapper og noen ganger opp til et par tusen..

Og så gjaldt det å spare utgifter, så for å kopiere gikk jeg på trygdekontoret og lekte arbeidssøker med lov til å benytte kontorets kopimaskin. Der fikk jeg bunker med A4-papir og kopierte 20 og 20 ark i gangen, helt gratis.

### **Hva har gitt deg mest i dette arbeidet gjennom årene?**

Uten tvil den gode kontakten jeg fikk med en masse mennesker. Jeg besøkte de aller fleste medlemmene våre, uansett hvor de bodde. Var jeg ute og kjørte, passet jeg på å stikke innom dem for en prat, så fikk jeg kaffe og kake og gode venner rundt om i distriktet også. På grunn av dette og kontakten med forbundet fikk jeg etter hvert brukbar kjennskap til og oversikt over sykdommens forskjellige sider og sammenhenger, Med gode kontakter var det lettere å hente hit spesialister på parkinson til møter og foredrag om ulike forhold ved sykdommen.

Av og til organiserte vi turer for medlemmene rundt i distriktet, og da hadde vi mye moro sammen. En gang kjørte jeg en mindre buss med 15-20 deltakere gjennom bomstasjonen på Krifast. Kontrolløren ville vite hvor mange det var i bussen, og jeg svarte en 30-40 stykker. Tull, sa han, og tok betaling for 5..... En annen gang strevde vi oss med en motorsvak minibuss opp noen bratte bakker på Tustna, da en av passasjerene ropte stopp. Han ville gå av og hjelpe meg med å skyve...

Artig er det også å tenke på at jeg nok bidro ikke uvesentlig til at sykepleier Randi Skaget Hjelset ved Molde sykehus fattet så stor interesse for parkinsons sykdom at hun spesialiserte seg på temaet og ble landets første parkinsonsykepleier, noe som igjen førte til at flere fylker og sykehus etter hvert ansatte sykepleier med særskilt ansvar for parkinsonpasienter.

*Filmserien "Å leve med Parkinsons sykdom", som NPF har gitt ut på dvd, handler blant andre om familien til Karl, og han kan nok ikke fritta seg helt for et delansvar for dette opplegget heller, selv om han ikke vil snakke så mye om dette (red. anm)*

*Leif Klokkehaug (ref)*



## FORENINGSARBEIDET I FYLKET VÅRT.

*Det legges mye frivillig arbeid i et landsomfattende foreningsliv. Lokalt her i fylket legges det også ned et betydelig arbeid – i det alt vesentlige gratis og på fritiden. Det er viktig at dette arbeidet er mest mulig målrettet og at de arbeidsoppgaver man har satt seg som mål å løse er relevante og i tråd med medlemmenes ønsker og behov. "Hør på meg" har intervjuet ledere og menige medlemmer og svarene tegner kanskje et bilde av behov som er dekket og som ikke er dekket. Spørsmålet blir om det arbeid som i dag gjøres er tilfredsstillende eller om ytterligere innsats er nødvendig på enkelte felter.*

*Vi har spurt noen "menige" medlemmer. Noen ønsker å være anonyme og derfor har jeg valgt at alle er anonyme. Det dreier seg om tre-fire forskjellige. To av hvert kjønn. Svarene er nokså entydige:*

### ***Hvorfor ble du medlem***

Jeg ble oppfordret til det. Å få anledning til å komme i kontakt med likesinnede. Få nyttig informasjon der fra. Slippe å være alene med problemene.

### ***Hva gir deg mest som medlem***

Treffe andre og dele erfaringer. Samlinger, kurs rundt om i fylket gir meg mest selv om jeg kanskje gruer meg til å treffe noen som er lengre kommet i sykdomsutviklingen.

### ***Er det noe du savner som medlem?***

Vanskelig å peke på noe. Kanskje flere uformelle møteplasser.

### ***Hva er det viktigste foreningen kan gi deg***

Anledninger til å treffes og utveksle erfaringer. Få tilsendt informasjon.

### ***Hva føler du er den største utfordringen sykdommen gir deg***

Kanskje på det psykiske plan? Å holde seg i god fysisk form. Å kunne fungere i det daglige og på turer i ulendt terreng. Kjøre unna bakke på ski.

## **Hva mener lederne i våre lokalforeninger. Vi spør:**

### **Hvorfor ble du foreningsleder?**

Leif, Nordmøre:

*På samme måte som når man på oppstilling i militæret ble bedt om å ta ett skritt fram fra linjen hvis man ville ta på seg et oppdrag, og en ikke var rask nok til å ta ett skritt bakover i stedet - slik de andre på linja som regel gjorde.*

Ok, spøk til side, det hang nok sammen med at kona – som hadde fått diagnosen PS noen år tidligere – hadde vært kasserer i Nordmøre Parkinsonforening noen år alle-

rede, og at leder Edith Flatval tydelig ga uttrykk for at hun ønsket avløsning. For å være ærlig følte jeg meg noe bondefanget den gangen for 3 år siden, for jeg hadde ingen formening om at jeg skulle kunne ha noe å bidra med i dette foreningsarbeidet, og jeg hadde absolutt ikke lyst til det. Mitt eneste aktivum etter mitt skjønn var erfaringer fra fagforeningsarbeid og kunnskaper om bruk av PC. Men på en måte følte jeg meg forpliktet til å gjøre en innsats fordi jeg forstod hvor vanskelig det var å få noen til å stille opp som leder. Og som AFP-er *hadde* jeg jo tid.... Men tilbringe mye tid med dette arbeidet skulle jeg ikke....

Aud, Romsdal

Mitt første møte med styrearbeid i Romsdal Parkinsonforening var i 2006. Da ble jeg og min mann, som har Parkinson, valgt som vararepresentanter. Ved neste valg ble vi styremedlemmer. Dette året var vi uten leder fordi vi ikke fikk noen til å stille opp som det. Det fungerte på ett vis, men var ikke noen heldig løsning. Ved neste valg følte jeg "presset" og lot meg overtale til å bli leder.

Arne, Sunnmøre.

Jeg har alltid likt å være aktiv i de fora jeg er engasjert, enten det er i yrkeslivet eller i privat sammenheng. Jeg meldte meg inn i foreningen den dagen jeg fikk diagnosen Parkinson, og begynte straks å undersøke hva slags tilbud foreningen hadde. Jeg etterlyste en aller annen form for felles aktivitet, helst trim, slik at jeg både kunne møte likesinnede og trene kroppen som jeg vet det er spesielt viktig for oss med PS å gjøre. Jeg kom da i kontakt med daværende leder Ingvar Omenås, og han formidlet videre til to staute karer i styret som drev litt med bowling av og til. (Det var Steinar Furnes og Terje Sæter) Etter å ha møtt dem et par ganger, ble vi enig om å forsøke å få i gang ei trimgruppe ledet av fysioterapeut. Det fikk vi til, og snart var vi i gang på Frisk Senteret.

Jeg liker å prate og har meninger om det jeg er engasjert i. Så når første årsmøte kom ble jeg valgt inn i styret. På den måten fikk jeg sett arbeidet mer fra innsiden, og møtt mange flotte mennesker. Da ett år var gått, og daværende leder Ingvar Omenås ba om avløsning etter en mannsalder i ledelsen, ble jeg spurt om å stille til valg som leder. Jeg tenkte at vi må alle ta en tårn i slike stillinger og sa ja til å stille til valg, og slik ble det.

### **Hva gir mest i dette arbeidet?**

Leif, Nordmøre:

... Jeg må innrømme at det har gått med mange timer foran PC-en med parkinsonrelatert virksomhet, kanskje aller mest med å lage slideshows til bruk i likemannsarbeid i forening og forbund. For egen del har jeg nok også hatt størst glede av å oppleve at de lysbildeseriene jeg laget om ulike sider ved Parkinsons sykdom har blitt så godt mottatt både i forbundet, i foreninger rundt om i landet, og ikke minst på de tre

helgesamlinger om likemannsarbeid vi har arrangert til nå. Der har vi møtt og blitt godt kjent med mange trivelige mennesker og fått nye venner. Elin og jeg har også hatt gleden av å bli invitert til andre Parkinsonforeninger for å bidra med slideshows og praktiske likemannsøvelser, både i Sogn og Fjordane, i Nord-Trøndelag og på Sunnmøre. Veldig trivelig.

Arbeidet med medlemsbladet vårt er også interessant og givende. Og det har vært veldig gledelig at vi har fått styrket økonomien i foreninga vår vesentlig nå i jubileumsåret og fått nye varige inntektskilder som forening bak en Bingo-entreprenør, og som mottaker av Norsk Tippings Grasrotandel.

Aud, Romsdal

Det er utfordrende og en blir kjent med mange hyggelige mennesker både lokalt, i fylket, i forbundet og i resten av landet.

Som leder har jeg, som utsending fra vår lokalforening, mulighet til å delta på landsmøter og på ledermøter. Det gir en fin mulighet til å påvirke hva forbundet og vi skal jobbe med fremover. Som ny leder har disse møtene vært viktig for meg for å lære organisasjonen å kjenne.

En får også en fin mulighet til å lære mer om Parkinsons sykdom. Jeg håper også at jeg og resten av styret kan bidra til at både de med Parkinson og deres pårørende får noe positivt igjen for jobben vi gjør.

Arne,

Det er tilfredsstillende å kunne bruke av sin tid, kunnskap og krefter på et arbeid som jeg er engasjert i. Jeg har alltid likt å lede og organisere. Gjennom utdanning og jobb har jeg valgt ledelse ved siden av yrkesutdanningen, og har sittet i ledende stillinger i det meste av mitt yrkesaktive liv. Men i tillegg har jeg en «myk» utdanning som sykepleier og diakon som er opptatt av omsorg for mine medmennesker, og jeg synes det gir mye å kunne være en som rekker frem en hånd til samtale eller annen aktivitet mellom likemenn. Det å få jobbe med problemstillinger og mennesker som knytter seg til en sykdom som jeg selv har, er i seg selv meningsfylt!

### **Hva er det viktigste den enkelte medlem kan med bidra i foreningen?**

Leif.

Som menig medlem er det svært viktig å gi ledelse og styre konstruktive tilbakemeldinger på foreningens aktivitet, og gode råd om hva som savnes eller som bør forbedres eller gjentas oftere. Kanskje medlemsbladet vårt kan oppfordre medlemmene våre til å bli flinkere til å gi sine styrer og ledere signaler?

For foreningens tillitsvalgte er det like viktig å lytte til medlemmenes forslag og konstruktive kritikk, som å utnytte de muligheter og midler som stilles til rådighet fra sentralt hold.



Aud.

Være aktive på medlemsmøtene og komme med forslag til hva vi kan bidra med for den enkelte.

Arne.

Det er så mangt. Men i forhold til det jeg tidligere har sagt, så synes jeg det er viktig at medlemmene er så aktive som de kan og har lyst. Møt opp på møtene eller tilstelningene, eller fortell oss hvorfor du ikke kan komme, slik at vi kan tilrettelegge for den enkelte så langt som råd. Så hadde det vært fint å få tilbakemeldinger til styret om hva den enkelte ønsker seg av aktiviteter og tilbud..

*Skulle jeg som intervjuer komme med en kommentar måtte det være følgende: Alle medlemmer skjønner selvsagt, og setter også pris på, at det legges ned en betydelig innsats fra de tillitsvalgte side. De tillitsvalgte gjør en viktig og uegennyttig jobb!! Det viktigste elementet i foreningsarbeidet er informasjon og å gi medlemmene anledning til å treffes. Knytte kontakter og utveksle erfaringer. De fleste medlemmer kan kanskje være mer aktive med å reagere på og svare på henvendelser som de tillitsvalgte kommer med. Men la det også være sagt: Den enkelte medlem har ulike muligheter til å stille opp.*

*Steinar*

## HUMOR

Kanskje skal vi ha faste innslag av ymse slag humor og humoristiske historier. Send gjerne inn forslag. Vi har i dette nr. forsøksvis lagt inn et par morsomheter.

red.



”Hold disse. Jeg må tilbake og hente kona...”



## 20 ÅRS JUBILEUM

### NORDMØRE PARINSONFORENING

Foreningen var samlet til fest lørdag den 28. november på Barmannhaugen Eldresenter - med meget god deltagelse. Det ble en meget trivelig stund der alle så ut til riktig å hygge seg. Og programmet var innholdsrikt og variert. Leif ønsket velkommen på vegnet av styret og førte deltagerne gjennom festen med stø hand. I sin innledning av møtet nevnte han etableringen av medlemsbladet "Hør på meg" som et prosjekt han var glad for å ha bidratt til å realisere. Om den videre drift uttrykte han ønsket om å bidra til et mer langsiktig arbeid i foreningen, blant annet med en rullerende treårsplan. (red. vil bemerke at man allerede har sett tydelige spor av en veldrevet forening). Leif ledet møtet med mye sang akkompagnert av Magne Bergsaune.

Aase ledet oss gjennom foreningens historie fra starten på en meget interessant



måte. I etableringsåret 1989 var styrets formann Esther Kirkvåg som hadde med seg Caroline Tyrholm, Aud Bergheim, Solveig Nordskog og Gunnhild Eidsvåg som styremedlemmer. Arbeidsbetingelsene den gang var stort sett som nå der en litt snau økonomi setter en viss begrensning på hva man kan gjøre. Det meste koster som kjent penger men allerede i 1990 hadde man fem medlemsmøter og seks styremøter med en medlemsmasse på 25. Meget bra. I 1992 tok Karl Eidsvåg over som formann. Han satt som formann til 2004, en sammenhengende og aktiv periode på 12 år. Da tok Edith Flatval over som formann inntil Leif Klokkehaug tok over i 2007.

Nordmøre er et stort geografisk distrikt å drive forening i, og i perioden 2000 – 2009 hadde Indre Nordmøre sin egen forening. Aktiviteten har økt etter at Leif tok over som formann. Han er aktiv og også brukt som foredragsholder utenom egen forening. Han og kona Elin (som har PS) har vært et meget aktivt team i foreningen. Antall medlemmer er økt gjennom disse årene og teller i jubileumsåret 84 medlemmer.



Kari Atterås Grønbekk, nestformann i forbundsstyret, hilste fra forbundet med rosende ord om aktiviteten i en veldrevet forening og gratulerte også med bladet "Hør på meg" som Leif er en av initiativtagerne til. Et blad som Kari ga ros for godt innhold og god layout.

Bjørn Overvåg hilste fra Møre og Romsdal fylkesforening.



### ÆRESMEDLEM.

Edith Flatval kalte fram **Karl Eidsvåg** og meddelte ham æresmedlemskap i foreningen for iherdig og selvoppofrende innsats i en lang periode på 12 år for foreningens beste. De rosende ordene kom fra hjertet.

Det tradisjonelle åresalget ble avviklet. Der var mange fine gevinster fra glade givere, årene ble solgt i to runder og begge gangene ble det utsolgt

Som sagt, et fint og verdig jubileumsmøte, der de mange frammøtte fikk en god hyggestund.

Steinar Furnes

## VELKOMMEN TIL HUSTADVIKA GJESTEGÅRD



- 17 moderne rom
- Overnatting i sjøhus med høy standard
- Restauranter til 190 gjester
- Badstu, sauna, osv
- Fasiliteter til kurs/konferanser

Ta kontakt

Hustadvika Gjestehus  
 6444—Farstad  
 +47 71264700  
 post@hustadvika.no  
 Catrin Åkre  
 Dgl. leder

## Hva arbeides det med i foreningene.

*Vi har i tidligere reportasjer vist de programmene som er utviklet i Nordmøre med sikte på praktisk trening, mosjon, stemmebruk forståelse for psykisk belastning, etc. På Sunnmøre ble arbeidsprogrammet for de kommende to år behandlet på årsmøtet 13. januar. Vi har sakset notatet som lå til grunn for årsmøtet:*

### **ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2010-2011**

I følge foreningens vedtekter skal årsmøtet behandle foreningens arbeidsprogram. Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund som ble vedtatt på landsmøtet i Bergen våren 2009.

Det er mange ting i arbeidsprogrammet som ikke egner seg så godt for lokalforeningen å arbeide med, men som det er mer naturlig at forbundet sentralt arbeider med. Vi har plukket noen punkt som vi mener vi kan bidra med.

#### **HELSEPOLITISK INTERESSEARBEID**

Norges Parkinsonforbund skal være den fremste pådriveren i Norge for at mennesker med parkinsonisme skal få et adekvat behandlings-, rehabiliterings- og omsorgstilbud uavhengig av hvor i Norge de bor. Styret i Sunnmøre Parkinsonforening har plukket ut et av punktene som kan arbeides med lokalt:

Arbeide for at kommunene etablerer spesialenheter for nevrologiske pasienter som trenger heldøgns omsorg i institusjon.

Vi vet av undersøkelser som er gjort at parkinsonpasienter i institusjon er misfornøyd med den oppfølging og tilrettelegging de får i institusjonene. Vi mener at kommunen bør samle de pasienter som har nevrologiske lidelser, og som trenger heldøgns omsorg og pleie i institusjon, i egne avdelinger. På den måten kan personalet skolerer for disse spesielle problemstillingene. Sunnmøre Parkinsonforening vil også kunne være en ressurs i så henseende, både med kunnskap og økonomisk støtte til skoling av personalet.

Denne saken har vi startet ved å innlede et samarbeid med FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) som vi så håper kan bli et felles fremstøt mot kommunene. Vi starter først i Ålesund.

#### **OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID**

Formidling av kunnskap om parkinsonisme er en hovedoppgave for forbundet.

Sunnmøre Parkinsonforening vil markere den internasjonale Parkinsondagen. Dagen markeres med stand på Moa kjøpesenter.



## **MEDLEMSSERVICE BASERT PÅ LIKEMANNSPRINSIPPET**

Forbundet skal jobbe for å utvikle tilbud lokalt og sentralt. Aktiviteten er mangfoldig og viktig for at enkeltmedlemmer skal føle seg ivaretatt, og for at den enkelte skal kunne hente støtte og hjelp i hverdagen.

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for å styrke likemannsarbeidet i regionen. Dette vil vi gjøre ved å rekruttere og skolere flere likemenn, spesielt i Ålesundsområdet.

## **ORGANISASJONSUTVIKLING**

Forbundet har jobbet med samlinger for tillitsvalgte for å styrke samhandlingen i forbundet. Det er også en prioritert oppgave å øke medlemstallet.

Styret i Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for å styrke medlemstallet. Verving vil skje ved møter og aktiviteter som f.eks parkinsondagen og ved personlig initiativ.

# **SUNNMØRE PARKINSONFORENING**

## **Referat fra årsmøte for driftåret 2009**

Møtet ble holdt på Baronens Hotell, Spjelkavik, lørdag 13. februar kl 1300  
Frammøtet var meget godt og forsamlingen deltok aktivt ved gjennomgangen av de enkelte sakene. Møtet behandlet følgende punkter:

Innkallingen til årsmøtet ble godkjent.  
Til møteleder ble Arne Thorsnes valgt.  
Til referent ble Steinar Furnes valgt.

Årsmelding for 2009. Årsmeldingen ble gjennomgått. Et par mindre rettelser ble foretatt og årsmeldingen ble godkjent.

Regnskaper for 2009. Regnskapet ble gjennomgått av kasserer Terje Sæter. Regnskapet besto for første året av to regnskaper ider kr. 550 000,- ble avsatt til et eget fond ved forrige årsmøte. Dette fondet hadde et overskudd på 11 095,- som var renteinntekter. Det ordinære driftsregnskapet viste et overskudd på kr. 10 391,59. En del poster ble drøftet av årsmøtedeltagerne og regnskapet ble godkjent uten merknader.

Budsjett for 2010. Budsjettet var ikke delt ut, men ble gjennomgått av Terje. Det viste et overskudd på 245 000,-. Dette var et så godt tall at årsmøtet etter forslag fra møteleder avsatte 75000,- til reiseaktiviteter i løpet av driftsåret.



Arbeidsprogram for 2010. Dette programmet var delt ut og gjennomgått i detalj av møteleder. Årsmøtet ba om at det ble lagt til et nytt punkt i programmet idet styret ble bedt om skriftlig å protestere mot at Muritun, Valldal ikke lenger skulle være et aktuelt behandlingssted for parkinsonpasienter. Arbeidsprogrammet skal også omfatte en innsats for å sikre tilstrekkelig logopedkapasitet i fylket.

Valg. Valgkomiteen framla følgende innstilling:

Arne Thorsnes, formann	ikke på valg
Terje Sæter	ikke på valg
Terje Dragsund	ikke på valg
Steinar Furnes	velges for to år
Else Leite	velges for to år

Vara.

Første vara Erik Årset	veles for to år
Björg Drabløs	ikke på valg

Revisor.

Harald Tronstad	gjenvelges
-----------------	------------

Årsmøtet bifalt valgkomiteens innstilling.

Orienteringssaker. Under dette punktet ble programmet for det foreslåtte weekendseminaret på Hustadvika Gjestegård gjennomgått.

Flere saker ble ikke behandlet og årsmøtet ble hevet.

Etter årsmøtet fortsatte vi med disse punktene:

Malvin Dalhus viste lysbilder og kåserte om Ålesund og viste både gamle dagers og dagens Ålesund og knyttet det hele opp med et meget interessant kåseri.

Det tradisjonelle loddsalget. Mange gevinster og stor oppslutning. Det ble solgt årer for 2800,-

SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Steinar Furnes



## ÅRSMØTE ROMSDAL PARKINSON- FORENING

Romsdal Parkinsonforening avviklet årsmøte lørdag 6.februar på Eldres kultursenter i Molde.

Det møtte 19 medlemmer.

Regnskap og årsmelding ble godkjent og valget ga følgende resultat, se bildet, Leidulv Stokkeland, Hjørdis Arnetsen, Tor Gilde, Torbjørn Hauso, Magnar Gjerde, Aud J.Hauso og Edvard Langset.

Vi hadde to kjekke ungdommer som underholdt med sang og musikk. Som vanlig var stemningen fin og åresalget gikk glatt.

Aud, ref.

## ANNONSE TIL NORDMØRSKAFEEN SETTES INN AV HOLMS GRAFISKE



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 992 985 836**

Statistikk pr. 15.2.2010 kr. 106,-

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 992 617 969**

Statistikk pr 15.2.2010. kr. 1437,-

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 986 224 025.**

Statistikk pr. 15.2.2010 kr. 702,-

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 983 493 831**

Statistikk pr. 15.2.2010 kr. 639,-

**Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spilleinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Bare oppgi organisasjonsnummeret til kommisjonæren!**

**[Nordmørsforeningen leder an i fylket. Er ikke Sunnmøringer spillere.....?](#)**



**Parkinsonskolen  
ved Aure  
rehabiliterings-  
senter**

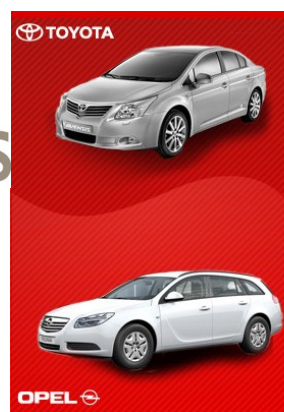
Aure rehabiliterings-senter arrangerer, i samarbeid med nevrologisk avd. ved Molde sjukehus, treukers lærings- og mestringskurs for personer med Parkinsons sykdom. Egenandel er på kr. 120 pr. døgn. Fastlegen din eller nevrologisk avdeling kan søke for deg

Kurset er aktuelt både for deg som nylig har fått påvist sykdommen, og for deg som har levd med sykdommen i lengre tid. Pårørende har også anledning til å være med på deler av oppholdet.

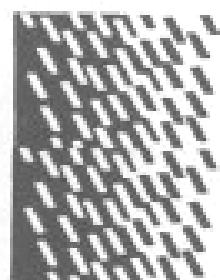
# Autoservice as

Wilh. Dalls vei 40-42

6511 Kristiansund



# Hotell Kristiansund



**JERNIA**

*Ørsta*

Strandgt. 3 - 6150 Ørsta

Tlf. 70 06 83 33

Din rørlegger i Ørsta **Comfort**

Åpningstider:

Mandag-fredag 0730-1600 • Lørdag 1000-1300

**ØB RØR AS**

Strandgata 5B - Postboks 101, 6151 ØRSTA  
Tlf. 70 04 84 80 - Faks 70 04 84 81  
E-post: orsta@obror.no



[www.ob-ror.no](http://www.ob-ror.no)



Din totaltransportør av termo og stykk gods innenlands og utenlands

[www.byrknesauto.no](http://www.byrknesauto.no)

**coop  
prix**

**Faste Gule Priser**

**Fosnagt. 11**

**6509 Kristiansund**

**Vinjevoll-Rør as**

Tlf. 70 04 75 20 - Fax 70 04 75 21

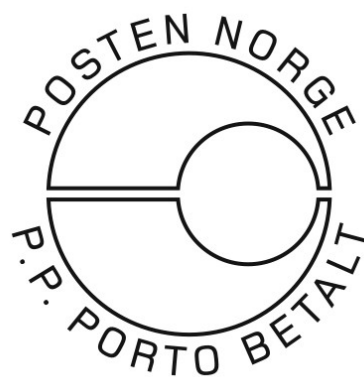
Postboks 333 - 6151 Ørsta



**Avsenderadresse:**

Møre og Romsdal PF  
Bjørn Overvåg  
6065 Ulsteinvik

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**Til**

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

### Adresse- og telefonliste

#### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
Epost [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)  
[www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

**Parkinsontelefonen: 22008280**

**Rådgivningslinjen: 22008308**

**Vil du bli medlem?  
Kontakt forbundet sentralt  
eller den lokalforeningen  
du ønsker medlemskap i!**

#### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg  
6065 Ulsteinvik  
Tlf. 70012930/mob 91640420  
Epost: [bj\\_overvaag@tussa.com](mailto:bj_overvaag@tussa.com)

#### Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug  
Iverplassen 13  
**6524** Frei  
Tlf. 71528081/mob 95207104  
Epost: [nordmore@parkinson.no](mailto:nordmore@parkinson.no)  
Eller: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)

#### Romsdal Parkinsonforening

Aud Johansen Hauso  
Nøisomhedv. 31 A  
6419—Molde  
tel.: 71210322/48255492  
Epost: [audhaus@online.no](mailto:audhaus@online.no)

#### Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes  
Lerstadtoppen 30  
6014 Ålesund  
Tlf. 70146258/mob. 94842274  
Epost: [arthorsn@online.no](mailto:arthorsn@online.no)



**TOMRA ENGINEERING AS**  
NAVAL ARCHITECTS AND MARINE ENGINEERS

Address: Mathsonbygget, Vik, N-6393 TOMREFJORD  
Tel: +47 71 18 88 80 • Fax: +47 71 18 88 90 • E-mail: [post@tomren.no](mailto:post@tomren.no)