



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 1 feb 2012 årgang 6

Her er eit sommarminne frå turen vår til Bjørnsund.



*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender
side 38!*

Av innholdet ellers:

Innkalling og sakliste til årsmøte i fylkeslaget	s. 4
Referat frå lokalagsårsmøta	
Nordmøre	s. 13
Romsdal	s. 18
Sunnmøre	s. 24
Min Parkinsonoperasjon	s. 29



Fylkeslederen har ordet

Kjære parkinsonvenner!

Lørdag 11. februar var det årsmøte i alle de tre lokalforeningene våre i Møre og Romsdal. Det er mitt håp at både Nordmøre PF, Romsdal PF og Sunnmøre PF starter året med tillitsvalgte som er villige til å gjøre en skikkelig innsats for sin forening. Erfaringsvis kan det være svært vanskelig for valgnemndene å finne kandidater til de ulike styreverv, og få fram forslag til årsmøtet på et styre med representanter både for parkinsonrammede, for pårørende, og for kvinner og menn. For valgnemnda i fylkesforeninga er utfordringa enda større fordi styret ideelt sett også bør ha representanter fra alle tre lokalforeningene i tillegg til variert sammensetning av pasientmedlemmer, pårørende og kjønn.

Lørdag 17. mars kl 12.30 håper jeg så mange som mulig finner veien til Fjellstova på Ørskogfjellet til årsmøtet i Møre og Romsdal PF. I dette bladet vil dere finne innkalling og sakliste til møtet, årsmelding og regnskap 2011, styrets budsjettforslag for 2012 og arbeidsprogram for 2012-2013, samt valgnemndas innstilling. Dessuten finner dere årsmeldinger og regnskap for 2011 for de tre lokalforeningene våre. Disse skal legges fram som orienteringssaker på møtet. Møre og Romsdal PF byr på middag, kaffe, lett underholdning og åresalg på møtet. Men skal det bli gevinster å vinne, må hver enkelt ta med noe selv....

Noen av dere har sikkert allerede fått **personlig besøk** fra en eller to personer fra lokalforeninga di. Jeg håper dere - som vi - synes dette er hyggelig, og at dere svarer som best dere kan på det spørreskjemaet som den/de besøkende har med seg. Vi har et ønske om å bruke anonymiserte opplysninger fra det innsamlede materiale til å påvirke kommunale myndigheter og helseforetaket i positiv lei for våre medlemmer. Enn videre vil jeg be dere studere nest siste side grundig – gjerne ta vare på den – for her finner dere opplysninger om de **tilbud og aktiviteter** lokalforeningene og fylkeslaget har framover. Merk også at Aure Rehab har nytt tilbud

19. juni!

Hilsen Leif

Fylkestyret 2011 - 2012 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret:

Leder:	Leif Klokkehaug	på valg	2012
Nestleder:	Svein Arne Velle,	på valg	2012
Kasserer:	Steinar Furnes, Ålesund	på valg	2013
Sekretær:	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg	2012
Styremedlem:	Ingrid Vik, Tomrefjord	på valg	2012
Varamedl.:	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2012.		
Revisor:	Harald Tronstad	på valg	2012
Valgkomite:	Bjørn Overvåg, leder, Edvard Langset og Kristoffer Flatval (alle valgt for 1 år)		



Redaksjonens side



Hei alle sammen!

Dette nummeret er litt spesielt både når det gjeld antal sider og innhold. Årsmøter, frå alle 3 lokal-laga, er refererte med alle årsmøtepapira, årsmel- dingar og rekneskap. Og Fylkesårsmøtet som skal vere på Ørskogfjellet, den 17. mars, er på sett og vis hovedsaka i dette bladet slik at alle skal få sakspapira i hende i god tid før møtet. Det er viktig at alle får sjansen til å vere med å be- stemme og ha sitt å seie i organisasjonen vår. Som de ser, har enkelte faste sider og spaltar måtta vike plassen for anna viktig stoff, men eg håper det ikkje er til stor frustrasjon blant lesarane våre. Vent berre litt så tenkjer eg det kjem godt tilbake neste gong, når Leif har ansvaret.

Når det gjeld meg sjølv, så er eg svært glad for at mitt redaksjonsarbeid kom akkurat denne veka, for no har skulane vinterferie. Og eg jobbar som vikar på Ulsteinvik barneskule for tida, noko som er svært kjekt, men som brukar opp tid og krefter. Som de kanskje legg merke til, har ikkje alle sidene gule over- skriftfelt, og det kjem av at eg ikkje kan sitte lenger å streve, les: pirke med det. Eg har to barnebarn med bursdag i dag, på sjølvaste dagen til kongen, Gabriel er 8 år, og Miriam er 2 på den 21.februar. Som de forstår ventar viktigare ting. Og det gjer det ut over våren i laga våre også. Eg gler meg over alt det kjekke vi skal vere med på ! Vi sjåast!

Hilsen Jorunn

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug,
Iverplassen 13, 6524 Frei,
tel.: 71528081 og mobil 95207104
Epost: leklokk@online.no

Jorunn Overvåg,
Ulstein, 6065 Ulsteinvik
Mobil: 916 40 440
Epost: jovervaag@yahoo.no

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Par- kinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 350 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

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

Neste nummer av Hør på meg:

Planlagt utgivelse: mai 2012
Frist for innsending av stoff:
1. mai 2012

Neste nummer inneholder bl.a.:

- **Min Parkinson. Kanskje din?**
- **Min hobby. Kanskje din?**
- **Status for Grasrotandelen**
- **Rettighetshjørnet**
-



Møre og Romsdal Parkinsonforening

INNKALLING OG SAKLISTE FOR ÅRSMØTE 2012

Møre og Romsdal Parkinsonforening inviterer alle sine medlemmer til årsmøte på Fjellstova, Ørskogfjellet, lørdag 17. mars kl 12.30.

I løpet av årsmøtet vil det bli servert gratis middag og kaffe, vi byr på lett underholdning og åresalg, så ta med gevinster til åresalget vårt!

SAKLISTE:

Godkjenning av innkalling og sakliste

Valg av møteleder og referent

Årsmeldinger og regnskap 2011 fra de tre lokalforeningene

Fylkesstyrets årsmelding for driftsåret 2011

Fylkesstyrets regnskap for driftsåret 2011

Fylkesstyrets budsjett for driftsåret 2012

Fylkesstyrets arbeidsprogram for 2012 – 2013.

Innkomne saker

Valg v/valgkomiteens leder Bjørn

Orienteringer fra styret

Årsmøtedokumentene finnes i dette bladet på sidene: Årsmelding s 5 - 7, arbeidsprogram s 8 og regnskap 10 - 11.

For styret,
Leif Klokkerhaug,
leder

Valgkomiteen si innstilling til nytt styre med varamedlemmer ser slik ut:

Leder:	Leif Klokkerhaug	tek gjenvalg	på valg	2013
Styremedlem:	Svein Arne Velle,	tek gjenvalg	på valg	2014
	Steinar Furnes, Ålesund		på valg	2013
	Kåre Steinsvik, Ålesund	tek gjenvalg	på valg	2014
	Einar Nerland, Molde	Ny	på valg	2014
Varamedl.:	Elin Klokkerhaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2014.			
Revisor:	Harald Tronstad	på valg	2013	
Valgkomite:	Bjørn Overvåg, leder, Edvard Langset og Kristoffer Flatval (alle valgt for 1 år)			



Møre og Romsdal Parkinsonforening

ÅRSMELDING 2011

Møre og Romsdal Parkinsonforening har hatt et aktivt driftsår i 2011. Foreningen har utarbeidet handlingsplaner basert på det vedtatte arbeidsprogrammet for 2011 – 2012, og er kommet godt i gang med arbeidet for å nå de mål som er satt.

Medlemmer

Ved årsskiftet hadde foreningen 200 pasientmedlemmer og totalt 344 med pårørende- og støttemedlemmer. Dette er en økning på 17 medlemmer på ett år.

Årsmøte

Årsmøtet ble avholdt 12. mars på Fjellstova på Ørskogfjellet. Det møtte 16 medlemmer.

Styret

Styret i perioden har bestått av:

Formann:	Leif Klokkehaug
Nestleder:	Svein Arne Velle
Kasserer:	Steinar Furnes
Sekretær:	Kåre Steinsvik
Styremedlem:	Ingrid Vik
Varamedlemmer:	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen og Edvard Langset.
Revisor:	Harald Tronstad.
Valgkomiteen:	Bjørn Overvåg (leder), Kristoffer Flatval og Edvard Langset.

I perioden har det vært avholdt 4 styremøter og behandlet en rekke saker. Det ble gjort formelt vedtak i 38 saker. Lederne i lokalforeningene har vært innkalt til møtene med tale- og forslagsrett.

Arrangementer.

Fylkesforeninga har arrangert tre weekendsamlinger i 2011. Nordmøre PF og Romsdal PF var tekniske medarrangører på to av samlingene.

20. til 22. mai ble det arrangert en weekendsamling på Thon Hotel i Kristiansund med til sammen 38 deltakere. Hovedforedragsholder måtte melde avbud i siste liten, men Leif improviserte et meget bra opplegg for deltakerne.

5. til 7. august ble det arrangert en weekendsamling i Molde med Golf som tema. Steinar Furnes fikk ideen til samlingen og stod for planlegging og ledelse. Arrangementet ble meget vellykket og samlet 24 deltakere fra hele landet.

30. september til 2. oktober ble det arrangert en weekendsamling på Hustadvika Gjestegård med til sammen 32 deltakere. Leif ledet samlingen. Tema var "LSVT" ved fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen og "Sex og samliv med Parkinson" ved parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjellset. Moldebandet BlåSko spilte opp til dans lørdags kveld.

På NPFs landsmøte i Asker 27.-29. juni var fylkesforeningen representert ved Leif, Arne og Kåre. I tillegg deltok Elin, Else og Terje som observatører fra lokalforeningene.

Økonomi.

Foreningen har god økonomi. Regnskapet viser et overskudd på driften på kr 55 925,- og en egenkapital pr 31. 12. på kr 362 359.

Arbeidprogram 2011-2012

Arbeidsprogrammet ble vedtatt på årsmøtet i 2011. Det er basert på NPF sitt opplegg og danner grunnlag for styrets arbeid med en handlingsplan som konkretiserer arbeidsoppgavene og fordeler arbeidet. Planen blir justert fortløpende avhengig av behov og økonomi.

Forts. neste side

Informasjonskurs Parkinsons sykdom

Er du interessert i å treffe andre med same utfordringar som deg?

Vi tilbyr eit gruppebasert informasjonskurs over 3 enkeltdagar med forelesarar frå nevrologisk poliklinikk og Nevrohjemmet Rehabiliteringssenter, samt brukarrepresentant.

Målgruppe:

Nyleg diagnostisert Parkinsons sykdom med ønskje og behov for informasjon

Andre som har hatt sjukdomen ei tid og som har behov for meir informasjon

Tid: 08.05, 15.05 og 22.05 2012

Søknadsfrist: 18.03. 2012

Det må føreligge søknad frå lege. Ta gjerne kontakt om det er spørsmål.

Telefon 70 17 87 00

HELSE MØRE OG ROMSDAL HF

Nevrohjemmet Rehabiliteringssenter, Borgundfjordveien 81, 6017 Ålesund

E-post: nevrohjemmet@helse-mr.no

**Hovedpunkt i
vedtatt arbeidsprogram****Måloppnåelse 2011**

- Helsepolitisk interessearbeid
MRPF har som mål å synliggjøre behandlings- og rehabiliteringsbehovet i fylket. Arbeidet med innhenting av data fra egne medlemmer er kommet i gang og forventes ferdig i 2012.
- Informasjonsarbeid
MRPF har deltatt aktivt med informasjon mot utdannings- og behandling sinstitusjonene. Leif har utviklet et omfattende informasjonsmateriale som blant annet er brukt på helgesamlingene.
Medlemsbladet "Hør på meg" er fortsatt et meget viktig element i driften av parkinsonforeningene i fylket. Det er utgitt 4 num-mer av "Hør på meg" i 2011. Bladet har fått ny medredaktør i det Jorunn Overvåg overtar etter Steinar Furnes.
- Medlemsservice
MRPF har stimulert likemannsarbeidet i lokalforeningene gjennom ulike tiltak. Besøksrun-den til parkinsonmedlemmer har kommet i gang og er positivt mottatt. Videre utgjør helgesamlingene og medlemsbladet viktige elementer også i servicearbeidet.
- Organisasjonsutvikling
MRPF har vært aktiv i arbeidet med å forbedre forbundets vedtekter og gjeldende arbeidsprogram. På landsmøtet i mai la foreningen fram forslag til endringer på en rekke områder. Flere av disse forslagene ble vedtatt. forbundets vedtekter og utarbeide arbeidsprogram tilpasset lokale behov og forutsetninger.

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING, den 2. feb. 2012.

For styret

Leif Kløkkerhaug (sign)
Leder

Kåre Steinsvik (sign)
Sekretær



Møre og Romsdal Parkinsonforening

*Styrets forslag er basert på vedtatt**Arbeidsprogram for NPF 2012 - 2013*

Arbeidsprogram 2012 – 2013

MEDLEMSSERVICE

- ⇒ Opprettholde fylkeslagets medlemsblad "Hør på meg"
- ⇒ Forbedre fylkeslagets hjemmesider på www.parkinson.no
- ⇒ Opprettholde tilbudet om helgesamlinger i samarbeid med lokalforeningene
- ⇒ Gjennomføre besøksrunde til alle pasientmedlemmer
- ⇒ Utvikle tilbud om sponset Sydentur
- ⇒ Bidra til at medlemmer får tilbud om LSVT Big og Loud.
- ⇒ Ukentlig trimtilbud

OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID

- ⇒ Opprettholde og videreutvikle fylkeslagets medlemsblad "Hør på meg"
- ⇒ Forbedre hjemmesida vår på www.parkinson.no
- ⇒ Informere fysio-, logo- og ergoterapeuter i fylket om LSVT Big og LSVT Loud
- ⇒ Tilby undervisning i helse- og undervisningsinstitusjoner for å forebygge feil medisinerings- og -behandling av parkinsonrammede
- ⇒ Følge opp Parkinsonskolen på Aure Rehab

HELSEPOLITISK INTERESSEARBEID

- ⇒ Synliggjøre behovet for spesialavdelinger på syke- og pleiehjem
- ⇒ Arbeide for at kommuner og helseforetak oppfordres til å gjøre fylkesforeningens tjenester og tilbud kjent for sine parkinsonpasienter, og til å samarbeide om lærings- og mestringstiltak
- ⇒ Samhandling/tverrfaglig tilbud med parkinsonsykepleier som koordinator

ORGANISASJONSUTVIKLING

- ⇒ Delta på kurs, ledersamlinger og landsmøter i regi av NPF
- ⇒ Stimulere til vekst i lokalforeningene gjennom koordinert innsats og samarbeid om mål, tiltak, gjennomføring, sponing og evaluering
- ⇒ Bidra til at tillitsvalgte får den opplæring og kompetanse de trenger i sine verv
- ⇒ Bidra til at NPFs formål, prinsipp- og arbeidsprogram gjennomføres, evalueres og fornyes.

På besøk til Aure Rehabiliteringssenter onsdag 8. februar.

Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Møre og Romsdal PF/Nordmøre PF var som vanlig invitert til å bidra på Parkinsonskolen der 24. jan – 14. feb. Denne gangen reiste vi tre stykker: Elin, jeg og Vidar Kvambe. Vi hadde planlagt å informere terapeutene på Aure Rehab om den nye treningsmetodikken LSVT. Både Elin og Vidar har nylig gjennomført opplæring i LSVT ved Fram Helserehab i Bærum, og de bidro villig med demonstrasjoner av de 7 øvelsene LSVT Big består av. Som leder for Møre og Romsdal PF benyttet jeg anledningen til å fortelle om styrets ambisjoner: Å bidra med stipend til at fysio- og



ergoterapeuter i fylket får sertifisering for instruksjon av LSVT Big, mot at parkinsonpasienter i fylket får lokale tilbud om denne nye treningsmetodikken. Vi lovet å finansiere en terapeut hvis Aure Rehab også finansierte en selv. Så får vi se hva som skjer..

På bildet ser vi fra venstre: Vidar (NMPF), Aud Bente Skar (fysioterapeut), Oddveig Olsbakk (ergoterapeut), Kaja Hestsveen (fysioterapeut) og Elin (NMPF).

Etter sesjonen med terapeutene møtte vi de 7 parkinsonpasientene og fem av deres pårørende til informasjon om tilbud og aktiviteter i forbundet, fylkes- og lokal-laga våre. Så delte vi oss i pasient- og pårørende-grupper, noe som alle følte var svært nyttig for samtalen i gruppene.



Endelig må vi få takke Aure Rehab for mottakelse og servering denne dagen!

Møre og Romsdal Parkinsonforening		Resultat		Dato: 21.02.2012
		Periode: 1 - 12		Side: 1
		Regnskapsår: 2011		
Konto	Tekst	Reelt I periode	Budsjett I periode	Avvik I perioden
Driftsresultat				
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3011	Annonser	-800,00	0,00	-800,00
3012	Bingoinntekter	-176 607,00	-150 000,00	-26 607,00
3013	Tilskudd fra NPF	-66 227,50	-59 000,00	-7 227,50
3014	Tilskudd fra andre enn NPF	-25 000,00	-35 000,00	10 000,00
3015	Kontigent medlemmer	-18 375,00	-12 000,00	-6 375,00
3201	Grasrotandel	-1 152,15	-2 000,00	847,85
3212	Loddsalg, etc	-1 840,00	0,00	-1 840,00
SUM Salgsinntekter		-290 001,65	-258 000,00	-32 001,65
SUM Driftsinntekter		-290 001,65	-258 000,00	-32 001,65
Driftskostnader				
Andre driftskostnader				
6701	Honorar revisjon	0,00	1 000,00	-1 000,00
6705	Honorar regnskap	0,00	2 000,00	-2 000,00
6790	Annen fremmed tjeneste	7 000,00	25 000,00	-18 000,00
6800	Kontorekspedit	8 433,65	0,00	8 433,65
6810	Data/EDB Kostnad	11 175,00	0,00	11 175,00
6820	Trykksaker	2 595,00	0,00	2 595,00
6825	trykking	30 225,00	25 000,00	5 225,00
6860	Møte, kurs, oppdatering og lignende	27 084,00	42 000,00	-14 916,00
6890	Annen kontorkostnad	14 092,75	3 000,00	11 092,75
6940	Porto	10 309,66	13 000,00	-2 690,34
7100	Bilgodtgjørelse, oppgavepliktig	4 381,00	0,00	4 381,00
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	10 031,96	0,00	10 031,96
7170	Hotellkostn	18 830,00	0,00	18 830,00
7180	Refusjon hotelepphold,	79 595,00	100 000,00	-20 405,00
7190	golfkostnader	9 940,00	0,00	9 940,00
7410	Medlemskontingent	1 000,00	1 000,00	0,00
7790	Annen kostnad, fradragsberettiget	0,00	21 000,00	-21 000,00
SUM Andre driftskostnader		234 693,02	233 000,00	1 693,02
SUM Driftskostnader		234 693,02	233 000,00	1 693,02
SUM Driftsresultat		-55 308,63	-25 000,00	-30 308,63
Finansinntekt og -kostnad				
Finansinntekter				
Renteinntekter				
8050	Annen renteinntekt	-848,00	0,00	-848,00
SUM Renteinntekter		-848,00	0,00	-848,00
SUM Finansinntekter		-848,00	0,00	-848,00
Finanskostnader				
Andre finanskostnader				
8170	Annen finanskostnad	232,00	500,00	-268,00

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Resultat

Dato: 21.02.2012

Side: 2

Periode: 1 - 12
Regnskapsår: 2011

Konto	Tekst	Reelt I periode	Budsjett I periode	Avvik I perioden
	SUM Andre finanskostnader	232,00	500,00	-268,00
	SUM Finanskostnader	232,00	500,00	-268,00
	SUM Finansiinntekt og -kostnad	-616,00	500,00	-1 116,00
	Årsresultat	-55 924,63	-24 500,00	-31 424,63
	Avsetninger	0,00	0,00	0,00
	Årsresultat etter avsetninger	-55 924,63	-24 500,00	-31 424,63



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Balanse

Dato: 21.02.2012

Periode: 1-12

Side: 1

Regnskapsår: 2011

Konto	Tekst	Inngående balanse	Reelt I periode	Utgående balanse
Eiendeler				
Omløpsmidler				
Fordringer				
1500	Kundefordringer	2 400,00	-2 400,00	0,00
1510	Påløpne inntekter	104 249,00	-20 648,00	83 601,00
	SUM Fordringer	106 649,00	-23 048,00	83 601,00
Bankinnskudd, kontanter o.l.				
1920	Drift 3900.34.72195	3 070,01	4 434,13	7 504,14
1930	3910.22.34697	198 964,92	72 288,50	271 253,42
	SUM Bankinnskudd, kontanter o.l.	202 034,93	76 722,63	278 757,56
	SUM Omløpsmidler	308 683,93	53 674,63	362 358,56
	SUM Eiendeler	308 683,93	53 674,63	362 358,56
Egenkapital og gjeld				
Egenkapital				
Over-/underskudd				
8800	Utdisponert årsresultat (overskudd)	0,00	-55 924,63	-55 924,63
	SUM Over-/underskudd	0,00	-55 924,63	-55 924,63
Opptjent egenkapital				
2050	Annen egenkapital	-298 583,93	0,00	-298 583,93
2075	Påløpne kostnader	0,00	-7 850,00	-7 850,00
	SUM Opptjent egenkapital	-298 583,93	-7 850,00	-306 433,93
	SUM Egenkapital	-298 583,93	-63 774,63	-362 358,56
Gjeld				
Kortsiktig gjeld				
2400	Leverandørgjeld	-5 850,00	5 850,00	0,00
2960	Påløpt kostnad og forskuddsbetalt inntekt	-4 250,00	4 250,00	0,00
	SUM Kortsiktig gjeld	-10 100,00	10 100,00	0,00
	SUM Gjeld	-10 100,00	10 100,00	0,00
	SUM Egenkapital og gjeld	-308 683,93	-53 674,63	-362 358,56

Fra årsmøtet i Nordmøre Parkinsonforening

11.feb. 2012. Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Jens Klokkehaug innledet årsmøtet med musikk på keyboardet sitt. Leder Leif Klokkehaug ble valgt både til møteleder og til referent. Alle årsmøtesakene – fra årsmelding til regnskap, fra arbeidsprogram til budsjett ble enstemmig vedtatt i tråd med styrets forslag. Også alle valgkomiteens forslag ble godkjent med akklamasjon.

Det nye styret består nå av:

Leif Klokkehaug, leder/sekretær:	På valg i 2013
Aase Nielsen, nestleder:	På valg i 2014
Elin Klokkehaug, kasserer:	På valg i 2014
Synnøve Gjøstøl Vik, styremedlem:	På valg i 2013
Reidar Haltbakk, styremedlem:	På valg i 2014
Varamedlemmer: Edith Flatval og Gerd Halaas:	På valg i 2014
Revisor: Ottar Olsen:	På valg i 2013
Valgkomite: Kristoffer Flatval, leder	På valg i 2013
Randi Flatval og Kari Hestnes	På valg i 2013



Fra venstre: Elin, Leif, Synnøve, Aase og Reidar.

Etter årsmøtets slutt fortsatte vi med et vanlig medlemsmøte med saker av interesse, hjemmelaget baccalao på dugnad, kaffe og kaker. Jens sørget for taffelmusikken. Årsalget innbrakte kr 1060.



Årsmelding

driftsåret 2011

Nordmøre PF holdt sitt årsmøte 2010 den 12. februar på Barmannhaugen Eldresenter i KSU.

Etter årsmøtets valg og styrets konstituering har styret i 2011 bestått av:

Leder/sekretær	Leif Klokkehaug	Varamedlem:	Edith Flatval
Nestleder:	Aase Nielsen		Reidar Haltbakk
Kasserer:	Elin Klokkehaug	Revisor:	Ottar Olsen
Styremedlem:	Synnøve Gjøstøl Vik	Valgmennd:	Kristoffer Flatval
Styremedlem:	Gerd Halaas		Randi Flatval

Møter, medlemstall og økonomi:

Styret har holdt 5 **styremøter** dette driftsåret, behandlet ca 20 saker og arrangert 3 **medlemsmøter** inkl. julemøtet. Året 2011 startet vi med en egenkapital på **kr 117.505**. Egenkapitalen ved utgangen av året er på **kr 135.224**, altså et årsresultat på ca **kr 17.719**.

Foreningen har ved årsskiftet totalt **94** medlemmer, mot 87 medlemmer forrige år.

AKTIVITETER:

Helgesamlinger m/likemannsfokus.

Nordmøre PF var teknisk arrangør for fylkeslagets helgesamling på Thon Hotell 20-22. mai. Tema for samlinga var ulike hobbyer, og 38 medlemmer fra hele fylket deltok på samlinga.

Kalkkavgjengen og Parkinsontrimmen (nå 7-9 deltagere)

Denne gjengen trimmer på Optima og har stemmeøvelser og erfaringsutveksling som likemannsarbeid etterpå. Etter et opphold på høsten, kom de i gang igjen i desember. Bli med!

Kafemøter på Nordmørskafeen 1. torsdag hver måned: Gjennomført tross lite oppmøte.

Informasjonskonvolutt til nydiagnostiserte:

Utarbeidet og utlagt hos nevrologen i Molde, på St. Olav, og på legesentrene i Kristiansund.

3-timers kurs for helsepersonell i Kristiansund på Rokilde sykehjem 26. okt.:

Aase, Elin og Leif holdt kurset, som samlet 16 helsearbeidere fra ulike institusjoner i byen.

Kurs for parkinsongruppe på Aure Rehabiliteringssenter:

Den 21. september 2011 og den 8. februar 2012 var NMPF v/Elin og Leif Klokkehaug invitert til Parkinsonskolen på Aure Rehab for å fortelle om Parkinsons sykdom, vise slideshows og øve stemme- og taleteknikk for parkinson-gruppa de hadde der da.

Landsmøte, ledermøter og kurs:

Leif var valgt representant for MRPF, og Elin deltok som observatør fra NMPF på landsmøtet i

Asker 27-29. mai.

Reidar, Haldis, Aase, Elin og Leif deltok på likemannskurs i regi av NPF 14.-15. mars.

Aase, Elin og Synnøve deltok på NPFskurs for parkinsontelefonister på Kielferga 14-15. sept.

Synnøve og Aase deltok på forbundets helgesamling for enslige med Parkinson på Vinstra.

Elin og Aase deltok på ledermøte NPF 28-29. jan. 2012, og Leif deltok her for MRPF.

Frei, den 11. feb. 2012

Leif Klokkehaug, leder

NORDMØRE PARKINSONFORENING

RESULTATREGNSKAP

Pr. 31.12.2011 .

Driftsinntekter	2011	2010
Kontingenter	4575,00	4575,00
Gaver fra private	1000,00	0,00
Velferdsmidler fra NPF	0,00	4500,00
Aktivitetmidler fra NPF	2380,00	0,00
Likemannsmidler fra NPF	7000,00	8000,00
Fra Funksjonshemmedes Studieforb.	0,00	12800,00
Kulturmidler fra Kr.sund kommune	1500,00	2000,00
Kulturmidler fra Fylkeskommunen	0,00	5000,00
MVA-kompensasjon	0,00	1622,00
Tilskudd +refusjon fra MRPF	0,00	16400,00
Jackpot Bingo	12478,76	18076,49
Grasrotandelen	9796,57	13027,56
	133,00	102,00
	3800,00	4300,00
Egenbetaling julemøtet	2400,00	200,00
	438,30	550,50
Sum driftsinntekter	<u>45501,63</u>	<u>91153,55</u>
Driftsutgifter		
Møter og kurs	16130,00	13188,50
Ledermøter/kurs	2600,00	6247,00
Utgifter til trim og "Kaldkauk"	3869,00	11020,50
Administrasjonsutgifter	3037,20	3393,40
Gaver og tilskudd	1177,00	15039,00
	969,00	886,00
Sum driftsutgifter	<u>27782,20</u>	<u>49774,40</u>
Årsresultat	<u>17719,43</u>	<u>41379,15</u>

BALANSE / OMLØPSMIDLER	Pr. 31.12.11	Pr.31.12.10
Kassabeholdning	-806,40	1546,00
Bankinnskudd	136030,82	115959,0
		<u>0</u>
Sum eiendeler	135224,42	117505,0
		<u>0</u>
##### 117505,00	76126,85	
Årets resultat	17719,43	41378,15
		<u>117505,0</u>
Egenkapital 31.12.2011	<u>135224,43</u>	<u>0</u>

Frei, den 19.01.2012

Elin Klokkerhaug, kasserer

OttarOlsen, revisor



MEDLEMSMØTE 22. MARS KL. 19.00

Sunnmøre Parkinsonforening inviterer til medlemsmøte 22.mars kl 19.00. Vi får besøk av parkinsonsykepleier Ragnhild Støkket fra Norges Parkinsonforbund. Hun kommer til å snakke om rehabilitering i forhold til parkinsons sykdom.

Vi holder til på Spjelkavik omsorgsenter i kafeteriaen der. Det blir servert kaffe og kaker.

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til et hyggelig og interessant møte.

VEL MØTT





Romsdal Parkinsonforening

ÅRSMELDING FOR 2011.

Årsmøtet fant stad på Eldres kultursenter lørdag 6.februar 2011. Det møtte 19 medlemmer.-

Årsmelding og regneskap vart godkjent.

Valget vart slik: Leder: Victor Moltubak valgt for 1 år.

Nestleder: Edvard Langset ----- 2 år.

Sekreter : Ingrid Vik ----- 2 år.

Kaserer : Anne Blåsmo Viggen. ----- 2 år.

Styremedlem : Magnar Gjerde.----- 2 år.

Varamedlemmer: Aud Hauso, Hjørdis Arnetsen og Mads Aure.

Revisor: Tor Gilde, valgt for 1 år. Valgkomiteen: Tor Gilde og Jon Nordbø, valgt for 1 år.

Vi har i dag 86 medlemmer, derav 53 pasientmedl., 16 pårørende medl. Og 17. støttemedl. Det har vore 6 styremøter der 32 saker er behandlet, 1 opent møte, 2 medlemsmøte og ein sommertur. På det opent møte hadde vi besøk av overlege Tove Hauge. Ho kom rett frå skandinavisk konferanse for nevrologer. Ho fortalte blant anna om bruken av Data- scan.

Så hadde vi ein flott tur til Kristiansund den 4. juni. Vi starta frå Rutebilstasjonen i Molde og første stopp var Atlanterhavsvegen for å strekke på beina- Veret var dårlig først på dagen men etter kvart kom sola fram. På Bjartmans kro var det formiddagskaffi og då vi kom til Kristiansund fekk vi servert ein herleg bacalao på Dødeladen restaurant. På heimvegen fekk vi oppleve Visnes kalk frå " lufta ", ein flott tur.

På medlemsmøte 24. sept. vart det overrekk ein blomstervase til Bodil og Sigurd Skarsbø etter 10 års innsats i foreningen.

Romsdals parkinsonforening stod for det tekniske då seminaret på Hustavika vart arrangert helga 30. sept.-2. okt.

Samtalegruppa for pårørende der Eli K. Langset som er likemann har tatt på seg å lede gruppa. Det skal gå over fire kvelder. Første møtet blir i januar 2012.

Så har Magnhild Botterli deltatt på seminar for enslige med Parkinson sjukdom. Seminaret fant stad på Wadalh høvfjellshotel.

Hjørdis Arnetsen møtte på FFO sin jubeleumsfest den 23. nov.

Så må vi huske på golfhelga i Molde som vart godt mottatt. Steinar Furnes var primus motor.

Julemøtet vart også i år lagt til Lubbenes, heile 31 festkleddede medlemmer møtte opp til ein koseleg kveld med god mat og flott underhaldning.

Så skal kvart lokallag innan april 2012 besøke alle sine medlemmer med Parkinson sjukdom. Dei vert ringt til på førehand.

Molde den

11.02.2012

J. Moltubak
formann.

Ingrid Vik
sekretar.



Romsdal Parkinsonforening

Referat fra årsmøtet 11. o2. 12.

Sted: Eldres kultursenter, Vektergt. Molde. Det møtte 17 medlemmer, derav tre nye: Einar Nerland og kona Vigdis og Arnfinn Dyrkorn. Edvard ønska alle velkommen.

Det vart eit spesielt årsmøte på grunn av at Tor Gilde døde brått 6. februar. Edvard minnst Tor med å fortelje litt om kva han i mange år har betydd i foreningen. Vi minnst han med eit minutt stillheit. Edvard la og ned ein bårebukett fra Romsdal Parkinsonforening i Molde Domkirke.

Då leder Victor Moltubak var innlagt på sjukehuset, vart det Edvard som leda møtet.

Sak 1: Møteinnkalling og sakliste godkjent.

Sak 2: Valg av møteleder og referent. Edvard valgt til møteleder og Ingrid referent.

Sak 3: Årsmelding. Godkjent.

Sak 4: Regnskapet for 2011. Anne og Tor rakk ikkje å fullføre regnskapet. Årsmøtet ga derfor styret fullmakt til å legge fram eit revidert regnskap for godkjenning på første medlems møte/ekstraordinerte årsmøte. Ny revisor for 2011 vart Sigurd Skarsbø.

Sak 5: Valg: leder : Edvard Langset valgt for 1 år.

nestl.

kasserer: Anne Blåsmo Viggen. Ikkje på valg

sekretær: Ingrid Vik. Ikkje på valg

styremed: Mads Aure. Valgt for 2 år.

Varamedlemmer: Einar Nerland og Arnfinn Dyrkorn. Valgt for 2 år.

Revisor: Sigurd Skarsbø. Valgt for 1 år.

Valgkomite: John Nordbø og Aud Hauso.

Sak 6: Ingen saker var meldt til styret før møtet. Årsmøtet vart dermed heva.

Etter møtet vart det servert grøt mens to unge damer fra musikklinja på videregående spilte piano og sang.

Einar Nerland fortalte om sitt møte med herra Parkinson. Han har og vore rundt på videregående skuler og fortalt om Parkinson sjukdom.

Så var det åresalg og samstundes kosa vi oss med kaffi og kake.

Referent: Ingrid Vik.

TRENINGSOPPLEGG FOR PARKINSONISTER

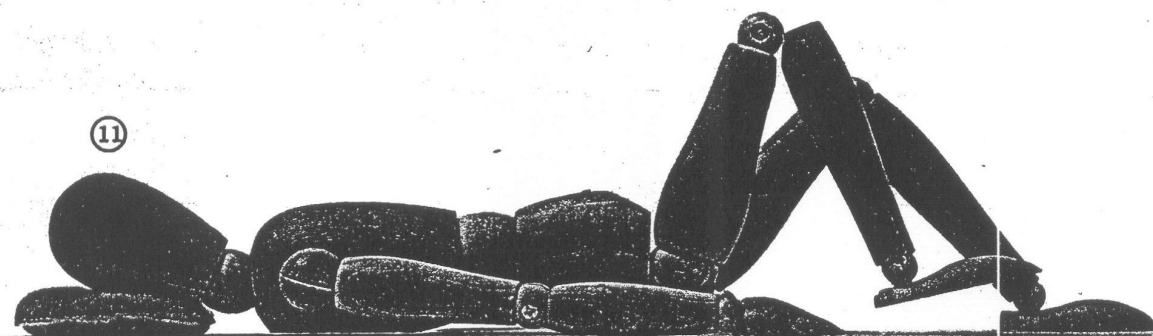
Del 2 av Roche-opplegget:

(Del 1 finner du i "Hør på meg" nr 4-2011 s. 11-15. Der kom vi i skade for å tolke hvert bilde som en egen øvelse, noe som ble feil. Bildene 1-2 i forrige nummer var en øvelse, bildene 3, 4 og 5 var egne øvelser, mens bildene 6-6 og 8 var en øvelse, og bildene 9-10 også en øvelse. I første nummer fikk du altså presentert 6 øvelser) Her får du 4 nye øvelser:

Hvis du river ut midtsidene 11-15 i dette bladet og setter dem sammen med sidene 11-15 i forrige nummer og de to neste numrene, vil du ha hele treningsopplegget fra Roche, som er godt tilpasset parkinsonrammede! Lykke til!

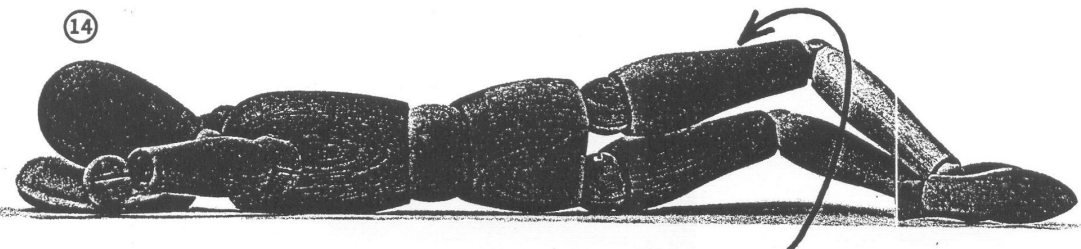
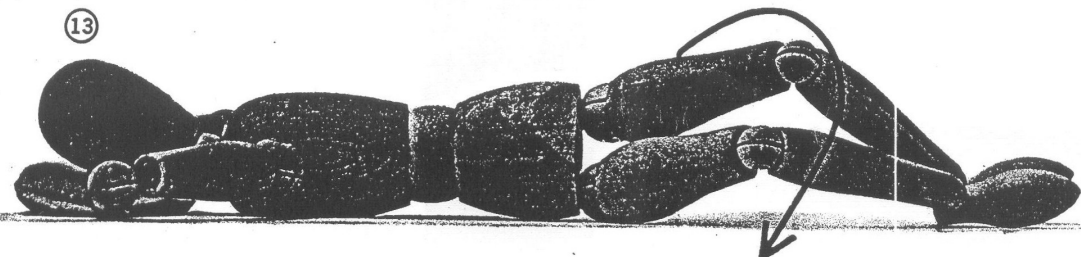
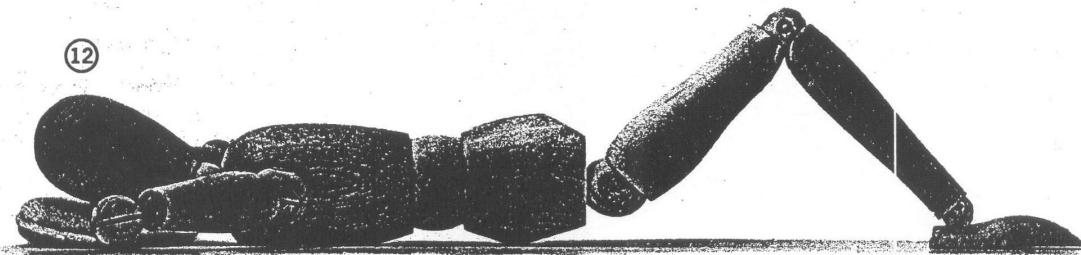
Det kan være bra å øve gangrytmen

Ligg med bøyde ben. Løft føttene vekselvis litt opp fra underlaget og "gå" på stedet (11). Følg musikken og instruktørens takt. Det kan være vanskelig, men blir lettere om du gir deg selv bestemte kommandoer. Forsøk å bli med også når det veksles over til "springmarsj".



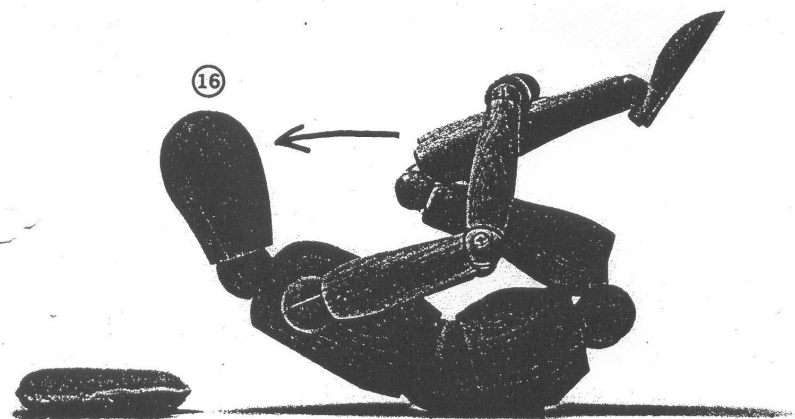
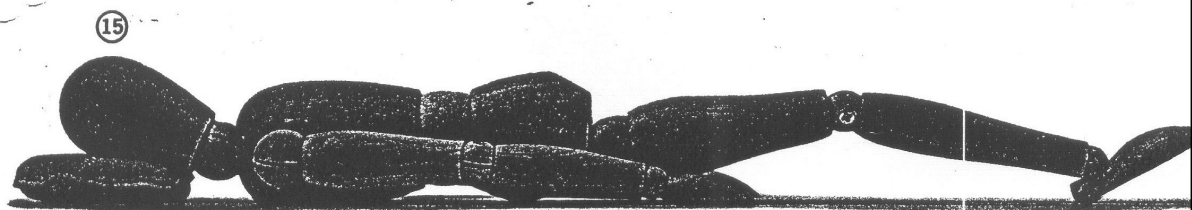
Her trener du først og fremst bevegeligheten nederst i ryggen

Ligg med bøyde ben og hendene i nakken (12). Før begge knærne samtidig til venstre og så til høyre (13 og 14) slik at knærne kommer så langt ned mot underlaget som mulig. Forsøk å presse knærne litt lenger ned for hver gang. Overkroppen skal ikke følge med i bevegelsen.



Ved parkinsonisme er strekkøvelsene viktigst, men man skal ikke glemme bøyeøvelsene

Ligg på ryggen med armene langs siden (15). Bøy knærne opp mot haken så langt det går. Hjelp til ved å holde rundt knærne. Løft hodet fra puten og press knærne mot pannen. Rull kroppen sammen (16). Denne øvelsen kan være ganske tung, men mavemusklene får god trening. Gå tilbake til utgangsstilling (15). Strekk ut bena og slapp av i hele kroppen, med armene langs siden.



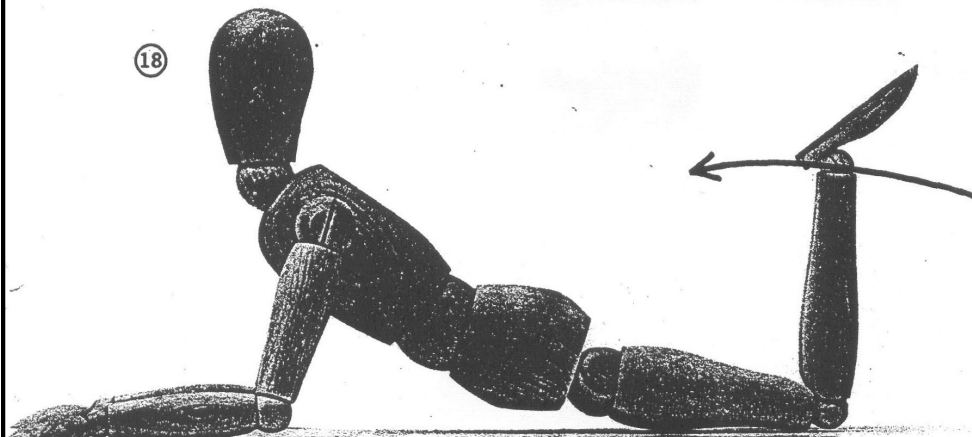
Disse øvelsene gjør du for ikke å stivne til i hofter og knær

Utgangsstillingen for øvelsene er maveleie (17). Ligg på maven og hvil på underarmene. Bøy knærne slik at hælene og setet er så nær hverandre som mulig (18). Kjenn at det drar i lår-musklene. Ikke løft setet. Legg ned bena. Gjenta øvelsen, men med ett ben av gangen. Veksle bena i takt med instruksjonen (19). Forsøk å komme litt nærmere setet for hver gang. Vær forberedt på å øke takten når instruktøren gir beskjed.

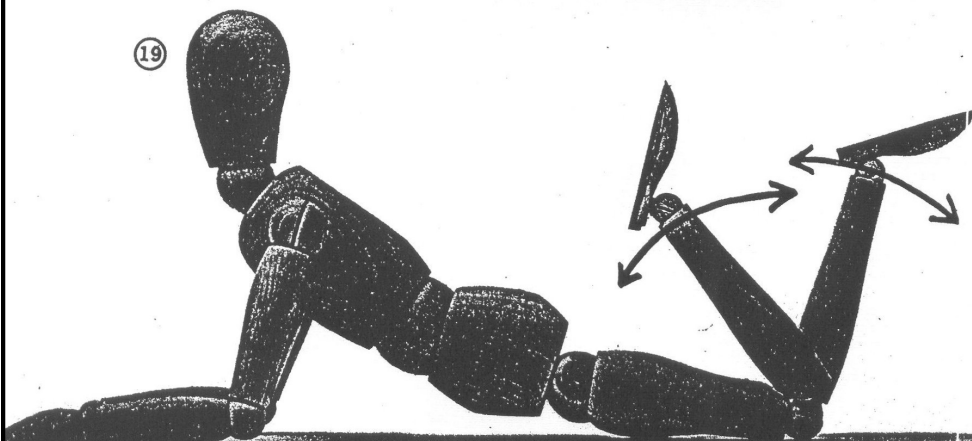
17



18



19



Julemøte, Romsdal Parkinsonforening.

Også i år vart julemøtet på Lubbenes, dato 10. desember. Her møttest 31 festkleddede medlemmer og venner til ein koseleg kveld. Victor ønska velkommen og fortalte litt om programet for kvelden.

Først ute var to flinke jenter med trekspel, Ida Sofie fra Tomrefjord og vennina Oda Sofie fra Skodje. Dei hadde eit variert program både julesanger og andre melodier toa ut.

Magnhild Botterli fortalte så fra seminaret for enslige som ho deltok i på Wadahl Høyfjellshotel i november.

Så kom maten på bordet, deilig kalvesteik med fløtegratinerte poteter til og seinere kosa vi oss med karamellpudding og kaffi.

Reidun Moltubak las så ei stemningsfullt julelegende.

Åresalget hadde vi også som vanleg. Det var mange flotte gevinster og salget gjekk strykende.

Sanggleda var stor og når vi hadde Inge Holm Nygård som spelte piano til vart det mange Julesanger som tona ut. Inge Holm Nygård spelte og ein juleparafrase.

Victor las så juleevangeliet før vi slutta av med ein julesang.

Ein koseleg kveld.



ÅRSMØTE 11.2.2012

Årsmøtet ble avholdt på Waterfront Hotell kl 1300. Til møtet møtte 23 medlemmer og møtet ble erklært for lovlig satt.

Innkallingen til møtet ble enstemmig godkjent.

Til møteleder ble valgt Arne Thorsnes. Til referent ble valgt Steinar Furnes.

Følgende saker forelå til behandling:

Årsberetning for driftsåret 2011 ble enstemmig godkjent.

Regnskap for 2011. Driftsregnskapet viste et underskudd på kr. 16 879,-. Balansen viser en egenkapital på kr. 377 546,-. Reise og tilskudds-fondet viser kr. 18 285,- i inntekter og balansen viser en egenkapital på kr. 670 122,-. Regnskapene ble enstemmig godkjent.

Budsjett for 2012. Det er budsjettet med en samlet inntekt på kr. 262 500,- Driftskostnadene er budsjettet med kr. 66 650,- og prosjektkostnader på 136 915,-. Dette gir et overskudd på kr. 65 735,- før overføring til reise og tilskudd-fondet. Budsjettet ble enstemmig godkjent.

Arbeidsprogrammet for 2012. Arne redegjorde for denne inngående . Programmet ble godkjent.

Valg. Styremedlemmer. Borgar Mattland (kasserer), Steinar Furnes (sekr.), Else Leite (nestleder). Alle ble valgt ved akkl.

Varamedlemmer. Kåre Steinsvik og Jorunn Overvåg ble valgt ved akkl.

Revisor Harald Tronstad ble valgt for ett år.

Valgkomité. Oppnevnes av styret.

Det nye styret har dermed følgende sammensetning:

Tittel	Navn	Funksjonstid	Tlf.
Leder	Arne Thorsnes	Ikke på valg	94842274
Kasserer	Borgar Mattland	2 år	917 87055
Styremedlem	Steinar Furnes	2 år	95255100
Styremedlem	Else Leite	2 år	97954486
Styremedlem	Erik Aarset	Ikke på valg	92609962
1. varamedlem	Kåre Steinsvik	2 år	97468345
2. varamedlem	Jorunn Overvåg	2 år	91640440
Revisor	Harald Tronstad	1 år	

Flere saker ble ikke behandlet og møtet ble hevet.

Ålesund, den 12.2.2012

Styret

Steinar Furnes

Ref.



Årsberetning for driftsåret 2011

I driftsåret 2010 har foreningens tillitsvalgte vært disse:

Leder Arne Thorsnes valgt for 2 år	Styremedlem Erik Aarset valgt for 2 år.
Kasserer Terje Sæter, valgt for 1 år	1 varamedlem Borgar Mattland valgt for 2 år
Sekretær Steinar Furnes, på valg	2 varamedlem Kåre Steinsvik valgt for 2 år
Nestleder Else Leite, på valg	Revisor Harald Tronstad

Foreningen hadde ved utgangen av 2011, 90 pasientmedlemmer, 31 nærmeste pårørende og 39 støttemedlemmer, totalt 160.

Foreningen har en god økonomi selv om regnskapet for 2011 viser underskudd på 10 472,-. Egenkapital pr. 31.12.2011 er kr.377 546,-. Reise og tilskuddsfondet er pr. 31.12.2011 på kr. 670 122,-

Foreningen har hatt et godt arbeidsår. Det har vært holdt fem styremøter i løpet av året der følgende saker og arrangementer har vært forberedt:

Arrangementer:

- Parkinsonskolen. Det har vært lagt ned en betydelig innsats for å etablere et tilbud i samarbeid med Nevrohjemmet i Ålesund. Store utfordringer i Helse Midt-Norge ser ut til å ha som konsekvens at Nevrohjemmet avvikles. Alternative løsninger må søkes.
- Arrangement på Parkinsondagen den 12. april. Til arrangementet ble Ragnhild Støkket fra NPF hentet inn. Vi hadde Dagsseminar for helsepersonell og medlemsmøte om kvelden..
- Vi var på tur til Ona i juni med ca 40 stk, og til Gran Canaria i september med 26 stk.
- Det tradisjonelle julemøtet ble avviklet på Sunde Fjordhotell.
- Arne, Else og Terje deltok på landsmøtet.

Andre saker.

- Fast bowling kveld siste torsdag hver måned med bespisning. Tilbudet fortsetter for andre året.
- Utvikle "Parkinsonskole" i samarbeid med Nevrohjemmet
- Personlig besøk til den enkelte medlem. Hensikt å kartlegge behov og den støtte den enkelte får. Opplegget er en samkjøring i hele fylket og er blitt forsinket og gjennomføres i tidlig i 2012.
- Papaya-gruppen (samling for yngre PS-ere i arbeidsfør alder) er etablert og i funksjon.
- Det er inngått avtale med Moa Bingo for 2012 og det sikrer foreningens økonomi dersom driften av dette selskapet blir i trå med tidligere år.
- Det er vedtatt å yte økonomisk støtte til fysioterapeuter som vil skolere seg i det nye treningsopplegget LSVT, utviklet i USA.

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes
Styreleder

Steinar Furnes
sekretær

Sunnmøre Parkinsonforening

Org. nr. 983493831

Resultatregnskap	Note	2011	2010
Driftsinntekter			
Bingo Inntekt /Egenandeler		359 967	486 905
Andre driftsinntekter		35 555	58 752
Sum driftsinntekter		395 522	545 657
Driftskostnader			
Styremøter andre møter og juleavslut.		41 480	31 905
Bowling		19 700	6 710
Kurs og husleie		10 754	6 390
Honorar/ revisjon/ regnskap og adm. utg.		10 931	2 000
Porto- kontorrekv. og div. utg.		8 471	10 238
Reiseutgifter- seminar andeler- utflukter		312 473	463 249
Annen driftskostnad		8 592	9 438
Sum driftskostnader		412 401	529 930
DRIFTSRESULTAT		-16 879	15 727
Finansinntekter og finanskostnader			
Bankrenter		6 407	4 797
Sum finansinntekter		6 407	4 797
Netto finansposter		6 407	4 797
Ordinært resultat før skattekostnad		-10 472	20 524
ÅRSRESULTAT		-10 472	20 524
Overført til Reise og Tilskuddsfond		0	75 000
Årsresultat etter minoritetsinteresser		0	-54 476



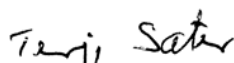
Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Sunnmøre Parkinsonforening

Org. nr: 983493831

Balanse pr. 31.12	Note	2011	2010
EIENDELER			
OMLØPSMIDLER			
Fordringer			
Nøkkeldeposium		150	150
Påløpne inntekter		120 734	111 593
Sum fordringer		120 884	111 743
Sparebanken Møre nr.34.66217 og 29.57354		257 162	276 275
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		257 162	276 275
Sum omløpsmidler		378 046	388 018
SUM EIENDELER		378 046	388 018
EGENKAPITAL OG GJELD			
EGENKAPITAL			
Innskutt egenkapital			
Selskapskapital		388 018	442 495
Sum innskutt egenkapital		388 018	442 495
Opptjent egenkapital			
Årets Resultat		10 472	54 477
Sum opptjent egenkapital		-10 472	-54 477
Sum egenkapital		377 546	388 018
GJELD			
Kortsiktig gjeld			
Annen kortsiktig gjeld		500	0
Sum kortsiktig gjeld		500	0
Sum gjeld		500	0
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		378 046	388 018

Ålesund 09-01-2012



Terje Sæter
Kasserer



Harald Tronstad
Revisor

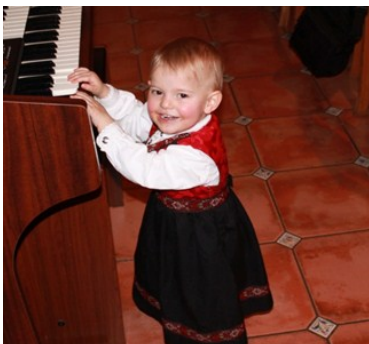
Julemøte i Sunnmørs-avdelinga

Laurdag den 3. desember samla ein fin flokk seg til eit tradisjonelt og koseleg julebord på Sundekroa. Det meste var på same måten som det har vore dei siste åra. Den faste gjengen møtte opp, og nokre nye ansikt var også å sjå.



Fåre- og svineribba med alt tilbehør smakte som vanleg svært godt, og det gjorde også kaffien med kake og dessert attpå.

Nytt av året var eit artig besøk av Margot, S i Small, Medium og eXtra Large. Ho tok mykje på kornet og vi fekk trimma lattersmusklane.



Musikken var det som vanleg Peder Andersen som stod for, og songheftet var det same som før. Det var også dei fleste av vitsane /historiene. Kanskje er det på tide å fornye både songane og historiene?

Rekrutteringa sikra av dei yngste til stades?

Det tradisjonelle åresalget var som vanlig populært. Salget gjekk strykande, og vinnar-lukka var bra med dei fleste. Trekninga av dei mange premiane var dagens høgdepunkt, og små eller store gevinstar blei mottatt med same vinnar-glede.



Det er sikkert fleire av medlemmane som kunne møtt opp, og hatt ein fin dag saman med andre som har parkinson. Kanskje vi til neste gang skal prøve å få med nokre fleire av dei som kanskje gjerne vil, men har vanskeleg for å kome seg av garde.

Tekst og foto: Bjørn Overvåg

MIN PARKINSONOPERASJON, ved **Reidun Rønneberg**



Hun tok DBS operasjon i 2002 og skrev nøyaktig dagbok. Reidun var svært plaget med ufrivillige bevegelser før operasjonen. Jeg besøkte henne og mannen Oddvar nylig som ledd i en planlagt besøksrunde til alle våre medlemmer. Da fikk jeg kopi av dagboknotater hun hadde gjort og hun har gitt tillatelse til at hennes notater gjengis i Hør på meg. Jeg gjengir hennes notater nedenfor, noe forkortet, og alle navn er fiktive.

Steinar Furnes

Dagen før operasjonen kom Paulsen opp og orienterte meg om kva som skulle skje dagen etter, og spurte om eg hadde begynt å gru meg til operasjonen. Men det gjorde eg ikkje, eg var berre veldig spent på resultatet. Han fortalde at dei skulle plassere elektrodane i eit område i hjernen som heiter Globus, og sa at eg kunne få syns-forstyrningar under operasjonen når dei passerte synsfeltet. Om kvelden kom anestesi-legen og avdelings-systema for å orientere meg. Ho spurde om eg gledde meg til operasjonen. Ho fekk same svaret som Paulsen.

Kvelden før hadde eg smurt med meg nattmat frå kveldsmaten, for at eg skulle ha krefter til morgondagen, da eg skulle vere fastande frå kl. 24, og utan medisin. Eg sovna nokså fort, men vakna av at eg drøymde om ein mislukka operasjon. Det var så ubehageleg at resten av natta bestemte eg meg for å berre ligge og slappe av, ikkje sove. Og det klarte eg og. Eg gruva meg ikkje før mellom kl. 6 og 6.30 om morgonen. Da hadde eg litt sommarfuglar i magen. Så var det over, og eg hadde det bra.

Pleiarane hadde fått beskjed om å møte opp 10 min. før vanleg arbeidstid, slik at Hans ikkje skulle vente. Halvvegs til operasjonsalen stod Solli og sa at Hans var komen, og heldt på å gjere seg i stand. Han spurde korleis «fruen» hadde det. Eg svara bra. Fleire av pleiarane spurde om eg var oppmerksam på at alt håret måtte bort. Og det var eg. Det undra meg kor lite det hadde a seie at håret måtte bort. To pleiarar barberte hovudet, ei på kvar side. Dei trøsta meg med at eg hadde så flott hovudfasong, at eg kom til å gå med piggsveis når det voks ut.

Så var det grinda som skulle plasserast på hovudet. Først fekk eg lokalbedøvelse i dei fire punkta der grinda skulle festast i hovudet. Det var litt ubehageleg, men ikkje vondt. Deretter vart eg trilla ut gjennom gangane til røntgenavdelinga, der eg la meg inn i MR -maskinen i bortimot ein time. Maskinen bråka slik at eg hadde

sleppe å høyre verste bråket. Men eg syntest ikkje det var ubehageleg å ligge der så lenge, sjølv om hovudet var fast.

Tilbake til operasjonsalen kunne eg slappe av ei stund medan dei gjorde i stand til operasjonen. Ein sjukepleier kom og spurde korleis eg hadde del. Eg svara at eg var litt trøyt for eg hadde ikkje sove så godt i natt.

«No skal vi prøve å finne ei god sittestilling til deg, for no skal du sitte i same stilling nokre timar. Dei hjelpte meg over i ei stolseng, og hovudramma (stereotaksiramma) small på plass med eit brak. Dei sa: «Uff - du er ein tolmodig pasient». Men eg syntest det var lettare å slappe av med hovudet fastspent enn når eg måtte «bere» ramma sjølv. Og dei var utruleg flinke. Eg fekk ligge på gode varme "gele-matter". Fekk gele-matter i korsryggen, under knehasane og armane kvilde på arm-støtter med gele-matter. Eg spurde om å få matter under føtene og, for eg var litt kald på beina.

Først vaska dei både hovudet og ramma med reinsemiddel. Deretter dekte dei til sterilt. Da var det klart for lokalbedøvelse, og Paulsen gav meg nokre «kvepsestikk» som han kalla det. Sa var alt klart for sjølv operasjonen. Eg syntest det var ubehageleg når dei begynte å borre med handdrillen. Etter ei stund syntest dei den var ukvass. «Eg trur vi må ta ein annan bor,» sa Paulsen, og henta ein elektrisk borrh. «Dette er nesten like gale som å vere med tannlegen», tenkte eg. Endeleg sa Paulsen til Anne: «No er vi nede på hjernemassen». Eg kjende pulsen i hjernen i dei opne hola, og eg kjende godt etter i høgre og venstre side om eg skulle kjenne noko som kunne tyde på hjerne-blødning. Det var kanskje no blodtrykket steig slik at dei gav meg beroligande så eg sovna.

Anestesipleiaren sa til meg at eg hadde tatt meg ein liten lur. Eg hugsar at eg svara på eit eller anna Solli sa til meg. «Du må rope høgt når du er her» svara han. «Ja, men eg er så trøyt», sa eg. Det neste eg hugsar var at Hans spurde om eg var vaken. Han ruska meg i armen og sa: «Du må vakna, du skal spela piano». Forutan «å spela piano i lufta» som han sa, skulle eg opna og lukka handa og vri handa fort opp og ned. Solli sa at eg skulle plystre, og da eg sa at det fekk eg ikkje til, skulle eg late som eg plystra, og det var dei nøgde med. Elektrodane skulle forbi synssenteret i hjernen, og eg skulle seie i frå om eg såg blinkar for augo. «Lat at auga» sa Solli. «Kor mange stjerner ser du no?» «Null» sa eg. "Ingen", oversette Solli. Hans hadde måleapparat og eg skulle sei frå når eg kjende noko ubehag av straumen som dei sette på. Når han hadde bestemt kvar elektrodane skulle plasserast, og festa dei på rett plass, gav Paulsen beskjed til Bjørg at ho kunne lime. Dei limar fast proppar i dei to hola i hovudet. Så var det å sy stinga i hovudet. Bedøvelsen var begynt å gå ut, så eg kjende sume av stinga. No var første del av operasjonen ferdig, og eg skulle tilbake gjennom lange gangar til ny MR røntgen. Denne gongen skulle eg vere berre 20 minutt i maskinen. Så skulle dei sjå om elektrodane var komne på rett plass. Det var kø for å kome i

maskinen. Og eg spurde om å få gå på toalettet. Anestesilegen fylgde og støtta meg. Men då eg kom tilbake sa eg til henne at ho skulle sleppe meg litt, for det kjendes ut som eg klarte å gå aleine. Eg gjekk bortover mot senga mi og hendene fylgde naturleg med. Hans stod der, og eg sa: «Eg kan gå utan straum». Han gjekk bort til døra der Paulsen var og sa: «Jan, kom och se, hon kan gå». Berre av di elektrodane var komne på plass, kjende eg forskjell. Det var begynt å bli vondt i dei fire punkta som ramma var festa i hovudet med. Eg var likevel tolmodig til eg var ferdig i maskinen. Da eg kom ut spurde eg Paulsen om dei kunne ta den av med ein gong. Men eg måtte vente til vi kom tilbake til operasjonsalen der dei hadde verktøyet. Da vi kom tilbake ville eg ha det av med ein gong. «Vi finn ikkje verktøyet vårt» svara dei. Anestesilegen kom og sa at eg skulle få smertestillande. «Da sovna eg, det er denne her eg vil ha av». I det same såg eg at dei kom med verktøy, og det siste eg hugsa var at jernet i ramma datt ned på bordet bak meg, og så sovna eg momentant.

Eg vakna kl. 17. på overvakninga. Ei lita stund etter kom Paulsen opp og helsa på meg. Og ein halvtime etter kom han igjen saman med Oddvar. Oddvar hadde truffe han i gangen og fått vite at det hadde vore ein vellukka operasjon. No sende eg Oddvar av stad for å ringe heim. Eg kom opp på kirurgisk avdeling i 19 tida, og da var Oddvar der med ein rosebukett han hadde gått og bore på i fire timar, utan vatn. Dei rosene fekk eg Oddvar til å tørke på hybelen sin og eg har dei heime no. Eg har tenkt å lakke dei og lage ein liten dekorasjon av dei.

Oddvar kom opp på avdelinga og åt måltida saman med meg. Elles tok han joggeturar rundt omkring, så han fekk dagane til å gå, sjølv om dei vart lange av og til. Torsdag, ei veke etter operasjonen, reiste vi heim.

Kommentarer:

Reidun har nå hatt Parkinson i ca 20 år og i dag, 10 år etter operasjonen, er eg på besøk hos Reidun og Oddvar. Oddvar er akkurat tilbake frå en skitur, Reidun har diska opp med kaffe og kaker. Reidun fungerer godt i kvardagen. Steller huset som husmødre flest. Hun har fått god hjelp frå hjelpemiddelsentralen i Sykkylven, bl.a. ein alarm som ho kan bruke hvis noko kjem på. Det gir tryggleik for Oddvar i det daglige. Det var godt å få besøke dei og sjå kor dei hadde det. Dei viste meg at det går godt å leve med Parkinson – lenge. Eg skal kanskje legge til: Når ein legg godviljen til.

Steinar Furnes

Oppsummering av treningsopphold ved Aure opptreningscenter januar – februar 2012

Melodi: Svantes lykkelige dag

Tekst: Magne Bergsaune

1. Se, hvilken treningslyst! Tøying av ben og bryst...!
Rehaben byr meg på mat – jeg velger morgenbad.
Maten er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.
2. Pleierne blomstrer opp – snakker helt uten stopp.
Damene kvitrer i flokk, noen går helt amok!
Stemmen er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.
3. Å, hvor man har det godt! Parkinson tar jeg flott.
Glad tenker jeg ganske fritt: Parkinson er no' dritt!
Gleden er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.
4. Latteren runger høy, mange har mye gøy.
Sykdom og plager til tross: Det er humør i oss.
Humor er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.
5. Nakke og rygg er med – hvis man får tid til det.
Avspenning blir det til slutt, alle er trøtt, helt skutt!
Kroppen er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.
6. Stavgang med hoftevrikk, puls som er mer enn kvikk –
Jeg gjør så godt som jeg kan – drikker jo bare vann (!).
Helsa er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.
7. Aure har gjort meg sprek, trening går som en lek.
Rehaben ble til en venn, aldri jeg glemmer den.
Venner er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar!



HUMORSPALTEN

- * Det er tre måtar å få ting gjort på:
 - 1) Å gjere det sjølv.
 - 2) Å leige nokon til å gjere det.
 - 3) Å forby dine barn å gjere det.

- * Man kan ikke være nøye nok i valg av sine foreldre!

- * Inni hvert gammelt menneske, er det et ungt menneske som lurere på hva som har skjedd.

- * To menn på nitti år var i begravelsen til en annen nitti år gammel venn. Etter velsignelsen, ble de værende og så opp i kisten til sin avdøde venn. Til slutt sa Hans til Hermann: «Det er nesten ikke noen vits i å dra hjem, vet du»

- * PÅ KIRKENS OPPSLAGSTAVLE:
«La ikke bekymringene ta livet av deg – la menigheten hjelpe deg!»

- * Jeg tror at god humor har tre hovedkilder:
angst, overraskelse og gjenkjennelse.

- * I dag traff eg en frisk hypokonder.

- * Stemme frå bakarste benk: "Vi høyrer ikkje kva du seier!"
Stemme frå første benk: "Vi høyrer, og du kan gjerne få byte plass med oss!"

- * Ingenting er meir latterlig enn å ha det travelt!



PAPAYA:

UTVIDET TILBUD TIL YNGRE PARKINSONISTER OG PÅRØRENDE.

Yngregruppa ledes av firkløveret:

Fra fylkesforeninga: **Svein Arne Velle**
Tlf 928 21 682

Fra Nordmøre PF: **Alf Inge Jensen**
Tlf 957 51 730

Fra Romsdal PF: **Edvard Langset**
Tlf 976 49 063

Fra Sunnmøre PF: **Else Leite og
Bjørn Overvåg**
Tlf 916 40 420



Ord til ettertanke:

- * *Dagen i dag er morgendagen du drømte om i går.*
- * *Det er alltid mulig å gjøre en feil til!*
- * *Jeg løp mye som barn, for da gjorde jeg så mye galt.*
- * *Følelser er kanskje ikke alltid en del av fakta, men er alltid en hovedingrediens i et menneskes realitetsopplevelse.*
- * *Jeg ønsker å vite noe om hvordan andre mennesker har det. Så jeg kan kjenne meg igjen og vite at jeg ikke er alene når mitt eget liv oppleves vondt og vanskelig.*



Parkinsonskolen ved Aure rehabiliterings- senter

Nytt 3-ukers oppholds- og programtilbud for deg med parkinsondiagnose starter 19. juni 2012.

Egenandelen for oppholdet er på kr. 123.- pr. døgn. (i 2011) 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.

Husk: Fastlegen eller nevrologen din må søke for deg.

De av våre medlemmer som har deltatt på parkinsonskolen ved Aure Rehabiliteringssenter tidligere anbefaler deg absolutt å prøve et rehabiliteringsopphold her. Og noen har vært der flere ganger allerede!

Fantastisk utsikt, og eit koseleg bilete frå ei Parkinsonsamling.
Gerd og Nils-Inge Aarsæter som bur i Follestaddalen.



LIKEMENN I LOKALFORENINGENE

På denne sida vil de 10 av våre medlemmer som har gjennomgått likemannskurs og blitt kvalifisert til likemenn i regi av Norges Parkinsonforbund etter hvert presentere seg selv. Elin, Arne, Aase, Bjørn, Eli, Jorunn, Else, Reidar og Leif er alt presentert. Her er Edvard:



Edvard Langset kjem sterkt igjen i eit anna nummer. Han har det så travelt med husreparasjon for tida, at han ringte og forklarte situasjonen.

Han er ein aktiv mann som er både likemann og nyvald leiar i Romsdals foreninga.

Vi ynskjer lykke til med arbeidet på badet, og forstår at det må ha førsteprioritet akkurat no.

Høyr på meg, her kjem ein Invitasjon:

No vil vi gjennomføre lokale kurs for pårørende der vi fyl malen som likemannsutvalet sentralt har utarbeidd.

Det er gratis, det vil gå over 4 kveldar, der er 4 tema vi skal lese om.

Så skal vi prate, lytte og utvide kunnskap og kjennskap.

Passe storleik på gruppa vil vere 5-8 personar.

Vi skal ha noko å drikke og bite ti,

kva kan vi bestemme sjølv.

Og slik er det også med tid og stad for samlingane;

eg vil prøve å tilpasse alt etter kvar de bur som er interesserte i å vere med, og når det passar best for dykk.

**Ring meg på tlf 91640440,
eller send sms eller e-post snarast til jovervaag@yahoo.no**

GRASROTANDEL		Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i 2011, samt opptjent totalbeløp fra starten i 2009:	
Møre og Romsdal P.forening: Organisasjonsnr. 992 985 836	Spillere: 11	Opptjent pr. dato 2012:	kr 410
		Opptjent 2009-2011:	kr 3090
Nordmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 992 617 969	33	Opptjent pr. dato 2012:	kr 1110
		Opptjent 2009-2011:	kr 31226
Romsdal Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 986 224 025.	21	Opptjent pr. dato 2012:	kr 909
		Opptjent 2009-2011:	kr 18325
Sunnmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 983 493 831	24	Opptjent pr. dato 2012:	kr 1286
		Opptjent 2009-2011:	kr 21620

Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! **I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!**

Neste nummer **Hør på meg** av inneholder bl. a:

Mer informasjon om helgesamlingen i Ulsteinvik 1.-3. juni.

Flere av de faste sidene.

Neste nummer utkommer i første halvdel av mai 2012!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost post@parkinson.nowww.parkinson.no

Generalsekretær Magne Fredriksen

Parkinsontelefonen 22008280 :

Alle hverdager fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, Ragnhild Støkket (*bildet*)

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklukk@online.nowww.parkinson.no/moreogromsdal

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30

6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274

**Ny epost:** arne.thorsnes@gmail.comwww.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkinsonforening

Edvard Langset

6395 Rekdal

Mob. 97649063

Epost: edvar-m@online.nowww.parkinson.no/romsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklukk@online.no



Se her!

Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud!
Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, likemenn osv.

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager 13.30 –14.30 Parkinson **gruppetrim**. Frisksenteret på Moa i Ålesund
Siste torsdag i mnd., Bowling med enkelt måltid i Baronen Hotell i Spjelkavik
 Gratis for medlemmer.

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager og torsdager kl 11-12: Parkinsontrim på Optima, Frei. Gratis med henvisning fra lege.

Mandager kl 12.30 - 13.30: "Kaldkalk-gjengen" øver stemme og tale etter parkinsontrimmen.

Andre torsdag hver måned fra kl 12.30: Subsidiert parkinsonbowling med pizza på Sun-Park, Futura.

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Lørdag 17. mars kl 12.30 på Fjellstova på Ørskogfjellet: **Årsmøte**

Week-end i Ulsteinvik 1.-3. juni. Mer i neste nummer

Sunnmøre Parkinsonforening:

Medlemsmøte i kafeteriaen på Spjelkavik omsorgsenter 22. mars kl 19.
 Ragnhild Støkket snakker om rehabilitering. Kaffi og kaker blir servert.
 Parkinsonskolen ved Nevrohjemmet Ålesund i mai måned. Søknadsfrist 18. mars. Sjå annonse.

Romsdal Parkinsonforening:

Nordmøre Parkinsonforening:

Onsdag 21. mars kl 17: Medlemsmøte på Grand Hotel Kristiansund.
 Parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjellset, kaffe/snitter, åresalg.

Aure Rehabiliteringssenter:

Ny 3-ukers parkinsonskole i perioden 19. juni – 11. juli.

Vil du snakke med en av våre 10 likemenn?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (pårørendelikem.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258 (pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 70154567 (pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063 (pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109 (pasientlikemann)
Elin Klokkehaug	- tlf 71528081 (pasientlikemann)
Leif Klokkehaug	- tlf 71528081 (pårørendelikem.)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (pårørendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)

Hva er en likemann?

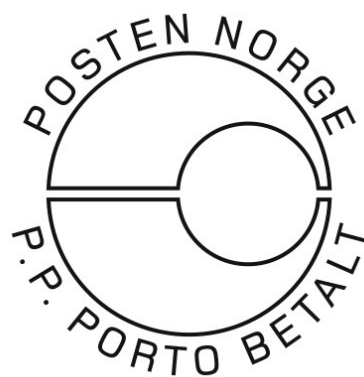
Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen.

Les mer om noen av våre likemenn på side 20!

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

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

Vil du verve nye medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsår: 19.....

Signatur:

Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,

Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.

Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: www.parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 350,- pr. år

Støttemedlem: kr 300,- pr år.

Hvis du ringer lederen i den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.