

Hør på meg

Nr. 2 Mai 2008 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Årsmøte for Møre og Romsdal Parkinsonforening.



Se fyldig referat side 5



 **RINGEN**
Rehabiliteringssenter as
2390 Moelv - Tlf.: 62 33 45 00
Faks: 62 33 45 99
e-post: inntak@ringen-rehab.no
www.ringen-rehab.no

Med Elin på
et opphold på
Ringen.

Les side 7



GOLF – aktivitet for PS-ere?



Undertegnede og Terje Sæter var på en ukens golf-tur i Tunis i februar.

Side 19

Min Parkinson.

Audny Tranø.

Deiligst av alle gleder, er gleden for slett ingen ting . Ikke for noe du kan eller vil. Gleden for intet og gleden for alt. Gleden : fordi du er til !

Side 15

I bladet finner du også (m.m.):

- Formannen har ordet
- Aktivitetskalender. Husk å melde deg på!
- Fra Parkinsondagen 2008 (s 12)

Har du internett?

Da kan du bruke denne linken til å koble deg direkte til våre hjemmesider, også lokalforeningene:

www.parkinson.no/morroms



Fylkeslederen har ordet

Hei, alle sammen!

Ja, tida går fort, våren er her for fullt og snart blir det sommar. Årsmøtet på Ørskogfjellet var

vellykka og det var svært kjekt med såpass stort frammøte.

Vi har no 4 godkjende likemenn i fylket, men vi treng fleire for å ha eit godt tilbod i heile fylket. Dersom du er interessert i å gjere ein jobb for å hjelpe andre Parkinson ramma og pårørande, så skal der vere eit nytt kurs sentralt til hausten.

Har du spørsmål om dette, så ta kontakt med Jorunn, likemannskoordinator.

Dessverre vart det ikkje noko av turen vår til Oslo p g a stort fråfall, og det vart heller ikkje noko seminar. Vi var tenkt å ha eit liknande seminar som på Runde denne våren, men det vart utsett til siste helga i september og det blir på Sunnmøre folkehøgskule i Ulsteinvik.

Denne helga vil vi satse på å få med flest

muleg av dei "yngre", dei som midt i arbeidslivet har fått Parkinsons-diagnose. Vi vil ta opp ulike sider ved dette både for pasient og pårørande, og legg opp til eit aktivitetsseminar, der deltakarane vil få møte kvarandre, bli kjende og jobbe i grupper i lag. Eit hovudtema vil vere;

Livet før og med Parkinson - Har ting endra seg slik at du har behov for nye interesser, hobbyar, aktivitetar, venner eller reisefølge? Kva kan og bør Parkinsonforbundet, fylkeslag og lokallag ha av tilbod for sine medlemmar?

Synes du tema og desse tankane er interessante, så meld frå til meg snarast råd. Det blir ikkje sendt ut meir informasjon til andre enn dei som ber om det. De kan sende e-post: bj_overvaag@yahoo.no, eller ringe tlf 70012930/ mobil 91640420.

Dette hadde eg på hjertet denne gong, neste nummer kjem i september.

Så ynskjer eg alle: God Sommar! Helsing Bjørn



SYSTEM-ELECTRO

Går det på strøm?
Kontakt oss!



Installasjon
Bolig
Landbruk
Industri

Salg / Service / Prosjektering
Byggavdeling
IKT-avdeling



Strandgata 26, 6270 Brattvåg
Tlf: 70 21 93 00
Fax: 70 21 93 01
firmapost@system-electro.no
www.system-electro.no



ASRANBEAR OLIVRELLERAN



Redaksjonens side

Innlegg fra våre medlemmer.

Dette bladet er selvsagt ment som et talerør for våre medlemmer og pårørende. Vi oppfordrer derfor alle som har noe på hjertet om å sende det til oss. En gledesmelding, et hjertesukk, en opplevelse, en god historie eller et dikt. Ditt innlegg behøver ikke være purt gull. Det er din tanke og synspunkt som er viktig. Vi vil få plass til ditt bidrag slik at det mangfoldet som våre medlemmer består av kommer til uttrykk gjennom dette bladet.

Vi tror det er verdifullt at vi får et innlegg av typen "min Parkinson" i hvert nr. Som vi vet arter sykdommen seg forskjellig for hver av oss og det er godt å ha kunnskap om det. Send gjerne ditt bidrag uoppfordret.

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre,
tel.: 95207104

Epost: elinklok@bluezone.no

Steinar Furnes, Sunnmøre,
tel.: 95255100

Epost: steinar@furnes.org

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 hefter.

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: September 2008

Frist for innsending av stoff: 10.09.08

I neste nummer kan du finne noe om f.eks:

- Forts. om Elins opphold på Ringen
- Rapport fra opphold på Casa Heddy, Lanzarote

COMFORTBUTIKKEN
ØB RØR AS
RØR - VVS



Telefon 70 04 84 80
Telefax 70 04 84 81
Bankgiro 6562 05 14351
Strandgata 5B
Postboks 101
6151 ØRSTA
Fnr. NO 696 006 040 MVA
www.ob-ror.no

Arrangementskalender:

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Siste helga i september

Fylkeslaget planlegger 2-dagers seminar som oppfølging av Runde helga
Sted: Sunnmøre Folkehøgskole i Ulsteinvik. **Les om dette i "Formannen har ordet" side 2. Meld deg på eller spør Bjørn om detaljer**

Nordmøre Parkinsonforening:

To 24. sep Kl 18.00 Medlemsmøte på Barmannhaugen Eldresenter

On 26. nov Kl 18.00 Julemøte på Barmannhaugen Eldresenter

Indre Nordmøre Parkinsonforening: Ingen forestående planer

Romsdal Parkinsonforening: Ingen forestående planer

31. mai Busstur Ålesund og Giske m/bl.a. omvisning i marmorkirka fra 1100-tallet og Alnes med Alnes fyr. Middag på Fjellstua

Sunnmøre Parkinsonforening:

22.juni Med Hurtigruta fra Ålesund til Geiranger t/r. Oddgeir BRUASET, kjent fra mange TV-programmer vil fortelle om de enkelte gamle bosettinger langs fjorden.

15. aug.-28. aug. 08 Tur til Casa Heddy på Lanzarote.



www.fokus.no

Personlig
rådgivning

+

Null daglige
gebyrer

Fokus 24/7 – for alle dere som klarer det meste selv.

Hør hva du kan få for null kroner - sms "gebyrfri" til 2030.

Fokus Bank

filial av Danske Bank

Fra fylkesforeningens årsmøte

Møre og Romsdal Parkinsonforening

avholdt årsmøte på Fjellstova Øskogfjellet den 8. mars. Det ble et godt møte selv om bare 30 medlemmer møtte.

Møtet behandlet de vanlige årsmøtesakene der lokallagene refererte årsmelding og regnskap unntatt Indre Nordmøre Parkinsonforening som ikke har lagt fram verken årsmelding eller regnskap for 2007.

Årsmøtet fulgte valgkomiteens innstilling og etter valget har foreningen dette styret:

Leder	Bjørn Overvåg	ikke på valg
Kasserer	Steinar Furnes	ikke på valg
Sekretær	Ingrid Vik	valgt for to år.
Styremedlem	Gerd Halaas	valgt for to år
Styremedlem	Svein Arne Velle	valgt for to år



Ny: Svein Arne

Varamedlemmer:	Elin Klokkehaug Björg Drabløs Aasa Nielsen
Revisor	Yngve Omenås

Valgkomite: Gjenvalg av Ingvar Omenås, Trygve Olsen og Sigurd Skarsbø

Edvard Langset ønsket å fratre styret. Han fikk blomster og velfortjent ros for sin innsats i styret.

Fra årsmeldinga kan vi ellers referere:

Medlemmer.

Foreningen har nå 340 medlemmer inklusive støttemedlemmer.

Styremøter:

Styret har hatt fire styremøter og en god del telefonmøter.

Arrangementer:

På landsmøtet i Bodø 1.-3. juni deltok Bjørn, Ingrid og Steinar.

På ledermøtet i Lillestrøm 28. oktober deltok Bjørn og Steinar

Kurs i likemannsarbeid i november deltok Aase Nielsen, Elin Klokkehaug, Bjørn og Jorunn Overvåg.

På kurs i "Parkinsontelefonen" 20.-22. november deltok Aase Nielsen og Edvard Langset.

Største arrangementet i året var turen til **Latvia** i august. Den er fyldig referert i novemhernummeret av "Hør på meg".

Fra fylkesforeningens årsmøte

Andre saker.

En viktig begivenhet er utgivelsen av bladet "Hør på Meg" som kom ut med sitt første nummer i fjor høst. I redaksjonen sitter nå Leif Klokkehaug og Steinar Furnes.

Det er også positivt for fylkesforeningen at Jorunn Overvåg er valgt inn i landsstyret.

Styret i Romsdal Parkinsonforening har nå konstituert seg og orienterte årsmøtet om følgende sammensetting:

Formann	Aud Hauso
Nestformann	Torbjørn Hauso
Kasserer	Leidulv Stokkeland
Sekretær	Tor Gilde
Styremedlem	Hjørdis Arntsen

Varamedlemmer	Sverre Vik
	Oddny Eikebø



Etter de vanlige årsmøtesakene ble følgende saker tatt opp:

Likemannsarbeid.

Dette omfatter både direkte kontakt med enkeltpersoner eller i grupper og det omfatter også Parkinsontelefonen. Dette arbeidet bør koordineres av fylket, og også slik at noen koordinerer arbeidet slik at vi har skolerte likemenn i alle deler av fylket. Jorunn Overvåg, som også er medlem i hovedstyret, ble valgt til koordinator i fylket. Det blir viktig i dette arbeidet at vi har skolerte likemenn i alle deler av fylket.

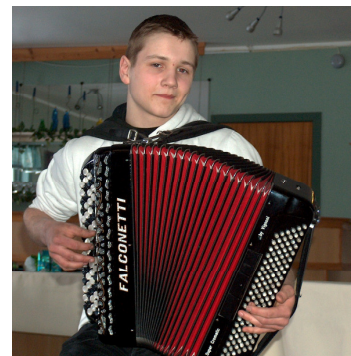
Bladet "Hør på meg".

Leif orienterte om dette bladet som så dagens lys november i fjor. Han appellerte til alle om å bidra med stoff og å skaffe annonser. Bladet er blitt godt mottatt og er mest sannsynlig kommet for å bli. Bidrar alle med stoff og/eller annonser blir dette en suksess også økonomisk. Stoff kan være dikt, reportasjer fra en tur eller opplevelse, innlegg av typen "Min parkinson" osv. Det er sannsynlig at vi greier å oppnå overskudd (naturligvis basert på dugnad på alle plan).

Kunstnerisk.

Øystein Mjøs fra Vikebukta underholdt med flott trekkspillmusikk

Elin og Leif framførte en parodi på Peer Gynt. Meget bra!



Med Elin på Parkin- songruppe ved

Tekst og foto: Leif Klokkehaug



Elin ville så gjerne benytte seg av de tilbud Ringen på Moelv kunne gi henne som parkinsonist. Hun hadde hørt av en venninne bosatt på Moelv at Ringen gav tilbud til parkinsonrammede i mindre grupper, men var det mulig for henne som bosatt på Nordmøre å kunne søke og få tildelt plass der? Det skal jo være fritt sykehusvalg i dette landet, men er det også fritt valg på rehabilitering? I vårt eget fylke har vi jo allerede tilbud til parkinsonrammede både ved Muritunet i Valldal og i Aure.

Men en søknad via fastlegen til Sentral enhet rehabilitering på Nesoddtangen åpnet muligheten, selv om det tok noen måneder før svaret kom. Hun fikk plass på et tilbud til en gruppe parkinsonister i tre uker i mars-april. Og vi pakket bilen og kjørte...

Vel framme på Ringen ble vi hyggelig mottatt med kaffe på rommet som stod klart for oss, med gode senger, romslig dusj/bad, telefon og TV. Etter en god



Ringen i sommerdrakt med Mjøsbrua i bakgrunnen

middag var det informasjonsmøte for gruppa. Her ble vi ønsket velkommen og grundig informert om Ringen og opplegget der av direktør Terje Fagernes Olsen (innfelt) og hans personale, både på storskjerm og ved omvisning i lokalene.



Etter omvisningen gikk alle til sine rom, og hver enkelt deltaker fikk besøk av en fra personalet. Sykepleier Annbjørg (*til høyre på bildet*) hadde med seg en perm med generell dags- og ukeplan for Elin, og en foreløpig oversikt over de individuelle timer hun skulle få med henholdsvis lege, nevrolog, sykepleier, fysioterapeut og ergoterapeut. Ringen ville på denne måten skaffe seg best

mulig kunnskap om den enkelte pasient og vedkommendes utgangspunkt for å kunne justere treningsoppleggene for de enkelte på gruppa. Dette så travelt ut, men samtidig betryggende profesjonelt og grundig.

Bare se på denne generelle dagsplanen mandag-fredag med tidene for parkinsongruppa:

KL	AKTIVITET	STED
08.30	FROKOST (KL 9.00 HELG)	SPISESAL
10.00	FELLESTRENING	GYMSAL KJELLER
10.45	BASSENGTRENING	BASSENG KJELLER
12.00	TEMA/UNDERVISNING Mandag: Med nevrologen Tirsdag: Med ergoterapeuten Onsdag: Med Ringens lege Torsdag: Med representant fra NAV Fredag: Med sykepleierne på Ringen	MØTEROM 2. ETG Torleiv Svendsen Solveig Ødegård Ingalill Andersen Ragnhild, Anne, Annbjørg
13.30	MIDDAG (KL 14.00 HELG)	SPISESAL
15.00	STOKKEGANG	UTE
17.45	KVELDSMAT	SPISESAL
18.30	UNDERVISNING/MØTE	MØTEROM 2. ETG
19.15	KAFFE (BARE ONSD. OG LØRDAG)	STUA I 1. ETG
20.00	BINGO (BARE MANDAGER)	SPISESAL
RINGEN HAR OGSÅ TILBUD OM HÅRPLEIE, FOTPLEIE, ARBEIDSTUE, SOLARIUM, BADSTUE, SYKKELUTLÅN, DRIKKEAUTOMATER, OG TRÅDLØST INTERNETT. DET ER INGEN ORGANISERT FELLESTRENING I HELGA		

Første heldag med trening ble fredag. Gruppa bestod nå av 8 deltakere med Par-

kinson geografisk spredd fra Vest-Agder til Nordmøre. Fysioterapeut Bjørg Kristin ledet treninga i gymsalen, med øvelser på matte, ved ribbeveggen og med baller. Og alle tok i *litt* ekstra.....

Etter gymsaltreninga forsvant gruppa inn i svømmebassenget, som holdt behagelige 33 varmegrader. Her ble bassengtrimmen ledet med kyndig hånd av fysioterapeut Hanne, som fikk gjengen til å utføre både vanskelige og tunge øvelser med vannet som motstand. Hun sørget for at både muskler og ledd, koordinering, balanse og samspill ble prioritert i øvelsesopplegget.



Hanne instruktør, Elin, Øystein 1, Anne, Kjell og Øystein 2 ved bassengkanten.

Etter en bedre middag introduserte sjefsfysioterapeut Helge stokketrening og stavgang for gruppa. Stokketreninga bestod av at pasienten og treneren brukte to stokker eller kosteskraft mens de gikk i tospann med treneren bakerst. Han førte stokke-

ne fram og tilbake slik at pasienten foran lettere kom inn i riktig diagonalgangrytme. Med en metronom eller taktmåler fant han den enkeltes naturlige gangfart, som varierte fra 104 til 122 steg i minuttet. Så fikk to og to som hadde tilnærmet samme gangfart trene i lag.

Ringen hadde gått til innkjøp av egne gåstaver. Disse var *ikke* teleskopiske, og dermed best mulig sikret mot sammenklapping som kunne føre til at brukeren mistet støtten og falt. For føret var ikke det beste, med snø og is utenfor. Stavhempene



Elin og Helge går stokkegang.



var dessuten spesielt tilpasset parkinsonister som hadde problemer med å få hendene riktig inn i løkka på staven. På bildet til høyre ser du at hempene er formet som en åpen klave, slik at det bare er å stikke hendene nedenfra og opp for å feste grep om staven. Da slipper man å plundre med stive tommeltotter og fingre som ikke vil, og staven "henger" på håndleddsklaven. Slike hemper brukes av alpinistene, og G-Sport Moelv

skaffet dem på gåstaver av kompositt med faste lengder.

Når det gjelder lengden på gåstaver, skal toppen av staven normalt gå et par cm opp på albuleddet, mens parkinsonister ifølge Helge (bildet til venstre) bør ha gåstavene opptil 5 cm kortere enn normalt. Da vil de lettere unngå å stivne i overkroppen, og den diagonale armsvingen forbedres. Og stavene skal ikke brukes som støtte for balansen, men som middel til å øve inn en bedre rytme og holdning ved å motarbeide sammensynkning i hode og overkropp.





Men det aller viktigste ved all trening på Ringen – sier Helge - er ved tålmodig gjentakelse å prøve og etablere nye mønstre i hjernen som på sikt kan overta styringen av de muskelgrupper som har fått sine kontroller mer eller mindre ødelagt av Parkinsons sykdom. På denne måten kan problemer og ulemper ved sykdomsutviklingen til en viss grad overvinnes eller minimeres.

Ringens egen overlege, svenske **Ingalill Andersen**, spesialist i allmenntilleggsmedisin, ga gruppa en engasjerende og grundig innføring i parkinsonistenes mer generelle plager, som søvnforstyrrelser, problemer med blære- og tarmfunksjonene, sviktende hukommelse osv. Hun poengterte hvor viktig god og nok søvn er for alle generelt og parkinsonister spesielt. Hun gjennomgikk søvnens ulike faser, og gav tips om hvilke triks man kunne bruke for å forbedre søvnens kvalitet og mengde. Og hva slags medisiner som kunne anvendes for å oppnå bedre søvn. Mange plages av upålitelig blære og/eller treg mage. Her var det også mange gode tips og råd å hente. Så nyttig oppfattet gruppa hennes forelesning at hun ble bedt om å gi enda en time en annen dag. Men viste seg dessverre vanskelig.



(...Denne beretningen fortsetter i neste nr.....)

Vi har tilbud til pasienter med
Morbus Parkinson; individuelle opphold

og tre ukers opphold i grupper i mai, august og september 2008.

Tlf. 62 33 45 07

inntak@ringen-rehab.no

Se også vår hjemmeside;

www.ringen-rehab.no



Parkinsondagen 2008

Det var verkeleg synd at vi ikkje fekk mange nok deltakarar til å ta turen til Oslo og feiringa av Parkinsondagen 10. april. Difor vil eg gjerne fortelje litt frå arrangementet og dele mine opplevingar frå dagen.

Det var solskin og vår i lufta og stands med informasjon om Parkinsons fleire stader, mellom anna på Karl Johan. Eg spaserte nedover i retning Akershus Festning og såg at det kom folk frå alle kantar til det ærverdige forsamlingslokalet "Gamle Logen", så det var ikkje vanskeleg å finne rett hus. I gangen stod der damer frå forbundskontoret med plakatar og brosjyrar og ønskte folk velkomne. Det fine og store lokalet med 500 sittepassar, var nesten fullsett då programmet tok til. (Men der ville nok ha vore plass til 30 personar frå M&R.)



Programmet var svært interessant, ikkje ein kjedeleg augneblink frå start til slutt som begge dessutan var nydeleg song og musikk. Knut Johan ønskte velkomen og introduserte Magne som programledar. Kjell Mo fekk ordet først og han fortalde korleis han opplevde det då han fekk sjukdomen. Dette vart ei fin innleiing til første tema som var:

Nye perspektiv på Parkinsons sjukdom – ikkje motoriske symptom.

Professor Ole Bjørn Tysnes, Haukeland Universitetssjukehus, orienterte om mange ulike symptom og sa at vi kanskje berre såg toppen av isfjellet enda.

Seksjonsoverlege Antonie Beiske, Akershus Universitetssjukehus, fortalde om smerte, og spørsmål i samband med det om styrke, grad, utstråling, lokalisasjon, karakter, når og kor lenge, og om medisin verkar eller ikkje.

Overlege Karen Herlovsen, Sørlandet sjukehus, tok for seg: Fatigue – noko pasientar som har det opplever som eit av dei mest avgrensande symptoma, og kva ein kan gjere for å få det best muleg.

Alle tre var svært interessante og heldt flotte foredrag med presentasjonar og illustrasjonar på storskjerm. Så var der ei kort pause med frukt og drikke i foajeen før vi gjekk laus på neste tema som var:

Organiseringa av tilbodet i spesialisthelsetenesta for parkinsonramma.

Først fekk vi presentasjon av Norges Parkinsonforbunds pasientundersøkelse 2007. Så fortalde professor Per Odin, Central Hospital Bremerhaven, Tyskland, først om kontinuerleg dopaminerg stimulering og etterpå om organisering av sjukehus tilbodet i Tyskland og kva vi kan lære derifrå. På + sida er mellom anna at dei har eit kompetansenettverk som forbinder dei stadane som har spesiell kompetanse på eit felt av sjukdomen for å få utnytte den kunnskap som fins best muleg. Og dei kan ta inn pasientar på eige Parkinsonsjukehus til eit opphald på 3-4 veker med behandling og tilpassing av medisin, samtidig som ein får rehabilitering, trening og hjelp til å leve med ein alvorleg og kronisk diagnose. På – sida nemnde han at kostnader til medisin ikkje har følgd utviklinga, og at dei ikkje har parkinsonsjukepleiarar.

Overlege Ørjan Skogar, frå Länssjukehuset, Ryhov i Jönköping, orienterte om fleirfagleg tilnærming i teamwork/rehabilitering – eit samarbeid som løysar ei oppgåve i lag. Dei ser også på heile personen/pasienten, ikkje berre Parkinsons.

Så var det beinstrekk i bokstaveleg forstand; alle hadde fått utdelt eit treningsstrekk og ein entusiastisk og sprek pasient viste oss korleis vi skulle og kunne bruke det til nytte og glede i dagleg mosjonstrening.

Paneldebatt: Organisering av tilbodet i Noreg

Deltakarane var:

- Professor Ole Bjørn Tysnes, Haukeland Universitetssjukehus
- Professor Espen Dietrechs, Rikshospitalet HF
- Professor Svein Ivar Bekkelund, Universitetssjukehuset Nord-Norge
- Seksjonsoverlege Antonie Beiske, Akershus universitetssjukehus

Desse vart alle utfordra til å fortelje korleis ting fungerer på deira sjukehus og kva utfordringar dei stor overfor når det gjeld å oppfylle dei mål og det innhald som er i handlingsplanen for behandling av Parkinsonpasientar.

Utvalde politikarar frå Helse- og Omsorgskomiteen var også med:

Laila Dåvøy, KrF
Rune Skjælaaen, SP
Jan Bøhler, AP
Gunvald Ludvigsen, Venstre

(forts. neste side)



GJENSIDIGE

www.gjensidige-sykkylven.no

Representanten frå Høgre hadde meldt sjukdomsforfall

Alle desse gav uttrykk for at dei hadde opplevd dagen som svært givande og at dei hadde lært mykje. Magne var heilt eminent i rolla som debattleiar og han utfordra dei skikkeleg. Legane måtte vere konkrete og seie kva som måtte til på deira sjukehus og politikarane måtte seie konkret kva dei ville gjere for å betre situasjonen.

Eg avsluttar med å ta med litt av mailen som forbundsleiaren sende til kontoret og styret dagen etter samlinga:

Aldri før har vi hatt ledende helsepolitikere fra toneangivende partier med oss på hele arrangementet, aldri før har vi klart å få politikerne i tale slik vi (du Magne) klarte i går, og aldri før har vi fått konkrete løfter fra ledende helsepolitikere slik vi fikk i går. Dette forplikter NPF, men er en forpliktelse som Forbundsstyret og alle i organisasjonen må gjøre maksimalt ut av, en forpliktelse vi må gyve løs på med glede og entusiasme!!

Dette hadde nok ikke vært så vellykket dersom vi ikke hadde hatt ekspertene til stede i møtet, både våre egne og Per Odin og Kjell Skogar. På den måten fikk vi frem både brukerperspektivet og det viktige faglige perspektivet både her til lands, i Skandinavia og i Tyskland – nyttig!!

Tusen, tusen, tusen takk for innsats og alt arbeidet som ligger bak. Intet mindre enn imponerende!! Takk også til foredragsholderne, alle som en. Den eneste karakteristikken som kan gis er at dette var et meget vellykket arrangement med supre innlegg.

Kanskje vi kan få til ein tur og deltaking frå M&R til neste Parkinsonsøndag?

Jorunn Overvåg



Malar Olav
OLAV A. MYKLEBUST AS
MALARMEISTER · FARGEHANDEL
Maling · Tapet · Golvbelegg · Teppe · Gardiner

FARGERIKE®
Lytt til erfarne fagfolk
www.fargerike.no



Ose & Aarseth
www.ose-aarseth.no - 700 49 300

Min Parkinson.

MITT NAVN ER AUDNY TRANØ, ER 51 ÅR OG KOMMER FRA KRISTIANSUND N. BOR NÅ PÅ FREI OG HAR BODD DER SIDEN SOMMEREN 2003.



ETTER 20 ÅR I MOLDE. FOR MITT VEDKOMMENDE TROR JEG AT JEG HAR GÅTT MED PARKINSON I KROPPEN I MANGE, MANGE ÅR. NÅR JEG LESER I JOURNALEN MIN SÅ HAR JEG HATT PROBLEMER MED VENSTRE SIDE I CA 10 ÅR. DA MED STIVHET, SMERTER OG MANGE RARE UFORKLARLIGE SYMPTOM. IKKE MINST SÅ HAR JEG HELE TIDEN HØRT AT DET HAR VÆRT PSYKISK, AT JEG VAR ANSPENT, OG AT DET KOM AV AT JEG EN PERIODE I LIVET MITT OPPLEVDE MANGE TRAUMATISKE OPPLEVELSER. MEN SÅ MERKET JEG AT FINMOTORIKKEN BLE MER OG MER BORTE I VENSTRE ARM, OG ETTER HVERT KOM SKJELVINGEN. JEG HAR HELE MITT LIV VÆRT KREATIV OG DREVET MED MANGE FORSKJELLIGE HOBBYER SOM SYING, MALING AV BILDER, SNEKRING OG BANKING OG ELLERS ALT SOM ER AV HÅNDARBEID. DETTE KJENTE JEG BLE VANSKELIGERE ETTER SOM TIDEN GIKK. DET BLE MANGE RUNDER HOS LEGE OG PSYKOLOGER MEN FØLTE AT JEG IKKE BLE HØRT.



ASFALTSERVICE

Postboks 7522 Spjelkavik
6022 Ålesund
Tlf.: 70 14 02 93 - 70 14 32 60
Mobil: 94 78 45 07



DA JEG FORTALTE TIL LEGEN MIN AT JEG TRODDE JEG HADDE FÅTT PS, SA HAN AT DET VAR GAMLE MENN PÅ 75 ÅR SOM FIKK. MEN JEG FIKK DA TIME HOS NEVROLOG OG EN DAG I MARS 2006 VAR JEG HOS NEVROLOG I MOLDE SOM KUNNE FORTELLE ETTER EN LITEN SJEKK AT DET VAR PS JEG HADDE FÅTT. ETTER EN HALV TIME INNE HOS LEGEN STO JEG PÅ GANGEN MED RESEPT PÅ MEDISINER OG BROSJYRER OM PARKINSON SYKDOM, FORVIRRET, REDD OG TENKTE PÅ BARN A MINE SOM DA VAR 19, 22 OG 25 ÅR. SELV OM JEG HADDE EN INTUISJON OM HVA DETTE VAR KOM DET LIKEVEL SOM ET SJOKK. TENKTE PÅ FRAMTIDEN, ALT JEG HADDE PLANER OM Å GJØRE NÅ DA BARN A VAR BLITT VOKSNE. DERETTER KOM TÅRER OG FORTVILELSEN, SINNE OG FRUSTRASJON. BEGYNTE PÅ MEDISINER OG FIKK MANGE RARE BIVIRKNINGER. MEN HAR NÅ BRUKT LANG TID PÅ Å VENNE MEG TIL DE OG NÅ GÅR DET MYE BEDRE. MEN DAGENE VARIERER VELDIG FRA DAG TIL DAG, FRA TIME TIL TIME. JEG BLIR VELDIG OFTE SELV LURT OVER HVOR FORT DET SVINGER FRA Å KLARE TING TIL DET Å IKKE KLARE.

DET SOM OGSÅ ER IRRITERENDE ER AT TING SOM HAR VÆRT VANLIG, SOM Å GÅ TIL FRISØR, TANNLEGE, HANDLE KLÆR OG MAT ER TING SOM JEG GRUER MEG TIL. BLIR FORT STRESSA OG DET FØLES SOM OM JEG HAR ANGST UTEN Å HA DET. MEN STA SOM JEG ER GJØR JEG DET LIKEVEL SELV OM DET ER UBEHAGELIG MANGE GANGER. MINE NÆRMESTE HAR VANSKELIG FOR Å FORSTÅ DETTE OG DET SKJØNNER JEG GODT FOR JEG FORSTÅR DET IKKE SELV MANGE GANGER. SKJELVINGEN OG STIVHETEN ER JO BARE EN LITEN DEL AV DET Å HA PS. SMERTENE JEG HAR ER TIL TIDER UTHOLDELIGE. ETTER Å HA VÆRT ET AKTIVT MENNESKE MED MANGE JERN I ILDEN BLE DET EN TRASIG OVERGANG OG JEG SATTE MEG NED I GODSTOLEN MIN MEN DET BLE IKKE LENGE. FANT FORT UT AT DET IKKE VAR NOE FOR MEG.

SÅ VAR DET Å FINNE PÅ NOE SOM JEG KUNNE FYLLE DAGENE MED DA JEG BLE UFØRETRYGDET. DET JEG GJORDE FØRST VAR Å SETTE INN EN ANNONSE I ET UKEBLAD DER JEG SØKTE ETTER ANDRE I LIGNENDE SITUASJON OG FIKK MANGE TRIVELIGE SVAR. JEG HAR I DAG TELEFONKONTAKT MED FLERE AV DEM, OG NOEN HAR BLITT MINE GODE VENNER. DA JEG ALLTID HAR LIKT Å FOTOGRAFERE BILDER KJØPTE JEG MEG DIGITALT FOTOAPPARAT OG BEGYNTE Å KNIPSE BILDER. DET GJØR AT JEG KOMMER MEG UT I NATUREN OG FÅR TRIM OG FRISK LUFT. DET ER NÅ BLITT HELT NØDVENDIG FOR MEG Å KOMME MEG UT PÅ TUR, DET GJØR AT JEG BLIR I BEDRE FORM, MINDRE STIV OG BEDRE SØVN OG IKKE MINST KJENNER JEG AT SMERTENE BLIR



MØRE BOLIGKREDITT

Møre Boligkreditt er en fleksibel kreditt med pant i bolig. Pengene har du enkel tilgang til gjennom nettbanken - og kan brukes etter eget ønske!

Kontakt Kirsti på telefon 976 54 099, eller Anne Mari på telefon 476 36 663 for en uforpliktende samtale!



SPAREBANKEN MØRE

BEDRE. BÅDE FYSISK OG PSYKISK STERKERE. JEG KJENNER AT DE DAGLIGE GJØ-REMÅLENE GÅR LETTERE SELV OM ALT TAR LITT LENGRE TID. HAR LÆRT MEG LITT OM DATA OG LAGD HJEMMESIDE DER JEG FÅR LAGT UT BILDENE MINE OG KOMMER I KONTAKT MED ANDRE FOTOINTERESSERTE. GJENNOM FOTO HAR JEG LÆRT Å SE PÅ NATUREN PÅ EN ANNEN MÅTE OG HVOR FLOTT DET ER I RUNDT OSS HER HVOR VI BOR. SELV OM JEG SER LYST PÅ LIVET OG PRØVER Å VÆRE POSITIV HAR JEG OG TUNGE DAGER. MEN JEG TAR TABLETTENE MINE, DRAR PÅ TURER OG KNIPSER BILDER, DET GJØR MEG GLAD. JEG HAR VALGT Å VÆRE ÅPEN ANG. MIN SYKDOM, FORTELLE HVORDAN JEG HAR DET. DET MENER JEG ER MED PÅ Å GJØRE DET LETTERE FOR MEG SELV. DAGENE OG LIVET GÅR VIDERE, LITT MERE LANGSOMMERE OG ALT MÅ GJØRES PÅ LITT ANDRE MÅTER OG ENKELTE DAGER ER DET VANSKELIG Å GODTA DETTE . MIN SAMBOER JOBBER PÅ SVALBARD I FJORTEN DAGER OG FJORTEN DAGER FRI. DA ER DET ENKELTE DAGER SOM ER VANSKELIGE MEN JEG MÅ BARE TA UTFORDRINGENE SOM KOMMER. JEG KUNNE FORTELLE I DET LANGE OG DET BREDE OM PLAGENE VED DET Å HA PARKINSON, FOR DE ER MANGE MEN LIKER BEST Å FORTELLE HVA JEG GJØR FOR AT DAGENE OG LIVET SKAL VÆRE LETTERE Å LEVE. SKRIVE, DA PÅ RIM ER OG EN AV MINE HOBBYER, NOE SOM OFTE FÅR TÅRENE TIL Å TRILLE MEN OGSÅ FÅR FRAM SMILET. MUSIKK GJØR NOE GODT MED MEG, DANSE GJØR GODT. OG NÅR JEG LEGGER MEG OM KVELDEN SETTER JEG PÅ FIN MUSIKK PÅ NATTBORDET OG TAR LITT AVSPENNING OG TAKKER FOR DAGEN SOM HAR VÆRT.

Deiligst av alle gleder, er gleden for slett ingen ting . Ikke for noe du kan eller vil. Gleden for intet og gleden for alt. Gleden : fordi du er til !

LYKKE TIL VIDERE ALLE PS-VENNER ! AUDNY .

HRG Nordic Kristiansund

Hauggata 14
6509 Kristiansund

TEL: 71 58 73 00

kristiansund@hrgworldwide.com

Den beste reisen starter hos oss!



FORNUFTIG.

Av og til, når livet går i mot og alt roter seg til, tenkjer eg:

Kor mykje enklare det hadde vore
om eg var eit fornuftig menneske.

Skikkeleg og alvorleg og ansvarleg og seriøs,
som levde eit skikkeleg og ansvarleg og seriøst og fornuftig liv.

Og av og til bestemmer eg meg, no skal det skje.

No skal eg ta meg sjølv i nakken,
løfte meg sjølv etter håret

og endeleg bli det eg alltid har drøymt om:

Den mest fornuftige av alle.

Og så kjem du igjen, slik du brukar å komme.

Akkurat slik du er, med alt det du har.

Alt det eg ikkje forstår og aldri kjem til å forstå,
alt det rare, alt det pussige, alt det artige.

Og du bankar ikkje på, du opnar berre døra til hjartet mitt
på vid vegg og fer rett inn.

Og eg veit det, med ein gong:

Når eg kjenner gleda vaske over meg som ei flodbølge,
når sjela mi ligg på ryggen og hikstar og ler,
når alle fornuftige tankar spring for livet,
då veit eg det, det skal bli slik som før.

At livet mitt igjen skal bli spennande og interessant
og rotete og slitsomt og kaotisk og artig.

Så langt eg kan sjå.

Heldigvis.

Sigmund

LIVET.

Hele livet uten noen plager,
uten dager når regnet høljer ned.
Et liv med bare solskinnsdager.
Heller ikke du har ventet det.

Ingen har kun roser i sine hager
Ingen er kun fattig eller bare rik
Ingen har kun gode dager
Det er selve livet som er slik.

Steinar

GOLF – en aktivitet for PS-ere?

Undertegnede og Terje Sæter var på en ukes golftur i Tunis i februar. Været var meget bra for årstiden. 12-14 grader om morgenen og ca 25 midt på dagen.

Vi deltok sammen med 15 andre "friske" golfere. Deilig å kunne forlate vinteren i



Norge en ukes tid. I tillegg til sommerlig vær ble det en uke med golfspill hver dag. Å være fysisk aktiv er viktig for PS-ere og golf er en utmerket aktivitet i så måte. Det er sosialt, det blir fine spaserturer og golfspillet fordrer koordinering av bevegelser når golfsvingen gjennomføres. Det er viktige øvelser for PS-ere. For at svingen skal bli vellykket må vi tøyne ordentlig ut før selve spillet starter. Er vi flinke til å tøyne ut i det daglige?

Det er med golf som med andre idretter. Det kan drives på topp internasjonalt nivå eller som en mosjonsaktivitet. Som PS-er vil du ikke ha noe problem med "å slå beint", men du må kanskje akseptere å bruke et eller to flere slag pr. hull enn en frisk golfer. Aksepterer du det er det ingen ting som hindrer deg i å ha glede av golfspill.

Under oppholdet i Tunis spilte vi golf til sammen fem dager. Det fungerte veldig bra. Vi slo ballen i den retningen vi skulle, men brukte selvsagt noen flere slag enn de flinkeste. Jeg har lagt ved et par situasjonsbilder som bekrefter fine forhold og et nydelig vær. En av golfbanene lå helt inn til Middelhavet. Vakkert!

Selv om vi med vårt spesielle handicap ikke nådde helt opp til de andre kunne vi glede oss over at golfmiljøet er romslig og positivt. Vi ble selvsagt akseptert av alle og du stifter lett nye bekjentskaper. Det er nesten som når du går på turer i fjellet. Du kommer lett i prat med de du møter underveis. Slike samtaler er hyggelige og kan lett gi deg perspektiver på så mangt.

En golfrunde på 18 hull blir en samlet tur på 4-5 timer. Skulle du syns det er i meste laget, kan du leie en golfbil og på den måten tilpasse golfkunden til den fysiske utfordringen du ønsker.

Vi bodde på et hotell like som lå like ved en av golfbanene og hadde plass til ca

2500 gjester. Siden vår tur var utenom høysesong var det rikelig med plass og både mat og service var meget god.



Som alle vet har Tunis en rik historie. Det er nok å nevne Cartago.. Hvem sa i sin tid: "For øvrig er det min mening at Cartago bør ødelegges". Litt tid ble det også til kultur selv om vi må innrømme at golf fikk prioritet. Av seks dager spilte vi golf fem dager og hver runde tok ca 5 timer.

Vi hadde en flott tur. Men man trenger ikke dra til utlandet for å spille golf. Er dette en hobby du kan tenke deg så sett i gang. I

Ålesund er det ytterligere to PS-ere som har begynt på golfkurs. Har du lyst å begynne men er litt usikker ta gjerne kontakt med undertegnede.

Steinar

Verkstedvn. 4 – Postboks 2144 Løkkemyra – 6502 Kristiansund

Telefon 71 58 06 80 – Telefaks 71 58 06 81 www.slatlem.no <<http://www.slatlem.no/>> - post@slatlem.no

Nye og brukte biler – delesalg
– autoriser bilverksted – bilutleie

Kristiansund – Averøy – Surnadal – Molde

SLÅTLEM
- we take **care**



Engvig

kontorspar kristiansund

Amfi – Norges største senterfamilie

**Velkommen til
Tryggeleg Handel
på Løkkemyra!**

Gratis parkering • 35 butikker
Apotek • Bank • Post



amfi.no

AMFI  **FUTURA**

Åpent 10-20 (18)

**Vi har utvalget til sport og fritid, til liten og stor.
Du finner oss i Tomrefjord og vi er til
for å yte deg god service!**

Åpningstider:
man-fre: 10-17
torsdag: 10-18
lørdag: 10-14

www.tomrakonleksjon.no

TOMRA
KONFEKSJON AS
Avskaff og service tilpasset

Fargehandel - hobby - innramming.

FARVEGLEDE
FARVEGLEDE LYSTRUP

Verkestedveien 9, 4517 Kristiansund
TEL 71580670 800 Euro

Hotell Kristiansund

<p>Hotellpakker for arrangement i Kristiansund tilbys av Quality Hotel Grand, sjekk våre nettsider; www.choicehotels.no for gode tips og tilbud.</p>	 <p>Kontakt oss på: Tlf: 71 57 13 00 Mail: g.kristiansund@choice.no</p>
	<p>Vi gir deg et bedre opphold!</p> <p>QUALITY HOTEL GRAND Brynsevefjorden 1, 6519 Kristiansund HN</p>

Alt i belysning og elektrisk materiell



HØVIK ENGROS
ElektroAgentur

NEAS™

Strøm • Internett • TV • Telefoni



*Telefon 71 67 66 10 - Fax 71 67 66 11
E-post: firmapost@mobeldesign.no
Internett: www.mobeldesign.no
Vågeveien 10, 6509 Kristiansund N.*

Nordmørskafeen

GOD HJEMMELAGET MAT

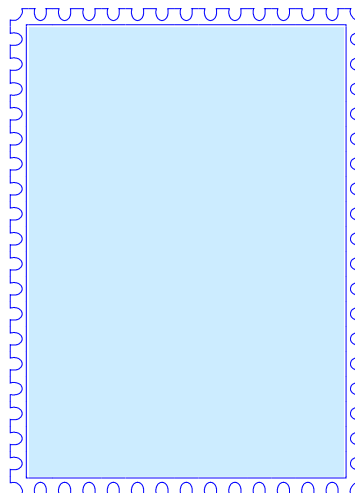
Vi leverer mat til alle anledninger
snitter • koldtbord • varm mat
selskapsmat

www.nordmorskafeen.no

Telefon: 71 67 45 47

Avsenderadresse:

Nordmøre Parkinsonforening
Iverplassen 13
6523 Frei

B post**Til****Adresse- og telefonliste****Norges Parkinsonforbund**

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik
Tlf. 70012930/mob 91640420
Epost: bj_overvaag@c2i.net

Sunnmøre Parkinsonforening

Ingvar Omenås, Nybøbakken 6
6011 Ålesund **NB! Ny adresse!**
Tlf. 71489090/mob 98454383
Epost: ingvar.omenaas@adsl.no

Romsdal Parkinsonforening

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

Parkinsontelefonen: 22008280**Rådgivningslinjen: 22008308****Indre Nordmøre Parkinsonforening**

Ola Roaldset
6650 Surnadalsøra
Tlf. 71660759

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6523 Frei
Tlf. 71528081/mob 95207104
Epost: elinklok@bluezone.no



Tlf.: 7017 75 60

www.amfi.no