



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 2 juni 2011 årgang 5

Leif fra helgesamlingen i Kristiansund 20.-22. mai



*Hva skjer i fylket?
Se mer om det på
side 12!*

Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
Fra årsmøtet i M&R	s. 6
Invitasjon til golfsamling	s. 5
Fra landsmøtet 27.-29- mai	s. 10
Min Parkinson	s. 21



Fylkeslederen har ordet

Kjære parkinsonvenner!

Et nytt landsmøte i Norges Parkinsonforbund er over. Vår delegasjon fra Møre og Romsdal gjorde seg positivt bemerket med gode forslag både til budsjett 2011, til endring av vedtektene våre og til forbundets arbeidsprogram for perioden 2011-2013, endringsforslag som i stor utstrekning ble vedtatt av et samlet landsmøte. Dessuten fikk vi på oppfordring presentert to av våre prosjekter, nemlig helgesamlingene våre og det nye golf-prosjektet. (Dere finner mer om dette annet sted i bladet) Vi har altså grunn til å være stolte av vår innsats for parkinsonsaken på landsmøtet. Takk til øvrige delegater og observatører – se egen reportasje fra landsmøtet.

Vi har nylig avviklet helgesamlinga på Thon Hotel Kristiansund, med vel 30 deltakere, se egen reportasje om denne også. Tusen takk til alle dere som lot oss få del i en eller flere av hobbyene deres, og for at vi fikk en så avslappet og god tone på samlinga. Bare synd at foredragsholderen på søndag, Ragnhild Støkket fra NPF, måtte melde avbud i siste liten. Men hun har lovet å komme sterkere tilbake på neste helgesamling.

Og neste helgesamling finner sted på Hustadvika Gjestegård fredag 30/9 – søndag 2/10. Da kommer Ragnhild og bidrar med temaet "Samliv og sex med Parkinson", og dessuten kommer fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen fra Fram Helserehab i Bærum og viser oss den nye metoden **LSVT Big**, som han har vært på kurs i USA og blitt sertifisert for. Denne samlinga blir nærmere kunngjort i et ekstrainummer av "Hør på meg", så følg med i postkassen utpå sommeren!

Som fylkesleder og hovedredaktør av "Hør på meg" vil jeg benytte anledningen til å takke Steinar for kjempegodt arbeid med og samarbeid om medlemsbladet vårt. Du blir savnet i det arbeidet, Steinar! Samtidig vil jeg takke deg for at du fikk Jorunn til å ta over, og jeg vil ønske henne velkommen og lykke til som medredaktør for "Hør på meg".

GOD SOMMER!

Hilsen Leif

Fylkesstyret 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



Som Leif skrev i forrige utgave har Parkinson skapt såpass store problemer for meg at skriving er blitt litt for slitsomt til å fortsette som medredaktør. Leif, som har vært ankerfestet hele tiden fortsetter imidlertid. En ny, dyktig medredaktør er på plass. Hun



heter Jorunn Overvåg og har lang fartstid i våre foreninger allerede, blant annet som tidligere medlem i forbundsstyret. Hun vil styrke kvaliteten på bladet vårt ytterligere.

Jeg vil benytte anledningen til å takke for meg. Jeg er frimodig nok til å antyde at det gjennom disse årene er skapt et blad med et innhold som de fleste vil finne interessant. Mest glad er jeg kanskje for postene "Min Parkinson" og "Min hobby". For oss som har denne sykdommen er aktivitet viktig ikke minst fysisk. Hobbyer er viktig i denne sammenheng og på samlingen i Kristiansund viste vi en del eksempler på slike hobbyer.. Fører sykdommen med seg at du må slutte med en aktivitet fins der selvsagt andre som kan komme inn i stedet. Slik er det for meg også.

Jeg savner kanskje flere personlige innlegg i bladet vårt som kan være til inspirasjon i hverdagen for den enkelte. Jeg naiv nok til å sparke dette i gang ved selv å være førstemann (?) ut. Mitt noe infantile innlegg finner du et annet sted dette bladet.

Jeg ønsker Leif og Jorunn som ny medredaktør lykke til videre.

Steinar

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug,
Iverplassen 13, 6524 Frei,
tel.: 71528081 og mobil 95207104

Epost: leklokk@online.no

Jorunn Overvåg,
6065 - Ulsteinvik
tel. 70012930 mobil: 916 40440
Epost: jovervaag@vahoo.no

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

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

Neste nummer av Hør på meg:

Planlagt utgivelse: sept 2011

Frist for innsending av stoff:

20. sept. 2011

Neste nummer inneholder bl.a.:

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



Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkerhaug

TEMA: Rett til logoped?

Behandlede tema i tidligere num- mer:

Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling
 Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastle-
 ge Nr. 2-2010 s.5: Ledsagerbevis
 Nr. 4-2010 s.4: Rett til å bytte nevro-
 log
 Nr. 1-2011 s.4: Brukerstyrt personlig
 assistent

Behandling hos logoped eller audipedagog

Voksne med særskilte behov for opplæring har rett til et spesialpedagogisk tilbud fra kommunen. Brødtekst

I enkelte tilfeller gis det også støtte til behandling for språk- og talevansker hos privatpraktiserende logoped/audiopedagog.

Hvem kan få støtte? Du kan få støtte fra folketrygden hvis:

Kommunen eller fylkeskommunen ikke kan gi deg et tilbud etter opplæringslo-
 va

Behandlingen er rekvirert av lege

Det foreligger uttalelse fra spesialist eller spesialavdeling i sykehus

Behandlingen er ledd i behandling eller etterbehandling av sykdom eller skade

Behandlingen er av vesentlig betydning for din funksjonsevne

Hvordan søker du?

Det er legen din som må henvise deg til behandling hos logoped eller audiopedagog på blanketten Henvising til spesialist (NAV 05-04.21).

Henvisningen sendes for godkjenning, til Helseøkonomiforvaltningen (HELFO) i den regionen du bor. Du må legge ved dokumentasjon som bekrefter at kommunen ikke kan gi deg et tilbud.

Hva kan du få?

Det kan gis støtte til 25 behandlinger. For å få støtte til flere behandlinger må du sende inn en ny søknad til HELFO med begrunnelse fra lege og logoped.

Har du fått henvising til logoped eller audiopedagog?

Fra 15. april 2008 skal du sende henvisningen til kommunen først.

Brødtekst

Dersom kommunen eller fylkeskommunen ikke kan gi deg et tilbud, kan du sende henvisningen til HELFO i den regionen hvor du bor. Du må da legge ved dokumentasjon på at kommunen ikke kan gi deg et tilbud

Grunnen til at henvisningen skal sendes til kommunen først, er at folketrygden ikke dekker utgifter til behandling hos logoped/audiopedagog dersom det offentlige gir stønad etter andre lover. Ettersom kommunen og fylkeskommunen har forpliktelser i henhold til opplæringsloven, skal brukers rettighet etter opplæringsloven vurderes før folketrygden gir stønad.

LYST TIL Å PRØVE GOLF? MELD DEG PÅ.

Weekendsamling Golf. 5. til 7. august.



Kjære golfentusiaster med Parkinson på slep.

Vi som spiller litt vet at vår sykdom ikke er til hinder for å ha glede av golfspillet. Golf er sosialt, det gir masser av frisk luft og mosjon og det øver oss i koordinering av bevegelser. Alt sammen positivt for oss med PS. La oss samles og spille litt sammen. Også du som ikke har prøvd det før men har lyst. Nå har du sjansen. Vi kan også, om man vil, sette opp en liten turnering og konkurranse i putting. Blir dette vellykket bør vi gjøre det til en tradisjon å møtes en gang i blant på et dagstreff, gjerne med en uformell turnering. Meld deg på, også du som ikke har prøvd men har lyst å prøve.

Programmet blir som følger:. Vi bor på Comfort Hotell Nobel, Molde.

Fredag. Fremmøte på Molde golfbane kl 1700 (sjekk inn på hotellet først).

Orientering om opplegget. Vi veiledes av en profesjonell pro. Gjennomgang av grunnleggende prinsipper i golfspillet. Etter en gjennomgang på ca 30 min. beveger vi oss til treningsfeltet der vi øver inn slagteknikk. De som har spilt litt vil også få veiledning til å forbedre svingen.

Ca kl 2000 blir det middag og sosialt samvær.

Lørdag.

1000 – 1200. Litt mer teori. Trening på treningsfeltet under veiledning av pro. Dette blir siste økten med pro.

Lunsj 1230 – 1400

1400 – 1800. Vi går en runde på golfbanen. De som heller vil trene slag kan gjøre det. Det legges opp til en enkel konkurranse i putting og chipping og en turnering basert på to runder hvis det er stemning for det, en på lørdag og en på søndag (banen ha ni hull).

Middag

Søndag

1000 – 1400. En runde på golfbanen, Alternativt trenes det putting og chipping eller trening på utslagsfeltet.

Lunsj og avreise,.

Hva koster dette:

Som medlem i MRPF betaler du ingenting for:

Overnatting på Comfort hotell Nobel. Inkl. frokost

Veiledning av pro

Bruk av treningsfelt og to runder på golfbanen.

Lån av golfutstyr dersom du ikke har utstyr selv.

Du må selv betale for lunsj og middag, reiseutgifter,

Vi har reservert en del hotellrom, men vi må sette en tidsfrist for påmelding for å få dette til.

Denne fristen er satt til 30. juni. Skriftlig eller muntlig påmelding til:

Steinar Furnes. Tel.: 95255100 eller epost steinar@furnes.org

Fra årsmøtet i Møre og Romsdal PF:

Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Årsmøtet i Møre og Romsdal PF ble avholdt på Fjellstova på Ørskogfjellet lørdag 12. mars. Hvis du blar om til neste side, finner du protokollen fra møtet. Nedenfor finner du noen bilder fra forsamlinga.



Etter selve årsmøtet inviterte MRPF de frammøtte på middag. Til venstre forsyner Oddvar, Jorunn, Elin og Terje seg med Fjellstovas gode kjøttkaker.



Dessert hører også med til en god middag. Fra venstre ser vi: Jorunn, Arne, Ingrid, Oddlaug (delvis skjult) Aase. Jan, Kåre og Bjørn.

Fra venstre:

Elin, Terje, Svein Arne, Kari, Oddvar, (Leif sin plass er tom, han tar bildet), Finn og Liva.



Dansegruppa Blåsko fra Molde underholdt med fengende musikk i westernstil.



Og så var det årsalg. Alle hadde hatt med seg gevinster til utlodninga, og årene gikk unna som varmt hvetebrød. På et blunk hadde vi solgt årer for nesten 2000 kr! Og vi var jo bare 16 personer...

Her har Oddlaug vunnet den gjeveste gevinsten, ei selvprodusert klokke i stein signert kunstneren selv: Terje Sæter.

Tusen takk!

Protokoll fra årsmøtet 2011 i Møre og Romsdal PF

Tid og sted

Møtet ble holdt på Fjellstova på Ørskogfjellet lørdag 12. mars 2011 kl 1230.

Frammøte mv

Det møtte til sammen 16 medlemmer.

Styrets leder Leif Klokkehaug ønsket velkommen og startet årsmøtet.

Årsmøtesaker

1. Godkjenning av innkalling.

Innkalling til årsmøtet og sakliste ble enstemmig godkjent.

2. Valg av møteleder og referent.

Leif Klokkehaug ble valgt til møteleder og Kåre Steinsvik ble valgt til referent.

3. Årsmelding og regnskap fra lokalforeningene.

Årsmelding og regnskap for driftsåret 2010 ble lagt fram av de tre lokalforeningene fra Nordmøre, Romsdal og Sunnmøre. Årsmøtet hadde ingen merknader og tok dokumentene til orientering.

4. Årsmelding

Fylkesstyrets årsmelding for driftsåret 2010 ble godkjent enstemmig uten merknader.

5. Regnskap.

Fylkesstyrets regnskap for driftsåret 2010 ble godkjent enstemmig med følgende merknad:

- Styret må sørge for bedre renteavkastning fra bankinnskudd.

6. Budsjett

Fylkesstyrets budsjett for driftsåret 2011 ble godkjent enstemmig med følgende merknad:

- Årsmøtet ønsker å vedta et budsjett i ballanse. Det viste underskuddet på kr 39 500 forutsettes dekket inn gjennom reduksjon av egenkapitalen.

7. Arbeidsprogram for 2011-2012.

Fylkesstyrets arbeidsprogram for 2011-2012 ble godkjent enstemmig uten merknader.

8. Forsøksordningen med arbeidsutvalg.

Styret foreslo nedleggelse av forsøksordningen med et eget arbeidsutvalg for styret. Dette ble enstemmig vedtatt av årsmøtet.

9. Innkomne saker

a. Utgiftskompensasjon for styremedlemmer.

Styrets forslag ble enstemmig vedtatt av årsmøtet.

b. Drift av medlemsbladet "Hør på meg".

Styrets forslag om å gi en viss godtgjørelse til redaktørene for medlemsbladet "Hør på meg", ble enstemmig vedtatt av årsmøtet. Styret fikk fullmakt til å inngå en nærmere avtale innenfor budsjettert økonomisk ramme.

10. Valg

Valgkomiteens innstilling ble enstemmig vedtatt. Styret får følgende sammensetning:

Leder	Leif Klokkehaug	Ikke på valg i år
Nestleder	Svein Arne Velle	Ikke på valg i år
Kasserer	Steinar Furnes	Gjenvalg til 2013
Sekretær	Kåre Steinsvik	Ikke på valg i år
Styremedlem	Ingrid Vik	Ikke på valg i år
Varamedlem	Elin Klokkehaug	Ikke på valg i år
	Aase Nielsen	Ikke på valg i år
	Edvard Langset	Ikke på valg i år

Valgkomite:

Bjørn Overvåg, leder

Kristoffer Flatval

Edvard Langset

Revisor: Harald Tronstad

Delegater til landsmøte NPF:

Leif Klokkehaug

Viktor Moltubakk

Arne Thorsnes

Vararepresentanter:

Elin Klokkehaug

Else Leite

Terje Sæther

11. Orienteringer fra styret

- a. Styreleder orienterte om den planlagte helgesamlingen i Kristiansund.
- b. Det skal velges nytt forbundsstyre til NPF på landsmøtet. Møre og Romsdal PF har foreslått leder av SFPP, Svein Lundevall, som vår kandidat. Valgkomiteen har ikke avsluttet sitt arbeid ennå.
- c. Styreleder orienterte om uttalelser fra MRPF til forslag om vedtektsendringer og til nytt arbeidsprogram for NPF.
- d. MRPF ved styret har søkt ulike legat og stiftelser om økonomisk støtte til helgesamlinger, helsereiser mv. Til sammen er det søkt om støtte på kr 830 000. NPF deler ikke ut velferdsmidler i år.

Ålesund, 13.3. 2010

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Kåre Steinsvik

referent

Fra landsmøtet i Norges Parkinsonforbund 27.-29. mai

Tekst og foto:

Møre og Romsdal Parkinsonforening deltok på forbundets landsmøte på Thon Hotel Vettre i Asker helga 27.-29. mai med tre delegater, Arne, Kåre (vara for Victor) og Leif, og tre observatører, Else og Terje fra Sunnmøre PF og Elin fra Nordmøre PF.

Vi tør påstå at vår delegasjon gjorde seg positivt bemerket med konstruktive endringsforslag både til forbundets vedtekter, arbeidsprogram og budsjett for 2011, og de fleste av disse endringsforslagene ble faktisk også vedtatt av landsmøtet.



Lørdag formiddag var Møre og Romsdal PF bedt om å presentere to av våre prosjekter. Leif viste derfor et slideshow med smakebiter fra **helgesamlingene** våre, og Kåre presenterte vårt nye tilbud **GOLF** med et eget slideshow.

Valget brakte ingen store endringer. På bildet ser vi i **første rekke fra venstre:**

Knut J. Onarheim, leder (HPF)
Inger T. Tømte, 1. vara (VPF)
Ella Akre Forberg, (HPF)
Anne Wildhagen, 3. vara (HPF)
Sissel Egeberg, (AAPF)

Andre rekke fra venstre:

Alf Magne Bye, (NTPF)
Åse Kvaal (NTPF)
Eilif Nordseth (TrPF)
Skjalvor Berg-Larsen (NPF)



Møre og Romsdal PF sin kandidat til styret, Svein Lundevall fra SFPF, ble valgt til 2. varamann, men han var ikke til stede på landsmøtet

HELGESAMLING KRISTIANSUND 20.-22- mai.

Tekst Steinar Furnes:



Vi ble til sammen 38 deltagere og alle lokalforeningene var representert selv om den største kontingenten naturlig nok kom fra Nordmøre.

Samlingen hadde to hovedtema: Det første ble presentert allerede fredag kveld: Hobbyer som våre medlemmer praktiserer.

Det andre hovedtema var Samliv og sex. Dessverre måtte foredragsholder Ragnhild Støkket melde sykdomsforfall. Grunnet dette falt dermed bort og ansvarlig leder for helgesamlingen måtte dermed improvisere vesentlige deler av programmet; noe Leif Klokkehaug, leder av fylkesforeningen, greide meget godt. Allerede på dette punktet i referatet vil referenten gis anerkjennelse til Leif som maktet å gi samlingen et positivt og godt innhold for alle deltagerne. I stedet for samliv og sex fikk vi se videoer over noen viktige temaer i vår hverdag: Praktisk trening utviklet for å forsinke sykdomsutviklingen om vi praktiserer øvelsene regelmessig. Stikkordet er "think big". Denne videoen finner du på NPF sine hjemmesider under fanen "Råd og veiledning". Vi fikk også se en dansk produksjon under overskriften "Hjernens kraft". Denne viste hvor sterk påvirkning positiv (og negativ) tenkning har på vår fysiske helse. Et tankevekkende innslag.



Det ble mange gode presentasjoner og diskusjoner om en rekke hobbyer. Dette feltet ga mye til den enkelte både av ideer til praktisk nytte, men også til de såkalte "gode



samtalene" om hvordan man mestrer hverdagen. Mest plass fikk foto, steinsliping, golf og det å samle på de forskjelligste gjenstander. Det er på sin plass spesielt å nevne Terje Sæter for en særlig stor frodighet på dette feltet. Han imponerte med sine flotte smykker slipt ut av de forskjelligste steinsorter.

(forts. side 16)





Se her!

Her finner du en oversikt over aktiviteter og tilbud i regi av parkinsonforeningene i Møre og Romsdal, pluss annen nyttig informasjon.

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager 13.30 – 14.30 Parkinson **gruppetrim**. Frisksenteret, Moa i Ålesund
Siste torsdag hver måned: **Gratis** bowling og middag.

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager 14.30 - 15.30: Parkinson **gruppetrim**. Optima på Frei (ved Rådhuset)
Mandager 15.30 - 17.30 etter trimmen: **Kaldkalk**, trening for stemme og tale.

Foregår i en naboileilighet, med kaffe og kaker attåt!

Første torsdag kl 12.00 i hver av månedene mars, april, mai, juni.: **Kafemøte** på Nordmørskafeen i Kristiansund. Bare stikk innom til kaffe og prat! Velkommen!

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Helgesamling på Hustadvika Gjestegård fredag 30/9 – søndag 2/10 2011. To hovedtema: Samliv og sex med Ragnhild Støkket, og LSVT Big med Fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen fra Fram Rehab. (se bilde). Mer i en ekstra utsendelse



Sunnmøre Parkinsonforening:

5.6. Båttur til Ona. Avgang fra Tollboden kl 1100
12.-26. sept. Gran Canaria (snart fulltegnet)

Romsdal Parkinsonforening:

Medlemsmøte 17. sept. kl 1600

Julemøte lørdag 10. des.

Nordmøre Parkinsonforening:

Medlemsmøte i "Bestemors Hage" i Vanndamman i Kristiansund tirsdag 6. sept. kl 17.00. Tema: Hjelpemidler og rettigheter. Enkel servering

Norges Parkinsonforbund:

Du finner dette her: www.parkinson.no

EKSTERNE TILBUD: Aure Rehabiliteringssenter: se side 17

Vil du snakke med en av våre 11 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 71558213 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 71558213 (pårørendelikem.)

Hva er en likemann?

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

Les om våre likemenn på side 22

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost post@parkinson.nowww.parkinson.no

Generalsekretær Magne Fredriksen

Parkinsontelefonen: Alle hverdager

22008280 fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308

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



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

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

Ny leder:**Victor** Moltubak

Skolevegen 21, 6411 Molde

Mob. 95948588

Epost: rvmoltu@online.nowww.parkinson.no/romsdal

Vi beklager at vi i forrige nummer kom til å utnevne Victors bror Sigurd til ny leder i RPF..... Unnskyld, begge to!!

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklukk@online.no

GREIER DU Å VÆRE OPTIMIST — HVER DAG?

Dette er jo et nesten utidig spørsmål å stille til en som har PS. Vi vet jo at sykdommen vil prege oss stadig mer. Utviklingen går bare en vei. Likevel er det to måter å reagere på. Den ene måten er å resignere og ta i mot hverdagen som den kommer. Den andre er å fokusere på hva man fortsatt kan og aktivt å gjøre det beste ut av situasjonen. Det hjelper ikke feste blikket på problemene og å miste lysten på et aktivt liv.. Det er ofte sagt at det er mye helse i godt humør og en positiv innstilling til tilværelsen. De signal du med din hjerne gir kroppen din har en påvirkningskraft. Dagen blir preget av hva du tenker.

Jeg har nå sluttet som medredaktør i dette bladet fordi finmotorikken er blitt for plagsom når man skal skrive en del. Jeg sier likevel til meg selv at du greier fortsatt å gjøre det meste. Der er mange andre ting å engasjere seg i. Holder du deg fysisk aktiv hver dag blir kroppen ledigere og du merker ikke så mye til at kroppen er noe stivere enn før.

Ta ikke en sorg på forskudd. Det som ikke er skjedd har ikke skjedd før det har skjedd. Inntil noe du frykter vil komme ikke har skjedd er det ikke sikkert at det vil skje. Så hvorfor bekymre seg for det på forhånd?. Tenker du positivt gir du positive signaler som igjen kommer tilbake til deg som en refleks som av en varm sommersonne.

Det er stor kraft i hjernen og i de signalene du gir. Tenk bare på hvordan det påvirker dine handlinger de gangene du er besluttsom kontra de gangene du har problemer med å bestemme deg. Selvtillit og troen på at du kan gjøre noe positivt med din situasjon vil prege dagen din. Hver liten seier i hverdagen gir deg en god følelse og et push framover.

Møt alle utfordringer med en positiv holdning og du vil oppdage at hverdagen din blir lettere. Og du makter mer enn du tror.

Du blir som du tenker.

Steinar

Hvorfor meg?

Hvorfor alle disse "hvorfor"
Naturen er så mangfoldig
Jeg får aldri svaret "derfor"
Kanskje fordi jeg er enfoldig?

Vi må nok følge naturens lover:
Skjebnene er normalfordelt
Vi kan derfor ikke undres over
at ikke sol og regn er likt fordelt

Spør ikke hvordan jeg har det
for det er ikke slik man spør
Spør heller hvordan jeg tar det
Der er mye helse i godt humør

Steinar

ÅPENT MØTE

11. april kl 1900

Romsdal

Parkinsonforening

Måndag 11. april arrangerte Romsdal Parkinsonforening "vår" Parkinsondag i Eldres klkursenter i Vektergata i Molde. Møtet var kunngjort i Romsdal Budstikke i tillegg til vanlige kanaler, så vi hadde venta fleire interesserte enn dei om lag 25 som møtte fram.

Nok om det, vi som var der fekk oppleve både kulturelt, gastronomisk og faglig påfyll. Det musikalske innslaget stod GitarKVAMmeratene for med stor spennvidde. Her var dei enkle kvardagssongane som vi er så glade i og her var jammen både "evergreens" og "noko moderne greier".

Overlege Tove Hauge kom rett frå ein skandinavisk konferanse for nevrologar. Ho refererte frå Sverige og fortalde m.a. om bruken av "Dat-scan". Metodar for både tidlegare og sikrere diagnosering som er ønskjeleg frå så vel pasient- som legehald da denne ventetida kan opplevast som svært vanskeleg. Redusert luktesans kan ofte vere eit tidleg teikn på Parkinson sjukdom. Fleire spørsmål blei stilt både under og særleg etter fagorienteringa — dette er tema vi er opptekne av...

Så må vi heller ikkje gløyme kjøkkenavdelinga sitt bidrag: "Verdens beste" og kaffe. Du kor godt det smakte, og praten vitna om trivsel og hygge.

Victor orienterte deretter om planane for sommerturen. Nærmare info vil komme. Tove Hauge fekk blomster og musikkantane konfekteske frå Romsdal Parkinsonforening. Til slutt sang vi alle med ettertanke: "Fager kveldsol smiler..".

Ref.

En bonde på Ringerike tenkte alltid stort
med tidsmessig traktor gikk arbeidet fort
hvor er barna sa presten
frua sa. Tenk deg resten
her brukes traktor, uten den blir ingenting gjort

*En mann fra Storfjord ville ingenting miste
Han tenkte: ingen vet hvilken dag er den siste
Snart ligger jeg der
Og da står jeg her
Hvis jeg ikke på forhånd har snekret min kiste*





PAPAYA: UTVIDET TILBUD TIL YNGRE PARKINSONISTER OG PÅRØRENDE.

Yngregruppa består nå av firkløveret:

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

Fra Nordmøre PF: Ingen. Noen som melder seg?

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

Fra Sunnmøre PF: **Else Leite** og
Tlf 979 54 486
Bjørn Overvåg
Tlf 916 40 420



(forts. fra side 11)



Dans.

Selvsagt var dans en viktig aktivitet senere på lørdagskvelden. Kanskje skal man i enda sterkere grad oppfordre og nær sagt forvente at deltagerne deltar i dans. Dette er meget fin trening i koordinering av bevegelser som jo er en viktig terapi for oss for å forsinke sykdomsutviklingen.

Søndag formiddag ble det tid til en gjennomgang av en del hobbyer som ble presentert lørdag der man fikk anledning til mer detaljer. Likeledes en gjennomgang av teknikker og program til hjelp for mestring av hverdagen, Ingen tvil om at alle reiste hjem med noe positivt i bagasjen.

Steinar Furnes

Helse Nordmøre og Romsdal HF



Parkinsonskolen ved Aure rehabiliterings- senter

Aure rehabiliteringssenter arrangerte, i samarbeid med nevrologisk avd. ved Molde sjukehus, treukers lærings- og mestringskurs for personer med Parkinsons sykdom i perioden 24.01.- 14.02.11. Som vanlig var Parkinsonforeninga invitert til å bidra, så Elin og jeg kjørte dit en tur onsdag 9. februar. Vi ble godt mottatt av personalet og Parkinsongruppa, som fulgte ivrig med på hva vi hadde å si og vise dem. To av dem (Per fra Eide og Eli fra Kristiansund), var medlemmer i Parkinsonforbundet fra før. De to hadde nok gjort en bra verveinnsats allerede, for de fire andre på gruppa ba oss om hjelp der og da til å tegne medlemskap i Parkinsonforbundet. Flott!



De seks fornøyde parkinsonister på Aure Rehab er fra venstre: Per Lindset (Eide), Per N. Kleven (Averøy), Knut Woldstad (Isfjorden), Ole Arvid Skarset (Averøy), Eli Folde, (Kristiansund), og Toralv Waagen fra Torjulvågen.

Egenandelen for oppholdet er nå på kr. 123 pr. døgn. 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.

Aure Rehabiliteringssenter har lagt neste Parkinssonngruppe til perioden 6. til 27. september.

Husk: Fastlegen eller nevrologen din må søke for deg.

Tekst og foto: *Leif*

Parkinsondagen i Ålesund 12.04.2011



Parkinsondagen ble i år arrangert den 12. april med to arrangement. På formiddagen hadde vi invitert til kurs for helsepersonell i omkringliggende kommuner. Helsefaglig rådgiver, sykepleier Ragnhild Støkket var kursleder med Arne og Else som praktiske støttespillere.

Vi inviterte til gratis dagskurs på Thon Hotell med innlagt lunsj. Og vi hadde plass til ca 50 deltakere. Vi hadde fullt

net, men det var noen få som ikke møtte, så vi var 45 stykker.

Ragnhild hadde et flott program som vekslet mellom teori og "anskulighetsundervisning" med øvelser, som blant annet å legge puslespill med votter, løpe med sammenbundne bein, skrive et 8 tall mens man sto på en fot og laget sirkler med foten. (multitasking)

Her ser vi en del deltakere som iherdig prøver seg på oppgavene.





Kurset varte fra kl 10.30 – 15.30 og inneholdt også informasjon om Norges Parkinsonforbund og Sunnmøre Parkinsonforening.

Deltakerne som var hjelpepleiere og sykepleiere fra institusjoner for eldre, ga svært god tilbakemelding på kurset!

På kvelden var det åpent medlemsmøte på Moa servicesenter. Her var det ca 30 fremmøtte, og det var også her Ragnhild som hadde programmet. Det var en lydhør forsamling, og det var mange spørsmål som dukket opp og som det ble gitt svar på etter at vi hadde hatt kaffe og kaker, slik at vi kunne prate rundt bordene. Vi er imponert over Ragnhild sin kunnskap, og ikke minst empati og innlevelse hun viser ved mange vanskelige spørsmål.



Fra kaffepausen.

Arne referent

MIN PARKINSON

Svein Arne Velle



Steinar Furnes utfordret meg til å skrive noen ord i spalten "MIN PARKINSON".

Litt om meg selv. Blir 56 år i 2011, bosatt i Ørsta og samboer med Kari. Jeg har to barn fra et tidligere ekteskap, utdannet skipsfører, men nå ufør.

Jeg oppsøkte min primærlege i 2001 grunnet skjelvninger i venstre side. Han ga meg 4 mulige diagnoser. Der den ene av dem var parkinson. Primærlegen henviste meg til spesialist i nevrologi: Hartwig Drews ved Medi 3 i Ålesund. Etter en runde til MR og øyenlege for å utelukke neurodegenerative sykdommer, endte det opp med parkinson.

Jeg føler meg litt heldig da jeg fikk en rask avklaring på hva som manglet. (Jeg har fått inntrykk av at mange blir gående lenge i uvisse før de får en diagnose). Visste ikke noe om parkinson da jeg fikk diagnosen. Jeg ble medlem av parkinson foreningen, leste om sykdommen i medlemsbladet og var på noen seminarer. Så etter hvert forstod jeg mer om hva jeg kunne forvente meg videre i livet. Ingen vet hvor langt livet blir, men når en får parkinson diagnosen allerede som 46 åring er det store muligheter for at den vil utvikle seg.

Midt opp i det hele opplevde jeg et samlivsbrudd og måtte forlate jobben pga parkinson. Sjømannslegen kunne ikke fornye helse erklæringa en trenger for å forsette i jobb. I dag er diagnosen nok til at en må slutte. Jeg var langt nede en stund da.

I noen år jobbet jeg i en 33% stilling som velferds- sekretær i rederiet, så jeg holdt kontakten med gamle arbeidskolleger. Det var rart å plutselig være uten jobb og det sosiale jobb nettverket. Så den tida på Molde hjalp godt. Etter hvert ble dette for anstrengende, så nå er jeg helt ute av arbeidslivet.

Hvordan får jeg tida til å gå ?

Jeg trener og holder meg i aktivitet. Fjellturer har jeg alltid likt godt, men til topps turene, er blitt erstattet med lavere åser og tredemølle på trenings studio. Eneboligen trenger litt fornying og vedlikehold slik som; maling, flislegging, møbeltrekking og vask.

Plener skal klippes og snø skuffes, den tiden plenen ikke krever sitt. Gammel bil trenger vedlikehold/rep Jeg har begynt å prøve meg på måle litt på lerret og fotogra-

fering/ bildebehandling er en favoritt hobby.

Ellers sitter jeg som nestleder i Møre og Romsdal fylkesforening av parkinsonforeninga, så det blir litt kontakt med andre parkinsonister gjennom arbeidet der. Det var meningen å skipe yngre grupper (PAPAYA) i fylket. Vi klarte å få i gang to på Sunnmøre, men dessverre ingen på Nordmøre og i Romsdalen. Vi har nå ikke gitt opp Nordmøre og Romsdal, men det gikk ikke denne gangen. Benytter sjansen til å reklamere for helgesamlingene som arrangeres i fylket. Vi lærer utrolig mye om å leve med parkinson av andre i samme situasjon. Det er veldig mange positive parkinsonister å møte på helgesamlingene.

Utviklingen av sykdommen vil jeg si har blitt holdt på noenlunde samme nivå, men med klart større doser og bedre medisin enn den jeg startet med. Følte på en måte at jeg fikk ett nytt liv da cabassar ble erstattet av requip depot. Klart alt går tregere enn før en vart syk.

Til sist vil jeg benytte sjansen til å ønske alle en flott sommer !

Svein



LIKEMENN I LOKALFORENINGENE

På denne sida vil de 11 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 og Jorunn er alt presentert. Her er **Else**.



Hei, jeg er Else Louise Leite og er 54 år. Jeg er likemann i Sunnmøre Parkinsonforening og bor i Ålesund.

Jeg har hatt diagnosen Parkinson siden januar 2006 og stort sett vært i bra form siden. Jeg er sykepleier av yrke og jobber på dialyseavdelingen på Ålesund sjukehus, men siste året har det vært i 50 % stilling og vært sykmeldt resten.

Jeg har alltid likt å være sammen med mennesker, både i arbeid og fritid. Jeg liker å være på farten og deltar på ting i mange sammenhenger. Jeg takket ja til å bli likemann pga. at kan jeg være en ressurs for andre som trenger en å snakke med eller gå en tur med. Jeg er med i papayagruppa som vi har i Ålesund, og er det noen som vil være med er det bare å ta kontakt. Mine tlf.nr er 97954486 og 70154567. Den som vil kan også ta kontakt med meg på e-mail :

else.leite@mimer.no

Hilsen Else Louise Leite



Deltagere fra MRPF på likemannskurs. Fra venstre: Reidar, Aase, Elin, Haldis, Tom Sydhagen (kursleder), Jorunn, Ragnhild Støkket (NPF), Leif og Kathrine Veland (NPF)



Her finner du statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i 2011, samt opptjent totalbeløp fra starten i 2009:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 992 985 836

Nordmøre Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 992 617 969

Romsdal Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 986 224 025.

Sunnmøre Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 983 493 831

Statistikk pr. 31.5..2011: 10 spillere	kr 401
Totalt fra 2009:	kr 1 663

Statistikk pr. 31.5..2011: 33 spillere	kr 3 580
Totalt fra 2009:	kr 20 330

Statistikk pr. 31.5..2011: 20 spillere	kr 2 485
Totalt fra 2009:	kr 11 770

Statistikk pr. 31.5..2011: 22 spillere	kr 3 712
Totalt fra 2009	kr 11 539

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!

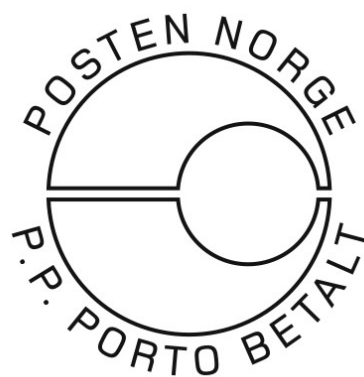
I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrot-

**En aktivitet for oss parkinsonister?
eller : Hvordan skal dette ende?**



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 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.

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