



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 3 sept 2010 årgang 4



Hele 47 medlemmer har meldt seg på til kombinert likemannshelg og feiring av 25-årsjubileet vårt på Seandic Hotel i Ålesund helga 1.-3. oktober!

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

## Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
På dagsorden i MRPF	s. 6
Seminar for DBS-opererte	s. 9
Nye tilbud	s. 14
Min Hobby	s. 17
Min Parkinson	s. 18



## Fylkeslederen har ordet

I skrivende stund er det hele 47 medlemmer som har meldt seg på til kombinert likemannshelg og feiring av 25-årsjubileum kommende helg 1.-3. okt. En stund så det ut til å bli 51, men 4 av de påmeldte har dessverre måttet melde avbud. Men 47 deltakere er likevel en flott forsamling. Hjertelig velkomne skal dere være alle sammen!

Som eneste representant fra Norges Parkinsonforbund kommer styremedlem Skjaldvor Berg Larsen. Både forbundsleder, nestleder og generalsekretær deltar på verdenskongress for Parkinsons sykdom i Glasgow 28.sept. til 1. oktober, og har derfor måttet takke nei til vår invitasjon. Men heldigvis kunne Skjaldvor fra Svolve delta, og jeg ønsker henne også hjertelig velkommen.

Programmet for helga stod beskrevet i ekstranummeret av "Hør på meg" i august. Etter at dere har sjekket inn på Hotell Scandic i Ålesund fredag 1. oktober, møtes vi til en velkomstsamling i konferansesalen kl 17.30, og det blir middag kl 19.30. Jeg håper alle deltakerne får en fin og minneverdig opplevelse denne helga.

Til alle dere andre som ikke kommer til Ålesund i anledning 25-årsjubileet vårt, vil jeg si at jeg håper dere finner nytte av den informasjon MRPF prøver å gi sine medlemmer gjennom medlemsbladet "Hør på meg", som med dette nummeret har utkommet 12 ganger de siste 3 årene. De faste spaltene *Min Parkinson, Min Hobby* og *Rettighetshjørnet* får fra nå av selskap av spalten *På dagsorden i MRPF*. Her vil fylkesforeninga prøve å informere våre lesere om det arbeidet som styret og arbeidsutvalget vårt til enhver tid er opptatt med, og som angår dere alle. Denne gangen tar medlemsbladet opp et sentralt punkt i handlingsplanen for 2010-2011, nemlig forholdet mellom tilgjengelige rehabiliteringstilbud i fylket for parkinsonrammede og summen av medlemmenes behov for slike tilbud.

I neste runde får du sjansen til å melde fra om behovene dine i en større undersøkelse vi lager. Grip sjansen da, og svar på de spørsmålene du får!

*Hilsen Leif*

### Fylkesstyret 2010 - 2011 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret:

<b>Leder:</b>	Leif Klokkehaug	på valg	2012
<b>Nestleder:</b>	Svein Arne Velle,	på valg	2012
<b>Kasserer:</b>	Steinar Furnes, Ålesund	på valg	2011
<b>Sekretær:</b>	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg	2010
<b>Styremedlem:</b>	Ingrid Vik, Tomrefjord	på valg	2012
<b>Varamedl.:</b>	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2012.		
<b>Revisor:</b>	Harald Tronstad	på valg	2011
<b>Valgkomite:</b>	Bjørn Overvåg, leder, Sigurd Skarsbø og Kristoffer Flatval (alle valgt for 1 år)		



## Redaksjonens side



Steinar og jeg er veldig glade for den positive responsen vi får på bladet vi sender ut 4 ganger årlig. Mange sier at de liker "Hør på meg" bedre enn forbundets medlemsblad "Parkinsonposten", fordi vårt stoff og vår vinkling av det angår dem i større grad

enn det "Parkinsonposten" klarer, selv om vi naturligvis også trenger de faglige artiklene der. Derfor utfyller vi nok forbundets medlemsblad på en rimelig bra måte.

Dette henger naturligvis også sammen med at vi slipper egne medlemmer til i spalten "Min Parkinson" og "Min Hobby", at vi tar opp relevante problem for medlemmene våre i spalten "Rettighetshjørnet", og at vi forteller om begivenheter i regi av fylkesforeninga eller de tre lokalforeningene både med tekst og bilder, så folk kjenner igjen hverandre og seg selv. Dette bidrar forhåpentligvis til å gjøre minner enda mer minneverdige. Uten bidrag til disse spaltene fra våre medlemmers side faller grunnmuren i bladet bort, så for all del: Fortsett med å sende aktuelt stoff til redaksjonen, se nederst på sida. Denne gangen ble det dessverre ikke plass til Humorspalten, men vi tar gjerne i mot bidrag som kan åpne latterdøra vår! Humor og selvironi vil alltid være velkomne innslag i bladet vårt.

Endelig har jeg håp om at den nye spalten "På dagsorden i MRPF" - se side 6 - vil vise seg både nyttig og interessant for våre medlemmer.

*Hilsen Leif*

### REDAKSJONEN.

**Leif Klokkehaug,**  
Iverplassen 13, 6524 Frei,  
tel.: 71528081 og mobil 95207104  
Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)

**Steinar Furnes,**  
Kirkegt. 7, 6004 Ålesund  
Mobil: 95255100  
Epost: [steinar@furnes.org](mailto:steinar@furnes.org)

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: nov 2010  
Frist for innsending av stoff:  
**20.nov. 2010**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Min Parkinson. *Kanskje din?*
- Min hobby. *Kanskje din?*
- Status for Grasrotandelen
- Rettighetshjørnet
- Om Nevrohjemmet i Ålesund



**Rettighetshjørnet**  
v/Leif Klokkehaug

**TEMA: Parkeringskort for forflytningshemmede**

**Behandlede tema i tidligere nummer:**  
Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling  
Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastlege  
Nr. 2-2010 s.5: Ledsagerbevis

**TEMA I NESTE NUMMER:**  
**Rett til (å bytte) nevrolog**



Slik ser parkeringskortets to sider ut:



- Hvis du pga. helsesituasjon må bruke bil og i tillegg har et særskilt behov for lettelse i parkering, kan du søke kommunen om å få parkeringstillatelse for forflytningshemmede.
  - Behovet for lettelse i parkering er knyttet til gangevne, hvor langt du er i stand til å gå, sammenholdt med hvor gode parkeringsmulighetene er der du har behov for å parkere.
  - Når det gjelder gangevne, vil kravet dessverre kunne variere fra kommune til kommune. Noen er strengere enn andre.
- Når du skal søke kommunen din om parkeringstillatelse, så husk for all del dette:**
- **Du trenger ikke førerkort selv eller egen bil selv for å søke!**

Det er viktig å få fram i søknaden hvorfor det er så viktig for deg å få denne parkeringstillatelsen for forflytningshemmede.

Beskriv i søknaden de ulike gjøremål som utløser behov for å kunne parkere så nært som mulig. Få fram hvilke problemer du får fordi du ikke har slik parkeringstillatelse enda, for eksempel at du må parkere så langt unna legekantoret, fysioterapeuten, butikken, posten, banken osv. at du ofte får problemer med å ta deg fram og tilbake til bilen, spesielt når det er vinter, snø, is og *glatt*.

Beskriv også hvordan din egen dagsform som parkinsonrammet kan variere sterkt, fra akseptabel bevegelighet til stillstand, kanskje pga. on-off-problematikk eller stivhet som kommer og går i takt med medisineringen.

Legg ved en attest fra fastlegen eller nevrologen din som bekrefter parkinson-diagnosen og dens konsekvenser for din funksjonsevne i hverdagen: At sykdommen tidvis forårsaker store bevegelseshemminger, kanskje on-off-problematikk, vansker med å krysse veier og gater, brøytekanter og glatte partier, vansker med å bære handleposer til bilen fordi du ikke kan parkere nært nok uten et slikt parkeringskort for forflytningshemmede.

Legg også ved et bilde, helst et passbilde av deg selv når du sender eller leverer søknaden til kommunen. Så er det bare å vente på kommunens vedtak. Og skulle du få avslag, kan du alltid anke avslaget. Vi vet at det kan nytte i noen tilfeller.

### ***Hvor gjelder så dette parkeringskortet for forflytningshemmede?***

Det gjelder på alle offentlige parkeringsplasser som er spesielt reservert og oppmerket med skilt og/eller påmalt symbol på asfalten.

Det gjelder også på alle andre ledige offentlige parkeringsplasser, selv om de ikke er spesielt merket med handicap-tegnet. Hvis den/de spesielt oppmerkede plassene allerede er opptatt, kan du velge fritt blant de andre offentlige plassene.



Du kan stå **gratis** på **alle** offentlige parkeringsplasser, uten å ta hensyn til evt. tidsbegrensninger for plassen, med mindre det går tydelig fram at tidsbegrensningen også gjelder forflytningshemmede.

Husk at det blå kortet skal ligge lett synlig i frontruta med forsiden opp, altså ikke siden med ditt bilde på.

Kortet gjelder ikke bare i hele Norge, men i **hele EF/EØS-området**.

Dersom du ikke har bil og/eller førerkort selv, men du har fått innvilget parkeringskort for forflytningshemmede, kan du ha kortet med deg i den bilen du sitter på med og legge det i frontruta når dere parkerer. Husk bare at din sjåfør ikke kan bruke kortet uten at du selv er med. Blir kortet misbrukt, kan det bli vedtatt inndratt. Husk derfor at kortet er et verdipapir som gir problemfri og gratis parkering, og derfor er et ettertraktet tyveriobjekt mange steder.

### ***Og hvor gjelder parkeringskortet ikke?***

Det gir ikke rett til gratis parkering på private parkeringsplasser, for eksempel på Europark sine plasser. Selv om det finnes plasser oppmerket for forflytningshemmedes biler, må du som regel betale vanlig avgift for å parkere der. I parkeringshus med bom kan du som regel heller ikke bruke parkeringskortet for å få gratis parkering. Du vil vel ikke finne bilen tauet bort?



## På dagsorden i Møre og Romsdal PF

Tekst og foto: Leif Klokkerhaug

I forrige nummer av "Hør på meg" side 22 presenterte vi vedtatt **Arbeidsprogram 2010 - 2011** for Møre og Romsdal PF. Dette programmet har styret og arbeidsutvalget (AU) konkretisert nærmere i **Handlingsplan 2010 - 2011**. Dette finner dere i sin helhet på forbundets hjemmesider [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) eller direkte på Møre og Romsdal PF sin hjemmeside [www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal).

Det første punktet i Arbeidsprogrammet gjelder Helsepolitisk interessearbeid, og ett av målene MRPF har satt seg er å synliggjøre behandlings- og rehabiliteringsbehovet for parkinsonrammede i fylket vårt. Dette arbeidet har vi delt i **tre faser** i handlingsplanen for 2010 - 2011:

1. Innhente opplysninger om dagens rehabiliteringstilbud for parkinsonrammede og evt. planlagte endringer av disse i Møre og Romsdal.
2. Innhente opplysninger fra våre egne rekker om hvilke behov vi har for fysioterapi, ergoterapi, varmtvassbassengtilbud, logopedi osv.
3. Fortelle helseforetakene i fylket vårt om disse behovene, og i hvilken grad de blir oppfylt eller ikke.



I dette nummer presenterer vi tilbudet ved **Aure Rehabiliteringssenter**, og i neste nummer håper vi å kunne presentere et tilbud ved **Nevrohjemmet i Ålesund**. Så vil dere alle få sjansen til å bidra i en spørreundersøkelse om de behovene medlemmene våre har for rehabiliteringstiltak. Når resultatet av denne undersøkelsen er klart, vil vi presentere det for helsemyndighetene i fylket vårt og i "Hør på meg".

Aure Rehabiliteringssenter ligger idyllisk til oppe i lia litt nord for Aure sentrum. Aure Rehab har tilbud til parkinsonrammede to ganger årlig. Denne 3 uker lange Parkinsonskolen har de holdt på med en 4-5 år nå, og de har så langt ingen signaler om at tilbudet blir lagt ned eller flyttet til andre institusjoner i fylket. Dette forteller 3 av hovedpersonene bak tilbudet til "Hør på meg". På bildet til høyre ser du fra venstre: sykepleierne Sonja Lillebostad og Ragnhild Finset og fysioterapeut Kaija-Lisa Hestsveen.



For å komme inn på dette tilbudet må du få fastlegen din eller nevrologen din til å søke for deg. Så prøver teamet ved Aure Rehab å sette sammen personer med noenlunde samme sykdomsutvikling og funksjonsnivå til ei høvelig gruppe på max 8. Teamet har bred fagkompetanse til rådighet i arbeidet: sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut, psykiatrisk sykepleier, sosionom og lege. Parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjelset ved Molde sykehus bistår også. Ofte ringer teamet opp søkerne for å få ekstra opplysninger ut over søknaden fra fastlege eller nevrolog før gruppa settes endelig sammen.

Når du leser dette, har Aure rehab akkurat avsluttet høstens 3-ukers Parkinsonskole. Denne gangen var det 8 glade parkinsonister som møtte på kurset, som startet tirsdag 31. aug. kl 13 og ble avsluttet etter middag tirsdag 21. sept. Høstkurset blir satt sammen av nydiagnostiserte i lett blanding med relativt funksjonsfriske, men mer "erfarne" parkinsonister. Tanken bak dette er at de nydiagnostiserte skal få se at sykdommen ikke nødvendigvis er så funksjonshemmende som de kanskje er redde for, at de skal kunne utveksle erfaringer og dra nytte av hverandre. Godt gangføre parkinsonister vil også kunne benytte naturen ute i større grad om høsten enn vinterstid.



Fra venstre på bildet ovenfor ser du: *Aase Nielsen, Oddlaug Gulbrandsen, Mary Angvik, Viktor Moltubakk, Eline Værnes, Aud Tømmervåg, Ingrid Vik og Per Viggen.*

Vinterstid har parkinsonskolen blitt sammensatt av mer viderekomne parkinsonister som likevel ikke har kunnet komme seg utendørs hjemme. Men tilbudet i januar måtte avlyses fordi alt for få i denne kategorien hadde søkt. Vårt råd til Aure Rehab var derfor: Benytt høst og vår til Parkinsonskolen, og ikke vinteren. Bare tanken på bratte bakker, snø og is er nok til å skremme mer fremskredne parkinsonrammede fra å søke tilbudet vinterstid. Da har de det bedre hjemme, tror vi. Aure Rehab merket seg dette forslaget vårt, og vil sannsynligvis flytte tilbudet for viderekomne parkinsonrammede til april/mai og bar mark.

Etter ankomst Aure blir deltakerne testet og intervjuet av både fysioterapeut og ergoterapeut for å finne ut mer om funksjonsnivået ved kursstart. Like viktig er velkomstsamlinga der temaet er å presentere seg selv og bli kjent med hverandre. Så går det slag i slag med fysioterapi, bassengtrening, håndtrening, fellestrim, gruppetrim, stavgang og rytmisk stokkevandring to og to, avspenning og stressmestring,

kostholdsrådgivning, motivasjon og selvbylde, opplegg for egentrening etter oppholdet, evalueringer underveis og til slutt, for ikke å glemme hyggelige måltider og god, sunn mat, og sosialt samvær på turer og på "brakka".

I løpet av disse 4-5 årene har de hatt i snitt 6 parkinsonrammede pr. kurs to ganger årlig. Flere er så fornøyde at de søker seg inn på nytt. Oppholdet koster bare kr 123 pr. døgn, så økonomisk bør det ikke være noen belastning i det hele tatt. I tillegg er deltakernes tilbakemeldinger og vurderinger av tilbudet udelt positive, sier de tre.

Aure Rehabiliteringssenter ønsker å fortsette samarbeidet med Nordmøre PF og Møre og Romsdal PF som brukerorganisasjoner. I praksis betyr dette at Aure kjører en annonsekampanje på 1/side i hvert nummer av "Hør på meg", der dere kan finne opplysninger om neste parkinsonskole ved senteret, og at NMPF/MRPF bidrar med informasjon fra og om oss en gang i løpet av hvert parkinsonskoleopplegg.

Elin og jeg var invitert til å bidra med slik informasjon etter lunsj onsdag 15. september. Som forrige gang reklamerte vi for medlemskap i NPF, før vi kjørte øvelser for stemme og tale med oppvarming av ansikts- og brystmuskulatur, blåsing av luft i flaske med vann og høy diktlesing, etterfulgt av en treningsveiledning med utgangspunkt i opplegget fra Ringen Rehabiliteringssenter på Moelv. Denne har 4 hovedområder: Gange, balanse, holdning og forflytning, eller GaBaHoFo, som sjefsfysioterapeut Helge Afseth kaller opplegget.

De 8 deltakerne på høstens Parkinsonskole var så tilfredse med opplegget og tilbudet at de hadde skranglet sammen til 2 metronomer til bruk under stokketreninga. Fysioterapeut Kaija-Lisa Hestsveen var synlig glad for gaven som Aase overrakte dem, og hun slo fast at dette var en nyttig

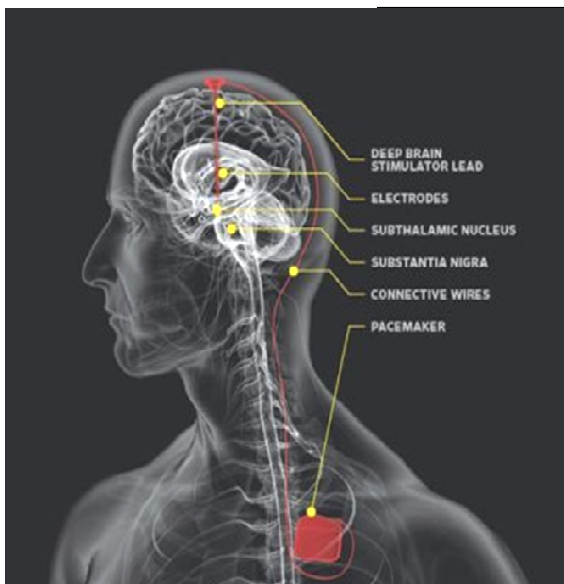


gave som nok kom til å bli flittig brukt i rytmisk trening ved senteret.

Fordi været ikke fristet til stokketrening utendørs, brukte vi korridoren i kjelleren til å demonstrere hvordan metronomene kunne brukes i denne treninga. Her går Ingrid og Viktor i skjækene mens Elin holder takta på metronomen (bak til høyre. Sonja og Ragnhild til venstre)







## Seminar for opererte og deres pårørende på Rica Hell Stjørdal fredag 27. august Tekst og fotos: Leif Klokkehaug

Norges Parkinsonforbund inviterte alle medlemmer som hadde fått operasjon ved St. Olavs Hospital siden de startet med slike operasjoner der i 2001, samt deres pårørende til dette seminaret. Vi var i underkant av 10 deltakere fra Møre og Romsdal. Ellers

deltok det folk fra Lofoten i nord til Oslo i sør.

**Hovedtema for seminaret skulle være tida etter operasjonen.** Det skulle settes av rikelig med tid til erfaringsutveksling. *Det er jo dere som er de fremste ekspertene på det å leve med en stimulator eller en stimulatoroperert*, stod det i invitasjonsbrevet.

Første foredragsholder ut var dr. **Krisztina K. Johansen** fra St. Olavs Hospital. Hun begynte med å vise til at tidsskriftet The Lancet allerede i 1991 konkluderte at DBS-operasjoner (dyp hjernestimulering) ga god effekt, mindre og kontrollerbare bivirkninger, og de var reversible, dvs. de kunne omgjøres. Ved St. Olavs Hospital startet man operasjonene i 2001. Da gjennomførte de 9 operasjoner i det såkalte VIM-området (ventro intermediate nucleus of thalamus). Min kone Elin ble operert her som nr. 5 - den 11. september, samtidig som jettflyene braste inn i Twin Towers i New York. VIM-operasjonen tar sikte på å motvirke tremor eller skjelvning ved PS. Siden da har det blitt utført ca. 60 operasjoner ved St. Olav, i snitt 7 operasjoner årlig. De to andre typene av DBS-operasjoner er STN mot fluktuasjoner og dyskinesier, og GPi mot dystonier og PS med dystonier og fluktuasjoner. Området hvor elektrodene settes ved STN-operasjoner er bare på størrelse med en linse, mens de to andre områdene er litt større. Så her må kirurgen være nøye med å treffe! Erfaringene viser at hvis medisin hadde god virkning før operasjon, ville operasjon virke bra. En 5-års oppfølgingsstudie viser at effekten av STN-operasjonene viste minst en halvering av medisindosene og halvering av dyskinesiene de første årene etter, før medisinbruk og dyskinesier gradvis tar seg opp igjen. For VIM-opererte gav operasjonen vesentlig mindre skjelvninger, mens medisindosen er



tilbake til "normalen" allerede etter et års tid. Stemme-, tale-, balanse- og gangfunksjonsproblemer er imidlertid vanskelig å behandle. Disse funksjonene kan bedres ved å sette ned strømmen, noe som dessverre kan medføre mer skjelving og stivhet. I USA forskes det nå på nye steder i hjernen hvor elektroder kan settes inn for å bedre funksjonene gange, balanse, stemme og tale, så det er håp.....

Neste mann ut var parkinsonopererte Kolbjørn Svein Ervik fra Frøya, som fortalte om hvor stor bedring han opplevde etter operasjonen, en operasjon som ifølge både ham selv og kona var svært vellykket og gav ham nytt livsmot.



Professor og nevrolog **Jan Aasly** møtte uten slideshows til temadet fakta og myter om DBS-operasjon ved Parkinson. Han fikk til god kommunikasjon med flere i salen, både parkinsonopererte og pårørende. Her ble myter og fakta behandlet elegant og uanstrengt, uten alle de flotteste medisinske termene. Et hovedinntrykk jeg sitter igjen med er at DBS-operasjon ikke helt uvanlig medføre depresjoner og endret personlighet over tid.

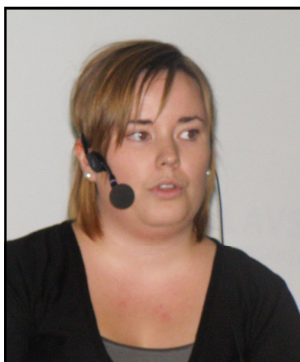
Fra Nasjonalt Kompetansesenter i Stavanger foredro seniorforsker dr. **Kolbjørn Brønnick** over temaet "Når tankene går i stå." Han var nok ikke helt klar over hvilken forsamling han snakket til, for her vrimlet det av fagtermer og innfløkte diagrammer i hovedsak beregnet på medisinsk-faglig personell. Men litt fikk man da med seg om de ulike *kognitive* problem mange sliter med:

*(Kognisjon vil si forstandsaktivitet, det vil si [tenkning](#) og å tillegne seg [kunnskap](#). Kognisjon er et viktig tema innen [psykologi](#). Kognitiv psykologi omfatter slike prosesser som [persepsjon](#) (sans oppfatning), oppmerksomhet, [forestillingsvirksomhet](#), [hukommelse](#), begrepsdanning, [språk](#), bedømming, resonnering og problemløsning. - (Wikipedia)*



Hos Parkinsonpasienter har man av og til merket tidlig, mild kognitiv svikt og konsentrasjonsproblem tross god hukommelse og godt språk. Slik svikt kan behandles, så lenge den ikke utvikler seg til demens. Hallusinasjoner, spesielt visuelle men også til dels lyder og lukter, forekommer også, noe som av og til medfører vrangforestillinger. Noen kan utvikle apati, depresjoner, søvnforstyrrelser og dysfunksjoner i det autonome (selvstyrte) nervesystemet.

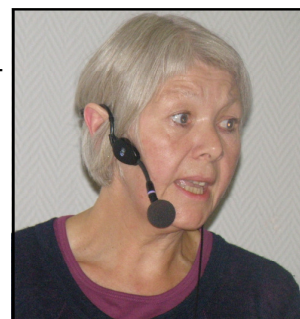
Et viktig poeng er at man kommer seg til undersøkelse hos spesialist, for mange av disse plagene kan man gjøre noe med hvis de bare blir diagnostisert i tide ved hjelp av for f. eks. nevropsykologiske tester. Derfor: Både pasienter og pårørende må ikke være redde for å gå til lege og nevrolog og kreve og forlange nye undersøkelser.



Parkinsonsykepleier **Sigrid Andersen** ved St. Olavs Hospital viste 15 lysbilder om pre- og post-operativ behandling ved sykehuset. Bare de tre siste bildene sa noe om den post-operative delen, som i følge seminarets program burde ha vært tema!

Parkinsonsykepleier **Anne Grete Kristiansen** - også fra St. Olav - fulgte opp med 7 lysbilder. Bare de to siste sa noe om hverdagen etter operasjonen, og strakk seg ikke lenger enn til

at stingene tas 10 dager etter denne! Var det ikke erfaringer etter operasjon som var tema?



Så gikk stafettpippen til kirurgen dr. **Jan Jørgensen**. Hans oppgave var å fokusere på stimulatorens funksjoner og utfordringene rundt skifte av batterier i denne. En hovedforskjell mellom VIM-opererte og STN-opererte er at STN-opererte får en "fjernkontroll" som pasienten selv kan regulere strømmen på innenfor gitte verdier, mens VIM-opererte (skjelverne) bare har en enhet med av-på-knapp på. Denne kan brukes til å slå på batteriet igjen hvis det mot formodning skulle slå seg ut pga.

røntgenstråler på flyplasser eller lignende. Batteriene skiftes som regel ikke ut før de er helt utbrent, noe som skjer helt plutselig etter 4,5 - 6 år avhengig av hvor mye strøm man har brukt. Da må det opereres ut og erstattes med et nytt under kragebeinet, eller i magen. Kanskje glidelås hadde vært tingen?

Sist ut var helsefaglig rådgiver i Norges Parkinsonforbund, **Ragnhild Støkket**. Hennes innspill gjaldt hvordan rollene og samlivet kunne endre seg etter en vellykket DBS-operasjon. Her hadde man kanskje før operasjonen vært mer eller mindre avhengig av samlivspartnerens hjelp og bistand, og så plutselig kan pasienten selv utføre mye av det han/hun kunne før. Over natta er partneren plutselig blitt selvhjulpen på en rekke områder. Da kan to ting skje: Enten avviser han/hun all hjelp og omsorg fra sin partner, til lettelse eller kanskje også sorg for denne, eller han/hun har blitt så avhengig og bortskjemt med omsorg og bistand at det er behageligst å la partneren fortsette som før. Kanskje middeveien er best her også?



Min **konklusjon** etter seminaret blir dessverre ikke udelt positiv. Programmet var sprenget, for mange fagpersoner og for mye fag, for lite tid til erfaringsutveksling, spørsmål og svar fra alle dem som var DBS-opererte og deres pårørende. Kanskje ikke seminar-modellen var den beste måten å nå samlingens målsetting på?

**Se her!**

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

### 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. *Se mer side 15!*

#### 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 sept., okt., nov. og des.: **Kafemøte** på Nordmørskafeen i Kristiansund. Bare stikk innom til kaffe og prat! Velkommen!

### ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

#### Møre og Romsdal Parkinsonforening:

**1.-3. okt. Likemannshelg** med innlagt **25-års jubileumsfeiring** på Scandic Hotel i Ålesund.

#### Sunnmøre Parkinsonforenings høsttur:

**15. - 29. nov.:** Vi inviterer til et hyggelig 2 ukers opphold på Casas Heddy, Lanzarote til høsten. Utreise den 15.11. fra Gardermoen. Retur den 29.11. Invitasjon er sendt i eget skriv til medlemmer i SPF. Se også [www.parkinson.no/sunnmore](http://www.parkinson.no/sunnmore)

**4. des. kl 13.00:** Sunnmøre PF inviterer til **julebord** på Sunde Fjord Hotell ved Solavågen fergekai. Se mer om dette på side 22.

#### Romsdal Parkinsonforening:

**Lø 25. sept. Medlemsmøte** på Eldresenteret

**To 2. des. Julemøte** på Lubbenes. Middag, underholdning og loddsalg. Invitasjon blir sendt til alle våre medlemmer.

#### Nordmøre Parkinsonforening:

**Lø 23. okt. kl 12** på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund: **Medlemsmøte**

**Lø 11. des. kl 15 - 19** på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund: **Julebord.**

### EKSTERNE TILBUD:

**Aure Rehabiliteringssenter :** Nytt tilbud om parkinsonskole til våren.

*Blir annonsert her når tidspunktet er bestemt.*

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo



Tlf. 22008300

Epost  
[post@parkinson.no](mailto:post@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*) alle mandager fra 10 til 13



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug  
Iverplassen 13  
6524 Frei



Tlf. 71528081/mob 95207104

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

[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)

### Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes  
Lerstadtoppen 30  
6014 Ålesund



Tlf. 70146258/mob. 94842274

Epost: [arthorsn@online.no](mailto:arthorsn@online.no)

[www.parkinson.no/sunnmøre](http://www.parkinson.no/sunnmøre)

### Romsdal Parkinsonforening

Aud Johansen Hauso  
Nøisomhedv. 31 A  
6419 Molde



tel.: 71210322/48255492

Epost: [audhaus@online.no](mailto:audhaus@online.no)

[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)

### Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug  
Iverplassen 13  
6524 Frei



Tlf. 71528081/mob 95207104

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

Eller: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)

[www.parkinson.no/nordmore](http://www.parkinson.no/nordmore)

### Vil du bli medlem?

Du kan melde deg inn på hjemmesida til NPF: [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no), eller kontakte den lokalforeninga du vil stå tilsluttet.

### Vil du snakke med en av våre 8 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.*)

*Se presentasjon av 2 av likemennene på side 16.*



## **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*



### **Yngregruppa tilbyr:**

- noen å snakke med og kanskje lære noe av
- et forum for ideskaping og planlegging av aktiviteter og tilbud for yngre med parkinson og deres familier i Møre og Romsdal
- Spredning av lærdom og kunnskap om sykdommen og rettigheter ved parkinson ut til dere.
- Sunnmøregruppa har allerede hatt idedugnad på Bryggen Hotell med 14 fram-møtte, som gjerne vil fortsette arbeidet. Flott!

*Leif*

## **Romsdal Parkinsonforening med på Innflytterdagen i Molde**



4. september deltok RPF på Innflytterdagen i Molde. Ansvarlig for det årlige arrangementet er JCI Molde. Dagen er kommet i stand for at innflyttere og innbyggere skal bli kjent med mangfoldet som finnes av lag, foreninger og næringsliv i kommunen. Vi hadde en flott plassert stand blant 70 andre. Det var flott vær og et yrende folkeliv i byen. Vi hadde besøk av mange og fikk gitt

informasjon om foreningen vår og det fellesskapet vi tilbyr. Alt i alt en vellykket dag som kanskje kan bidra til at vi får flere medlemmer. De som er med på bildet fra styret er fra venstre: *Torbjørn Hauso, Tor Gilde, Hjørdis Arnetsen og Aud J. Hauso.*

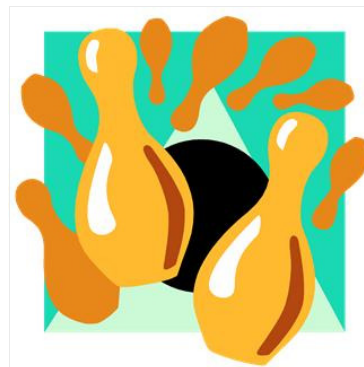


## NYTT TILBUD FRA SUNNMØRE PARKINSONFORENING:

Vi ønsker å aktivisere flere medlemmer og lanserer nå følgende tilbud:

Siste torsdag i hver måned tilbyr vi følgende:

- **Bowling** i Bowlinghallen, Spjelkavik kl 1800-1900
- **Middag** på restaurant Fellini, Spjelkavik kl 1930  
(*drikke betaler du selv*)
- Første gang 28. oktober
- 28. desember blir det ikke møte.
- **Sunnmøre Parkinsonforening dekker kostnadene** til bowling og middag.



**Tilbudet gjelder alle medlemmer og også tilreisende fra andre foreninger er velkomne.** Selvsagt er det mulig å komme kun til middag hvis det ikke passer med bowling. Kom likevel til middag for vi vil alltid ha noe nytt om Parkinson å fortelle og du får en fin og uformell mulighet til å ta opp det som har betydning for deg i hverdagen. Vi tror også at bowling er en fin fysisk aktivitet som passer for alle og er en finfin aktivitet i vinterhalvåret med dårligere turvær. Vi lanserer også tanken om at vi møtes alle torsdager kl 1800 til en time med bowling, men da ikke i foreningens regi. "Torsdag er bowlingdag!"

Har du lyst til dette, men har et transportproblem så ta kontakt og vi ordner at noen henter deg!! Møt opp **28. oktober** og finn ut om dette er noe du vil være med på.

Kontakt Steinar tlf. 95255100, Arne tlf. 94842274, Terje tlf. 70142102

ANNONSE FOR NORDMØRSKAFEEN  
SETTES INN HER AV HOLMS GRAFISKE

## LIKEMENN I LOKALFORENINGENE

På denne sida vil de åtte av våre medlemmer som har gjennomgått likemannskurs og blitt kvalifisert til likemenn i regi av Norges Parkinsonforbund etter hvert presentere seg selv. Elin og Arne stod fram i forrige nummer. Her er to til: Aase og xxxx.



Aase Nielsen

Likemann - for hvem og når og hvor er jeg det? Jeg er en av likemennene i parkinsonforbundet. Etter flere kurs i likemannsarbeid og telefonvaktkurs på Parkinsontelefonen kom likemannsbeviset i februar 2008. Dette ble fornyet i 2010. Jeg er 69 år, bor i Kristiansund, mor til 4 døtre og mormor til 10 herlige barnebarn i alderen 10 til 23 år.

“Livet kan bare læres baklengs, men det må leves forlengs “ sier Søren Kierkegaard. Slik jeg tolker det betyr det at alt jeg har lært gjennom livet kan jeg bruke positivt i dagene som ligger foran, og dele med andre som trenger noen å snakke med. Livet byr på så mye, både på godt og vondt. Kan vi formidle at “det er i motbakke det går oppover “ og at det går an å leve med Parkinson, da er det fint å være likemann. Det er gjennom parkinsontelefonen - 22008280 - at jeg føler at jeg gjør noe som likemann. En eller to vakter pr måned på telefonen gjør at jeg kommer i kontakt med mange hyggelige mennesker som forhåpentlig får noe gjennom samtalene våre.

Og til alle som leser “Hør på meg” - Parkinsontelefonen trenger flere telefonvakter / likemenn ! Ta kontakt med Ragnhild ! tlf 22008308 eller 41245498.



Hei, eg heiter Bjørn Overvåg og er 61 år ung,. Fekk diagnose Parkinson for 8 år sidan, men hadde då hatt aukande plager siste 3 - 4 åra. Har no hatt duodopa pumpe i snart 3 år, og det har vore til stor help for meg.

Når eg då vart med på likemannskurs, så var det fordi eg var klar over at mange hadde bruk for å snakke med ein som forsto dei problema som kan dukke opp. Som gamal bussjåfør likar eg godt å prate med folk, så det er berre å ta kontakt. Vi kan treffes her i Ulsteinvik, eller ein annan stad. Det er også greitt å snakkast i telefonen, men dette er det du som bestemmer.

Mine telefonnummer er: 70012930, eller mobil: 91640420. Så det er ingen grunn til å vente dersom du har ting du lurar på.

Med venleg helsing Bjørn.





## Min hobby eller en fortsettelse av bakerhjørnet av Arne Thorsnes

I forrige nr av «Hør på meg» skrev jeg om **surdeigsbrød**. Der har det sneket seg inn en liten trykkfeil, eller retttere sagt det har falt ut en overskrift. Det manglet overskrift på dag 5-6, (Vi beklager, red. anm.) men teksten stod der. Men for sikkerhets skyld setter jeg inn selve oppskriften på surdeigen på nytt:

### Dag 1-2:

100gr fin sammalt rug + 1 dl lunkent vann. Bland vann og rug i en bolle og dekk med plastfolie, og la det stå i to dager i romtemperatur. Det begynner gjerne å syde og boble litt.

### Dag 3-4:

100gr siktet rugmel blandes inn i bollen til en fast deig. Legg den i en ren bolle, dekk til og la stå i to dager. Den skal begynne å få litt bobler – kanskje svært lite.

### Dag 5-6:

50 gr surdeigbase (fra den du har stående – resten kastes)

0,5 dl lunkent vann

ca 100 gr siktet rugmel

Bland surdeig og vann og tilsett mel til du får en fast deig. Dekk til med plastfolie. Den skal forsatt stå i romtemperatur i to dager. Etter to dager har den hevet seg lite, men fått en syrlig lukt og fine bobler inni.

### Dag 7 ( dagen før bakedagen)

50 gr surdeigbase (kast resten)

1,5 dl lunkent vann

75 gr siktet rugmel

100 gr fin sammalt rug.

Bland surdeig og vann, og tilsett mel til du får en fast deig. Legg den i en ren bolle og dekk med plastfolie og la den stå på kjøkkenbenken i 12-18 timer. Surdeigen skal nå være klar til bruk. Men jeg har erfaring med at jeg har måttet gjenta dag 7 to ganger til før jeg fikk en surdeig med futt i som er kraftig nok til å bake uten gjær.

## KNEKKEBRØD

I dag tenkte jeg dere skulle få oppskrift på et fantastisk godt, sunt og lettvint knekkebrød! Det er utrolig enkelt å lage, ja «selv far « kan lage dette! :-)

2 dl sammalt hvete grov

2 dl grov rug

4 dl store havregryn

2 dl solsikkekjerner

1 dl sesamfrø

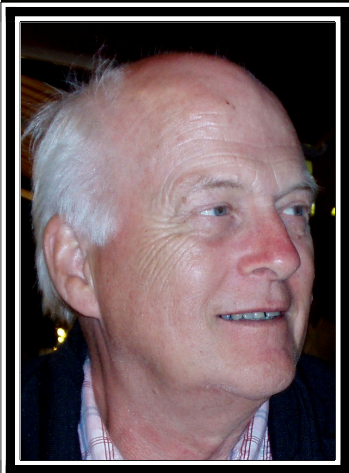
1 dl linfrø

1 ts salt

7 dl vann

*Forts. side 22*

## MIN PARKINSON, av Erik Aarset



**FORTELL OSS OM DIN PARKINSON!**  
*Skriv ned noen ord, - og send dem til en av oss i redaksjonen, se side 3, gjerne med bilder.*

### Parkinson light"

Mine nye venner i Parkinson-foreningen sier jeg har "Parkinson light". Doktor Aasly kaller det Parkinson. Min tidligere fastlege kalte det "nerve i beklem".

Skjelvingen i høyre hånd var såpass at jeg for nesten 3 år siden måtte begynne å skrive "Julebrev" på PC-en, håndskrifta var så dårlig at jeg ikke kunne lese den selv.

I februar 2009 kom dommen : Du har Parkinsons sykdom . Det tok jeg ganske lett på – og da det ble spørsmål om jeg skulle begynne med medisiner for å dempe skjelvingen og "gang-sperren" i høyre fot, svarte jeg NEI.

Ved ettårs oppfølging av Aasly ble det igjen spørsmål om medisiner – da svaret fremdeles var NEI ville Aasly ha film av meg som han skulle vise sine kollegaer på Parkinson-seminar i Stockholm – "Her er pasienten som ikke vil ha medisiner."

### Livet med P.

Jeg var nesten 67 år da jeg fikk diagnosen og hadde allerede bestemt meg for å ta pensjon fra min jobb som fiskekjøper /importør etter 42 år i arbeide og av disse 35 år i fiske-bransjen. Det var deilig å bli pensjonist i mai 2009.

Jobben hadde bragt meg til de fleste verdenshjørner og jeg hadde ikke noe alvorlig ønske om mer reising – nå ønsket jeg å utforske Norge. I fjor var vi i Trondheim og på Walaker hotell ved Sogndal. Her fikk vi med oss 4.rundekampen mellom Sogndal og AaFK hvor vårt barnebarn Jonatan Tollås spilte for AaFK og vant 1-0. I år har vi endelig vært på Flø og jeg har fått meg ei T-skjorte fra "Moods of Norway" av min frue. Apropos FRUE - Torhild har vært min gode støtte etter diagnosen . Hun oppfordrer meg til fysisk aktivitet som plenklipp, spaserturer og lignende – plenklippen tar jeg lett, ca 600 kvadratmeter plen som vokser velvilligst. Spaserturene er det stort sett hun som har gjennomført alene . Her må jeg bli bedre ...

### Jeg har disse symptomene for P.sykdom:

1. Skjelving høyre hånd
2. Trekker på høyre fot
3. Balanseproblemer
4. Taleproblemer

Jeg forteller alle at jeg har Parkinson – så bevegelser under forkleet når jeg er hos frisøren har sin forklaring med skjelving. I perioder –og innimellom all skjelvingen kan jeg ”kommandere” hånden til å slutte å skjelve – og jeg tror ikke at jeg skjelver under søvn.

Fotballsparking på plena med barnebarna avslører raskt svekket teknikk hos bestefar (til 11) så jeg lar ungene ordne ut selv nå.

Hva heter mellomtaa ? – den har jeg slått utallige ganger i kollisjon med trappa opp fra kjelleren. I skrivende stund er den ganske så blå.

Jeg ble bedt om en avskjedsforestilling som speaker på friidrettstevne i Ørsta og for å forhindre svikt i stemmen fikk jeg det gode råd å skylle med vannstoffhyperoksyd før denne senpremieren. Noen dager senere lærte jeg at dette stoffet var innkjøpt av den ene anklagde Al-Qaida terrorist i Oslo og at stoffet skulle brukes til å lage bomber. Fra før viste jeg at dette var noe som blondinene brukte for å beholde sin hårprakt lys og fin. Speakerjobben gikk ganske bra .

### **Sosial omgang.**

Jeg har mine venner i Spjelkavik Rotaryklubb, Ålesund Friidrettsklubb og Parkinson trimgruppe. 23 år i Rotary, 51 år i friidretten og noen måneder sammen med hyggelige folk i trimmen.

### **Samfunnsengasjement.**

Det blir etter hvert litt snevert – men jeg er forbundsdommer og starter innen friidretten . Det heter forresten ikke ”klar-ferdig-gå” lenger men, innta plassene- klar-PANG. Jeg er også formann i Rekord- og statistikkutvalget i fylkeskretsen. I tillegg er jeg kasserer i friidrettsklubben. Jeg er varamann med møteplikt i Sunnmøre Parkinsonforening.

### **Familien.**

Torhild og jeg drar til Syden en eller to ganger i året - og ellers har også sola skint på verandaen i Spjelkavik i år. Vi har tre døtre som naturlig nok begynner å bli voksne. Eldste barnebarnet (23) studerer i Honolulu ved universitet der - og han har det super. Selv synes jeg det var eksotisk å studere i London på 1960-tallet.

### **Fremtiden.**

Jeg er glad for at jeg har fått en variant av P. som ikke gjør alvorlig inngrep i min hverdag. Jeg må samtidig berømme de mennesker som er hardt rammet, men som likevel klarer å holde humøret oppe. Jeg håper foreningene kan opprettholde tilbudene og kanskje utvide disse i årene fremover.

*Hvis vi løfter i flokk, går nok det bra! (Red. ann.)*

## Min hobby

### Av Ingrid Hagedal

Jeg samler fine rullesteiner som jeg maler marihøner, ugler, mus og katter på!

Egentlig har jeg flere hobbyer; litteratur, kryssordløsning, strikking, trim osv, men i den senere tid er det spesielt dekorering av halmkranser med kongler, nøtter og silkeblomster jeg har drevet med i tillegg til maling på stein.

Det begynte under et opphold på Muritunet for noen år siden. Der hadde de en stor fin rullesten som noen hadde malt en nydelig katt på og den brukte de som dørstopper. Siden jeg er kattergal bestemte jeg meg for å prøve selv. I elven ved Muritunet er det massevis av rullesteiner i alle størrelser så man kan riktig fråtse. Jeg startet med en marihøne for treningens skyld, og ble bitt av basillen. Spesielt morsomt er det jo å male katter.



Foto: Leif Klokkehaug



Skikkelige pensler er viktig for resultatet skal bli bra. Billigpenslene jeg hadde fra før fungerte ikke når jeg skulle male pels - mårhårspensler måtte til.

Bekjente og naboer kom for å se på steinene mine og flere ba om å få kjøpe.

Jeg vegret meg til å begynne med, men lot meg til slutt

overtale. Det begynte egentlig å bli fullt i kjellerstuen av alle disse steindyrene mine. Morsomt og smigrende var det jo også at noen var villig til å betale for det jeg laget.

Noen foreslo at jeg kunne selge på markedet ved Kaffebrenneriet her i Kristiansund.

Som sagt så gjort og første markedsdag var lørdag 8.mai - en riktig sur og regnfull dag. Jeg hadde fylt bilen med stein kvelden før så jeg tok sjansen. Det ble en kald fornøyelse med lite folk og lite utstillere, men jeg fikk solgt bra likevel.

Etter denne markedsdagen har det blitt et par markeder til hvor jeg har fått solgt flere av produktene mine. Mange kommer også hjem til meg, hvor jeg har utstilling nede i hallen som også omfatter jule- nisser og -koner.



Jeg regner med at alle med Parkinson har det som meg; man blir av og til så inderlig lei og oppgitt over denne sykdommen og alle plagene som følger med. Personlig synes jeg det hjelper å drive med disse hobbyene mine. Jeg glemmer helt at jeg er syk når jeg feks. går en tur i naturen med en venninne, samler kongler og stein til deko- rasjonene mine, limer og maler eller er på trimmen annenhver dag og trener meg svett.

Men det som likevel gleder meg mest av alt er å leke med mitt lille barnebarn, Julia, på to og et halvt år. Hun greier å få meg til å le igjen, noe jeg hadde glemt en stund.

Mitt råd til alle er; skaff dere en hobby - eller tre!

PS: Det er bare å ta en tlf for å komme og ta en titt – tlf.: 71671655, mobil: 90148325

3 fotos: Audny Tranø

Bildet øverst til venstre viser Ingrid Hagedal som forteller om hobbyen sin på med- lemsmøtet i Nordmøre PF i mai i år. (Red. anm.)



## JULEBORD

Sunnmøre Parkinsonforening inviterer til vårt populære julebord!

Lørdag 04.12 kl. 13.00 på Sunde Fjord Hotell v/ Solavågen ferjekai.

Pris kr 100. Julemat, musikk og utlodning. Gevinster mottas med takk.

Påmelding innen 26.11 til Terje Sverd Dragsund, telefon 70137997  
mob: 90741436, e-post: [terje.sverd@gmail.com](mailto:terje.sverd@gmail.com)

Meld deg på jo før jo heller, før du glemmer det!! Vel møtt!

*Forts. fra side 17.*

***Min Hobby: Arne baker knekkebrød:***

Bland alt i en bolle og rør godt rundt. La stå 5 min så væsken får trukket litt inn så er det lettere å håndtere.

Legg bakepapir på to brett og fordel massen likt på de to brettene. Bruk en slikkepott og fordel massen så jevnt som mulig utover. Stek i ca 20 min på 160 gr på varmluft. (ett brett øverst og ett nederst) Ta ut og skjær opp i 12 stykker pr brett med et pizza-hjul. Sett inn igjen i ovnen og stek i 50 minutter til. Avkjøles på rist og legges i tett boks. Du kan godt skifte brettene etter halvgått tid for å få en jevnere steking.

Spis og nyt de! ( Advarsel: du blir lett avhengig av disse, jeg må bake annenhver uke!)

Hilsen Arne



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel for 2010

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 21.09.2010: 6 spillere    kr 548

**Organisasjonsnr. 992 985 836**

**Nordmøre Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 21.09.2010: 32 spillere    kr 6825

**Organisasjonsnr. 992 617 969**

**Romsdal Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 21.09.2010: 20 spillere    kr 4369

**Organisasjonsnr. 986 224 025.**

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 21.09.2010: 19 spillere    kr 3677

**Organisasjonsnr. 983 493 831**

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

**I følge Norsk Tipping er det fortsatt mange som ikke har valgt grasrotmottaker**

## Helse Nordmøre og Romsdal HF

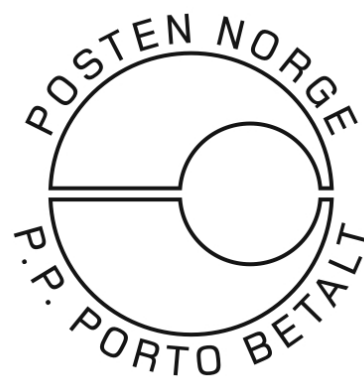


### Parkinsonskolen ved Aure rehabiliterings- senter

Aure rehabiliteringssenter arrangerer, i samarbeid med nevrologisk avd. ved Molde sjukehus, treukers lærings- og mestringskurs for personer med Parkinsons sykdom **våren 2011. Tidspunkt ikke bestemt enda.** Egenandel er nå på kr. 123 pr. døgn. Fastlegen din eller nevrologisk avdeling kan søke for deg.

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

**Avsenderadresse:**  
 Møre og Romsdal PF  
 Leif Klokkehaug  
 Iverplassen 13  
 6524 Frei



**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 og bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem**

**i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)**

Navn: .....

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](http://www.parkinson.no)**

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.