



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 3 oktober 2011 årgang 5



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

Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
Medlemsmøter	s. 5 og 21
Parkinsonskolen ved Aure	s. 6
Jona på Ona	s. 8 - 11
Gran Canaria	s. 14 - 15
Helgesamling Hustadvika	s. 16 - 19
Min Parkinson	s. 20



Fylkeslederen har ordet

Kjære parkinsonvenner!

Takk for sist til dere som deltok på helgesamlinga vår på Hustadvika Gjestegård nå i månedsskiftet. Etter min oppfatning ble samlinga både lærerik, givende og trivelig. En stor takk til fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen fra Fram Helserehab i Bærum, som ga oss en inspirerende innføring i og demonstrasjon av LSVT

Big.

Møre og Romsdal PF har vedtatt et prinsipp om en stipendordning for fysioterapeuter i fylket som tar utfordringa med skolering og sertifisering i denne metoden mot å forplikte seg til å gi tilbud om LSVT Big-trening tilbake til våre pasienter.

Metoden LSVT Big er patentbeskyttet i USA, og bare de som er sertifisert av patentinnehaver kan utøve disse treningsprinsippene. Foreløpig må dette gjøres i USA. Per Ola er en av tre som er sertifisert til dette i Nord-Europa, og alle tre kommer fra Fram Helserehab i Bærum. Og nå sender Fram ytterligere tre av sine til USA for sertifisering. Vi ønsker også å sende fysioterapeuter dit, og vi tar derfor opp saken med Norges Parkinsonforbund, som for øvrig arbeider med å få godkjente LSVT-instruktører hit til landet med tanke på sertifisering her, slik at man ikke trenger reise til USA for dette. Så følg med!

Også parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjellset fra Molde sykehus bidro til en vellykket samling med sin versjon av temaet "Samliv og sex med Parkinson".

En stor takk også til Romsdal PF v/leder Victor Moltubak, som skaffet lokalet og dansebandet "BlåSko" fra Molde, og til Åse, Oddny og dere andre som bidro med dikt, gode historier og godt humør! Velkommen til nye opplevelser med Møre og Romsdal Parkinsonforening ved en senere anledning!

Dette nummeret av "Hør på meg" blir laget av vår nye medredaktør Jorunn Overvåg fra Ulsteinvik. Hun er under opplæring på programvaren for dette arbeidet, og får hjelp og veiledning av avtroppet medredaktør Steinar Furnes.

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



Hei alle sammen!

Takk for sist!

Ja, no har eg kanskje teke meg vatn over hovudet igjen. Det er ikkje første gong, heller. "Men den som intet våger, intet vinner," heiter det og det var fristande å prøve når eg fekk utfordringa. Eg er nynorskmenneske og Ivar Aasen tilhengar, så det er best for meg å skrive på nynorsk. Eg kan skrive bokmål, viss eg må, men då må eg "språke" slik ungane gjer når dei leikar butikkdame eller frisør. Dersom det kjem mange klager frå dokke, skal eg gjere mitt beste og legge om. Ellers må eg be om størst mulig forståelse for blemmer og feil som de kanskje finn i dette nummeret. Eg har aldri vore i "presseproduksjon" før, og må lære ganske mykje, trur eg, før eg er utlærd. Data har eg jobba med som lærar, men no har eg ny maskin og maskinvare, så rett som det er, skjer det noko anna enn det eg vil, og noko heilt anna enn det som skjedde når eg trykte på same tingen i stad. Men det heiter også at øving gjer meister, og eg har no berre så vidt begynt! Dersom vi ikkje blir fornøgde med meg, så skal eg villig overlate jobben til andre som klarer det betre. Eg tek gjerne imot både ros og ris, og vil gjerne ha tilbakemeldingar. Dessutan er artiklar, bilete, stoff og idear til ting vi bør ha med i bladet, svært velkomne. Til sist håper eg at alle finn noko interessant og får ei triveleg stund med dette nummeret av "Hør på meg".

Helsing Jorunn

REDAKSJONEN.

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

Jorunn Overvåg,
Ulstein, 6065 Ulsteinvik
Mobil: 916 40440
Epost: jovervaag@yahoo.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: des 2011
Frist for innsending av stoff:
25. nov. 2011

Neste nummer inneholder bl.a.:

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



Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkerhaug

**TEMA: Tilskudd til
tilpasning av egen bolig**

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
 Nr. 4-2010 s.4: Rett til å bytte nevrolog
 Nr. 1-2011 s.4: Brukerstyrt personlig assistent
 Nr. 2-2011 s.4: Rett til logoped

Hvis du har hatt parkinsons sykdom en stund, vil du kanskje oppleve at utformingen av boligen eller leiligheten din setter ekstra grenser for din funksjonsevne. Kanskje du hadde greid deg bedre hvis for eksempel badet eller kjøkkenet hadde vært tilpasset din nedsatte funksjonsevne. Og har du i tillegg svak økonomi og ikke ser deg i stand til å tilpasse boligen slik at du med din sykdom kan fungere bedre, bør du prøve om Husbanken kan hjelpe deg. Nedenfor finner du Husbankens retningslinjer for:

Tilskudd til tilpasning av egen bolig

Du kan få tilskudd til å tilpasse boligen etter dine behov dersom du har nedsatt funksjonsevne

Å tilpasse en bolig innebærer å gjøre den bedre egnet til å ivareta spesielle behov for personer med nedsatt funksjonsevne.

Vi anbefaler at du så tidlig som mulig tar kontakt med en saksbehandler i kommunen. Kommunens saksbehandler vil kunne hjelpe til med å finne fram til de mulighetene som finnes for deg.

Hvem kan få tilskudd til tilpasning?

Tilskuddet gis til enkeltpersoner/husstander med varig lav inntekt og som ikke er i stand til å betjene lån. Ordningen er sterkt behovsprøvd og bare de aller mest vanskeligstilte kan regne med å få tilskudd. Etterspørselen etter tilskudd er stor, og prioriteringen av søknadene vil variere fra kommune til kommune.

Hvordan søke?

Tilskudd til tilpasning søkes i den kommunen du bor i. Du må bruke skjemaet du finner til høyre på siden. Kommunen kan hjelpe deg å fylle ut søknaden.

Søknadsfrister vil variere fra kommune til kommune. Mange av kommunene har ikke fastsatt frister, men behandler søknadene fortløpende. Sjekk med kommunen der du bor.

Ved underskrift av søknad gir du fullmakt til kommunen (og eventuelt Husbanken) til å innhente kredittopplysninger.

NB. Det lureste du kan gjøre er å ta kontakt med kommunens servicekontor. De vil vise deg til en saksbehandler som skal hjelpe deg med søknadsskjema og utfylling av dette. Du kan også finne ut mer på internett: www.husbanken.no

MEDLEMSMØTE I ROMSDAL PF LØRDAG 24. SEPT.

Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Leder Victor Moltubak hadde invitert sine medlemmer til medlemsmøte med både mat, informasjon og underholdning på Eldres Hus i Molde denne lørdags ettermiddagen.

Og sannelig fikk han ikke anledning til å servere risengrynsgrøt til 14 stykker inklusive seg selv, Elin og meg. Her er det Hjørdis, Arnfinn, Sigurd og Bodil som serveres.

Grøten var god, og trivelig taffelmusikk sørget en pensjonert lærer ved navn xxxxxxx fra Molde for på piano.

Undertegnede bidro med informasjon fra forbundet og fra Møre og Romsdal PF, og agiterte særskilt for deltagelse på fylkeslagets helgesamling på Hustadvika og for NPFs helgesamling for enslige med parkinson på Wadahl hotell på Vinstra i november.

Elin viste de frammøtte hva hun hadde lært om LSVT Big på Fram Helserehab i Bærum, og hver enkelt prøvde å følge henne i øvelsene etter beste evne. Kjempebra!



Så hadde Victor (og Aud) en overraskelse til Bodil og Sigurd Skarsbø: En flott inngravert vase i glass med inngravert hilsen fra Romsdal PF for mer enn 10 års innsats for foreninga. Vel fortjent, Bodil og Sigurd!

Og til slutt var det åresalg!



PARKINSONSKOLEN VED AURE REHAB I FARE? Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Som flere ganger før var Elin og jeg invitert til å bidra på høstens Parkinsonskole ved Aure Rehab. Den 21. sept. møtte vi ei parkinsonsgruppe på 5 av 6 fornøyde pasienter (den sjette hadde skadet seg og var sengeliggende) midt i sitt 3-uker lange programopphold på Aure.

Vi benyttet anledningen til å fortelle om de tilbud og aktiviteter som gis i regi både av Norges Parkinsonforbund, av Møre og Romsdal Parkinsonforening og Nordmøre Parkinsonforening.

Elin viste pasientene hva hun hadde lært om LSVT på Fram Helserehab i Bærum, og jeg ble oppfordret til å ta øvelsene for stemme og tale, - de fem møtte nemlig opp med flasker og plastikkslanger som vi bruker i denne sammenhengen. For disse øvelsene hadde Aure Rehab tatt opp i sitt program etter at vi har vist dem ved flere tidligere anledninger, og de hadde derfor fått beskjed om å stille med flaskene sine når vi kom. Bra!



En noe bekymret bestyrer Ingalill Råket fortalte meg etterpå at hun nå satt som eneste nordmøring i ei arbeidsgruppe nedsatt av Helse Møre og Romsdal med det mandat å konsekvensutrede en reduksjon av rehabiliteringstilbudet i fylket fra tre til to

institusjoner. Og som føringer for dette arbeidet gjaldt tre forhold:

Ålesund skulle bestå
Vridning fra heldøgns opphold til polikliniske dagtilbud
Spareeffekt på 10 mill. kr for 2012.

Dette oppfattet Tidens Krav av 19. sept. som at enten Aure Rehab eller Mork Rehab i Volda skal legges ned. Og Aure Rehab ligger derfor tynnest an med sitt heldøgns programtilbud over flere uker. Hvem reiser på dagtilbud til Aure? Men for de av våre parkinsonmedlemmer som har benyttet seg av dette tilbudet både en og flere ganger, og de som enda ikke har gjort det, er dette lite hyggelige signaler....

På denne bakgrunn har Møre og Romsdal Parkinsonforening sendt en uttale om saken både til bestyrer Råket ved Aure Rehab og til brukerrepresentant Karsten Aak i arbeidsgruppa. Uttalen ble forfattet i all hast, og ser slik ut:

For parkinsonpasienter i Møre og Romsdal vil det være av stor betydning at den 3 uker lange Parkinsonskolen Aure Rehabiliteringssenter tilbyr som et tverrfaglig programopphold opprettholdes og videreutvikles til beste for våre 190 pasientmedlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening. Dagtilbudet for Parkinsonpasienter ved Nevrohjemmet i Ålesund er vel og bra, men det sier seg selv at et dagtilbud ikke er tilfredsstillende for andre parkinsonpasienter enn de som både bor i geografisk nærhet av Nevrohjemmet, og som i tillegg er relativt mobile. Våre 190 pasientmedlemmer er spredt over hele fylket, og skal et programtilbud fungere er man avhengig av å bo på et rehabiliteringssenter med nødvendige fasiliteter – spesielt et varmtvannsbasseng – og som kan gi pasientene den trygghet og kvalitet de trenger.

Hvis Aure Rehab legges ned, vil dette utelukke de av våre som ikke kan nyttiggjøre seg tilbudet i Ålesund fra positive rehabiliteringsopplegg. Mindre kommuner har ingen muligheter til å ta over slike tjenester selv, fordi parkinsonpasienter både bor svært spredt, er kronisk syke og uten muligheter til å bli bedre av sykdommen, bare verre etter som årene går. Men slike rehabiliteringstilbud som Aure Rehab gir, bidrar til at hverdagen blir enklere å takle når de kommer hjem fra et opphold og er overlatt til seg selv og eventuelt sin livsledsager. For mange vil slike programopphold med tverrfaglig oppfølging være som vitamininnsprøytinger i hverdagen.

Hvis Aure Rehab legges ned, må parkinsonpasienter fra Møre og Romsdal reise ut av fylket, enten til Kastvollen Rehab på Inderøya, til Ringen på Moelv eller andre rehabsentra enda lenger unna. Jeg ber arbeidsgruppa innse den særskilte situasjon som parkinsonpasienter befinner seg i når HMR skal ta avgjørelse i denne saken, og bidra til at tilbudet ved Aure Rehabsenter opprettholdes og videreutvikles i samarbeid med pasientene og oss som brukerorganisasjon.

JONA - PÅ ONA

Tekst og foto: Jorunn Overvåg

Jona er eit barnebarn som var med på turen til Ona, og dette vart det sjølvstekt la ga eit ordspel av.



Sunnmørs-avdelinga arrangerte tur til Bjørnsund og Ona 5. juni. Båten vi reiste med var MS Fjord Aalesund, ein katamaran med plass til 97 passasjerar. Så mange vart vi ikkje, men ein fin flokk på 40 vart med. Alle som meldte seg på var spente på korleis veret kom til å bli. Kjem vi til å bli sjøsjuke, eller vil det gå bra? Vi er no ikkje så altfor godt vande på nordvest-kysten. Men her får bileta berre tale for seg.



Mange kjende medlemmar, og Berit og Svein Lundevall frå Sogn og Fjordane Parkinsonforr.



”Bjørnsund er en idyllisk øygruppe i Fræna. Den består av mange små holmer og Nordre Bjørnsund, Hammarøya, Søre Bjørnsund og Moøya. På de 3 førstnevnte bodde det folk, mens det på Moøya har vært fyr-tjeneste siden 1871. Fraflytting, dels som følge av innføring av niårig grunnskole med påfølgende skoleskyss til fastlandet for ungdomsskole-elever, og behov for investeringer i infrastruktur som vei- og havnebelysning, innlagt vann, allmenningskai og opprensing av havna var blant momentene som lå bak beslutningen. De siste innbyggerne flyttet i 1971. Like etter andre verdenskrig bodde 5-600 mennesker på Bjørnsund. I dag er Bjørnsund et ferie- og leirskolested.”



Vi fekk ikkje gå i land, men stod på dekk og såg på alle dei fine, velstelte husa. Og undra oss over kor ting og tider kan forandre seg. Nokre arbeidstimar er nedlagde her, det er lett å sjå.

ONA

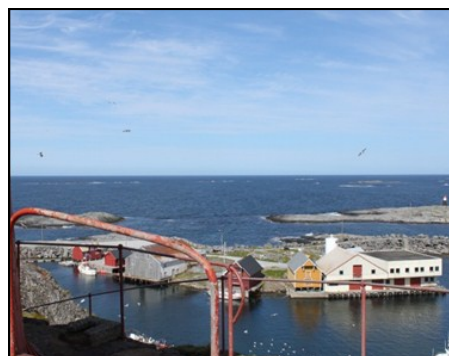
Etter ei stund med blått hav rundt oss, kom vi til Ona.

Komne vel i land, fekk vi nydeleg fiskesuppe (som var det einaste vi betalte for denne dagen) og

informasjon om øya: Den ligg ytst i Sandøy kommune og har ca. 30 fastbuande som bur på Ona og Husøya, to øyar ein kan gå tørrskodd mellom på fjøre sjø, ei lita bru bind dei saman. På Onakalven står Ona fyr, som blei bygt i 1867 og er 14,7 m. Det er eit kjent turistmål og mange kjem hit til øya kvart år. No for tida er det butikk/turisme, keramikkproduksjon og fiske folk lever av. Før var det på det meste 370 innbyggjarar her og i sesongen budde her også mange fiskarar frå fastlandet. Herifrå var det kort seglingsavstand til dei rike fiskefelta. Og her var det produksjon av saltsild, klippfisk og tørrfisk.



Svein-Arne likar seg godt på sjøen.



Her sit vi og nyt utsikta! Hav og sjø møtes i horisonten i alle retningar, og vi ser nesten til England ved fjøre sjø!

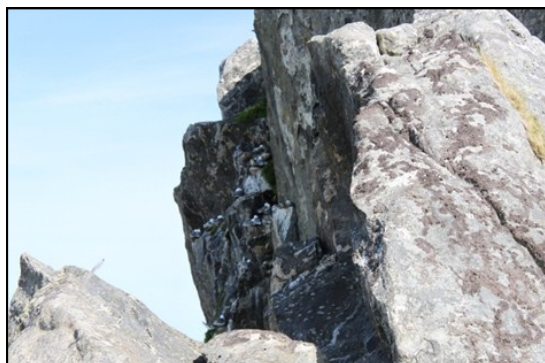




Er det slik ein lagar keramikk? Gøy å sjå og å møte kunstnaren.



Fantastisk vakkert! Her er fuglefjellet på nært hald!



På heimveg

Vi fekk strålende ver og vi takkar for ein superduper tur og ein kjempefin dag!



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 **gruppetrin**. Frisksenteret, Moa i Ålesund
Siste torsdag hver måned: **Gratis** bowling og middag.

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager 14.30 - 15.30: Parkinson **gruppetrin**. Optima på Frei (ved Rådhuset)
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:

Sunnmøre Parkinsonforening: Årets julemøte/julegilde går av stabelen som vanlig på Sunde Fjordhotell, lørdag 3.12.11 kl. 14.00- 18.00 Pris kr 100. Ta med gevinster til lotteri! Påmelding innen 27. nov. til Arne Thorsnes, tlf 70146258/b94842274 eller arne.thorsnes@gmail.com

Romsdal Parkinsonforening: JULEMØTE på Lubbenes 10. desember kl. 17.00. Ta gjerne med gevinster til lotteriet. Påmelding innen 1. des. til Victor Moltubak, tlf 95948588 eller rymoltu@online.no

Nordmøre Parkinsonforening: inviterer til tradisjonell julemiddag i kafeteriaen på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund Lørdag 26. nov. kl 15. Kuvertpris kr 100. Etter middagen spiller Nordmørstreken opp til dans. Ta gjerne med gevinster til åresalg. Påmelding innen mandag 21. nov. til Leif Klokkehaug tlf 71528081 eller 95207104, eller post: leklokk@online.no

Norges Parkinsonforbund: På Vadahl høgfjellshotell, Vinstra blir det holdt seminar for deg som har parkinson og lever alene i eget hjem 11.-13. nov.

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 studiegrupper for pårørende 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:

22008308Her 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

Victor Moltubak

Skolevegen 21,

6411 Molde

Mob. 95948588

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

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklukk@online.no

Sunnmøre Parkinsonforening på tur til Gran Canaria

Den 12. september møtte 27 medlemmer fra Sunnmøre Parkinsonforening på Vigra for å reise til Gran Canaria.

Denne gangen var det ikke en "ferdig pakketur" som vi hadde kjøpt, men Terje Sæter med litt hjelp fra Arne hadde planlagt og organisert alt med fly til Oslo, videre til Las Palmas, og buss derfra til Valle Marina som er Norges Astma- og Allergiforbund sitt helsesenter like ved Arguineguin. Likeså var hjemtur inklusiv overnatting i Oslo og fly hjem derfra den 27.09 bestilt. Så en stor takk til Terje som hadde gjort en flott jobb!



Vi hadde 14 deilige varme dager borte fra regn og surt høstvær på Sunnmøre. Det kunne enkelte dager være litt i varmeste laget for noen, ca 33 grader og høy luftfuktighet, men de fleste syntes at det var deilig.

Det var et fint anlegg som møtte oss på Valle Marina. Rekker av hvitmalte leiligheter på to plan med gode terrasser / balkonger.



Leilighetene var på 48 kvm med to soverom, fullt utstyrt kjøkken med oppvaskmaskin, kjøll og frys. Anlegget var fint beplantet og vedlikeholdt. To gode basseng, der det ene var treningsbasseng på 34gr. Bassengene ble flittig benyttet av dem som lå på solsengene rundt bassenget.

Resepsjonen hadde heldøgnsvakt med norsktalende på dag og kveldstid. De var veldig hyggelige og serviceminded. På

området var det en kafé/restaurant, og en liten butikk som hadde det nødvendige. I tillegg var det en spisesal der de som hadde bestilt pensjon spiste alle sine måltider (full- eller halvpensjon eller bare frokost). Vi var ikke fornøyd med maten den første uken. Mange mente den var smakløs og ensformig med lite variasjon. Vi tok opp dette, og maten ble mye bedre den siste uken. Ellers er det en erfaring at man for mange ikke har behov for full pensjon når man likevel går ut på formiddag eller kveldstid og spiser andre steder. Men det må samtidig sies at maten som vi betalte for var veldig billig! (Ca 2200 kr for full pensjon i 14 dager)

Det var kort veg å gå til stranda og til restaurantstrøket der.(ca 10 min), noe lenger å gå til Arguineguin(20-30min). Det er billig og enkelt å ta drosje, så det ble en del benyttet. Mange vekslet med å ligge på stranda og bade i sjøen, og ligge oppe på Valle Marina og bade i bassenget.

Ellers må nevnes at vi hadde til tider et yrende dyreliv rundt oss! Det var svært mye firfisler / øgler rundt husa. De kunne til tider være plagsomme for de som bodde i 1. etg. Da de var så tamme at de kunne komme inn i leilighetene. De er jo harmløse, men de er kjekkest når de er der de hører hjemme, i naturen! Da var det noe mer ekkel med så mye kakerlakker. Det følt som om de formelig svermet rundt bena på deg når natten falt på og du gikk over uteplassen, selv om det selvsagt ikke var så mange. Men det kom en del inn i leilighetene, så det ble en del jakt før leggetid. Personalet sa at det var sjelden mye kakerlakker i år, de kunne ikke huske å ha sett så mye.

Ellers hadde vi litt felles aktiviteter, så som å spille minigolf på det fantastiske anlegget nede ved sjøen ved playa Anfi, fortrinnsvis på kveldstid etter at sola var gått ned på grunn av varmen. Vi hadde en liten Quiz i en kveldsstund, og en handletur til et stort kjøpesenter / marked en times kjøring med buss. Vi hadde også en "felles" tur til markedet i Mogan for de som hadde lyst til det. Kari Skomsøy fikk kjøpt seg en flott flamencokjole som hun viste frem. Nå gjenstår bare å lære seg flamenco! Noen av oss var også på fotballpub og fikk sett Ålesund / Start i semifinalen i cupen! Det var kjempekjekt. Det var flere som også var i Sjømannskirken på søndagskveldene til gudstjeneste.

Terje og Arne hadde med seg golfkøller, og var flere dager på en flott golfbane i Taurodalen. Det var kjekt å få spille i så deilig vær.



Valle Marina hadde også underholdning en dag i uken, med grillmat på terrassen ved bassenget. Den første fredagen var det en sanger som sang mange kjente og kjære sanger som mange hadde lyst til å være med på! Flere kastet seg frempå og sang



med, mens andre så ut til å ville frem til mikrofonen for å komme nærmere den vakre sangerinnen! Her skal ikke nevnes navn men Erik var svært ofte framme for å synge...?! En svært vellykket kveld.

Den andre fredagen var det en dansegruppe som imponerte med sin musikalitet, smidighet og allsidighet i fremføringene.

Alt i alt en vellykket tur, til en svært lav kostnad sammenlignet med de andre turene vi har hatt. Vi reiser gjerne dit igjen, og da gjerne med direktefly fra Vigra, da slipper vi mye strev og stress med sein overnatting i Oslo og tidlig opp neste morgen.

Arne, ref.

Helgesamling på Hustadvika Gjestegård 30.09 – 02.10!

Tekst og foto: Jorunn Overvåg

Vi var ca. 30 som sette kvarandre stemme denne helga og vi hadde det både triveleg og lærerikt. Vi vart ønska hjarteleg vel møtt av vår alltid inspirerende og energiske leiar: Leif Klokkehaug. Hustavika gjestegård var eit god val av møteplass, og vi fekk sjå den flotte, vêrharde staden både i sol og gråvêr og blest, ei fin oppleving i seg sjølv. Både mat og seng var av ypparste kvalitet. I tillegg til det verdifulle sosiale



samværet, hadde vi to tema som samla oss: Samliv og sex og LSVT LOUD og BIG. Og vi fekk ein liten forsmak av begge to på Bli kjent-samlinga fredag.

Laurdag vakna vi til ein fantastisk fin morgon med storhavet like utanfor døra. Etter deilig frokost, starta vi på dagens program der vi fikk møte

fysioterapeut Per Ola Wold Olsen frå Fram helserehab.

FRAM kan stå for Frisk – Raus – Aktiv – Målrettet. I første leksjon forelas han om arbeidsstaden sin som ligg i Bærum, både forhistoria som Sjømennenes Helseheim og dagens aktivitetstilbod der.

Etter kaffipausa fekk vi introduksjon til LSVT (Lee Silverman Voice Treatment) og svært interessant informasjon om



mål, forskning, treningsprogram og korleis dei gjer dette på FRAM, som har dei 3 einaste fagpersonane i Nord-Europa som er utdanna til å jobbe med denne metoden. Her vil eg vise til ekstrasnummeret vårt på s. 14-18 som kom ut i august. Der har Alf Magne Bye skrive så fint om sine inntrykk frå 4 vekers trening med LSVT BIG på Fram Helserehab.



Men tre av dei setningane han understreka vil eg ta med her:

1. *“Det er ingen vits i å trene på noe du ikke opplever som lystbetont!!”*
2. *“7 øvelser som er antiparkinsonistisk skal overlæres – slik at de sitter automatisk i kroppen.”*
3. *“Vi må huske at ved parkinson er signaler fra kroppen til hjernen, like feil som signalene fra hjernen til kroppen. Derfor trener vi BIG.”*

Til tredje lekson kom parkinsonsyrkepleier Randi Skaget Hjelset og skulle snakke om Samliv og sex når ein i parforholdet har Parkinson. Ho måtte steppe inn for Ragnhild Støkket på kort varsel. Dette temaet kan det vere litt vanskelig å snakke om, ofte fordi grensa mellom det seriøse og det vulgære er så syltynn. Og dette grip inn i det mest personlege og intime hos eit menneske. Ho greidde dette fint, sjølv om nokre syntes ho var vel generell og forsiktig.



I første bolken snakka ho om motoriske og ikkje motoriske vanskar med parkinson. Det er viktig med erkjenning av at livet er blitt slik det er no. Ho snakka om alle dei endringane ein kan merke, kva som er viktig for samlivet og kva som kan hjelpe. Etter kaffipausa gjekk ho meir direkte inn på sex som ein rikdom i livet og tok også opp meir teknisk korleis parkinson og medikament kan innvirke både på lyst og evne.

I denne samanheng er det ofte vanskeleg å kommunisere ope, mest fordi ein er redd for å gjere livet enda vanskelegare for den som er sjuk. Men ho rådde oss til openheit i samlivet også om dette, og at ein søker hjelp hos helsepersonell, sexolog eller familierådgivar, dersom ein treng det.



"Hustadvika er et flott sted å oppholde seg, vi fikk smake på mat vi vanligvis ikke får for mye av sørpå: Uer til middag på fredag, Bacalao til lunsj og Lammeskav til middag lørdag og for ikke å snakke om Creme Brulet til dessert, nydelig! Det virker som samlingene her er litt mere uformelle enn undertegnede er vant med. Under middagen er det fritt fram for

å fortelle vitser som man hadde på hjertet, og latteren satt løst.

Det er viktig med faglig påfyll, men enda viktigere er den sosiale delen. Som eneste "søring" var det mange nye og hyggelige bekjenskaper. I tillegg tok vertskapet Elin og Leif seg godt av oss som kom langveisfra, og vi fikk en tur ut på Atlanterhavsveien. Et spektakulært skue, ispedd anekdoter fra vertskapet om hva som skjedde under de store stormene på nordvestlandet." (Utdrag frå brev frå Svein Høyer)

Her les Odny Vågen frå Farstad dikt frå ei artig bok frå Surnadal: “Ville blomstra” av Jørgen Gravvold. Vi fekk le godt m. a. då vi fekk høyre om bygdeoriginalen som skulle spreie gjødsel og trudde det var ein god ide å bruke dynamitt.



Etter nydeleg 3 retters middag laurdag, fekk vi svinge oss til fengande og flott musikk av duoen Blå Sko frå Molde, dei same som gledde oss på årsmøtet på Ørskogfjellet. Vi kunne høyrte på dei heile natta vi, men skulle ha kurs på søndag også, så dansen varte ikkje fullt så lenge.

Så var vi klare for å praktisere LSVT etter ein god frukost søndag. Nokre lurte på om vi måtte stille i treningstøy, men slett så alvorleg skulle vi ikkje ta det. Men som bilda viser, var det ingen ting som mangla på innsatsviljen.



Alf Magne Bye skreiv det slik i eit brev som nettopp kom: *”LSVT er bra for en sliten kropp der parkinson sykdom reduserer skrittlengden og bøyer ryggen.*

Og det tok helt av da Per Ola og hans 3 superelever”demonstrerte de 7 øvelsene som du må kunne for å trene LSVT BIG.

Det blir nok mange brukere på Fram fra Møre og Romsdal i vinter. Møre og Romsdal er også villig til å bruke oppsparte midler på å utdanne instruktører fra fylket, samtidig som de ber forbundet bistå i arbeidet med

spre kunnskap om LSVT. Kanskje kan Midt-Norge bli den regionen som går foran og viser vei?"

Her demonstrerer Per Ola Wold Olsen og leier forsamlinga i dei kraftfulle og overdrivne rørs-lene som skal øvast på til dei er automatiserte. Slik sauene lagar tråkk i fjella, lagar denne treninga stiar i oss, og dette vil motverke dei små og puslete rørslenene som er typiske kjenneteikn for parkinson. Tanken er at: overdrivne rørsler + underdrivne rørsler = normale rørsler. Fram Helserehab satsar så mykje på denne metoden at dei sender 3 nye medarbeidarar til USA for å bli kvalifiserte og sertifiserte LSVT- instruktørar.



Nokre var spreke og gjekk naturstien som slyngar seg vakkert mellom knausane ved sjøkanten.

Så gjenstår det berre å takke for laget og ei svært kjekk og matnyttig helgesamling. Som vanlig



var det også fint å møtast og utveksle erfaringar. Han som eg bur saman med meiner at ingenting er betre enn dei råda vi kan gi kvarandre og no håper han veldig på at rådet han fekk med Åse om engelsk ølgjær for tær som krøllar seg, vil hjelpe. Eg vil takke Leif, Victor og styret i MRPF som arrangerte denne fine helga, og også alle andre som deltok på ulikt vis. TUSEN TAKK!

MIN PARKINSON

Av Synnøve Gjøstøl Vik



Dommens dag for meg er 11 april 2005, da fikk jeg den endelige diagnosen; Parkinsons!

Da min nevrolog Maria sa det, begynte noen tårer å komme. Da sa Maria: Du er heldig som fikk denne diagnosen, det kunne vært verre ting jeg kunne ha kommet med. Det er så mange nye medisiner som kommer, og vi skal nok finne noen som passer for deg også.

Det viser seg at det ikke har vært så lett...

Plagene mine begynte vel sommeren 2004. Jeg begynte å verke i hele kroppen samt at jeg ble lett svimmel. Det ble vanskelig å bevege seg og ble stiv i kroppen. Da jeg også har slitasjegikt fikk den mye av skylda av symptomene. Men utover høsten ble det bare verre pluss at vekten ble redusert. Jeg var hos fastlegen som sendte meg til Reumatolog i Trondheim for undersøkelse, bl.a Lupus og for de giktproblemene jeg hadde.

Det nærmet seg jul og jeg ventet hjem barna med familier. Og det ble svært viktig for meg å samle familien, barn, barnebarn og søsken til juleselskap, for jeg var sikker på at dette var min siste jul! Min søster som ikke hadde sett meg på en stund, ble så sjokkert over å se meg at hun ikke fikk sove om natta! Neste morgen ringte hun fastlegen min for å få forgang på timen i Molde. Og forgang ble det! Jeg fikk time 19. januar 2005.

Men de var ikke sikker på diagnosen før de fikk tatt prøver av hjernen. Jeg har prøvd mange forskjellige typer medisin som ikke har hjulpet meg. Jeg bruker nå medisin som jeg tar hver tredje time, og dette er vel det beste jeg har brukt så langt. Men jeg verker i kroppen hele tida samt at jeg er svimmel.

I det siste året har jeg vært veldig uheldig. Først fikk jeg betennelse i høyre fot, slitasjegikt, og to kurer måtte til. Men det helt store skjedde akkurat ei uke før julaften, da datt jeg på stuegulvet og fikk brudd i ryggen! Fikk så et korsett som jeg hadde på i 8 uker. Det hjalp mot smertene, men det var ikke så behagelig å ha på. Er mye plaget med vondt i ryggen til daglig. Min historie er kanskje litt trist. Men fra 22. august skal jeg reise til FRAM, et opphold som jeg har store forventninger til!

De verste er at jeg er for dårlig til å gå, som om føttene svikter meg. Og jeg som alltid har likt å gå lange turer! Ellers er jeg med i styret i vår lokalforening, samt også med i andre foreninger. Så tiden går fort, selv om jeg ikke har noen av barn eller barnebarn i nærheten. Jeg er utholdende og optimist av natur, så det kommer vel gode tider også!

En god høst ønskes dere alle!
Hilsen
Synnøve Gjøstøl Vik

MEDLEMSMØTE I NORDMØRE PARKINSONFORENING, TIRSDAG 6. SEPT.

Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Denne gangen hadde vi valgt å møtes på "Bestemors hage" i Vanndamman i Kristiansund. Været var fint, men dessverre var det bare 9 medlemmer som fant veien til medlemsmøtet vårt denne dagen.

Men så ble det da også mat nok! Det vi ikke greidde å spise opp, ble loddet ut i åresalget etterpå....



Temaet var satt til hjelpemidler fra Hjelpemiddelsentralen, men så viste det seg at ingen fra kommunen kunne komme likevel denne ettermiddagen, så derfor hadde flere tatt med seg hjelpemidler de hadde fått utdelt via ergoterapeuten og hjelpemiddelsentralen.



Medlemmene fikk dessuten utdelt katalogen fra Enklere Liv, og der fant de fleste en hel masse dingser som de ikke engang hadde ant at de hadde bruk for...

Ingrid hadde tatt med seg en billast av sine bemalte steinfigurer, både steinkatter, -ugler og andre dyr, kranser og annet pynt.

Og salget gikk strykende. Her er det Magny som har kjøpt seg noen flotte gjenstander fra Ingrid. Fint både hjemme og til gavebruk!

Til slutt var det åresalg, og kasserer Elin kunne kvittere ut hele 800 kr i netto fra 9 frammøtte medlemmer. Tusen takk!

Studiering for pårørende....

Eg var som tidlegare nemnt på nytt likemannskurs i vår, og er no kvalifisert til å vere leiar for studiegrupper for pårørende. 2 lokallag har prøvd ut kurset som likemannsutvalget har utarbeidd. No har eg fått få tilsendt informasjon og materiell.

Forbundet har fått midlar og stiller dei til disposisjon (mest i 2011), slik at vi kan få dekkja utgifter, så når interesserte melder seg, kan vi bli einige om stad, møteplass og servering. Rammene for studieringen er 4 kveldar, vi bestemmer sjølve kor lenge. Og ideell gruppestorleik set dei til 5-8 personar, og alle må love å ikkje fortelle vidare det vi deler med kvarandre desse kveldane, og slik kan vi få til ei trygg og god atmosfære på samlingane.

Vi skal sjå på korleis andre opplever dette, og vi kan diskutere og dele vår kvardag, dersom vi ønsker det. Mi erfaring er at vi ofte kan lære mykje av kvarandre, og det kan vere godt å snakke med andre som er i same båt.

Då håper eg på at de er interesserte og tek kontakt. Kanskje vi kan beg studiegrupper før julestria melder seg. Så lat oss berre hive oss ut i det fort. Ring meg eller send brev, sms, eller e-post, så snart som råd. Du må gi meg namn, adresse, telefon, alder, kor lenge du har levd med Parkinson i heimen og kva dag det passar deg best å vere på studiegruppe. Vel møtt!!!

Helsing Jorunn

Du får besøk, hvis du vil....

Hvis du er en av våre nesten 200 parkinsonrammede medlemmer i Møre og Romsdal, har du nå i løpet av vinteren og våren sjansen til å få besøk av noen i fra styret i den lokalforeninga du tilhører, enten Nordmøre PF, Romsdal PF eller Sunnmøre PF, og/eller fra noen av våre 10-11 likemenn i lokalforeningene. Vi ønsker å bli bedre kjent med deg og høre hvordan du har det, og hva vi fra Møre og Romsdal Parkinsonforening og de tre lokalforeningene våre kan gjøre for deg.

Derfor vil vi gjerne også få lov til å spørre deg noen enkle spørsmål fra et spørreskjema for å finne ut om hvordan våre pasientmedlemmer er fornøyd med egen fastlege og nevrolog, om hvilke aktiviteter og tilbud du har eller savner i kommunen. Dine svar blir naturligvis behandlet både anonymt og konfidensielt. Vårt håp er at de opplysningene vi samler på denne måten, kan gi oss et best mulig grunnlag for å få til dialog med kommunene og helsevesenet med tanke på forbedringer for den enkelte bruker der han/hun bor.

Du kommer til å få en telefonoppringning fra en av oss med forespørsel om dette en gang i løpet av vinteren og våren. Hvis du synes det er greit å ta mot besøk, så vil vi avtale tidspunkt og hvem som kommer. Så langt vi kan få det til vil vi prøve å være to personer sammen når vi reiser rundt på besøk til dere.

For styret i Møre og Romsdal Parkinsonforening, *Leif Klokkerhaug, leder*



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.10.10.2011: 10 spillere kr 802

Totalt fra 2009: kr 2 064

Statistikk pr. 10.10.2011: 33 spillere kr 8 115

Totalt fra 2009: kr 27 290

Statistikk pr. 10.10.2011: 20 spillere kr 4 927

Totalt fra 2009: kr 15 845

Statistikk pr. 10.10.2011: 22 spillere kr 6 605

Totalt fra 2009: kr 17 079

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



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**

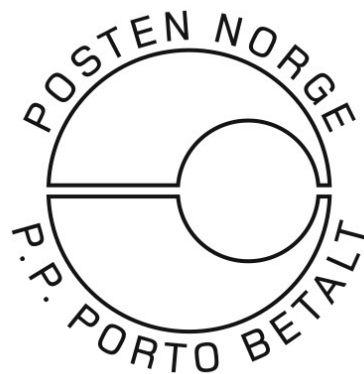
Tlf 976 49 063

Fra Sunnmøre PF: **Else Leite** og
Tlf 979 54 486

Bjørn Overvåg
Tlf 916 40 420



Avsenderadresse:
 Møre og Romsdal PF
 Leif Klokkerhaug
 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 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.