



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 4 nov 2015 årgang 9

Møre og Romsdal  
Parkinsonforening  
på helsereise til  
**Albir i Spania.**  
Se mer på side 6ff



*Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender*

*Se side 39*

## Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	Side 4
NPFs landsmøte 2015	Side 12
Min Parkinson	Side 18
Ny nevrostimulator - nå igjen	Side 20
Min Hobby	Side 22
Romsdal PF: Busstur til Bud	Side 28
Brukerstyrt personlig assistent	Side 29



## Fylkeslederen har ordet

### Kjære parkinsonvenner!

Alt har sin tid. For meg er nå tida inne til å takke Møre og Romsdal Parkinsonforenings styre og alle våre medlemmer for godt samarbeid og mange hyggelige minner siden jeg lot meg overtale til å bli leder i 2010. Noe av det som har gledet meg mest gjennom snart tre toårsperioder som fylkesleder er at Elin og jeg har blitt så godt kjent med veldig mange av dere, og at vi har fått mange nye venner gjennom denne kontakten. Det er ikke alltid lett å knytte nye vennskapsbånd i godt voksen alder, men innenfor parkinsonfamilien er dette nærmest hovedregelen! Jeg bruker å si at det er bare kjekke folk som får parkinson...

Før jul flytter vi fra Frei til Nord-Trøndelag og Levanger, i nærheten av barn, barnebarn og oldebarn. Med et visst vemod, naturligvis. Jeg er likevel overbevist om at det innenfor vår medlemsmasse finnes mange nye, gode krefter som etter hvert kan ta over det arbeid og de verv som vårt nåværende styre innehar, og som kan og vil videreføre og videreutvikle de aktiviteter og tilbud vårt fylkeslag og våre lokalforeninger gjennomfører til beste for alle våre medlemmer. Steinar Furnes vil fungere som leder fram til årsmøte 2016. Jeg takker Steinar for det, og ønsker ham og styret lykke til videre.

Norges Parkinsonforbund har som mål å øke medlemstallet med 40%, fra 5000 til 7000 på to år. Møre og Romsdal er det 6. folkerikeste fylke i Norge, men bare Oslo/Akershus, og kanskje Hordaland, har flere medlemmer enn oss. Likevel har vi potensiale for medlemsvekst. Til dette trenger vi din hjelp! Og nå er vi på Facebook også! **God jul, og godt nytt år!**

*Hilsen Leif*

### Fylkesstyret 2015 -2016 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret

<b>Leder:</b>	<b>Leif Klokkerhaug</b>	på valg i	2016
<b>Nestleder:</b>	Einar Nerland, Molde	på valg i	2016
<b>Kasserer:</b>	Steinar Furnes, Ålesund	på valg i	2017 (gjenvalgt 2015)
<b>Sekretær:</b>	Thomas Austnes, Ålesund	på valg i	2016
<b>Styremedlem:</b>	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg i	2016
<b>Varamedl.:</b>	Elin Klokkerhaug, Jan Erik Bjørshol, Ingrid Hagedal	alle på valg i	2016.
<b>Revisor:</b>	Terje Sæter	på valg i	2016
<b>Valgkomite:</b>	De lokale nestlederne: <b>Kari Steinsvik</b> , Einar Nerland, Alf Inge Jenssen (1 år)		
<b>Forsidebildet</b>	<i>Foto: Leif Klokkerhaug</i>		



## Redaksjonens side

Alt har sin tid på denne sida også. Når jeg trekker meg som leder av Møre og Romsdal PF, gjelder dette også som ansvarlig redaktør av "Hør på meg". Som fungerende leder fram til årsmøtet vil Steinar ta over dette.



Og Steinar får god hjelp. Svein Jarle har vist stor interesse for arbeidet med bladet, og jeg er trygg på at Steinar og Svein Jarle sammen vil sørge for at "Hør på meg" kommer til å leve videre i beste velgående også i kommende år. I 2016 går bladet inn i sin 10. årgang, og jeg er sikker på at dere vil merke redaksjonelle endringer til det bedre. Svein Jarle har allerede vist at han er kreativ. Fra neste nummer kommer nok også det meste av bladet ut på nynorsk, kjenner jeg Svein Jarle rett.

Norges Parkinsonforbund erkjenner nå verdien av de lokale medlemsbladene rundt om. I arbeidsprogrammet for 2016-2017 er utvikling av Parkinsonposten og lokale medlemsblader framhevet som et av satsingsområdene innenfor informasjonsarbeid.

Men bladet er også helt avhengig av lokalforeningene og dere enkelte medlemmer. Fylkes- og lokalforeningene må fortsette og bruke bladet som sin lokale informasjons- og kommunikasjonskanal, med SMS-tjenester og Facebook som tillegg. Derfor er det også viktig at redaksjonen får inn stoff i rimelig tid før bladets deadline med frist for innsending av stoff!

Takk for meg, og lykke til med nye årganger av bladet!

*Hilsen Leif*

### REDAKSJONEN.

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

Svein Jarle Molnes  
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigma  
Epost: [sveinjarle@mimer.no](mailto:sveinjarle@mimer.no)

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

Bladet har et opplag på ca 400 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: feb 2016  
Frist for innsending av stoff:  
**Snarest, men senest: 10. feb. 2016**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Min Parkinson
- Humor
- Den nye familien Glum



## Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkehaug

### TEMA: RIMELIGE HJELPEMIDLER

"Hør på meg" hadde i nr. 3-2014 en artikkel om NAVs nye tilskuddsordning til rimelige hjelpemidler (eller småhjelpemidler), som ble lansert 22. jan. 2014. Vi vet lite om hvordan våre medlemmer har utnyttet ordningen, men ting tyder på at det ikke er helt enkelt å benytte seg av den. Ikke minst fordi noen av NAVs egne saksbehandlere verken kjenner til ordningen eller på egen hånd klarer å finne den på NAVs egne hjemmesider, der den ser slik ut som vist nedenfor:

#### 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  
 Nr. 3-2011 s.4: Tilskudd til tilpasning av egen bolig  
 Nr. 1-2012 s.4: Rett til fritt sykehusvalg  
 Nr. 2-2012 s.4: Kommunal avlastning  
 Nr. 3-2012 s.4: Rett til innsyn i egen Pasientjournal  
 Nr. 4-2012 s.4: På sykehjem  
 Nr. 1-2013 s.4: Førerkort og helse  
 Nr. 2-2013 s.4: Nye førerkortregler 19.01.13  
 Nr. 3-2013 s.4: Grunnstønad  
 Nr. 4-2013 s.4: Hjelpstønad  
 Nr. 1-2014 s.4: Egenandelstak 2  
 Nr. 2-2014 s.4: Parkeringstillatelse  
 Nr. 3-2014 s.4: Om habilitering/rehabilitering  
 Nr. 4-2014 s.4: Om diskriminering  
 Nr. 1-2015 s.4: Vurdering hos spesialist  
 Nr. 2-2015 s.4: Individuell Plan  
 Nr. 3-2015: -----



Publisert 22.01.2014 | Sist endret 03.10.2014

## Tilskuddsordning for rimelige hjelpemidler (småhjelpemidler)

Fra 1. januar 2014 ble det innført tilskuddsordning for rimelige hjelpemidler spesielt utformet for personer med nedsatt funksjonsevne.

Brukere som fyller vilkårene kan, etter søknad, få utbetalt et tilskuddsbeløp på 2 000 kroner. Bruker kjøper selv inn hjelpemidlene. Tilskuddet er ment å dekke de ekstrautgifter bruker har til rimelige hjelpemidler, spesielt utviklet for personer med nedsatt funksjonsevne, som ikke er en del av hjelpemidelsentralens sortiment. Bruker kan søke om nytt tilskudd etter fire år.

En av våre pasientmedlemmer forteller om hvordan det gikk da han ville søke om dette tilskuddet på kr 2000 fra NAV Kristiansund etter å ha fått tips om ordningen fra undertegnede. Han møtte personlig opp på NAV-kontoret og la fram sitt ønske. Han ville søke om støtte til rimelige hjelpemidler, sa han til damen bak skranken. Hun så uforstående på ham og bedyret at den

slags var det Kristiansund kommunes hjelpemiddelforvaltning som tok seg av. En slik ordning hadde hun aldri hørt om, var svaret han fikk. Og ikke greidde hun å søke opp noe om en slik eventuell ordning heller, viste det seg.

Men Kristiansund kommune var veldig tydelig. Dette var ikke deres ansvar, han måtte gå tilbake til NAV, så de på den kommunale hjelpemiddelforvaltninga. Vårt medlem måtte vende hjem med uforrettet sak....

Så var det at jeg tilfeldigvis kom innom på besøk, og fikk høre den nedslående beskrivelsen. Har du tidligere nummer av "Hør på meg", spurte jeg. I nr 3-2014 fant vi det vi lette etter, en beskrivelse av denne ordningen som ble lansert 22. januar 2014. På PC-en hans var det en smal sak å søke på Google med søkeordene "rimelige hjelpemidler". Der dukket ordningen opp med en gang på hjemmesiden nav.no. Dette burde vedkommende på NAV-kontoret også ha klart. Vi tok noen utskrifter av nyordningen på rundskrivet.

Neste dag troppet vårt medlem opp med både "Hør på meg" og utskrifter av rundskrivet i lomma på NAV-kontoret. Denne gangen er det en ny saksbehandler bak skranken når kølappen viser at nå er det hans tur.

Nei, heller ikke denne saksbehandleren hadde den fjerneste anelse om denne ordningen der man etter søknad kunne få 2000 kr rett inn på konto fra NAV for å kjøpe rimelige hjelpemidler. Da er det at vår venn nesten triumferende trekker fram både "Hør på meg" og utskriften av NAVs egen beskrivelse av ordningen og viser til saksbehandleren.

Plutselig blir vedkommende veldig hjelpsom, og ber om å få en av kopiene vår venn har med seg. Og han får velvillig hjelp til å fylle ut en søknad. Trenger bare å signere på underskrifta, så går det en søknad til NAV Møre og Romsdal i Ålesund. Vel blåst, trodde vår venn. Men den gang ei.....

Noen dager seinere får han telefon fra NAV Ålesund. Der får han høre at det er den kommunale hjelpemiddelforvaltninga han må henvende seg for å få tak i rimelige hjelpemidler.... Samme lekse som NAV Kristiansund leste opp for ham noen dager tidligere. Ny omstendelig forklaring trengtes. Så: Plutselig brøt saksbehandleren i Ålesund inn med følgende gladmelding:

*Da trenger jeg bare kontonummeret ditt, da, så får du pengene på konto en av de første dagene.....*

**Men - fremdeles har han ikke sett noe til de 2000. En annen kar - også han fra Kristiansund, har heller ikke mottatt noe enda.....**

*Leif*

## Med Møre og Romsdal PF til Spania

### FYSIAKOS REISER

Lørdag 19. september reiste 27 medlemmer frå Møre og Romsdal PF frå Vigra direkte til Alicante i Spania. Der ble vi tatt godt i mot av *Arne-Ove Hjelmeland* og *Anne Elisabeth Nessel* i Fysiakos Reiser, og installert i en buss med kurs for **HOTEL KAKTUS, ALBIR:**



Frå taket på hotellet hadde vi flott utsikt mot Altea (til venstre ovenfor, og mot fyr-tårnet i Albir (gul pil). Elin og jeg fikk rom i toppetasjen mot sørvest (rød pil), med utsikt fra balkongen vår til skyskraperne i Benidorm bak tettbebyggelsen i Alfás del Pi, der det bor veldig mange nordmenn. Ulempen med rom på denne sida av vest-fløya var at airconditionanlegget ikkje klarte å hamle opp med solvarmen, slik at temperaturen i rommet steg til ubehagelige varmegrader gjennom hele dagen. Først etter solnedgang ble det levelig på rommet igjen.

Vi hadde halvpensjon på hotell Kaktus, så det varierte litt om vi spiste middag eller lunsj der. Hele tida var det buffet, så etter hvert blir man litt matlei sjølv om kjøkkenet stort sett gjorde en god jobb. Etter frokost var det som regel informasjonsmøte ute på verandaen foran hotellet, der Anne og Arne-Ove var til stede hver dag med info om dagens og morgendagens program.

### SOLOPPGANG VED FYRTÅRNET I ALBIR

Mange parkinsonister er utrolig spreke. For enkelte var det nesten en besettelse å gå

til fyret - ca 3,5-4 km unna hotellet - for å se på soloppgangen. Arne og Steinar dro meg med tidlig mandag morgon - mens det ennå var nesten helt mørkt. En god, asfaltert sti tilgjengelig for rullestoler og syklistler ledet ut mot fyret. Se bildet (gul pil) på forrige side. I løpet av de to ukene var det mange av oss som greidde å komme seg dit. Mest imponerende var det nok at Oddvar trillet Reidun i rullestol hele veien fram og tilbake for at hun også skulle få oppleve dette flotte utsiktspunktet.



### GAMLEBYEN I ALTEA



Her hadde bergenseren *Åge Folkestad* - ikke i slekt med fuglemannen Ottar - fått kjøpt seg restauranten Casa Vital med kjempefin utsikt over Altea like utenfor byporten til gamle Altea. Og Åge kunne virkelig fortelle og vise oss byens historie til vin og tapas. Og sannelig hadde bergenseren også laget sin egen vin - og

vunnet gullmedalje for rødvinen Millenium. Den måtte vi bare smake, og jammen ble det ei god flaske Millenium med hjem i kofferten også.

### MUSEO DELSO I ALFAS DEL PI



Besøket hos norske Signe på Museo Delso ble en opplevelse. Signe er enke etter den spanske multikunstneren Pedro Delso Ruperez, som døde i 1994, 70 år gammel. Han var maler, skulptør og keramiker med en surrealistisk bruk av materialer, farger og former. Mange av arbeidene hans henter motiver frå historiene om Don Quixote, men også frå vikingane og Norge. Sammen bygde de opp denne flotte utsiktseiendommen til et kunstmuseum med adgang for offentligheten.



Her kunne vi vandre rundt og studere en rekke arbeider av ulike slag, noen var ganske frekke i sitt uttrykk, som dette frodige veggmaleriet på et toalett ute. Don Quixote hadde nok draget på damene, skal vi tro kunstneren. Og Odd var tydelig imponert over hvordan Pedro Delso hadde montert sammen en rekke ulike maskindeler for å lage denne Don Quixote-skulpturen. *(over)*

## MOROS Y CHRISTIANOS I ALTEA

Denne festen har sterke tradisjonelle røtter over hele Spania, og feires i mange byer, men mest i det sørlige Valencia. Den arrangeres for å minne om kampene mellom maurerne (dvs. muslimene) og de kristne i perioden kjent som La Reconquista frå det 8. århundre gjennom det 15. århundre. Maurerne hadde på 5 år frå år 711 erobret hele Spania og Portugal, men kampene for å gjenvinne disse områdene for de kristne varte i mange hundre år. Først i 1492 måtte maurerne gi opp det siste området de kontrollerte, og de kristne hadde dermed gjenerobret hele Iberia.

Og for en parade. I hele 2,5 time satt Helmi, Odd, Elin og jeg sammen med tusenvis av andre langs hovedgata mens "maurergrupper" i alle aldre og alle slags fantasifulle kostymer paraderte sakte forbi, tett fulgt av hvert sitt musikkorps med store trommer og vemodig og sorgtung marsjmusikk. For en dugnadsinnsats som ligger bak en slik mønstring, så mange korpsmusikere, så mange kostymer, så mange deltakere, så mange sminkører! Og alt skulle vel lagres til neste gang! Dyktige ryttere på spreke





*Dette bildet viser bare en av de vel 60 ulike gruppene jeg tok bilde av!*

hester og kameler sammen med all slags digre rullende installasjoner med dansere, turnere og vakre kvinner. I tillegg var paradegata pyntet som til jul. Hvordan i alle dager kommer vi oss tilbake til Albir samtidig som alle disse tilskuerne og deltakerne skal hver til sitt, tenkte vi plutselig. Og stakk ned en sidegate 10 minutter før forventet slutt, fant en drosje med en gang og var tilbake i Albir på noen få strakser.

## FYSIAKOS

Med henvisning fra egen fastlege kunne vi kjøpe fysioterapi hos Fysiakos og få refusjon fra Helfo når vi kom hjem. Mange benyttet seg av denne muligheten. Fysiakos sine lokaler lå noen kvartaler høyere oppe i gata over et par rundkjøringer. Olav og Odd leide seg elektrisk scooter - kostet visst 600 kr per uke - for å komme til og fra behandling og kunne se mer av byen enn på krykker. I tillegg kunne man kjøpe velværebehandlinger på Fysiakos. Selv benyttet jeg meg av fotpleietilbudet deres til 35 euro, og sparte mange kroner i forhold til hjemme. Massasje 60 minutter kostet 45 euro.

## TUR TIL CALPE OG GUADALEST

Klippehalvøya Calpe kalles også "Lille Gibraltar". Den er 332 m høy og hit kommer man på riksvei 332. Den er et eldorado for klatrere, men det går også an å komme til topps uten tau og sikring, fordi det allerede i 1918 ble boret en 50 m lang tunnel gjennom toppen. Calpe er for øvrig Spanias minste naturreservat med over 300 dyre-

arter. På klare dager kan man se Ibiza 90 km ute i havet mot nordøst fra toppen av Calpe.

Men Anne ville heller vise oss "Dronningens bad" ved foten av fjellet. Her hadde romerne på 100-tallet etter Kristus anlagt kunstige "merder" for levende fisk, som så ble saltet og skipet ut etter behov.



Fra Calpe gikk bussturen videre gjennom **Callosa**, der mengder av den søte og gule frukten nisperos dyrkes under enorme plastikkttak.

#### **Guadalest:**

*Den lille fjellandsbyen ligger 140 km fra Alicante, 595 meter over havet, har kun 200 innbyggere og sies å være den mest besøkte landsbyen i hele Spania. Hit kommer busslaster med turister hele året gjennom. De trange stenbelagte smugene med kafeer og håndarbeidsbutikker lokker turister fra fjern og nær på søken etter det "ekte Spania", i den grad det finnes.*

Vel framme i Guadalest fikk vi dessverre bare et par timer til fri disposisjon. Veien opp til Villa Castillo de Guadalest, sirlig bygget inn i selve fjellet, var bratt og lang, - men enda verre: Den gikk gjennom fargerike handlegater med fristende souvenirbutikker på rekke og rad. Vanskelig å gå raskt forbi!

Kanskje Fysiakos skulle ha konsentrert seg om Guadalest, i stedet for å kjøre innom og bruke tid i Calpe? Med vår gruppes mangelfulle gangførhet hadde det vært det beste! For her kunne vi gjerne vært i mange flere timer! For en spennende landsby!



## BOCCIA

Et par hundre meter ovenfor hotellet vårt var det mange bocciabaner inne i parken Eukalyptushagen. Her arrangerte Fysiakosreiser konkurranser for oss for et par euro i startkontigent. Første gangen måtte Knut Bjørn og jeg skylde på ujevn bane for at vi delte sisteplassen.. Banen var naturligvis ikke like ujevn for de andre deltakerne.



Andre gangen ble jeg heldigvis ikke sist, men det var et par damer som viste seg oss mannfolka overlegne i boccia. Oddveig (til venstre) og Oddlaug (nedenfor) stakk av med hver sin gode vinflaske i premier. Mesterkaster Terje måtte begge gangene se seg slått av damer, men fikk likevel med seg to vinflasker.

Kjellaug og Arne fikk seg også hver sin falske vin. Moro var det lell.... Og Oddveig fikk seg også en real smask på kinnet både av Terje og Arne.



## BENIDORM PALACE

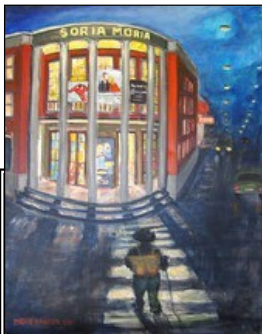


Dinnershow på fasjonable Benidorm Palace ble litt av en opplevelse. Flott musikk, fantastiske artister og god mat og drikke. Takk til vår reiseleder Steinar som tok initiativet til at vi kom oss dit en kveld i løpet av oppholdet!

## HELSE REISE OGSÅ NESTE ÅR?

Møre og Romsdal Parkinsonforening er åpen for initiativ og ønsker fra alle sine medlemmer når det gjelder planlegging for neste år: Gi lyd!!

*Leif*



## ***Norges Parkinsonforbunds landsmøte 2015 på Soria Moria***



### **Møre og Romsdal PFs delegasjon på forbundets landsmøte 2015 Leif, Kari, Alf Inge, Else, Steinar, Borgar og Knut Bjørn**

Med 396 medlemmer per 1. jan. 2015 hadde Møre og Romsdal PF rett til 3 delegater med stemmerett på parkinsonforbundets landsmøte på Soria Moria Hotel oppe i Holmenkollåsen 16. - 18. okt. Delegatene skal etter vedtektene fortrinnsvis være fylkes- og lokallagsledere, så årsmøtet i Møre og Romsdal PF hadde valgt undertegnede, Else Leite - leder for Sunnmøre PF og Knut Bjørn Hungnes - leder for Romsdal PF som delegater. I tillegg møtte Steinar Furnes, Borgar Mattland, Kari Steinsvik og Alf Inge Jenssen som observatører utan stemmerett, men med tale- og forslagsrett.



Deltakelse på landsmøtene gir god erfaring for våre tillitsvalgte, og man blir kjent med folk frå andre fylkeslag. Ideer utveksles, og foreningene utvikles.

Statssekretær Anne Grethe Erlandsen (FRP) holdt åpningsinnlegget på landsmøtets første dag. I løpet av landsmøtets tre dager fikk vi også se videohilsinger til landsmøtet frå statsministeren og samtlige partiledere. Disse kan du se på linken <http://www.youtube.com/parkinsonnorway>

Landsmøtet er Norges Parkinsonforbunds høyeste organ. De viktigste oppgavene for landsmøtet er å drøfte forbundets aktivitet i den tilbakelagte toårsperioden (dvs. årsmeldinger og reviderte regnskaper) og vurdere hvordan de forskjellige aktivitetene har fremmet forbundets formål. Videre skal landsmøtet vedta arbeidsprogram og budsjett, justere egne vedtekter og medlemskontingenten, og foreta val av nytt forbundsstyre. I helsepolitisk sammenheng vedtar landsmøtet av og til uttalelser med krav om ulike tiltak for å betre parkinsonrammedes situasjon. (Se *landsmøtets uttalelser side 14ff*)

Forbundsleder Knut Johan Onarheim orienterte landsmøtet om forbundets aktivitet i toårsperioden 2013-2015, og høstet stor applaus både for de resultater man faktisk hadde oppnådd, og for måten arbeidet og resultatene ble framstilt på i ord, bilder og videoer. Og Knut Johan poengterte sterkt hvor viktig det var at hele organisasjonen med fylkes- og lokalforeninger har jobbet mot de samme målene ut fra egne forutsetninger og prioriteringer.



### **Nasjonale faglige retningslinjer?**

På landsmøtet 2013 ble det vedtatt hele fire uttalelser som ble oversendt politiske og administrative instanser sentralt og lokalt. En av uttalelsene gjaldt kravet om nasjonale faglige retningslinjer for diagnostisering, behandling og oppfølging av mennesker med parkinsonisme. Per i dag er det vage standarder for behandling og gråsoner i ansvarsfordelingen mellom ulike grupper helsepersonell og tjenestenivåer. Konsekvensene er store ulikheter både i medisinsk behandling og oppfølging, rehabilitering og pleie- og omsorgstjenester.

Fram til årsmøtet 2015 gjennomførte forbundet møter med politisk ledelse i Helse- og omsorgsdepartementet - Jonas Gahr Støre, og med enkeltrepresentanter og partier på Stortinget. I november 2013 deltok forbundet på en høring i Helse- og omsorgskomiteen.



## Krav om kommunale parkinsonteam

**Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at det etableres tverrfaglige parkinsonteam for å sikre at primærhelsetjenesten besitter nødvendig kunnskap og kompetanse til å ivareta mennesker med parkinson på en tilfredsstillende måte.**

Ukentlig får Norges Parkinsonforbund henvendelser om at den kommunale oppfølgingen svikter. Medisiner gis til feil tid, fysioterapitilbudet er mangelfullt, nødvendigheten av logopedi overses, brukere- og pårørende involveres ikke når viktig valg og beslutninger tas. Det er store forskjeller i tilbudene og livskvalitet og verdighet berøres.

Brukere som trenger hjelp fra flere helse- og omsorgstjenester er avhengig av god kommunikasjon og samordning mellom de ulike aktørene i hjelpeapparatet. Denne mangelen fører til unødvendig og belastende ekstraarbeid og tilfeldige tjenester for brukere og for deres pårørende.

Parkinsonteamet skal være en ressurs for alle aktørene i det kommunale helsetjenesteapparatet. Parkinsonteamene skal ha som formål å informere om og tilrettelegge for tjenester for mennesker med parkinson og for deres pårørende. Teamet skal også systematisk bidra til å heve kompetansen i tjenesten gjennom undervisning og veiledning. I små kommuner bør man sikre samme kunnskap og ekspertise ved å danne team som jobber på tvers av kommunegrenser.

Personer med parkinson har individuelle og sammensatte behov og trenger langvarig tverrfaglig oppfølging. Riktig og god oppfølging vil gi bedre livskvalitet og opprettholdt verdighet, og kan bidra til at flere kan bo hjemme lenger. Behovet for kostbare tjenester i form av f.eks. sykehjemsplass, reduseres. Riktig medisinerings og trening vil i tillegg lette arbeidet for de ansatte ved at den rammede selv kan bidra mer både i form av bevegelser og forståelig tale.

Komiteens budsjettinnstilling kom 2. desember 2014, og så slik ut:

### **Tilbudet til mennesker med parkinsonisme**

*Komiteen mener det er viktig å sikre helhetlige pasientforløp og lik behandling i hele landet, uavhengig av bosted. Komiteen er av den oppfatning at behandling av parkinsonisme i dag er preget av vage standarder og uklar ansvarsfordeling, og at det er store geografiske forskjeller i behandlingstilbudet*



## Med hjerte for hjernen

**Regjeringen må utarbeide en strategisk handlingsplan for å bedre hjernehelsen her i landet. Hjernesykdommer og hjerneskadener rammer 1 av 3 nordmenn og krever mer ressurser enn kreft, diabetes og hjerte- og karsykdommer til sammen! Allikevel mangler feltet både strategisk tenkning, samordning av kunnskap, og ressurser.**

WHO har uttalt at hjernesykdommer er en av vår tids største helseutfordringer. Dette gjenspeiles ikke i norsk helsepolitikk, der diagnoser som bl.a. Parkinsons sykdom gjennom mange år har blitt nedprioritert. Det kan ikke fortsette.

Strategien i planen må være overordnet og ta for seg forskning, diagnostisering, behandling og rehabilitering. Den må være kunnskapsbasert og inneholde forpliktende tiltak for å sikre et bedre tjenestetilbud til personer med hjernesykdommer, både hva gjelder behandling og oppfølging.

Investering i en overordnet plan er god økonomi og vil gi avkastning i form av at færre rammes av denne typen sykdommer.

La hjerneåret være starten på en økt satsing for hjernen!

*...Komiteens flertall, medlemmene fra Arbeiderpartiet, Kristelig Folkeparti, Senterpartiet, Vestre og Sosialistisk Venstreparti, mener det er viktig å følge opp, og ber regjeringen spesielt vurdere behovet for nasjonale faglige retningslinjer for behandling av parkinsonisme.*

*Flertallet viser til at nasjonale faglige retningslinjer skal gi anbefalinger og råd for hva som anses som god praksis, og bidra til en forsvarlig og god tjeneste.*

For aller første gang var parkinson nevnt med eget avsnitt i budsjettsammenheng, og viktigere var at innholdet nesten ikke var til å tro: Stortingets helse- og omsorgskomite deler forbundets virkelighetsoppfatning!

I et brev fra Helse- og omsorgsdepartementet til helsedirektoratet 04/09-2014 heter det:

*...Vi ber Helsedirektoratet vurdere tiltak for å sikre pasienter med Parkinsons sykdom får effektiv diagnostisering, behandling og rehabilitering av god kvalitet....*

Dette brevet illustrerer at departementet altså har bedt direktoratet om råd.

### **Men neppe nasjonale faglige retningslinjer likevel?**

Direktoratet og departementet er nå enige om at det er behov for en type retningslinjer, men det er tydeligvis enda ikke avgjort hvilken status disse skal få. Parkinsonforbundet håper på nasjonale faglige retningslinjer som vil inneholde helsefaglige normerende anbefalinger. Fra 2015 vil slike nye nasjonale veiledere også omhandle praksis tilknyttet lov og forskrift, prioriteringsveiledere og tekniske prosedyrer og fremgangsmåter.

Men mye tyder på at helsedirektoratet bare vil anbefale at det lages såkalte kunnskapsbaserte, veiledende retningslinjer uten samme normerende kraft som nasjonale faglige retningslinjer ville gitt. Dette er også et omfattende arbeid. Uansett er dette likevel et stort fremskritt i forhold til dagens vage standarder for diagnostisering, behandling og oppfølging av mennesker med parkinsonisme. Vel blåst!

### **Krav om nasjonalt kvalitets- og pasientregister for parkinson**

Forrige landsmøtes krav om opprettelse av et slikt register etter mønster fra Kreftregisteret støttes nå også av helsemyndighetene, og Nasjonalt Kompetansesenter for bevegelsesforstyrrelser i Stavanger ser nå på muligheten for å etablere et slikt register.

### **Krav om forlengelse og utvidelse av Nevroplan 2015.**

Dette kravet blir ikke imøtekommet fra regjeringen, selv om 2015 er det europeiske hjerneåret.

Også forrige landsmøtes uttalelse med krav om egne avdelinger på sykehjem for parkinsonrammede og evt. andre med hjernerelaterte sykdommer fikk også stor oppmerksomhet både i media og i det politiske landskapet.

På landsmøtet vedtok vi nytt arbeidsprogram for 2016-2017. Dette kan du lese i sin helhet på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) så snart det blir lagt ut der.

Landsmøtet vedtok også at forbundets landsmøter skulle flyttes fra vår til høst. Dessverre ble det ikke flertall for å kreve at fylkesforeningene skulle ha avviklet sine årsmøter før 15. februar og forskyve årsmøtet for lokalforeningene til 15. mars.



## Forbundsstyret vårt 2015 - 2017



Rune Vethe, Alf Magne Bye Bjørn Erik Olsen Trygve Andersen  
Trine Lise Corneliussen Inger T. Tømte Arne Mørk Knut Johan Onarheim

*Foto: Leif Klokkehaug*

### Vårt nye forbundsstyre 2015 - 2017 består etter landsmøtet 2015 av:

Leder:	Knut Johan Onarheim (Hordaland PF)	- gjenvalgt
Nestleder:	<i>Trygve Andersen</i> (Vestfold PF)	- ny
Styremedlemmer:	<i>Trine Lise Corneliussen</i> (Oslo/Akershus PF)	- ny
	<i>Alf Magne Bye</i> (Nord-Trøndelag PF)	- nestleder 2013-2015
	<i>Arne Mørk</i> (Buskerud PF)	- gjenvalgt
	<i>Inger Thorstensen Tømte</i> (Vestfold PF)	- gjenvalgt
	Bjørn Erik Olsen (Troms PF)	- ny
1. varamedlem:	<i>Rune Vethe</i> (Oslo/Akershus PF)	- ny
2. varamedlem:	<i>Marit Digernes</i> (Hordaland PF)	- ny
3. varamedlem:	Skjalvor Berg Larsen (Nordland PF)	- gjenvalgt

De som har fått sitt navn skrevet i *kursiv* har *parkinson*. Andre er pårørende.

Vårt medlem i forbundsstyret fra Møre og Romsdal PF - Arne Thorsnes - takket dessverre nei til gjenvalg fordi han nå strever litt for mye med sin parkinson. Vi takker deg for innsatsen i forbundsstyret de siste to årene, Arne!

Steinar Furnes takket ja til nominasjon til forbundsstyret - men trakk seg dessverre som kandidat fordi han fikk uventede problemer med helsa.

Takk likevel, Steinar, fordi du opprinnelig både var villig til å stille som kandidat, og fordi du nå tiltrer som fungerende leder fram til årsmøtet 2016.

*Leif*



## Min Parkinson ved Karin Ingrid Nesje

Hei, Jeg heter Karin og har Parkinson. Jeg bor på Rensvik, kom hit for 43 år siden og er fra Bergen, og stortrives i Kristiansund.

Før jeg fikk diagnosen Parkinson, var jeg mye plaget med ryggen og balansen, ellers andre plager, gikk en del til lege men ble ikke bedre av det.

Var mye med kiropraktor og det var han som begynte å få mistanke om at det kunne være Parkinson. Jeg var veldig plaget med å falle, slo meg ganske kraftig flere ganger.

Legen sendte til slutt en søknad til Molde om å få komme til nevrolog. Han mente at jeg måtte få flere undersøkelser og da ble det MR caput, Datscan og nevrografi. Jeg fikk svar etter en stund og ble ikke så veldig overrasket over svaret.

Jeg ble veldig lei meg med en gang, så jeg gikk til sengs for å være alene. Det varte heldigvis ikke lenge, ca. 1 time.

Jeg hadde ingen kunnskap om Parkinson, så det måtte jeg finne ut av. Meldte meg inn i Parkinsonforeningen, og det ble meget bra. I dag er jeg med i sangkor som nylig ble startet og bowling en gang i måneden.

Ellers for å holde meg i form trener jeg to ganger i uken i varmtvanns basseng.

Det ble søkt for meg på Aure, og der var jeg i april. Det ble et meget bra opphold, lærte Big-øvelsene og var mye i bassenget og fikk mer kunnskap om Parkinson.

Jeg vil skryte av betjeningen som jobber på Aure og av all den gode maten vi fikk, supert opphold.

Er akkurat nå på Aure igjen, på en ukes opphold. Vi er fire personer med Parkinson, 2 menn og 2 kvinner og vi er blitt godt kjent med hverandre. Jeg har lært at vi er forskjellig i utviklingen av sykdommen. Det ble et fint opphold også denne gangen.

### Tidligere skribente

Nr 3-2015: Eli Rake  
 Nr 2-2015: Ivar Aud  
 Nr 1-2015: Svein Ar  
 Nr 4-2014: Svein Jar  
 Nr 3-2014: Svein Jar  
 Nr 2-2014: Kolbjørn  
 Nr 1-2014: Steinar S  
 Nr 4-2013: Audny T  
 Nr 3-2013: Borgar M  
 Nr 2-2013: Elin Klo  
 Nr 1-2013: Terje Da  
 Nr 4-2012: Arne Th  
 Nr 3-2012: -----  
 Nr 2-2012: Einar Ne  
 Nr 1-2012: Reidun F  
 Nr 4-2011: Gerd Me  
 Nr 3-2011: Synnøve  
 Nr 2-2011: Svein Ar  
 Nr 1-2011: Reidar H  
 Nr 4-2010: Bjørn O  
 Nr 3-2010: Erik Aar  
 Nr 2-2010: Nils I. A  
 Nr 1-2010: -----  
 Nr 4-2009: Else Leit  
 Nr 3-2009: Torbjørn  
 Nr 2-2009: Inger J. I  
 Nr 1-2009: Jan Mod  
 Nr 4-2008: Aase Nic  
 Nr 3-2008: Kirsten /  
 Nr 2-2008: Audny T  
 Nr 1-2008: Steinar F  
 Nr 1-2007: Terje Sæ

r:  
Takk for at der er plasser som dette.

Jeg er ikke så veldig dårlig av Parkinson, spiser mine tabletter, kan til tider bli veldig trett.

Har litt problemer med stemmen og sliter litt med ryggen.

## Nordmøre Parkinsonforening

### JULEMØTE

Nordmøre Parkinsonforening skal ha julemøte lørdag 21. november kl.16.00 i Sanitetsforeningens lokaler i Hagbart Brinchmannsvei 27. Det blir deilig middag, ett glass drikke til (skal man ha mere kan man få kjøpt), kaffe med kaker, allsang og underholdning. Vi skal ha åresalg, så husk gevinster. Prisen er kr. 100,- for medlemmer og kr. 200,- for ikke medlemmer.

**Påmeldingen må skje hurtig, senest 19 november!!** Ring Ingrid på mobil 901 48 325, eller Haldis på mobil 971 59 194.

### BLI MED OG SYNG!

Nordmøre Parkinsonforening har allerede hatt tre ettermiddager med sangøvelser. Vi har forandret litt på opplegget, det foregår nå hos meg, Ingrid, i Garnveien 18 A, for her er det ikke trapper. Foreløpig prøver vi oss litt frem med repertoaret, det varierer veldig og ikke alt blir like vellykket.

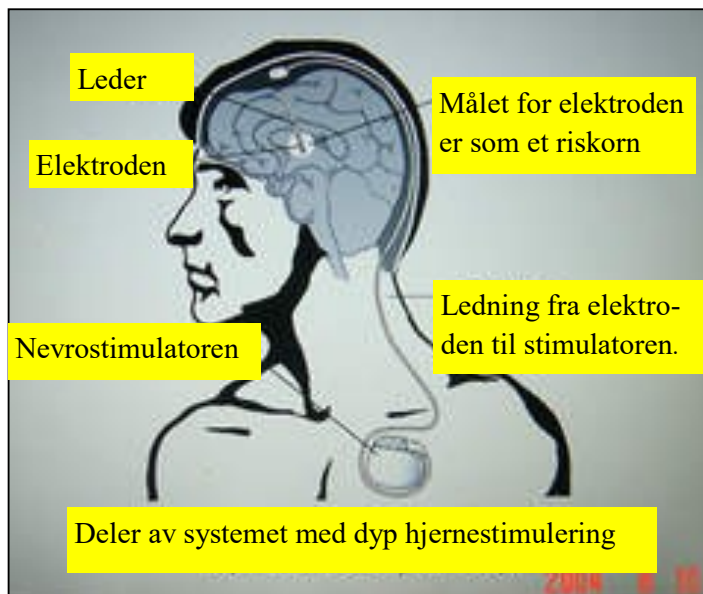
Da bytter vi bare til noe annet på neste øving. Vi starter med stemmeøvelser, og det skremmer vettet av de stakkars kattene mine. De kommer imidlertid tilbake når vi begynner å synge, og finner seg et fang og ligge i. Tidens Krav glemte å sette inn notisen om siste øvelsesdag, dessverre, men det blir altså annenhver onsdag klokken 17.00. Det hadde vært hyggelig om noen flere ville være med. Det er ikke nødvendig med noen stor sangstemme, for det er styrken og kraften vi skal trene opp. Påørende er også hjertelig velkommen. Vi har det uhøytidelig og latteren sitter løst. Neste øving blir onsdag 18. november, og så er det bare å krysse av på kalenderen fremover.

Bli med da vel!

*Ingrid*



## Ny nevrostimulator nå igjen, eller.....?



Elin ble DBS-operert på St.Olav 11. september 2001. Ja, du husker naturligvis hva som skjedde i New York denne datoen. Men for Elin ble operasjonen utført av duoen Jan Jørgensen og Jan Aasly - et svært så dyktig radarpar.

DBS-installasjonen virket som den skulle, og Elin ble så godt som ny. Bare en kortvarig psykisk nedtur med uforklarlig kjempeangst et par uker *etter* operasjonen på minussida.

Og batteriet i nevrostimulatoren skulle vare i 4-6 år alt etter forbruk. Hele tre parametre kunne stilles inn etter behov: spenning, strømstyrke og frekvens. Hun kunne bare slå seg av og på, ikke stille inn de tre variablene etter eget ønske og for godtbeholdende. Det gjorde Jan Aasly på St. Olav ved hver kontroll og det veldig bra også.

Men alt har sin tid. Etter 4,5 år skulle vi til Vietnam. Ingen fare, sa Aasly. Skulle batteriet gå tomt der, bare ring, så sørger jeg for innleggelse der. De kan skifte batteri i Vietnam også, forsikret han. Men batteriet holdt til Elin var vel hjemme. Hun fikk skiftet batteri neon måneder seinere, og fungerte veldig bra i årevis etterpå.

Neste batteriskift meldte seg i mai 2012. Også denne gangen gikk alt fort og greitt. Bare noen få dager uten strøm, men med ekstra medisiner før nytt batteri ble operert inn under kragebeinet hennes, også denne gang på St. Olav med samme radarparet.

Nå skulle batteriet vare nye 4-6 år, avhengig av strømforbruket. De burde ha operert inn glidelås over kragebeinet, tenkte jeg. Hadde vært mye enklere å ta ut nevrostimulatoren og bytte til ny da..... Med høyere spenning innstilt enn forrige gang måtte vi forvente kortere batterilevetid pga. høyere strømforbruk

Så skulle vi være med til Albir 19. september. Noen få dager før avreise merket Elin at batteriet oppførte seg rart. Det virket ikke etter hensikten lenger. Elin ble skikkelig utilpass. Bare kom til St. Olav, sa Jan Aasly på telefonen. Fredag 17. september kl 14.30 satt vi hos Aasly på St. Olav. Batteriet synger på siste verset, kunne han fortelle fra måleapparatet sitt. Først en rask klinisk undersøkelse, før han så slo til med

en demenstest (!!!!) - Kanskje man ikke får ny nevrostimulator hvis pasienten viser tegn til demens eller Alzheimer?

Men Elin besto naturligvis testen fint, så Aasly mente batteriskift var på sin plass om en ukes tid. Han skulle sende anbefaling til nevrokirurgisk avdeling. Men Elin kunne ikke skifte batteri før etter 3. oktober fordi hun skulle være med MRPF til Spania. Kan hende batteriet holder til da, sa Aasly trøstende. Og hvis ikke, så bare pøs på med noen ekstra piller etter behov, føyde han til.

Tirsdag etter hjemkomst fra Albir merket hun så at batteriet streiket definitivt: En merkelig strømfølelse rant helt fra kjevebeinet og ned i stortåa. Dagen etter slo nevrolog i Molde av stimulatoren for å teste, men fikk den ikke i gang igjen pga. strømmangel, og hun sendte derfor anmodning til St. Olav om høyere prioritering i operasjonskøa for Elin. Og for å kompensere for strømløsheten ordinerte hun flere og oftere parkinsonpiller. 2 Madopar Solubile opptil 6 ganger daglig etter behov ble anbefalt.

Fredag 9. okt. sa St. Olav på telefonen at Elin nødvendigvis konkurrerte med hjerne-skader, svulster og annen styggedom om kirurgenes kapasitet. I slike sammenhenger må planlagte inngrep vike for innkomne skader som trengte øyeblikkelig hjelp. Det forstår og aksepterer vi. Men: Legeteamet hadde ikke fått henvendelsen fra Aasly før 25. sept., altså en drøy uke etter at han sa han skulle sende den. Og legeteamet hadde enda ikke behandlet denne henvendelsen, fikk vi vite. Da hadde det altså gått ytterligere 14 dager siden teamet hadde fått henvendelsen fra Aasly.... Tempo?

De prioriterer ikke eldre mennesker, mente Elin pessimistisk. Kanskje jeg ikke får ny nevrostimulator i det hele tatt, selv om Jan Aasly mente jeg fortsatt var aktuell for det, fortsatte hun med bekymrede rynker mellom øyenbrynene. Hva sier man til trøst i en slik situasjon? At de bare drøyer det litt i tilfelle det blir unødvendig? TULL!

Vi ringer til nevrologisk poliklinikk St. Olav igjen. Du får nå ørten valg. Tast slik og sånn. Håpløst. Tirsdag 12.10. ringer vi nevrologen og ber om å bli satt over til et menneske på nevrologisk poliklinikk. En utholdelig pausemusikk fyller telefonen. Fra nevrologisk poliklinikk!!! Ønsker de nervesammenbrudd framskyndet av pausemusikk på telefonen? Har lyst til å finne en hammer og knuse den. Sier det til dama som omsider svarer. Enig, sier hun. Og hva så? Hun vil ringe oss opp igjen i dag...

Du kan møte på St. Olav mandag 19. okt. før kl 12, sier hun. Dagen etter fikk Elin ny nevrostimulator oppunder kragebeinet, og plutselig fungerer det meste igjen som før, og hun kan redusere medisinenbruken igjen. Men det skulle altså ta mer enn en måned fra den dagen prof. Aasly mente hun burde få ny. Systemsvikt? Tja...

*Leif*

## Min hobby - i snekkerbua hos Odd Øien



Odd har parkinson og ryggplager etter en arbeidsulykke for mange år siden. Han har vært operert i ryggen flere ganger. Første gangen var det 95% sjanse for å lykkes, mente kirurgene. Om noen uker skal han opereres for fjerde gang. Da skal tidligere avstivninger i ryggen tas ut og erstattes med en som er enda lengre. Da blir han rett i ryggen som et spett, sier han optimistisk. Men sjansene er visst redusert til 50-50....

Ryggen til tross, det er i snekkerbua Odd virkelig trives. Der tilbringer han hele dagen, fra tidlig morgen til seie kvelden. Der nede i kjelleren eksisterer heller ikke parkinson. Der er Odd i flytsonen, hører bare så vidt at Helmi roper ham opp til middag midt på dagen en gang. Et kvarters tid i godstolen etterpå, så rusler han ned i snekkerbua igjen.

På noen få kvadratmeters plass har Odd alt han trenger til hobbyene sine, enten det dreier seg om dreining, om treskjæring, om metallarbeider eller snekring. Han har alt verktøy han trenger rundt veggene, og sannelig vet han ikke hvor alt befinner seg til enhver tid også. Uten at han har tegnet omrisset av de enkelte verktøy på veggene. I tillegg ligger det materialer, emner og maler overalt, men det er system i rotet.

Odd har hatt parkinson en 4-5 år nå, men er bra medisinerert og skjelver ikke. Det nytter jo ikke når en skal bruke bandsaga. Han har alle sine fingre i god behold. Jeg begynte å innrede snekkerbua i kjelleren for ca. 10 år siden, sier han. På dette bildet



har han samlet noen av sine første produkter. Hytta i midten var aller først. På det lille bildet øverst til venstre sitter en kar på utedo og leser Tidens Krav, på det lille bildet i midten står et par ski opp mot hytteveggen, og både slipstein og vedstamme er på plass. Oppe vinduet titter en nisse ut. På det lille bildet nederst til venstre har Odd løftet av taket, slik at vi kan se detaljene inne i hytta. Til og med potta på gulvet. Slike hytter har han laget mange av. Noen er solgt, noen byttet i tjenester, andre gitt bort som presanger. Artig å ha noe selvlaget å gi bort, synes Odd.

Støv blir det mye av, men Odd har konstruert støvavsug til maskinene han bruker. Likevel må det støvsuges av og til.



Odd lager også små saker, som ulike pinnespill, små kjøkkenredskaper, eller ei trillebår til å plante blomster i.



Nå holder han på et nytt prosjekt: Et hundehus etter mønster fra Tunnbastu. Det blir

formet som en liggende tønne, med gode bekvemmeligheter for sønnens store hund.



Odd forstørrer og tilpasser. Det er mye tankearbeid før han kan begynne på selve arbeidet. Han liker ikke å bli opphengt i masseproduksjon, men synes det er mest utfordrende å lage nye ting til stadighet.

Om kona Helmi blir lei? Nei, da skulle du sett hennes allsidige kolleksjon av egenproduserte dokker, nisser, applikasjoner osv. De har nok å gjøre, i hvert sitt hobbyrom, disse to blide og gjestfrie kristiansunderne, som vokste opp bare 1 km fra hverandre i tettstedet Berg på Helgelandskysten. Og Odd hadde både spark og motorsykkel.....

*Leif*



## Møre og Romsdal Parkinsonforening takker

for minnegaven vi fikk etter Åsmund Opøyen sin bortgang.

Vi vil bruke pengene i vårt arbeid med informasjon og direkte kontakt til våre medlemmer for etter beste evne å sikre våre medlemmer en så høy livskvalitet som mulig.

### Nytt fra Forbundet:

## Skattefradrag for gaver

**Hvis lokal- eller fylkesforeningen mottar gaver på mellom 500 og 20 000 kroner, kan giveren få skattefradrag.**

Norges Parkinsonforbund er registrert som organisasjon som kan motta slike gaver, hos Skatteetaten. Når forbundskontoret har fått fødselsnummer (fra privatpersoner) eller organisasjonsnummer (bedrifter/organisasjoner), innberettes gaven og kommer automatisk med i selvangivelsen. Giver kan selv gi informasjon på denne siden: [www.parkinson.no/gaver](http://www.parkinson.no/gaver)

### *Forts. fra side 29*

dervannsarkeologi fra Hustadvika med vrakfunn. En film viser Storeggaraset, som formet kysten og også hadde innvirkning på blant annet Ormen Lange utbyggingen.

Heldigvis oppholdsvær da vi «forserte» alle trappetrinnene fra Bud Museum til Bud Bryggje. Der hadde de dekket et fint langbord til oss. Buffeten var innbydende og variert. Vi kunne ta for oss av både fiskeball, blandaball, laks, gammelsaltet sei og kjøttgryte. Maten smakte riktig godt, og det ble noen «rundturer» på oss alle. Dessert- og kakebordet var også fristende. Det ble nok påfyll for de fleste, og praten gikk livlig både mens vi spiste og etterpå mens maten fikk synke!

I 15-tiden var vi på hjemveg - og da var vi enige om at dette ga mersmak til å ta en tur sammen senere til andre reisemål i rimelig kjøreavstand.

Veslemøy Hungnes

## **Aktivitetshjelpemidler til deg over 26 år**

Etter påtrykk fra blant annet FFO, ble ordningen med aktivitetshjelpemidler til personer over 26 år iverksatt 1. juli 2014.

Ordnningen er rammefinansiert med en rammebevilgning på 55 millioner kroner per år. Det betyr at dersom man søker på et slikt hjelpemiddel når potten for året er brukt opp, vil man få avslag. Da kan man eventuelt søke på nytt neste år. Foreløpig har dette ikke vært noen problemstilling. Potten for 2014 ble langt fra brukt opp, og de foreløpige tallene for 2015 viser at det fortsatt er mye å gå på!

Det er viktig at ordningen gjøres kjent og at funksjonshemmede og kronisk syke benytter seg av ordningen og søker om nødvendige aktivitetshjelpemidler. FFO er opptatt av at ordningen blir benyttet når vi endelig har fått den på plass.

### **Hva er et aktivitetshjelpemiddel?**

Aktivitetshjelpemidler er hjelpemidler som er spesielt utviklet for at personer med nedsatt funksjonsevne skal kunne delta i fysisk aktivitet. Du kan få aktivitetshjelpemidler til å bedrive aktivitet alene eller sammen med andre.

Dersom du kan bruke ordinært utstyr fra vanlig handel, men har behov for å få spesialtilpasset dette til deg, kan du få dekket utgiftene til tilpasningen. Du betaler da selv det ordinære utstyret. Du bør ta kontakt med hjelpemiddelsentralen på forhånd for å sikre at det er mulig å gjøre den tilpasningen som er nødvendig for at du skal kunne bruke utstyret.

Eksempel på aktivitetshjelpemiddel kan være sykler, sykkelfront til rullestoler, piggkjelker, sitski, og rideutstyr. Dette er bare eksempler, det er mange flere aktivitetshjelpemidler man kan søke om.

### **Utlån**

Aktivitetshjelpemidler blir lånt ut gjennom hjelpemiddelsentralen. Hjelpemidlet er folketrygdens eiendom og du skal levere hjelpemidlet tilbake når det ikke lenger er i bruk. Bruk skjema 10-07.03 for å søke om aktivitetshjelpemiddel fra hjelpemiddelsentralen.

Aktivitetshjelpemidler omfatter også ortopediske hjelpemidler, det vil si spesialproteser og ortopedisk fottøy. Søknadsprosedyren er tilsvarende som for andre ortopediske hjelpemidler. Bruk skjema 10-07.10 for å søke om ortopediske aktivitetshjelpemidler.

## Egenandel

Du betaler en egenandel på ti prosent av kjøpesummen for hjelpemidlet. Egenandelen skal maksimalt tilsvare 4 000 kroner per hjelpemiddel.

Dersom du selv kjøper ordinært utstyr, og søker om å få spesialtilpasset dette, blir den ingen egenandel. Det er heller ingen egenandel ved reparasjon av utlånt aktivitetshjelpemiddel.

## Utprøving

Det er viktig å prøve ut aktivitetshjelpemiddelet før du sender søknad. Det finnes ofte flere varianter av samme type hjelpemiddel, og små detaljer kan være med på å avgjøre om hjelpemiddelet blir en suksess eller ikke. NAV har inngått prisavtaler med leverandører på en del hjelpemiddeltyper. Der er det viktig å sette seg inn i hvilke hjelpemidler som inngår i avtalen. Ergoterapeut og fysioterapeut i kommunen kan bistå med utprøving og søknad.

Mange hjelpemiddelsentraler arrangerer aktivitetsdager hvor du kan prøve ulike typer aktivitetshjelpemidler. Det kan være nyttig å delta på en slik dag. I tillegg arrangerer Norsk Idrettsforbund aktivitetsdager som kalles Grenseløse idrettsdager. På hjemmesiden til Norsk Idrettsforbund finner du en oversikt over disse dagene.

FFO vet at det er mange som kan ha behov for og nytte av aktivitetshjelpemidler, og oppfordrer alle som tror de kan ha nytte av ordningen om å søke.

## Julefest i Romsdal Parkinsonforening

- går av stabelen **fredag 4. desember kl 15.00 på Molde Fjordstuer**
- Det serveres julemat, dessert og kaffe.
- Pris kr. 300.- pr person
- Underholdning, allsang
- Åresalg, så ta gjerne med en gevinst
- Har du en god historie eller to du vil dele med oss, - bare meld deg
- **Påmelding innen fredag 27. november til:**

Knut Bjørn Hungnes på mobil 92026 120 eller

på epost [knut.bjorn.hungnes@gmail.com](mailto:knut.bjorn.hungnes@gmail.com)

## Romsdal Parkinsonforening: Vellykket busstur til Bud

Det øsende regnværet søndag 25. oktober la ingen demper på humøret til deltakerne. Romsdal Parkinsonforening arrangerte da medlemstur til Bud. Sol og blå himmel var fremme med små glimt på turen, men regn og tunge skyer vant til slutt kampen. Typisk høstvær altså – men du så fascinerende likevel!

Bussavgang kl 11.00 fra bussholdeplassen i Molde med 15 medlemmer. Ytterligere 2 kom etter avtale på undervegs, mens 2 fra Farstad og 1 fra Bud naturlig nok kjørte egen bil. I alt var vi en fin gjeng på 20 fra Misund, Vestnes, Bolsøya, Batnfjorden, Fræna og Molde. Dessverre måtte 3 påmeldte «kaste inn håndkleet» søndag.

Bussturen tok en knapp time med lite trafikk og en blid sjåfør, Geir Tverrfjell fra Atlantic Auto. Han svarte på spørsmål og fortalte på oppfordring om stedene og de største bedriftene vi passerte. Omtenksomt kjørte han «helt til døra» på grunn av alt regnet og blåsten - og siden det var lite eller ingen turisttrafikk den dagen – noe vi satte sto pris på!

På Bud Museum ble vi ønsket velkommen av daglig leder og omviser Harald Bjellevåg. Han orienterte litt om hvordan han hadde planlagt omvisningen på Ergan fort og Kystkultursenteret, mens vi varmet oss på en rask kopp varm kaffe. Vi «forserte» både pytter og større vanddammer på vegen til den første bunkeren på kystfortet.

**Ergan fort** (bildet) ble etablert av tyske tropper fra 1941-1945 og var strategisk viktig for okkupasjonsmakten. Fortet skulle gi beskyttelse til den sterkt trafikkerte Hustadvika og skipsleia til Ålesund, Molde og Kristiansund. Litt av en panoramautsikt fra vaktrommet! Men fortet var aldri i direkte kamper. Forsvarsverket ble likevel i sin helhet (fra russergrensen til den spanske grensen) satt på prøve ved den allierte invasjonen 6. juni i 1944 i Normandie.



På det meste hadde kystfortet en bemanning på 350 soldater, 110 polske og 40 russiske krigsfanger. De ble brukt til tvangsarbeid. Vi var innom mange rom i de 2 bunkerne, både kommandosentral, kanonstillinger, sykestue og et vannreservoar. I sistnevnte rom var det en kjempeflott akustikk – og her stemte omviser i en salme fra Nordmøre med en fyldig basstemme.

*Forts. neste side*



## **Brukerstyrt personlig assistent v/Ingrid Hagedal**

På medlemsmøtene i foreningen vår kan man både lære nyttige ting og bli tipset om rettigheter og andre viktige ting vi ikke ante eksisterte. (Man går virkelig glipp av mye ved ikke å delta. Hyggelig har vi det også.)

For en tid tilbake hadde jeg følt meg litt puslete når jeg var ute på handleturene mine, og det resulterte i at jeg måtte bry min familie eller venner hvis jeg skulle ut. Dette nevnte jeg på et møte, og fikk massevis av gode råd og tips om bl.a. brukerstyrt personlig assistent (BPA). Jeg hadde først tenkt å søke om støttekontakt, men endte opp med å søke på BPA, for det passet bedre til mine behov.

Jeg spurte min ex-mann, Einar, om han kunne tenke seg jobben. Det passet så ypperlig, for vi bor like ved hverandre og han var allerede utstyrt med nøklene mine. Vi fikk god hjelp på servicekontoret til utfylling av skjema, og etter kort tid ringte enhetsleder for å avtale tid for en samtale hjemme hos meg. Det hele gikk raskt og smertefritt for seg, og etter kort tid var jeg utstyrt med min egen private assistent.

Riktig søknadsskjema finner man lå nettet: [Kristiansund.kommune.no](http://Kristiansund.kommune.no)

Søk nedover til Selvbetjening, derifra til Skjema. Søk så til Helse, inkludering og omsorg. Trykk på Søknad om kommunale helse og omsorgstjenester, og så er det bare å fylle ut. Jeg fikk tildelt 10 timer i uken til å begynne med. Assistenten min og jeg trives med ordningen, men vi overskrider absolutt de 10 timene. Jeg anbefaler de som føler at de trenger assistanse om å prøve dette.

### ***Forts. fra forrige side***

Harald Bjellevåg har historie som fag og var en meget kunnskapsrik og engasjerende omviser. Han fortalte naturlig nok mye om krigstiden, først og fremst fra fiskeværet Bud og omegn. Plakater og lokale foto var et godt og talende supplement til det som ble fortalt. Medlemmene våre var interesserte tilhørere og hadde mange spørsmål og kommentarer – men også tilleggsopplysninger. Ikke rart det var engasjement siden de fleste av «gjengen» vår var født før og under krigen.

Tiden løp fra oss i omvisningen på fortet. Vi fikk likevel en rask orientering og mulighet til å se oss om på Kystkultursenteret. Det viser livet langs kysten fra steinalder frem til i dag med utbyggingen av Ormen Lange og fiskeværet Buds historie, un

# Savalen

Opplevelser &  
eventyr i fjellheimen

Savalen  
**50 år**  
1968-2018



## Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2016.

Hedmark Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 3. Parkinson-uka på Savalen mandag 25. til fredag 29. april 2016 på Savalen.



En uke med vekt på trivsel, hygge og sosialt samvær samt faglig innhold legger rammene for en flott Parkinson-uke på Savalen.

**Matopplevelse:** Frokostbuffe, lunsjbuffe og 3-retters middag hver dag. En kveld Østerdalsbord. Siste kvelden "Levende lys aften"

**Trim og trening:** Morgengymnastikk i bassenget. (32 grader) med egen instruktør hver morgen samt enkel bevegelsestrening hver dag. Felles stavgang med guide. Trimrom og velværebasseng til fri bruk.

**Parkinson-sykepleier og fysioterapeut.**  
I løpet av oppholdet får vi besøk av parkinson-sykepleier og fysioterapeut.

**Spa behandlinger:** 15 % rabatt alle spabehandlinger

**Interessante foredrag:** Et foredrag om kosthold samt Bjørn Wirkola om sin karriere og sykdom.

**Dans i kobbersalen:** Hver kveld er det åpen bar og dans i kobbersalen av våre faste musikere

**"Syng med oss"** – ønskekonsert m/kjente sanger.

**"Quiz konkurranse"** – Quizkonkurranse for alle med uhøytidlig premieutdeling.

**Underholdning** – musikalsk overraskelse en kveld

Savalen pakke pris til Parkinson medlemmer og deres respektive, inkl. hjelpesjon, foredrag, aktiviteter for kr 3390,- pr. pers. Tillegg enkeltrom kr 720,-.

Buss fra Steinkjer og Oslo med påstigning underveis. Tillegg kr 690,- pr. p. tur/retur

Påmelding og info Savalen Booking 62 47 17 17 /e-mail [post@savalen.no](mailto:post@savalen.no)

Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2016

Hedmark Parkinsonforening Savalen Fjellhotell & Spa



BOOKING: 62 47 17 17  
[www.savalen.no](http://www.savalen.no)

# Norges Parkinsonforbunds spørreundersøkelse 2015

**Fortell oss hva du er opptatt av! Norges Parkinsonforbunds spørreundersøkelse er åpen både for deg som selv har Parkinsons sykdom eller annen parkinsonisme, og for deg som er pårørende eller er opptatt av temaet av andre grunner.**

Norges Parkinsonforbund gjennomfører årlige spørreundersøkelser til medlemmer av Norges Parkinsonforbund og andre berørte, for å sikre en god ivaretagelse av alle som har parkinson som en del av livet. Du behøver ikke være medlem av Norges Parkinsonforbund for å svare på spørsmålene.

Det vil være ulike spørsmål for ulike målgrupper. Undersøkelsen er anonym, og vi kan ikke spore besvarelsene tilbake til den som svarer. Vi ber om at du ikke svarer på samme undersøkelse flere ganger.

Svarene vil hjelpe oss til å vite mer om hvilke tiltak eller tilbud som kan være nyttige for våre medlemmer og andre som er berørt av parkinson. Oppfordre gjerne andre du kjenner til å delta - vi ønsker flest mulig svar!

Når spørreundersøkelsen er ferdig besvart, vil du få anledning til å legge igjen navn og kontaktinfo for å være med i premietrekningen. Navnet ditt vil ikke kunne kobles til svarene du har avgitt, og det er valgfritt å være med i trekningen. En heldig vinner får en iPad!



**Møre og Romsdal Parkinsonforening oppfordrer** alle sine medlemmer til å svare på denne spørreundersøkelsen innen fristen 15. september.

Dersom Norges Parkinsonforbund får inn så mye som 40 svar fra en fylkesforening, lover de å sende en rapport om undersøkelsen til den aktuelle fylkesforningen.

Og Møre og Romsdal klarer vel mer enn 40? Og husk at du kan vinne en iPad!

## PWR - ny treningsmetode for parkinson

På <http://www.parkinson.no/nyheter/ny-treningsmetode-pwr/> finner vi en treningsmetode spesielt utviklet for parkinsonrammede. Den kalles **PWR**, som står for **Parkinson Wellness Recovery**. Til forskjell fra LSVT er dette en treningsform som passer flere fordi den er mer fleksibel.

Fram helserehab i Bærum med bl.a. fysioterapeut Per Ola Wold Olsen var de første i Norge som introduserte LSVT her på berget etter besøk i USA. Også denne gangen er Fram i front. Per Ola og tre andre fysioterapeuter fra Fram har vært i USA for å skaffe seg kjennskap til denne nye metoden.

**PWR** - jeg bruker det engelske ordet power (kraft, makt) som huskeregel:

- Kan benyttes på tvers av alle nivåer av sykdommens alvorlighetsgrad
- Integrerer mange ulike tilnærminger og teknikker
- Frekvens/varighet baseres på behov
- Kan implementeres i andre treningsprogrammer
- Kan tilbys i en til en eller i grupper
- Oppdateres i takt med ny forskning

**Disse fire elementene skal alltid være med i PWR!:**

- Holdning
- Vektoverføring
- Rotasjon
- Skritt

Les mer her:

[www.pwr4life.org](http://www.pwr4life.org)

Vil du vite nytt fra forskningen, kan du gå inn på denne linken på internett:  
<http://www.parkinson.no/nyheter/forskningsnytt-pa-engelsk/>

### Kjære Aure rehabiliteringssenter!

Møre og Romsdal PF håper dere også tar denne nye metoden i bruk for våre medlemmer så snart dere får lært nok om den! Dere var jo nr 2 i Norge med LSVT Big, så det forplikter..... *Leif*



PWR-trening på Fram: Fysioterapeut Annette Vistven trener PWR! med 85-åringen Karsten Søvik



## Trøndersk parkinsonseminar på Hell

På selveste FN-dagen lørdag 24. okt. var Elin og jeg deltakere på Trøndersk Parkinsonseminar 2015 på Scandic Hell Hotel i Stjørdal etter invitasjon fra avtroppet leder Thor Hjelmeland i STPF.

Trøndersk Parkinsonseminar arrangeres annethvert år som endags seminar på Scandic Hell. I år var det Nord-Trøndelag PF v/leder **Bjørn Myrvang** som stod for arrangementet. Som den kreative fotograf og lyriker han er, kunne han åpne seminaret med både flotte bilder og artige vers på rim. Parkinson, go to HELL! var budskapet.

Først på dagens program stod nevrolog, overlege og forsker **Krisztina Johansen** ved Aker Universitetssykehus. Temaet hennes var spennende: Nytt fra forskningen. Men hun hadde lite nytt. Mulig jeg ikke fulgte godt nok med, men det *eneste jeg oppfattet om dette var at man i USA nå hadde begynt å ta mer hensyn til de ikke-motoriske plagene som grunnlag for å kunne stille parkinsondiagnosen*. Hun framstilte de motoriske plagene bare som toppen av isfjellet, mens de ikke-motoriske...

Så var det **Lars Sommervold** og **Thor Hjelmeland** sin tur til å fortelle om hvordan de mestrer eller prøver å mestre sin parkinson i det daglige. Begge har de en fortid som ledere i privat næringsliv og som idrettsutøvere og -ledere. Og begge fikk de parkinson alt for tidlig, mens de stod i hver sin ansvarsfulle stilling og som familiefedre. Lars bruker 2 timer daglig til trening for å kunne fungere best mulig de resterende 22 timer i døgnet. Thor tok nylig en time-out, sa fra seg ledervervet i Sør-Trøndelag PF og dro 4 uker på Kastvollen Rehab med stigende formkurve som fornøyd resultat. Og nå skal han synge inn juleplate, forstod jeg. Rene Dean Martin, jo!

Lunsjen ble travel. Buffet, men parkinsonistene ble plassert i eget rom lengst mulig unna buffeten. For mange ble det en utfordring i balansekunst og tålmodighetsprøve.

Generalsekretær **Magne Wang Fredriksen** i Norges Parkinsonforbund kunne knapt styre sin begeistring over den gode respons vårt forbund oppnådde innover i regjering og storting med de fire resolusjonene forrige landsmøte vedtok i 2013, og de forventninger som stilles til de to som ble vedtatt på landsmøte i år. Og la det være sagt med en gang: Vårt forbund er i eliteserien blant norske pasientorganisasjoner!

Fysioterapeut **Ina Kvam Leraand** fra Heimdal Fysikalske Senter fortalte om yoga som treningstilbud for parkinsonrammede, Musiker og moromann **Leiv Ramfjord** underholdt med ord og fele, og fyrverkeriet **Audhild Mork** fra Molde bidro med LØFT - løsningsfokusert tilnærming - som motivasjonsteknikk i hverdagen.

Stor takk til trønderne for denne dagen! Neste gang vurderer de 2-dagers!!! *Leif*

## Sunnmøre Parkinsonforening

Sunnmøre Parkinsonforening  
har igjen gleden av å invitere til

### JULEGILDE

på samme sted\*) og samme dato som i fjor, men i år på en

**SØNDAG: 29. NOVEMBER KL 13.00**

**Gratis adgang for medlemmer i parkinsonforeningen.**

**Andre gjester betaler kr 100 per person.**

Vi holder på tradisjonen; du blir ikke snytt for de faste programpostene:

- Den samme utsøkte julebuffeen (men kortere køer)
- Jule-allsang. Taffelmusikk—som før ved Peder Andersen
- To gjester som har knyttet gode assosiasjoner til parkinson, kjent fra tv, deltakere i sykkelløpet FredagsBirken: **Møt Team Parkinson – shaken, not stirred – Jan Modell og Tor Erling Johansen**
- **Hvem kan ro uten årer:** den samme populære utlodningen som tidligere år: **Har du anledning, så ta med en gevinst, stor eller liten.**
- Noen gode historier for god fordøyelse og mosjon av smilebåndet - fortalt av deg(?) med flere

**Påmelding** til Else Leite senest 24.  
november. Telefon 97 95 44 86 eller epost:  
else.leite@icloud.com

**VELKOMMEN**

Sunnmøre Parkinsonforening - Styret



**\*) STED:**  
**Sunde**  
**fjordhotell**  
**ved**  
**ferjeleiet**  
**Solvågen**

## Sunnmøre Parkinsonforening

Vi har planer om å starte ei gruppe med Qigong etter nyttår. Det skal være veldig bra for mennesker med Parkinson og andre kroniske sykdommer. Vi har fått kontakt med ei dame som heter Karin Rød. Hun har vært instruktør i Qi gong siden 2011 og hun vil mer enn gjerne komme til Ålesund og holde et kurs for oss.

Dere kan lese mer om dette på [www.karinrod.no](http://www.karinrod.no) (Se tekstboksen nedenfor)

Hvis det er noe som er interessert i dette kan dere ta kontakt med Else Leite på tlf. 97954486 eller mail [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

### Qigong



Den tradisjonelle kinesiske medisinenes røtter går mer enn 5000 år tilbake i tid. De gamle kineserne hadde så stor medisinsk kunnskap at de klassifiserte de ulike indre organene og deres funksjoner mange hundre år før denne kunnskapen utviklet seg i vesten. I Kina har man utarbeidet et medisinsk system som gjør det mulig å behandle sykdommer i samsvar med et helhetssyn på mennesket. De fire hovedgrenene er Medisinsk Qigong, Akupunktur, Urtemedisin og Tuina – kinesisk massasje.

**Qi** kan oversettes med livskraft eller energi. I likhet med elektrisk energi kan vi ikke se eller ta på den. Likevel vet vi at den eksisterer og vi har mulighet til å benytte oss av den.

**Gong** kan oversettes med metode, teknikk eller prestasjon.

Millioner av kinesere har i løpet av årtusener i samklang med naturen praktisert, fysiske øvelser og mental trening for å fremme sin helse. Man mener at mennesket er født med en viss mengde av grunnleggende livsenergi (Yuan Qi). Gjennom Qi Gong-trening kan man aktivere dette livspotensialet og dermed optimalt utnytte kroppens selvhelbredende egenskaper. Qigong stimulerer og styrker ledd, muskler, sener, nervebaner og sirkulasjon på en naturlig og velgjørende måte.



## Humorspalten

### Byttehandel

Bondekona satt i godstolen og leste avisa.

Nei, dette er det verste jeg har hørt, sier hun forskrekket til husbonden. Her står det om en mann i utlandet et sted som byttet bort kona si mot en hest.

Ja vel, ja... humrer ektemannen.

Hva mener du, undres kona, ville du bytta bort meg i en hest?

Nei, svarer ektemannen. Hva skal jeg med hest? Jeg har jo *traktor!*

### På klassegjeforening

Et annet ektepar var på klassegjeforeningsfest, da de la merke til en dame som formelig bøtta innpå med alkohol.

Kjenner du henne, spurte kona.

Det er gamlekjæresten min, svarte mannen, hun slo seg på flaska da det ble slutt mellom oss for 25 år siden.

Himmel og hav, utbrøt kona sarkastisk, går det virkelig an å feire *så* lenge?

### Gud og mobiltelefonen

Lille Per satt ved frokostbordet. Pappa, vet du at Gud har fått mobiltelefon?

Nei?

Jo, i går kveld våknet jeg av at mamma sin telefon ringte, og det var Gud som ringte til henne!

Hva er det du sier, gutt?

Jo, jeg hørte at mamma tok telefonen og sa: Kjære Gud, er det deg? Du må ikke ringe *hit!* Jeg ringer *deg* når mannen min har sovnet!

### Aldri for gammel

Gamle Antonsen var ikke begeistret for å måtte flytte inn på aldershjemmet. Han oppsøkte bestyrerinnen: - Er det lov å ha sex her? Hun kunne ikke nekte ham det, så han skrev en plakat med skjelvende skrift og hengte den opp utenfor rommet: "Sex til salgs. I senga: kr 200 - På gulvet: Halv pris".

Etter en stund kom Olga spaserende med rullatoren, banket på og leverte fra seg en tohundrelapp. - Ja, ja, sa Antonsen fornøyd og gjorde senga klar. - Nei, protesterte Olga, - to ganger på gulvet!

**Send oss noen gode historier eller skrøner, davel!**  
**Latter hjelper mot PS!!**

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2015
<b>Møre og Romsdal PF</b>	<b>992 985 836</b>	<b>12</b>	<b>1611</b>
<b>Nordmøre PF</b>	<b>992 617 969</b>	<b>34</b>	<b>15346</b>
<b>Romsdal PF</b>	<b>986 224 025</b>	<b>21</b>	<b>5831</b>
<b>Sunnmøre PF</b>	<b>983 493 831</b>	<b>32</b>	<b>23159</b>

992985836

## Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon se [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

\*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

## Snakke med en av våre 15 likepersoner?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (påførendelikem.)
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 (påførendelikem.)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (påførendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194 (påførendelikem.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730 (pasientlikemann)
Annbjørg Furnes	- tlf 91393286 (påførendelikem.)
Steinar Furnes	- tlf 95255100 (pasientlikemann)
Einar Nerland	- tlf 91145333 (pasientlikemann)

## Hva er en

## likeperson?

*Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!*

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300



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

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

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

### Parkinsontelefonen: Alle hverdager

**22008280** fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



### Rådgivningslinjen:

**22008308** mandager 10-15

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket**



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Leif Klokkehaug**

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob

95207104

[lklokk@broadpark.no](mailto:lklokk@broadpark.no)

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



### Nordmøre Parkinsonforening

**Ingrid Hagedal**

Garnveien 18A

6515 Kristiansund

Tlf. 70333469/mob

90148325

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

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



### Sunnmøre Parkinsonforening

**Else Louise Leite**

Lerstadvn 279

6014 Ålesund

Tlf. 70154567/mob. 97954486

Epost: [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

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



### Romsdal Parkinsonforening

**Knut Bjørn Hungnes**

Julsundvegen 95

6412 Molde

Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: [knut.bjorn.hungnes@gmail.com](mailto:knut.bjorn.hungnes@gmail.com)

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



### Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

**Randi Skaget Hjellset**

Nevrologisk avd. ved Molde Sjukehus

Mob. arb. 94157360 fra kl 08 til 15

Personsøk: 71120503

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 4-ukers programopphold med LSVT B i Aure Rehabiliteringssenter. Der er plass til alle som er interessert i å lære mer om plassen, så vær snar!



**Se her!**

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

**FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

*Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!*

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Onsdager kl. 12.00: Onsdagstreff for trim.** OBS-kafeen, Moa.

**Onsdager og fredager 13.30 –14.30. Parkinson gruppetrim** på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

**Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20:** Bowling på Nye Baronet Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 26/11, 28/1, 25/2.

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Torsdager kl 12:** Utetrening med LSVT Big på Ritero (badeplassen)

**Bowling og Musikk som terapi:** Se kunngjøring på parkinson.no om/når disse tilbudene kommer i gang.

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Første torsdag hver måned kl 12.30:** Parkinsonbowling m/pizza på SunPark Futura  
Datoer: 3/12, 7/2, 3/3, 7/4, 5/5 og 2/6.

**ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Søndag 29. nov. kl 13.00: Julebord** på Sunde Fjordhotell. Se mer på side 34.

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Fre 4. des. kl 15.00: Julefest** på Molde Fjordstuer. Se mer på side 26

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**21. nov kl 16: Julemøte i Saniteten - Påmelding senest 19. nov.** Se mer side 19.

**17.12.2015: Rytme og musikk i parkinsonbehandlingen.** Audun Myskja.

Få nærmere detaljer av Ingrid Hagedal—telefon 90148325

**Hedmark Parkinsonforening:**

**25. - 29. april 2016: Ny Parkinsonuke** på Savalen Fjellhotell & Spa. Se side 30.

**Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2016:**

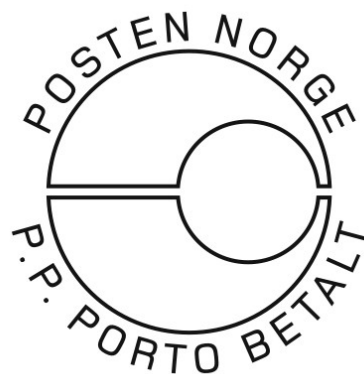
**5 perioder a 4 uker: 6/1-3/2, 3/2-2/3, 30/3-27/4, 27/4-25/5, 1/6-29/6**

**Dessuten følgende oppfølgingsuker for gruppene som var på Aure høsten 2015:**

**2/3- 9/3 for gruppene fra aug/sept. 2015. og 25/5-30/5 for gruppa fra nov. 2015.**

**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 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) Eller kryss av:

**Endring av personopplysninger** (Er alt medlem/støttemedlem):

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr og sted: ..... ..

Telefon: ..... Mobil: .....

E-post: .....

Fødselsdato: \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.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)**

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

Kontingent: Hovedmedlem kr 400,- pr. år

Støttemedlem: kr 350,- pr år.