

12.02.2024 - Namdalsavisa

Hanne (47) fikk Parkinson-diagnosen for fire år siden – nå venter solid kraftprøve – Bevegelse er den beste medisinen
Sykdommen gjør at kroppen gradvis mister evnen til å bevege seg normalt. Det stopper ikke Hanne Flaata – som skal tilbakelegge 634 kilometer på sykkelsetet.

Line Blom line.blom@namdalsavisa.no

NAMSOS: – Det blir nok tungt ja, men mest av alt gleder jeg meg stort. Det vil helt klart komme noen tårer når jeg kommer i mål. Det kan jeg nok slå fast allerede nå, sier namsoskvinnen.

Første uka i august samles 22 syklister fra flere ulike land for å sykle fra Bodø, via Lofoten og Vesterålen, til Tromsø.

Turen har fått navnet «Parktic Race – Tour de ZWAP 2024», og innebærer en distanse på 750 kilometer (634 km på sykkel) fordelt over åtte dager.

– 14 av oss lever med Parkinson i dag og hovedformålet med turen er å skaffe oppmerksomhet rundt kampen mot denne sykdommen, forteller Flaata.

Gradvis mer symptomer

Selv ble hun diagnostisert med Parkinson, som er den mest hurtigvoksende hjernesykdommen i verden, på tampen av 2019.

Da var tobarnsmora 43 år.

Fire år etter har sykdommen gradvis tatt mer og mer plass i hverdagen hennes.

– Utad vises det jo ikke på meg i noen stor grad, men jeg merker det hele tida, forteller Hanne.

Hun sliter spesielt med fatigue og utmattelse.

– Jeg går fort tom og er mye sliten. Den biten har bare blitt verre og verre med tida, erkjenner hun.

I tillegg er venstre side av kroppen blitt mindre bevegelig.

– Jeg merker godt at jeg er mer rigid og stiv, spesielt i den ene hånda og foten – og har også vært nødt til å øke medisineringsnivået av den grunn, sier Flaata.

Seksjonslederen for medisinsk biokjemi ved Sykehuset Namsos er i dag i gradert sykemelding og kjemper en stadig kamp for finne den riktige balansegangen mellom arbeid og hverdag.

Fysisk og psykisk effekt

Til tross for at Parkinson er en uhelbredelig og kronisk sykdom, er det bevist at fysisk aktivitet og trening vil kunne bremse utviklinga og avhjelpe symptomer.

Det har vært en stor motivasjon for Hanne. Hun har vært aktiv i hele sitt liv – og har trent hyppig også etter hun fikk diagnosen. Nettopp med det formål å være sterk nok til å kjempe imot den gradvise svekkinga av kroppen.

– Det å holde seg i bevegelse er utvilsomt den beste medisinen. Medikamentene jeg bruker er egentlig bare et supplement. Treninga bidrar til å løfte meg både fysisk og psykisk, sier hun.

I mars skal den skiglade 47-åringen gå StafettBirken på Lillehammer. Der stiller hun på lag med flere andre parkinson-rammede.

Det store målet for 2024 er imidlertid Parktic Race til sommeren. Det til tross for at det er lenge siden hun var ivrig syklist.

– Jeg begynte å sykle igjen i september i fjor. Tidligere har jeg tenkt at det ikke er noe for meg. Jeg prøvde sykling som treningsform i en periode for ti år siden og syntes helt ærlig det var pyton, sier hun og smiler.

Så ble hun overtalt til å gi det et forsøk igjen av bekjente med samme diagnose.

– Jeg var først skeptisk, men i dag er syklinga blitt kjempeviktig for meg. Aerob trening med bruk av store muskelgrupper har svært god dokumentert effekt på denne sykdommen og sykling er sånn sett midt i blinken, forteller hun.

Fikk tilbake livsgnisten

Den gamle racersykkelen ble hentet ned fra loftet – og via Finn.no investerte Hanne i ei sykkelrulle som gjorde det mulig å sykle heime i garasjen.

Gjennom sykkelklubben ZWAP (Zwifters Against Parkinson's), er hun i dag del av et treningsfellesskap bestående av til sammen 60 parkinsonrammede fra en rekke nasjoner.

Via den digitale treningsappen Zwift, trener gruppa sammen opptil åtte ganger i uka.

– Her kan vi møtes og jobbe sammen mot felles mål, uavhengig av bosted, fysisk form eller hvor preget man er av sykdommen, forteller Flaas.

Hun legger ikke skjul på at treningsfellesskapet betyr mye for henne.

– Det gir en følelse av samhold og det gir meg så mye. Vi er jo en gruppe som har mye til felles og det er veldig nyttig å kunne utveksle erfaringer og stille hverandre spørsmål. Det har vært ekstremt viktig for meg. Man føler seg ikke så alene i situasjonen, sier hun.

I dag sitter Flaas også i styret i sykkelklubben ZWAP.

– Tenk at jeg, fra lille Namsos, kan være med på å bygge opp en internasjonal sykkelklubb – og i tillegg spre både glede og motivasjon til andre som er i samme situasjon som meg, sier hun.

Hanne forteller i tillegg om god helseeffekt.

– Ikke bare har dette gitt meg livsgnisten tilbake, men syklinga har også gjort meg fysisk sterkere. Tidligere har jeg vært plaget med mye vondt i ryggen, stråling og nervesmerter. Det er jeg ikke lenger. Nå sover jeg endelig godt om natta, sier hun.

Egen innsamlingsaksjon

3. august går altså startskuddet for Parktic Race – Tour de ZWAP 2024, med Bodø som startsted. Der er Flaas blant 14 parkinson-rammede fra Norge, Storbritannia og Canada som skal tilbakelegge over 63 mil fra sykkelsetet.

Turen arrangeres for øvrig samtidig som storrittet Arctic Race of Norway – der verdens største sykkelstjerner stiller til start.

– Det blir en fantastisk opplevelse, det er jeg helt sikker på. Det eneste jeg gruer meg til er om det skulle bli noe trøbbel med sykkelene undervegs. Vi har imidlertid med oss både følgebil og flinke folk rundt oss, så jeg føler jeg er i trygge hender, sier hun.

Sykelgruppa ZWAP sitt formål er å fremme sykling som aktivitet for personer med Parkinson, bidra til å skape oppmerksomhet om og skaffe veldedige midler til parkinsonsaken.

Hanne planlegger også å sette i gang en egen lokal innsamlingsaksjon i forbindelse med turen. Målet er å skaffe midler til å kunne kjøpe inn smartsykler og/eller turbo-trainee til Kastvollen Rehabiliteringssenter.

– Dette vil muliggjøre at personer på rehabiliteringsopphold kan teste ut mulighetene en slik treningsform gir, før man reiser hjem for å jobbe videre med grunnlaget som et slikt opphold har gitt, forteller hun.

Lys i enden av tunnelen

– *Hva sier familien om deltakelsen?*

– De synes det er kjempebra at jeg har sagt ja til dette og er virkelig min største heiagjeng. Det betyr mye.

– Jeg fikk en kommentar fra den ene dattera mi nylig, som mente at syklinga gjør at jeg smiler mer og er mer glad. Det tror jeg er ganske beskrivende.

– *Hvilke tanker har du om framtida?*

– Jeg prøver å ikke tenke så mye på hva den vil bringe, for det vet jeg jo ikke. Men der jeg er nå så opplever jeg at jeg ser lyset i enden av tunnelen – og det er en veldig god følelse, sier Hanne Flaas.

Hanne (47) fikk Parkinson-diagnosen for fire år siden – nå venter solid kraftprøve

- Bevegelse er den beste medisinen



SYKLER I GARASJEN. - For synten jeg sykler på helt pynt, sier Hanne Flaåt. Nå trener hun opp til åtte akter iuka - og opplever stor helseeffekt. FOTO: BJØRN TORE NESS



TEAM PARKINSON: Livet ble snudd på hodet for Hanne Flaåt da hun ble diagnostisert med Parkinson for fire år siden. FOTO: BJØRN TORE NESS



VIL BREMSE SYKDOMMEN: - Jeg var aldri i tvil om at det måtte bli et ja da forespørselen kom, sier Hanne Flaåt om turen hun legger ut på senere i år. Formålet er å skape oppmerksomhet mot sykdommen hun selv er rammet av. FOTO: BJØRN TORE NESS

Sykdommen gjør at kroppen gradvis mister evnen til å bevege seg normalt. Det stopper ikke Hanne Flaåt - som skal tilbakelegge 634 kilometer på sykkelsetet.

LISE BLOM
linse@namsdalavisen.no

NAMSMOS: - Det blir nok tungt ja, men mest av alt gleder jeg meg stort. Det vil helt klart komme noen dager når jeg kommer i mål. Det kan jeg nok så fast allerede nå, sier namsmosvinneren.

- Første uka i august samles 22 sykklister fra flere ulike land for å sykle fra Bodø, via Lefviken og Vesterålen, til Tromsø.

Turen har fått navnet «Parkitc Race» - Tour de ZWAP 2024, og innobakker en distanse på 750 kilometer (93 km på sykkel) fordelt over åtte dager.

- I4 av oss lever med Parkinson i dag, og hovedformålet med turen er å skaffe oppmerksomhet rundt kampen mot denne sykdommen, forteller Flaåt.

Gradvis mer symptomer
Selv ble hun diagnostisert med Parkinson, som er den mest

hurtigvoksende hjernesykdom, men i verden, på tampaen av 2019.

- Da var tobarnsmora 43 år.

- Fire år etter har sykdommen gradvis tatt mer og mer plass i hverdagen hennes.

Utad vises det jo ikke på meg i noen stor grad, men jeg merker det hele tida, forteller Hanne.

Hun iltter spesielt med fatigue og umattelse.

- Jeg går fort tom og er mye sliten. Den biten har bare blitt verre og verre med tida, erkjenner hun.

I tillegg er venstre side av kroppen blitt mindre bevegelig.

Jeg merker godt at jeg er mer rigid og stiv, spesielt i den ene hånda og foten - og har også vært nødt til å søke medisinsk hjelp av den grunn, sier Flaåt.

Seksjonslederen for medisinsk biokjemi ved Sykehuset Namn er i dag i gaderet sykkelmeding og kjempet en stadig

Trening bidrar til å løfte meg både fysisk og psykisk.
HANNE FLAÅT
PARKINSONRAME

kamp for finne den riktige balansen mellom arbeid og hverdag.

Fysisk og psykisk effekt
Til tross for at Parkinson er en uheldsbølge og kronisk sykdom, er det bevist at fysisk aktivitet og trening vil kunne bremse utviklingen og hjelpe symptomene.

Det har vært en stor motivasjon for Hanne. Hun har vært aktiv i hele sitt liv - og har trent hyppig og god etter hun fikk diagnosen. Nettopp med det formål å være sterk nok til å kjempe mot den gradvise svekkelse av kroppen.

Det å holde seg i bevegelse er utvilsomt den beste medisinen. Medikamentene jeg bruker er egentlig bare et supplement. Trening bidrar til å løfte meg både fysisk og psykisk, sier hun.

I mars skal den skilgude 47-åringen gå Stafettstien på til-

kehammer. Der stiller hun på lag med flere andre parkinsonrammede.

Det store målet for 2024 er imidlertid Parkitc Race til sommeren. Det til tross for at det er lenge siden hun var ivrig syklist.

- Jeg begynte å sykle igjen i september i fjor. Tidligere har jeg tenkt at det ikke er noe for meg. Jeg prøvde sykling som treningsform i en periode for ti år siden og syntes helt selig det var pynt, sier hun og smiler.

Så ble hun overralt til å gi det et forsøk igjen av bekvemte med samme diagnose.

- Jeg var først skeptisk, men i dag er sykling blitt kjempeviktig for meg. Aerob trening med bruk av store muskelgrupper har svært god dokumentert effekt på denne sykdommen og sykling er sånn sett midt i blinken, forteller hun.

Fikk tilbake livsgnist
Den gamle racersykkel ble hentet ned fra loftet - og via Finn.no investerte Hanne i en sykkelstulle som gjorde det mulig å sykle beint i parkisen.

Gjennom sykkelklubben ZWAP (Zwitters Against Parkinson's), er hun i dag del av et te-

ningsfellesskap bestående av til sammen 60 parkinsonrammede fra en rekke nasjoner.

Via den digitale treningsappen Zwift, trener gruppa sammen opp til åtte ganger i uka.

- Her kan vi møtes og jobbe sammen mot felles mål, samarbeid og bosted, fysisk form eller hva som helst man er sykdommen, forteller Flaåt.

Hun legger ikke skjul på at treningsfellesskapet betyr mye for henne.

Det gir en følelse av samhold og det gir meg så mye. Vi er jo en gruppe som har mye til felles og det er veldig nyttig å kunne utveksle erfaringer og stille hverandre spørsmål. Det har vært ekstremt viktig for meg. Man føler seg ikke så alene i situasjonen, sier hun.

I dag sitter Flaåt også i styret i sykkelklubben ZWAP.

- Tenk at jeg, fra lille Namsmos, kan være med på å bygge opp en internasjonal sykkelklubb - og i tillegg spre både glede og motivasjon til andre som er i samme situasjon som meg, sier hun.

Hanne forteller i tillegg om god helseeffekt.

- Ikke bare har dette gjort meg livsgnist tilbake, men syklin-

gen har også gjort meg fysisk sterkere. Tidligere har jeg vært plaget med mye vondt i ryggen, strålning og nervesmerter. Det er jeg ikke lenger. Nå sover jeg endelig godt om natta, sier hun.

Egen innsamlingsaksjon
1. august går altså startskuddet for Parkitc Race - Tour de ZWAP 2024, med Bodø som startsted. Der er Flaåt blant 14 parkinsonrammede fra Norge, Storbritannia og Canada som skal tilbakelegge over 63 mil fra sykkelsetet.

Turen arrangeres for øvrig samtidig som storrittet Arctic Race of Norway - der verdens beste sykkelgjenger stiller til start.

Det blir en fantastisk opplevelse, det er jeg helt sikker på. Det eneste jeg gleder meg til er om det skulle bli noe trøbbel med sykkelken underveis. Vi har imidlertid med oss både følgebil og flinke folk rundt oss, så jeg føler jeg er i trygge hender, sier hun.

Sykkelgruppa ZWAP sitt formål er å fremme sykling som aktivitet for personer med Parkinson, bidra til å skape oppmerksomhet om og skaffe nødvendige midler til parkinsonsa-

ken.

Hanne planlegger også å sette i gang en egen lokal innsamlingsaksjon i forbindelse med turen. Målet er å skaffe midler til å kunne kjøpe inn smarte sykler og/eller turbotranseer til Kvattvålen Rehabiliteringssenteret.

- Dette vil muliggjøre at personer på rehabiliteringsoppdrett kan teste ut mulighetene en slik treningsform gir, for man vetter dem for å jobbe videre med grunnlaget som et slikt oppbudd har gitt, forteller hun.

Lys i enden av tunnelen
- Hva sier familien om delaktigheten?

PARKINSONS SYKDOM

- En nerveveidemativ sykdom, hvor nerveceller i det sentralnervesystemet gradvis brytes ned.
- Rammer begge kjerner og ryktsystemet i hjernen og symptomene varierer fra person til person.
- Kjernerregulering med en karakteristisk kombinasjon av motoriske symptomer og tegn: Langsomme bevegelser, stivhet og svekket balanse.
- Parkinsons sykdom rammer 1-2% av befolkningen over 60 år, men nesten ingen før sykdommen før de er 30.
- Det finnes i alt om lag 8 000 pasienter med diagnosen i Norge.

Kilde: Norges Parkinsonforbund

- De synes det er kjempebra at jeg har sagt ja til dette og er villig til å gjøre det beste ut av det.

- Jeg fikk en kommentar fra den ene dattera mi nylig, som mente at syklinga gjør at jeg smiler mer og er mer glad. Det tror jeg er ganske beskrivende.

- *Hvilke tanker har du om fremtiden?*

- Jeg prøver å ikke tenke så mye på hva den vil bringe, for det vil jeg jo ikke. Men det er så lyst i enden av tunnelen - og det er en veldig god følelse, sier Hanne Flaåt.