



Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 3 - 2022



ParkinsonNet grunnkurs

Målet med ParkinsonNet er å gi mennesker med Parkinsons sykdom og parkinsonisme en best mulig helhetlig oppfølging. Og 11. og 12 oktober ble det holdt grunnkurs for fagpersoner i Agder.

Det er foreløpig fysioterapeuter, ergoterapeuter, logoped og sykepleiere som er inkludert i nettverket. Men endel fastleger deltok også på kurset.

På midtsiden ser du et større bilde av årets deltakere. Savner du noen på bil-

det, kan du oppmuntre vedkommende til å søke på kurset neste år.

I fagperson-registeret på ParkinsonNet er det pr. nå registrert ca 50 fagpersoner fra Agder, og disse vil nå framover få videre kursing og oppfølging.

Kurset har fått gode tilbakemeldinger fra deltakerne. Og på medlemsmøte i Agder Parkinsonforening etter kurset, der kurslederne Silje Bjernes, Per Ola Wold-Olsen og Stine Lund Tørresvold orienterte, var det også bare positive reaksjoner på ParkinsonNet og kursopplegget fra medlemmene.



Agder Øst har arvet hytte på Tromøya!

Agder Øst Parkinsonforening har vært så heldig å arve en hytte etter Borghild Håland, med adresse Spornesveien 39 på Tromøya.

Hytta ligger i det flotte friluftsområdet Raet, og eiendommen er på litt over 2 mål - og går helt ned til sjøen.

Hytta er fra 1962, er på ca 80 kvadratmeter, og inneholder stue, kjøkken, 3 soverom og bad. I tillegg er det 2 boder og et fint "utsiktstårn"

Dette er en meget generøs gave, og vi vil gjøre alt vi kan for å forvalte

den slik vi tror Borghild Håland ønsket.

Vi håper hytta, med dens beliggenhet, også kan bli et tilbud til parkinsonmedlemmer over hele landet.

Foreløpig må det, den første tiden, satses på full utleie på det åpne markedet - idet det er store kostnader i forbindelse med renovering av hytta. Den må bl.a kobles til et privat vann- og kloakkanlegg sammen andre hyttene i området - da det nå bare er innlagt sommervann.

Vi gleder oss veldig til å ta hytta i bruk, og håper flest mulig bretter opp ermene og hjelper oss både økonomisk og med å delta på dugnad.





Første grunnkurs fullbooket - ekstra kurs satt opp:

Å leve med Parkinson

Dette er et 2-dagers grunnkurs, som holdes hver vår i Arendal. Trinn 2 kurset holdes på høsten og kan variere m.h.t. innhold, så det kan man ha nytte av flere ganger.

Kurset er for pasienter med Parkinson og deres pårørende.

Du lærer mer om sykdommen, slik at du kan gjøre gode og riktige valg i din situasjon. Du får svar på spørsmål rundt det å leve med Parkinson. Og du får møte andre med Parkinson og kan dele erfaringer.

Kurset arrangeres i grupper på ca. 15-18 personer - på Lærings- og mestringssenteret, Sykehusveien 4 bygg 110, Sørlandet sykehus HF Arendal. Kursets lege er nevrolog Solgunn Odinsen Ongre.

Kursavgiften er som en spesialisttakst, og den inkluderer lunsj. Ved frikort, ingen egenandel. Pårørende betaler kr. 100,-

Du må ha en enkel henvisning til kurset fra din fastlege, som sendes til Medisinsk poliklinikk, Lærings- og mestringssenteret, SSA. Husk å oppgi

navn på kurset, "Å leve med Parkinson"! Er du pasient ved nevrologisk poliklinikk, trenger du ikke henvisning.

Pårørende oppfordres til å delta, og kan også komme alene.

Parkering anbefales i parkeringshuset, evt. helt oppe ved LMS - hvis plass.

Nå er allerede kurset 10. og 17. januar fullbooket, så **nytt kurs er satt opp torsdag 19. og 26. januar!** Det er nøyaktig samme kurs, med samme program som på siden til høyre.

Påmeldingsfrist: Torsdag 15. desember. Påmelding og nærmere opplysninger: Parkinsonsykepleier **Siri Bruun**, Tlf. 370 75 854.

Kommer du ikke gjennom på telefon, så send mail til siri.bruun@sshf.no. Husk å ikke skrive flere personopplysninger enn navn og telefonnummer - så ringer hun tilbake når hun kan.

Kurset er et samarbeid mellom Nevrologisk poliklinikk, Parkinsonforeningen og Lærings- og mestringssenteret.



Program dag 1, Tirsdag 10. januar 2023

- 09.30 – 09.45 Registrering, kaffe, te og frukt.
Velkommen ved parkinsonsykepleier Siri Bruun
- 09.45 – 11:00 **Medisinske forhold ved Parkinson**
Orientering om sykdommen, behandling/ medisiner og forskning ved nevrolog Solgunn O. Ongre
- 11.15 – 12.15 **Medisinske forhold ved Parkinson forts.**
- 12.15 – 12.45 **LUNSJ**
- 12.45 – 13.15 **Å leve med Parkinson**
Hverdagserfaringer ved bruker
- 13.30 – 14.00 **Trygderettigheter og arbeidsliv**
Ved sosionom Signe Sollien Andresen
- 14.15 – 15.15 **Fysisk aktivitet/ fysikalsk behandling**
Ved fysioterapeut Jon Jomaas, Frolandia fysioterapi

Program dag 2, Tirsdag 17. januar 2023

- 09.30 – 10.15 **Hvordan bevare og styrke nære relasjoner ved kronisk sykdom?**
Ved familierapeut Elin Okkenhaug Brattland, Familiekontoret
- 10.25 – 11.25 **Parkinson – psykiske reaksjoner med vekt på mestring**
Ved nevropsykolog Silje Andreassen
- 11.30 – 12.00 **Innlegg fra Parkinsonforeningen**
Ved leder
- 12.00 – 12.45 **LUNSJ**
- 12.45 – 13.30 **Erfaringsutveksling med vekt på mestring**
Pasienter og pårørende i hver sin gruppe
- 13.45 – 14.30 **Logopedhjelp**
Ved logoped Monica Falck Bakken
- 14.30 – 15.00 **Nevrolog svarer på spørsmål.
Oppsummering og evaluering.**

Det er lagt opp til god tid til spørsmål og pauser mellom temaene.
Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.



Årskonferansen 2022

Agder var godt representert under årskonferansen som ble avholdt 12. og 13. nov. på Quality Airport Hotell Gardemoen.

Ca. 80 deltakere fra hele landet – flesteparten ledere eller styremedlemmer i tillegg til forbundsstyre og administrasjon. Noen fylker var særlig godt representert, men på Agderbenken var vi denne gang fem representanter fra hhv fylkesforeningen og begge lokalforeningene. I tillegg møtte Berit Mortensen fra Agder Øst PF som deltaker i forbundets valgkomite.

Temaene var aktuelle, og programmet fullpakket. Mye informasjon og oppdatering om f.eks. tilgjengelige informasjonsfilmer på YouTube og ParkinsonNet utrulling som snart er utbredt over hele landet. 1005 er nå registrerte fagpersoner i Nettet! At flere styrer kan slite med rekruttering til ulike verv synes være felles utfordring, og vil bli satsingsområde.

Bordtennis som både treningsform og sosial aktivitet var hyggelig og inspirerende nyhet for mange. Ift. logopedi fikk vi innføring i hvorfor intensiv trening (f.eks. 3x4 per uke i 4 uker) gav mest effekt



Agderbenken foran Agder sin stand. Fra venstre Grete Olsen (Øst), Signy Ropstad Aas (Agder), Bjørn Baugstø (Vest), Lars Hasselknippe (Vest) og Åge Jenssen (Agder).

De mange ulike fylkeslag og foreninger fikk lage sin egen stand, som ble gjenstand for samtaler og erfaringsutvekslinger. Her fremkom det både likheter og forskjeller - et mangfold. På vår stand var det var merkbar interesse for den store hyttearven som er blitt Agder Øst til del, her vist gjennom digitale bilder.

Festmiddag, prisutdelinger og quiz på lørdagskvelden før vi på søndag hadde gruppearbeid rundt erfaringer med forbundets vedtatte arbeidsprogram. Her har vi visst et stykke vei å gå, men fikk likevel med oss at flere enn oss her i sør ser mangel på kompetanse om PS i hjemmesykepleie/sykehjem som en

utfordring. Dette kan bli spennende å følge med på etter hvert!

Mingling og kontakt og rundt kaffekopp, måltider og ellers gjorde også til at helgen ble både nyttig og hyggelig - også for oss fra Agderbenken.

Signy Ropstad Aas



Stor interesse for hytteprosjektet, som ble vist gjennom digitale bilder.



Pårørendegruppen

Pårørendegruppen for ektefeller / samboere / barn av parkinsonrammede treffes kl. 19.00 den første tirsdagen i hver måned på Myratunet bo- og omsorgssenter i Arendal.

Det er gratis å være med. Deltakerne tar med seg litt kake, frukt e.l. og litt å drikke.

Vil du være med ta kontakt med Bente, tlf. 97 65 33 24.

Treningen i Grimstad

Egen parkinson-gruppe som trener tirsdag og fredag med fysioterapeut Anne-Charlotte Fosse Haug i Grimstad-klinikken. 3.etg. over Meny like vest for Oddensenteret. Anne Charlotte har kommunal driftsavtale og treningen går under egenandelskortet.

Tlf. Anne-Charlotte 405 49 700



Bowlingen

Bowling er en enkel og morsom aktivitet som ikke krever noen forkunnskap, og som alle kan være med på - uansett alder og funksjonsnivå.

I tillegg til å være sosialt, trener vi opp balanse og bevegelse.

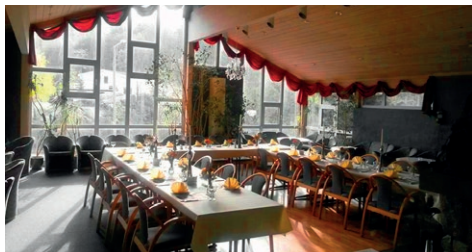
Dette er både for de med parkinson og for pårørende.

Vi møtes hver mandag kl. 12.00 på Arendal bowling. Ingen påmelding, det er bare å komme. Egenandelen er kr. 50,- for to runder og kaffe.

Treningen i Froland

Egen parkinson-gruppe som trener tirsdag og torsdag med fysioterapeut Jon Jomås i Frolandia i Froland. Jon Jomås har kommunal driftsavtale og treningen går under egenandelskortet. Telefonnummeret til Jon er 483 41 252





Julebord

Årets julebord blir torsdag 24. november kl 18.00 på Kroverten, Hisøy. Det blir julebuffet, underholdning og allsang.



Boksingen

Vi har trening hver tirsdag kl. 17.00 i Grimstad bokseklubb for de med PS og deres pårørende. Kontaktperson er Kristian Folkman, tlf. 954 68 108.

Trener er Jamshid Nazari. Han har flere ganger blitt norsk mester, nordisk mester og vunnet mange internasjonale medaljer.

Innkalling til årsmøte i Agder Øst PF

**Torsdag 16. febr 2023 kl 1800
på Myratunet, Arendal**

Årsmøtet er lokalforeningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingent for 2023 har tale- og stemmerett.

(Andre med tilknytning til organisasjonen kan være tilstede, men har ikke stemmerett.)

På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Budsjett for 2023
- Handlingsplan
- Valg av styre, revisor og valgkomité

Saker til årsmøtet må meldes skriftlig senest 14 dager før møtet.

*Agder Øst Parkinsonforening
15. november 2022*



Parkinson

Velkommen til Sørland




onNet
Norge
et grunnkurs





Intensivkurs

Jeg ønsker å tilby et intensivkurs i PLVT (Pitch Limiting Voice Treatment) for dere med Parkinsons sykdom.

Det vil da bli stemmetrening hos logoped 3 dager i uka i tre uker. Det vil bli enetimer.

Hver time vil være på 30-50 minutt, alt etter klientens kapasitet. Dagene vi vil ha timer på er mandager, onsdager og fredager.

Jeg har kapasitet til maks 10 personer i en slik periode, så her blir det første mann til mølla.

De som har vært hos meg tidligere og har levert henvisning, kan bare melde seg på kurs. De som ikke har vært hos meg før, må skaffe en henvisning til logoped fra nevrologe eller fastlege og levere til meg for å kunne delta på kurs.

Oppstart vil bli mandag 9.januar.

Om det vil bli mange interesserte, så kan jeg ha en kursperiode til i februar mars.

Deretter blir det en kursperiode hvert halvår, i januar og september.

Vi vil hovedsakelig jobbe med stemmestyrke og taletydighet.

Ut fra interesse og kapasitet vil jeg i etterkant av intensivkurs starte opp gruppetrening.

Logopedi

Mange med Parkinsons sykdom kan etter hvert få problemer med stemmen,

i stemmetrening PLVT

kommunikasjonsevnen, svelgfunksjonen, sikling og munntørret. Evnen til å tolke og oppfatte egen stemmekraft og kroppsbevegelser reduseres. Dermed kan man oppleve at:

- Stemmen oppleves som normalt sterk, men er i realiteten for lav
- Uttalen blir utydelig og mimikken redusert
- Spytt renner ut av munnviken fordi munnen holdes mer åpen og en svelger sjeldnere
- Mat settes oftere i halsen fordi en tygger maten mindre og svelger med mindre kraft

Disse endringene kommer ofte gradvis og kan trenes for å redusere begrensningen utfordringene har på det sosiale liv og livskvaliteten.

Tips og råd

- Trening bør starte så tidlig som mulig i sykdomsforløpet
- Kommunen har ansvar for å gi logopedtilbud. Du kan selv søke voksenopplæringen, eller få andre til å søke for deg. Mange har søknadsskjema liggende på nettsiden. Dersom kommunen ikke har logoped i voksenopplæringen, kan nevrolog eller fastlege henvise til privat logoped. Du betaler ikke egenandel hos logoped.
- Gjør enkle stemmeøvelser hver dag for å vedlikeholde din stemmestyrke.

- Ta imot påminnelser fra dine pårørende eller nærpersioner om å øke stemmestyrken.



Info om meg

Monica Falk Bakken,

Logoped MNLL

Kontoradresse/postadresse:

Guttorm Fløistads vei 49, 4815 Saltrød

Mobil: 481 50 383

E-post: mfbakken@gmail.com

Jeg har åpent hver dag fra kl 8.30.

Dagen avsluttes når siste klient har fått sin logopedbehandling.

I Arendal har ikke voksenopplæringen logoped, så det er jeg som tar imot dere fra Arendal med Parkinson.

AGDER VEST PARKINSONFORENING





Vellykket Skagentur!

Pandemien har stått i veien for reiser og sammenkomster i et par år. Endelig fikk vi igjen en etterlengtet tur til Skagen!

Vi var 19 stykker som hadde en stille overfart og en delig frokostbuffet ombord.

Da vi kom til Skagen, var det bowling - og de fleste var med på dette.

Litt overrasket ble vi da vi skulle finne et felles sted å spise middag. En vanlig september-onsdag var faktisk nesten alle restaurantene i Skagen fullbooket, (til og med Color Hotel der vi bodde) og vi måtte fordele oss på flere restauranter. De fiske-spisende på en, og de kjøtt-spisende på en annen. Det ble

brukt unødvendig tid på dette, og vi ble enige om å bestille restaurant på forhånd neste år.

Det ble ikke så veldig godt tid til shopping, og vi tenker oss neste tur med to overnattinger. Muligens at vi også velger Frederikshavn da.

Fin overfart med ColorLine hjem på torsdagen - denne gangen med lunsjbuffet. Og med plass til alle!!





Bowlingen

Vi bowler hver tirsdag kl. 11.20 på Lucky Bowl i Kongsgård Allé 53 i Kr.sand!

Egenandelen for medlemmer er nå kr. 40,- som gir 2 runder med bowling, kaffe - og pizza en gang pr. måned. Prisen vil sannsynligvis øke fra nyttår.

Du trenger ikke å kunne bowle for å være med. Bowling er fin balansetrening, og vi har et hyggelig og sosialt miljø.



Boksingen

En flott gruppe medlemmer, menn og kvinner med ulikt utviklet parkinson, fighter parkinson hver onsdag kl 16.30–17.30 i Odderneshallen. Ta med treningstøy og inne-joggesko, og vær med og gi parkinson "en på trynet"!

Julemøtet

På medlemsmøtet 13. desember vil det bli servert juletallerken. Pris kr. 200,- pr. person, som betales ved inngangen. (Kontant eller vipps)

Underholdningen er klar. Som på sommeravslutningen blir det Elaine Lesley og Johan Varen Ugland. Duoen på sang og klaver vil fremføre populære julesanger fra vår ungdom. Johan Varen Ugland er pianist og sanger. Elaine Lesley har i en årrekke hatt egne show på diverse cruiseskip tilhørende Royal Caribbean Line.

Det blir god tid til kaffe og kaker og hyggelig samvær. Og som vanlig blir det også utlodning.

Pga. juletallerken MÅ vi ha bindende påmelding senest onsdag 7. desember til Berit Andersen, tlf./sms 97 74 65 28

Vi ønsker alle velkommen, både nye og gamle medlemmer!



Juletallerkenen inneholder persesylte, roastbeef med syltet rødløk, juleskinke, husets karbonader m/løk, røkelaks, eggerøre, potetsalat, waldorfsalat, twist, brød fra Torgrim Hansen og smør.

Ønsker du vegetar-tallerken, eller har allergier, så si fra i god tid på forhånd.

Aktivitetsplan vinter/vår

| Måned | Medlemsmøte | Bowling for alle | Simulator-golf | Boksing for alle |
|----------|---|---|--|---|
| Desember | <p>5. Kafè-treff kl. 11.00 på Lykke Kaffebar, Amfi Vågsbygd</p> <p>13. Juleavslutning kl 18.00 i Oddernes menighetshus. Husk påmelding!</p> | Hver tirsdag kl. 11.20 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Lars Hasselknippe, Tlf. 40413112 | Hver fredag kl. 10.00 på Bjaavann Golfklubb, foreløpig fram til nyttår. Spørsmål: Lars Hasselknippe | Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Hilde Dybing Tønnesen Tlf. 90915354 |
| Januar | <p>10. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.</p> | <p><i>Oddernes Menighetshus har adresse Jegersbergveien 6, 4630 Kristiansand. Det ligger ved Oddernes kirkegård, sentralt i forhold til kollektivbussene. Alle metrobussene, M1, M2, M3, M4 (og mange flere) stopper på Spicheren like ved kirken. Ellers er det en stor parkeringsplass like ved Menighetshuset.</i></p> | | |
| Februar | <p>14. Årsmøte Agder Vest PF kl 18.00 i Oddernes menighetshus.</p> <p>28. Årsmøte i Agder PF kl 18.00 i Oddernes menighetshus.</p> | | | |
| Mars | <p>14. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.</p> | | | |

Programmet er foreløpig. Oppdatert program finner du på våre nettsider: www.parkinson.no → fylkes-og lokalforeninger → Agder → Agder Vest



I stedet for å ta inngangpenger, avslutter vi heller medlemsmøtene med et lotteri. Vi håper alle tar mange lodd - for det er alltid mange gevinster!

Innkalling til årsmøte i Agder Vest PF

Tirsdag 14. februar 2023 kl 1800
i Oddernes menighetshus.

Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingent for 2023 har tale- og stemmerett. (Andre med tilknytning til organisasjonen kan være tilstede, men har ikke stemmerett.)

Årsmøtet blir gjort kjent på foreningens hjemmeside, og på medlemsmøtet i januar.

På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Budsjett for 2023
- Handlingsplan
- Valg av styre, revisor og valgkomité

Vi tar sikte på å avvikle årsmøtet først og så fortsette noen orienteringssaker, og deretter med sosialt samvær, pizza og lotteri.

Saker til årsmøtet må meldes skriftlig senest 14 dager før møtet.

*Kristiansand, 15.11.2022
Agder Vest Parkinsonforening*

Medlemsmøtene

Fast dag for medlemsmøtene våre er andre tirsdagen i måneden fra kl. 18.00 til kl. 20.00 - vanligvis i Oddernes menighetshus.

Pårørendegruppen

Gruppen har 3-4 møter pr. år, og er for dere som er pårørende til noen rammet av Parkinsons sykdom. Dette er en arena der du møter likesinnede for erfaringsutveksling og kunnskapsbygging om det å være pårørende.

Det er mange pårørende som trenger veiledning, og ikke minst en arena der felles problemer kan drøftes. Og evt. til og med løses!

Mer info: Signe Nordgaard Hansen, tlf. 90 58 49 43.

Papaya-gruppen

Parkinsonpasienter i yrkesaktiv alder (forkortes PAPAAYA) opplever ofte et behov for å ha egne møter og egne aktiviteter. PAPAAYA-gruppen kan være en fin inngangsport til Parkinsonforeningen for yngre med parkinson som opplever det skremmende å delta på møter der andre med samme diagnose er eldre og/eller i dårligere form enn dem selv. Noen har beskrevet dette som et uønsket innblikk i sin egen fremtid.

Mer info om gruppen kommer i neste nummer.

Prøv golfsimulator gratis!

Bli med og spill gratis golfsimulator hver fredag - foreløpig fram til nyttår. Kl. 10.00-12.00 i klubbhuset på Bjaavann Golfbane.

Når man spiller på golfsimulator brukes vanlig køller, og du slår som du vanligvis ville gjort på en ordentlig golfbane. Hvert eneste slag slås i golfsimulatoren, fra tee til puttingen på green.

I det øyeblikket ballen treffer lerretet blir et datagenerert bilde vist på skjermen, av ballen som går sin vei mot sin destinasjon.

Golfsimulatoren er så realistisk at det



er «nesten» som å spille på ordentlig.

Innendørs golf er sosialt og hyggelig, og samtidig like utfordrende som det er å spille ute. Frister det å spille simulatorgolf i vinter? Ta kontakt med Lars Hasselknippe, tlf. 40 41 31 12!

Kafè-treff i Kristiansand

Etter ønske vil vi satse på å finne en sosial arena hvor vi kan treffes for en kopp kaffe og en prat.

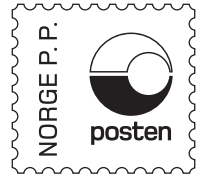
Styret bestemte på sist styremøte at vi møtes på Vågsbygd Senter på kafè Lykke i 2. etasje kl. 11.00 første mandagen i måneden. Ved senteret er det to timer gratis parkering - husk å registrere bilnummeret på parkeringsautomaten!

Mandagen fordi det er den eneste dag i uke som det ikke er andre parkinson-aktiviteter i høst/vinter.



Men som vi vet - veien blir til mens vi går - så de som kommer på første treff kan bli enige om andre treffsteder og andre tidspunkter.

Vi ses mandag 5. desember kl. 11.00 på Lykke Kaffebar på Amfi Vågsbygd!!



Avsender: Agder Parkinsonforening
v/Erik Dyngvold
Kirsten Flagstads vei 44, 4621 Kristiansand

Innkalling til årsmøte i Agder PF

**Tirsdag 28. februar 2023 kl 18.00,
i år på Oddernes menighetshus i
Kristiansand.**

Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingent for 2023 har tale- og stemmerett.

Årsmøtepapirene m.m. blir gjort kjent på foreningens hjemmeside. På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Budsjett for 2023
- Handlingsplan for 2023
- Valg av styre, revisor og valgkomité

Etter årsmøtet blir det servert pizza.

Saker til årsmøtet må meldes skriftlig senest 14 dager før møtet.

Agder Parkinsonforening

