



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 2 mai 2012 årgang 6



**Velkommen 4-ukers program-
opphold med LSVT Big ved
Aure Rehab i perioden 12. juni
til 11. juli! Les mer på side 24ff!**

Kaija-Lisa, Oddveig og Aud Bente fra Aure Rehabiliteringssenter foran Big Ben i London, der de nylig fullførte sin **LSVT Big**-sertifisering finansiert som et spleiselag mellom Aure Rehab og Møre og Romsdal Parkinsonforening.

*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side 31!

Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
Årsmøteprotokollen	s. 6
Helgesamling Ulsteinvik 1.-3.juni	s. 8
Min Parkinson	s. 10
Del 3 av treningsopplegget	s. 15
Parkinsondagen på Nordmøre	s. 20
Nytt rehab-tilbud med LSVT	s. 24
Fagdag og Pasient-pårørendekurs	s. 28



Fylkeslederen har ordet

Kjære parkinsonvenner!

Når jeg nå tar fatt på min andre periode som fylkeslagets leder er det med stor lettelse at jeg får med meg videre nesten hele det gamle styret. Men dessverre valgte Ingrid å kaste inn håndkleet etter sammenhengende styrearbeid for Møre og Romsdal PF helt siden 2003. Takk for vel utført arbeid, Ingrid!

Til hennes erstatning har vi fått inn en ny kar i styret, Einar Nerland, opprinnelig romsdøl, men med 45 års utlendighet i Oslo-gryta, nå hjemvendt til Molde og hytta i Vistdal. Han har allerede gjort seg bemerket i Romsdal etter å ha besøkt fire-fem videregående skoler og fortalt elevene om parkinsons sykdom og hvordan han opplever den. Velkommen på laget, Einar! Du har sikkert mye å tilføre oss!

Jeg er veldig glad for at Møre og Romsdal PF har bidratt til at vi nå har fått 3 sertifiserte LSVT Big-instruktører ved Aure Rehab, og at de vil gi tilbud om trening etter LSVT Big-metoden innbakt i et nytt **4-ukers** programopphold ved Aure Rehab allerede før sommerferien, med en oppfølgingsuke i etterkant. Neste steg blir nå å bidra til at fysio- og ergoterapeuter ellers i fylket får skoling for å kunne gi tilbud om LSVT lokalt, og at logoped er sertifisert for LSVT-Loud-metoden.

Jeg gleder meg også over at Møre og Romsdal PF kan tilby en sponset helgesamling igjen, denne gangen lokalisert til Sunnmøre Folkehøgskule i Ulsteinvik 1.-3. juni, med Sunnmøre PF som teknisk vertskap. (Se **side 8-9**) Velkommen dit!

Sunnmøre PF inviterer golfinteresserte fra hele fylket til 2 golfhelger på Moa i Ålesund, og sponser samlinga ganske vesentlig også for medlemmer fra Romsdal PF og Nordmøre PF. Flott gjort, og takk for det, Sunnmøre! Se **side 13!**

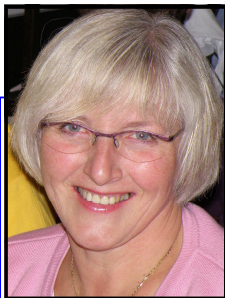
I samarbeid med Lærings- og mestringssenteret ved Møre og Romsdal HF kan Møre og Romsdal PF invitere til en fagdag for parkinson i Kristiansund 12. sept., og en pasient- og pårørendedag i Molde dagen etter. Se mer om disse dagene **side 28!**

Møre og Romsdal PF sitt tilbud om subsidiert helsereise til Romania med plass til 40 deltakere fattet stor interesse i medlemsflokkens vår. I det bladet går i trykken, er det hele 35 deltakere. "Hør på meg" vil naturligvis følge dem til Romania og fortelle sine lesere om oppholdet og hvordan vi opplever det. Følg med!

Hilsen Leif

Fylkesstyret 2012-2013 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret 17.3.12:

Leder:	Leif Klokkehaug	på valg i	2014 (gjenvallgt 2012)
Nestleder:	Svein Arne Velle,	på valg i	2014 (gjenvallgt 2012)
Kasserer:	Steinar Furnes, Ålesund	på valg i	2013
Sekretær:	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg i	2014 (gjenvallgt 2012)
Styremedlem:	Einar Nerland, Molde	på valg i	2014 (gjenvallgt 2012)
Varamedl.:	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2014.		
Revisor:	Harald Tronstad	på valg i	2013
Valgkomite:	Bjørn Overvåg, leder, Edvard Langset og Reidar Haltbakk (alle valgt for 1 år)		



Redaksjonens side



Så er det min tur til å lage bladet igjen. Jorunn fikk en svær jobb forrige gang, med hele 40 siders blad. Det er fint at vi er to redaktører som bytter på å lage bladet vårt, og som kan hjelpe hverandre når det trengs. Dessuten har vi jo gammelredaktøren" Steinar disponibel enda. Det var han som lagde ekstranummeret som kom ut nå i mars, fordi det var han som var ansvarlig for å hente inn tilbudene til helsereise i vår regi. Han glemmer nok ikke gamle kunster så fort.

I dette nummeret referer vi protokollen fra fylkeslagets årsmøte 17. mars, slik at dere som ikke var til stede får se hva som ble vedtatt. Dere kan også etter hvert lese mer fra årsmøtet ved å gå inn på: www.parkinson.no/moreogromsdal. Til min letelse har Kåre Steinsvik tatt over jobben som webredaktør for fylkeslaget, så følg med på hva han styrer med der. (Se reportasje side 18.)

I dette nummeret er det nyvalgt styremedlem Einar Nerland fra Molde som forteller om sin parkinson og litt om sine hobbyer. Kanskje du vil skrive neste gang?

Det viktigste denne gangen er likevel orienteringa om helgesamlinga på Sunnmøre Folkehøgskule i Ulsteinvik 1.-3. juni. På side 8-9 finner dere informasjon om samlinga, program, priser og om påmelding. Husk fristen for påmelding onsdag 16. mai.

Møre og Romsdal PF har i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret planlagt både en fagdag for parkinson, der målgruppa først og fremst er helsepersonell i helseforetaket i fylket, og en pasient- og pårørendedag for parkinson, der målgruppa er pasienter og pårørende. Fagdagen blir på Kristiansund sykehus onsdag 12. september, og pasient- og pårørendedagen på sykehuset i Molde torsdag den 13. sept. Se mer om dette på side 28.

Hilsen Leif

REDAKSJONEN.

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

Jorunn Overvåg,
Ulstein, 6065 Ulsteinvik
Mobil: 916 40 440
Epost: jovervaag@yahoo.no

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

Bladet har et opplag på ca 350 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: sept 2012

Frist for innsending av stoff:

15. sept. 2012

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Min Parkinson/Min hobby. Din?
- Fra helgeseminaret i Ulsteinvik
- Fra LSVT-kurset på Aure rehab
- Reportasjer fra kursdagene i september (jf. Side 27-28 i dette nr.)



Rettighetshjørnet
v/Leif Klokkehaug

TEMA:
Kommunal avlastning

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

d) Avlastning

Bestemmelsen om avlastning omfatter alle som har et særlig tyngende omsorgs-arbeid, både frivillige omsorgsytere og foreldre med omsorgsplikt for mindreårige barn. Avlastning skal gi den som yter omsorgen nødvendig hvile, ferie og fritid. Dette kan være helt avgjørende for at omsorgsyteren kan make oppgavene over lengre tid.

Avlastning kan organiseres på mange forskjellige måter. Noen ganger brukes særskilte kommunale avlastningsboliger bemannet med fagutdannet personale, i andre tilfeller gis avlastningen ved at den som er omsorgstrengende kommer hjem til en privat avlaster. Enkelte ganger kan avlasteren også komme til den omsorgstrengendes eget hjem, slik at den som yter den daglige omsorgen kan få hvile og fritid.

Avlastning skal være gratis, både for omsorgsyteren og den omsorgstrengende. Det kan heller ikke tas betaling for transportutgifter til og fra avlastningssted, eller for ledsager, mat eller lignende.

I prinsippet skal også avlastning i sykehjem være gratis. Men etter hvert er det vanlige at kommunen gir slike opphold et annet navn; rehabiliteringsopphold, trygghetsopphold etc. Poenget med den alternative begrepsbruken er at institusjonsoppholdet med slike betegnelser blir et tiltak for den omsorgstrengende, og ikke et tiltak for å gi avlastning for omsorgsyteren. Kommunen kan da kreve egenbetaling etter vanlige regler. Forskrift om egenandel for kommunale helse- og omsorgstjenester (hjemmel i helse- og omsorgstjenesteloven) krever at kommunen på forhånd skal opplyse om det, dersom vil bli krevd egenbetaling.

Utgangspunktet er at kommunen vurderer hvilke tjenester som skal ytes, og også omfanget av tjenestene. Men kommunen står ikke helt fritt. For eksempel i valget mellom hjemmebaserte tjenester og institusjonsplass, er det viktig å merke seg at det i [helse- og omsorgstjenestelovens formålsparagraf](#) (§

1-1 nr. 2) sies at loven skal fremme sosial trygghet, bedre levevilkårene for vanskeligstilte, bidra til økt likeverd og likestilling og forebygge sosiale problemer. Loven skal videre bidra til at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre. I avveiningen av hvilke tjenestetilbud som skal gis, må kommunen legge vekt på denne føringen i loven.

Kilde: ffo.no/jungelhåndboka

HEI ALLE SAMMEN

NY INNTEKTMULIGHET FOR SUNNMØRE PARKINSONFORENING!

Vi har fått en ny ide til julebordet vårt. Vi tenker å arrangere en julemesse med salg av ting som medlemmene har laget. Det kan være f.eks.

Hjemmestrikkede sokker, votter, luer

Syng av forskjellige småting, f.eks. lappeteknikk, små broderier

Treskjæring eller tredreing

Rosemaling

Steinarbeid

Produksjon av fine kort

Her er det bare å bruke fantasien, alt er av interesse. Det er sikkert mange som har en hobby der de produserer sånne ting. Dette blir i tillegg til det vanlige loddsalget.

Hvis det er noen av medlemmene som synes dette er en god ide, og har lyst til å lage noe til en slik salgsmesse så kan dere melde det til

ELSE LEITE Tlf 97954486 eller else.leite@mimer.no

TILBUD PÅ KJØP AV MEDISINBOKSER MED ALARM

Sunnmøre PF har fått et tilbud på salg av medisinalbokser med alarm og med logoen til Norges Parkinsonforbund. Boksen kan innstilles på klokkeslett og gir en alarm når medisinen skal taes. Prisen pr. boks er kr. 200 og det er antydnet levering i juni.

Dersom noen vil kjøpe seg en slik boks kan dere ta kontakt med Borgar Mattland på mob. 91787055 eller mattland@mimer.no. Eller ta kontakt med Else Leite på mob. 97954486 eller else.leite@mimer.no

Fra årsmøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening 17.mars 2012**Protokoll fra årsmøtet 2012****Tid og sted**

Møtet ble holdt på Fjellstova på Ørskogfjellet lørdag 17. mars 2012 kl 1230.

Frammøte mv

Det møtte til sammen 20 medlemmer.

Styrets leder Leif Klokkehaug ønsket velkommen og startet årsmøtet.

Årsmøtesaker**1. Godkjenning av innkalling.**

Innkalling til årsmøtet og sakliste ble enstemmig godkjent.

2. Valg av møteleder og referent.

Leif Klokkehaug ble valgt til møteleder og Kåre Steinsvik ble valgt til referent.

3. Årsmelding og regnskap fra lokalforeningene.

Årsmelding og regnskap for driftsåret 2011 ble lagt fram av de tre lokalforeningene fra Nordmøre, Romsdal og Sunnmøre. Årsmøtet hadde ingen merknader og tok dokumentene til orientering.

4. Årsmelding

Fylkesstyrets årsmelding for driftsåret 2011 ble godkjent enstemmig uten merknader.

5. Regnskap.

Fylkesstyrets regnskap for driftsåret 2011 ble godkjent enstemmig med følgende merknad:

- Prosjektregnskap bør føres med bruttobeløp.

6. Arbeidsprogram for 2012-2013.

Fylkesstyrets opplegg for 2012-2013 er basert på arbeidsprogrammet til NPF og ble godkjent enstemmig uten merknader.

7. Budsjett

Fylkesstyrets budsjett for driftsåret 2012 ble godkjent med følgende endring:

- Bingoinntektene økes med kr 25.000.
- Det settes av kr 35.000 til Prosjekt Golf

8. Inkomne saker.

Ved fristens utløp av var det ikke kommet inn saker til behandling.

9. Valg

Valgkomiteens innstilling ble enstemmig vedtatt. Styret får følgende sammensetning:

Leder	Leif Klokkehaug	Gjenvalg til 2014
Kasserer	Steinar Furnes	Ikke på valg
Styremedlemmer	Svein Arne Velle	Gjenvalg til 2014
	Kåre Steinsvik	Gjenvalg til 2014
	Einar Nerland	Valgt til 2014
Varamedlem	Elin Klokkehaug	Gjenvalg til 2014
	Aase Nielsen	Gjenvalg til 2014
	Edvard Langset	Gjenvalg til 2014

Valgkomite: (Alle valgt for 1 år)

Bjørn Overvåg, leder

Edvard Langset

Reidar Haltbakk

Revisor

Harald Tronstad (Valgt for 1 år)

10. Orienteringer fra styret

- Steinar orienterte om den planlagte turen til Romania.
- Leif orienterte om LSTV-tilbudet ved Aure behandlingssenter.
- Else og Steinar redegjorde for helgesamlinga i Ulsteinvik.

Etter middagen underholdt elever fra Vestnes Kulturskole.

MRPF, 18.03. 2012

Kåre Steinsvik
referent

**Styret i Møre og Romsdal Parkinsonforening 2012-2013:
En gjeng med barske karer, men hvor er dere damer hen?**



Einar Nerland, Svein Arne Velle, Leif Klokkehaug, Kåre Steinsvik, og Steinar Furnes

Velkommen til helgesamling 1.-3. juni på Sunnmøre Folkehøgskule i Ulsteinvik



Endelig program for samlinga:

Fredag 1. juni:

- 1500-1800: Oppmøte, innkvartering, bli kjent, sosialt samvær
1900: Middag i Sydvest (ikke nødvendig med sydvest, red.anm.)

Lørdag 2. juni:

- 0730– 0900: Frokost
0900: Velkomsthilsen v/fylkesleder Leif, og litt morgenstrek
0910: ”Å leve med kronisk sykdom” ved Helge Gudmundsen
1040: Pause med kaffe og frukt.
1100: Helge Gudmundsen forts
1230: Lunsj: Brennsnut og flatbrød, kaffe etter maten
1400: Tur til Flø med Besøk på Studio Opdal og Moods of Norway.
Utstilling av Nico Widerberg, åpen til kl 1800
1930: Festmiddag buffet med urtespekka lam, creme brulet og kaffe
Etter middag: Dans til enmannsorkesteret Arnfinn Siem, og sosialt samvær.

Søndag 3. juni:

- 0730-0930: Frokost
1000: ”Hvordan leve med en kronisk sykdom i hverdagen?” ved ergoterapeut Maria Therese Strømmen fra Nevrohjemmet. Demonstrasjon av Hjelpemidler og tilrettelegging av bolig
1130: Pause med kaffe og frukt
1200: Tur i området for de som ønsker det. Ev. Ulike spill ute.
1330: Lunch: Krema fiskesuppe med foccatia. Avslutning og hjemreise.

Som før refunderer Møre og Romsdal 50% av oppholdsutgiftene.

Priser <i>før</i> refusjon:		Pris <i>med</i> refusjon:
Per person i dobbeltrom full pensjon i <u>to</u> døgn:	kr 1690	kr 845
Per person i enkeltrum full pensjon i <u>to</u> døgn:	kr 2050	kr 1025
Per person uten overnattinger, men med frokoster:	kr 1090	kr 545

Påmelding seinest onsdag 16. mai til:

Else Leite, tlf 70 15 45 67, mob 979 54 486, epost: else.leite@mimer.no, eller til:
Leif Klokkehaug, tlf 71 52 80 81, mob 952 07 104, epost: leklokk@online.no

Medlemsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening 23.mars 2012

Referat ved Steinar Furnes



Temaet var rehabilitering, det å komme tilbake i funksjon igjen etter en nedtur.

Ragnhild Støkket holdt et foredrag uten noen form for manuskript og det er bare å si det med en gang. Ragnhild ER meget kunnskapsrik og jeg vil ikke prøve å gjengi alt hun formidlet til oss.

Ingen av de fremmøtte gikk tomhendt hjem. Hun berørte alle vesentlige sider og utfordringer man får i en rehabiliteringsfase. Hun forsømte heller ikke å gjøre oss oppmerksom på alle publikasjoner og hefter som i sum berører og beskriver de fleste sider ved Parkinson Sykdom. Og det er sant: Vårt forbund er dyktige i å fremskaffe lett tilgjengelig materiale om alt dette. Gå inn på forbundets hjemmesider og finn et vell av informasjon.

Ragnhild berørte også dette med bilkjøring. Føler man seg usikker i trafikken skal man overveie og det er lurt å ta bussen litt oftere enn før. Men like fullt er det på sin plass å slå fast at de fleste som er rammet av PS er like dyktige sjåførere som før de fikk diagnosen. Er du utrustet med en sunn og normal dømmekraft skal du sloss for din rett til å kjøre bil som før.

Vi hadde også tid til det sosiale. Kaffe og kaker hører med – og en god prat. Dessuten testet vi almenskunnskapen hos møtedeltagerne med en quiz. Resultatet var faktisk oppløftende. En trivelig del av møtet. Møtet var meget givende så det var synd at relativt få møtte opp. Bare 21, men det ble noen flere medlemmer og det er ikke dårlig.....



MIN PARKINSON, ved Einar Nerland

Det startet 10. mai 2007. På vei til jobben følte jeg en intens hodepine som jeg ikke hadde kjent tidligere, men jeg fortsatte å kjøre. Jeg tenkte at dette sikkert går over. Det var helt utenkelig å bli syk nå, midt oppe i forberedelsene til en stor beredskapsøvelse som jeg hadde ansvaret for.

Framme på kontoret hengte jeg av meg jakka og gikk for å hente posten. Hodepinen var der fortsatt. Jeg satte meg ned for å logge på datamaskinen. Først nå skjønnte jeg at noe var alvorlig galt. Fingrene på venstre hånd ville ikke lystre og jeg traff ikke tastene! Jeg følte

meg forvirret, men greide ikke å konsentrere meg! Jeg gikk til kontoret til Vigdis. Hun ringte fastlegen min og han ba oss komme med en gang. Da vi kom dit har han alt avtalt med Ullevål sykehus at vi skulle dra direkte dit. Det var nå gått en time siden jeg merket hodepinen. På sykehuset var et team av leger og sykepleiere klar til å ta imot meg!

På dette tidspunkt følte hele situasjonen uvirkelig. En indre stemme sa at jeg var alvorlig syk, men jeg var aldri redd! Jeg stolte på at legene ville gi meg den beste behandling og at jeg snart ville bli frisk igjen. Vigdis besøkte meg hver dag, og jeg hadde ofte besøk av venner og kollegaer. Men jeg ble fort sliten, så det følte nesten godt nå visittiden var over.

Etter en uke på sykehuset og en rekke undersøkelser og prøver, fikk jeg diagnosen **TIA** (liten blodpropp i hjernen), og forbud mot å kjøre bil i 6 md. (Det er ikke bevist noen sammenheng mellom hjerneslag og Parkinson, men jeg synes at det er påfallende mange som har hatt hjerneslag forut for diagnosen).

Utover høsten var jeg "dagpasient" på Ullevål sykehus der jeg fikk opptrening hos logoped, fysioterapeut og synspedagog, samt at jeg jobbet deltid. Dette var en vanskelig tid der også psyken ble satt på prøve. Men det å gå regelmessig til behandling, jobbe deltid, og opprettholde kontakten med kollegaene, hjalp meg med "å se lyset i enden på tunnelen".

Men jeg ble ikke bedre. Hele venstresiden av kroppen ville liksom ikke samarbeide. Etter ca 6 md ble jeg innkalt til nevrolog for flere undersøkelser og prøver, bl. annet DAT SCAN av hjernen. Jeg fikk da diagnosen **Parkinsonisme** og fikk foreskrevet en rekke tabletter. Jeg ble også anbefalt å søke uførepensjon! Nevrologen anbefalte meg å ta kontakt med "Norges Parkinsonforbund" for hjelp og støtte. Der fikk jeg en del brosjyrer om sykdommen, og jeg ble satt i forbindelse med lokalforeningen jeg tilhørte.

På denne tiden levde fortsatt min mor, en meget sprek dame på 96 år. Hun bodde da på aldershjemmet i samme bygda hun alltid hadde bodd. Da jeg fortalte henne at jeg hadde fått Parkinson svarte hun at det var trist å høre. Da jeg besøkte henne

dagen etter hadde hun vært i bokhyllen på hjemmet og hentet alt hun kunne finne om Parkinson. Hun holdt et langt foredrag for meg om sykdommen og hvilke behandlingsmuligheter som fantes!

Høsten 2011 flyttet Vigdis og jeg fra Oslo til Molde. Jeg var spent på om Molde Sykehus var like bra som Ullevål. Etter 2 akuttinnleggelse med mistanke om TIA, samt flere grundige undersøkelser, konkluderte legene der at de ikke fant noe sikkert bevis på TIA, men at Parkinson kanskje hadde lurt oss.

Jeg er jeg meget godt fornøyd med behandlingen og de grundige undersøkelsene jeg fikk på Molde sykehus. Personalet er flinke og hyggelige, og de tar pasientene på alvor.

Å få diagnosen Parkinson var en tøff nedtur, men også en lettelse. Nå visste jeg hvilken sykdom jeg hadde og hva jeg måtte gjøre for at sykdommen ikke skulle få overtaket! Jeg tok derfor utfordringen fra Parkinson og bestemte meg for at jeg ikke ville gi meg uten kamp! Jeg søkte uførepensjon slik at jeg selv kunne disponere tiden. Jeg fortsatte med trening hos fysioterapeut og logoped. Jeg gjenopptok hobbyer som hadde ligget urørt lenge pga. manglende tid. Jeg fortsatte i styreverv og jeg meldte meg inn i sangkor. Og kanskje noe av det viktigste, jeg har opprettholdt kontakten med vennekretsen. For meg har prestasjoner og anerkjennelse alltid vært viktige motivasjonsfaktorer. At jeg fikk Kongens Fortjenestemedalje betydde veldig mye.

Med god hjelp av sosionomen på Molde sykehus, fikk jeg innvilget parkeringstillatelse for bevegelsehemmede, ledsagerbevis og hjelpestønad. Dette hjelper meg til å leve så normalt liv som mulig og delta i aktiviteter som tidligere.

Men flere sykdommer lurte i kulissene. I februar 2010 ble jeg sendt til Aker Sykehus for undersøkelse på grunn av noen smerter i siden og ryggen. Jeg fikk der diagnosen nyrekreft og ene nyren måtte fjernes! Heldigvis var det ikke spredning.

Men ikke nok med dette! I påsken 2011 våknet jeg en natt av voldsomme smerter i magen. Vigdis ringte etter ambulanse, og etter undersøkelse på Molde Sykehus fikk jeg diagnosen gallestein med betennelse i lever og lunger. Etter at betennelsen var over, ble jeg overført til Ullevål sykehus og fikk fjernet galleblæren.

Jeg var heldig som var i god fysisk form før jeg fikk parkinson. Jeg hadde derfor litt å gå på når parkinson forsøkte å ta overtak. Jeg må nevne at året etter at jeg fikk parkinson var jeg med og løp Holmenkollstafetten.

Jeg lever nå stort sett et normalt liv, men bruker tre ganger så lang tid til det meste. Vigdis og jeg tilbringer mye tid på hytta i Vistdal, der det alltid er nok å gjøre. Jeg bruker også mye tid til lokalhistorie, spesielt fra 50-60 årene. Både Vigdis og jeg bruker mye tid til foreningsarbeid og frivillige organisasjoner, og til å opprettholde kontakten med vennekretsen. Vi har også fått mange nye venner gjennom Parkinson-foreningene.

Selv om det ikke synes så godt utenpå, er det klart at sykdommen har gjort noe med meg. Jeg har blitt mer sårbar, og tar lett til tårene når motgangen melder seg. Når jeg strever for å åpne en melkekartong, og når maten havner på gulvet i stedet

for i munnen, hender det ofte at jeg begynner å gråte. Hvis dette skjer når vi har venner på besøk, forsøker jeg å slå det fra meg med en spøk, men fortvilelsen sliter innvendig i meg.

Vigdis kan se at jeg har det vondt. Hun trøster så godt hun kan, mens jeg får dårlig samvittighet for at jeg ikke tar nok hensyn til henne. Jeg er heldig som har en ektefelle som er forståelsesfull og tålmodig, og som ofrer langt mer enn det kan forventes for at jeg skal ha en god og meningsfylt hverdag. Men hvordan skal jeg vise min takknemlighet?

Etter at jeg fikk diagnosen Parkinson og ble uføretrygdet måtte jeg finne på noe meningsfylt å bruke tiden til! Siden jeg alltid har vært fotointeressert falt valget på fotografering. Jeg kjøpte et Canon 500D speilreflekskamera med ekstra blitz, ekstra telelinse, og egen linse for portretter. I tillegg har jeg en mobiltelefon (Nokia N8) som har et bra kamera. Første bud ved fotografering er å ha et kamera for hånden og være på riktig sted til riktig tid. Så er det bare å knipse i veg! Ta mange bilder av samme motiv og slett



alle unntatt det du synes er best. En annen side ved fotografering er scanning av gamle sort-hvitt bilder. Etter litt beskjæring og fiksing, er det utrolig hvor fint et be-



skjedent og falmet bilde kan bli! Mange av disse har jeg gitt til Digitalarkivet for Møre og Romsdal.

Har du samme interesse for fotografering, ta kontakt så kan vi dele erfaringer både når det gjelder fotografering og Parkinson!

Med vennlig hilsen
Einar Nerland, tlf 911 45 333,
e.post einar.nerland@hotmail.com



Sunnmøre Parkinsonforening inviterer alle medlemmer av Møre og Romsdal PF til to golfhelger på Moa:

16.-17. juni og 1.-2. sept. 2012. Start kl 11

**Har du lyst til å prøve?
Golf er en utmerket aktivitet for parkinsonrammede!**

Påmelding kr 100 pr. deltaker

Sunnmøre Parkinsonforening dekker utgiftene for alle deltakerne til:

Driving range, baller, veiledning med pro, premier, fellesmiddag.

En må selv dekke reise, kost og losji.

Påmelding 14 dager før arrangementet til:

Steinar Furnes på mob. 95255100 eller epost : steinar@furnes.org, eller til Else Leite, mob. 97954486, eller epost: else.leite@mimer.no



Else, en av "The shaky six" i Ålesund i ferd med å gjøre et praktslag på golfsamlinga i Molde i fjor.



Humorspalten

En mor kommer inn på sin datters værelse og finner et brev på hodeputen. Med bange anelser og ristende hender åpner hun og leser følgende: *Kjære mor!*

Du må ikke bli lei deg, når du leser dette brevet.

Jeg har reist ut i verden med den nye kjæresten min. Han er SÅ SØT med masse piercinger og tatoveringer, - over hele kroppen sin.

Men jeg har flere gode nyheter. Jeg er gravid, og jeg er sikker på at vi blir lykkelige i den store campingvognen som Brian har stående hos rockeklubben i de svenske skogene et sted.

Han vil ha mange flere barn med meg, og det er jo også min drøm!

Jeg har lært at hash ikke er farlig, og vi skal dyrke det til oss selv og våre venner, som gir oss all kokain og ecstasy vi vil ha. I mellomtida ber vi for at de finner en kur for AIDS, så Brian kan få det bedre, han fortjener det.

Vær ikke nervøs for meg, jeg er femten år nå og stor pike. Jeg skal nok komme på besøk en dag og vise deg dine barnebarn!

*Din hengivne datter,
Anita*

PS: Mor, det var bare for skøy. Jeg er hos naboen. Jeg ville bare vise deg at det finnes verre ting her i livet enn karakterboka mi, som ligger i skrivebordsskuffen.....



På et **medlemsmøte i Nordmøre PF 21. mars** kom Randi Skaget Hjelset på besøk og gav til beste en del fra sine erfaringer som parkinsonsykepleier. Etterpå var det tid for likemannssamtalene, en kaffekopp og snitter i fleng. Det kom jo så altfor få! Men likevel fikk vi inn en hel tusenlapp på åresalget.



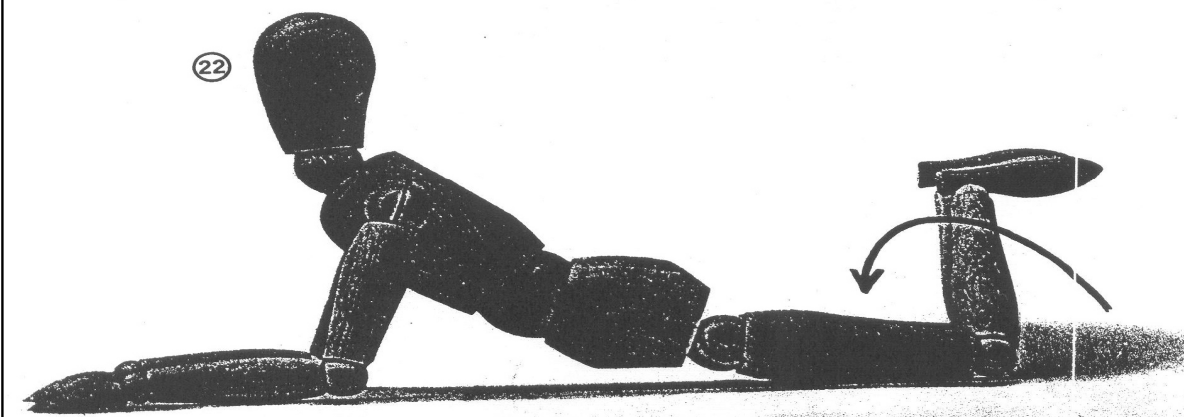
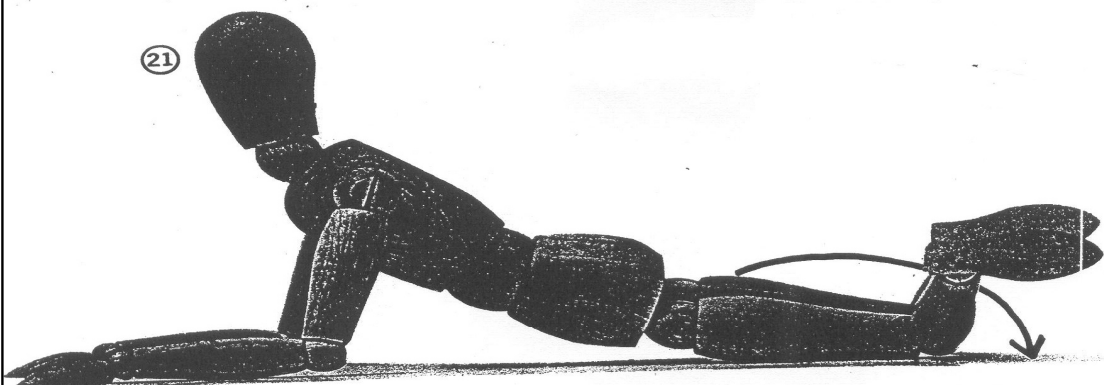
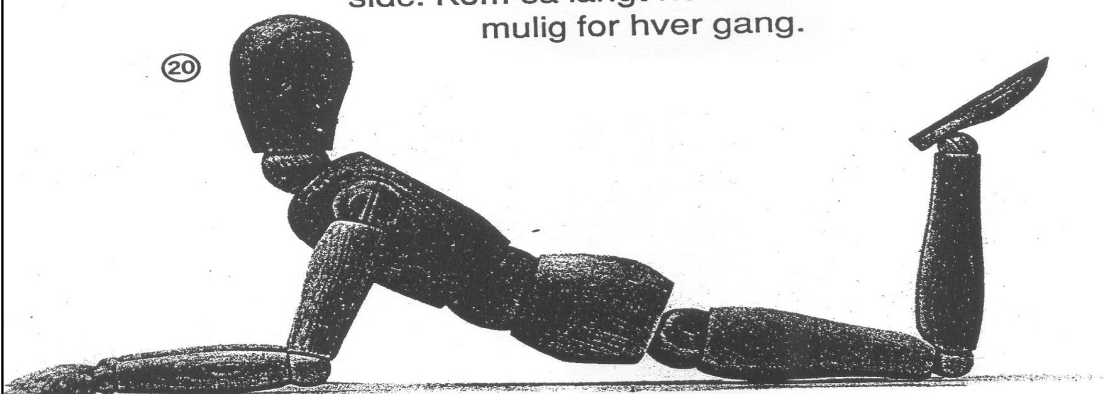
Av Jorunn Berthelsen fikk vi også vite en del om ulike støtteordninger kommunen kunne stille opp med og prosedyrer i den sammenheng, men dessverre døde batteriene i kameraet der og da, så jeg fikk ikke tatt bilde av henne. *(Leif Klokkerhaug, ref)*

TRENINGSOPPLEGG FOR PARKINSONISTER

Del 3 av Roche-opplegget: (Se nr 4-11 og nr 1-12 for Del 1 og 2)

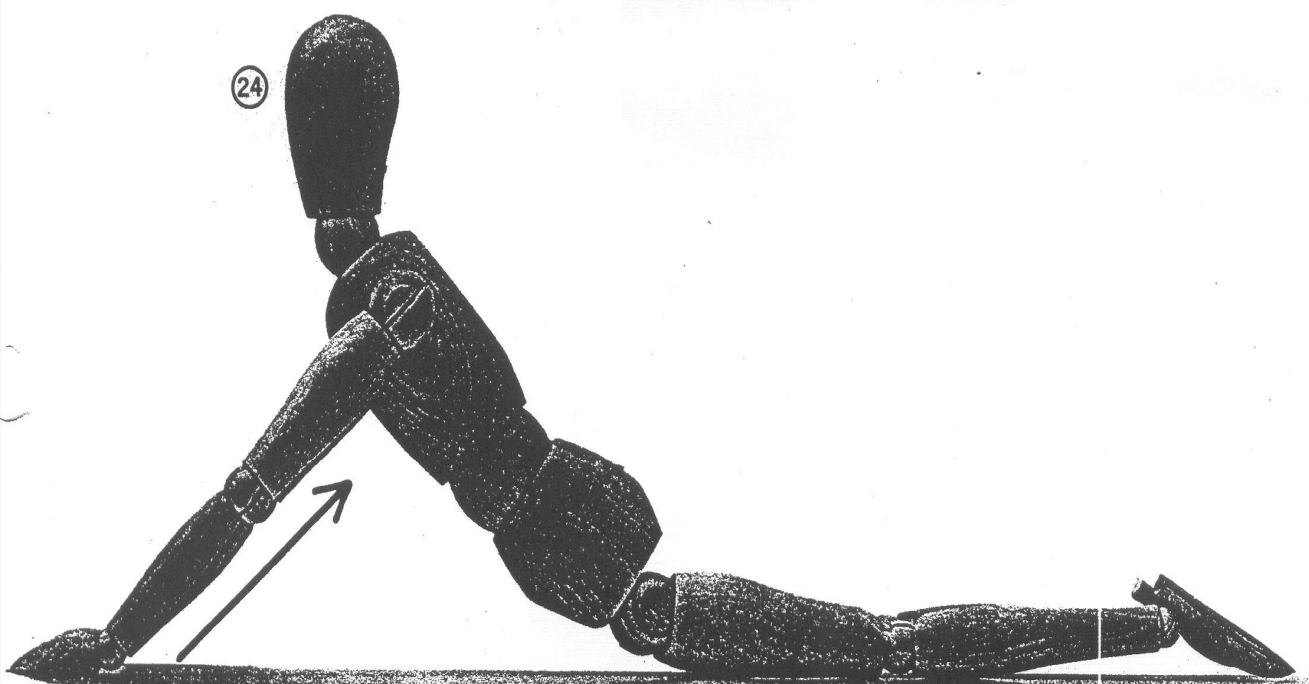
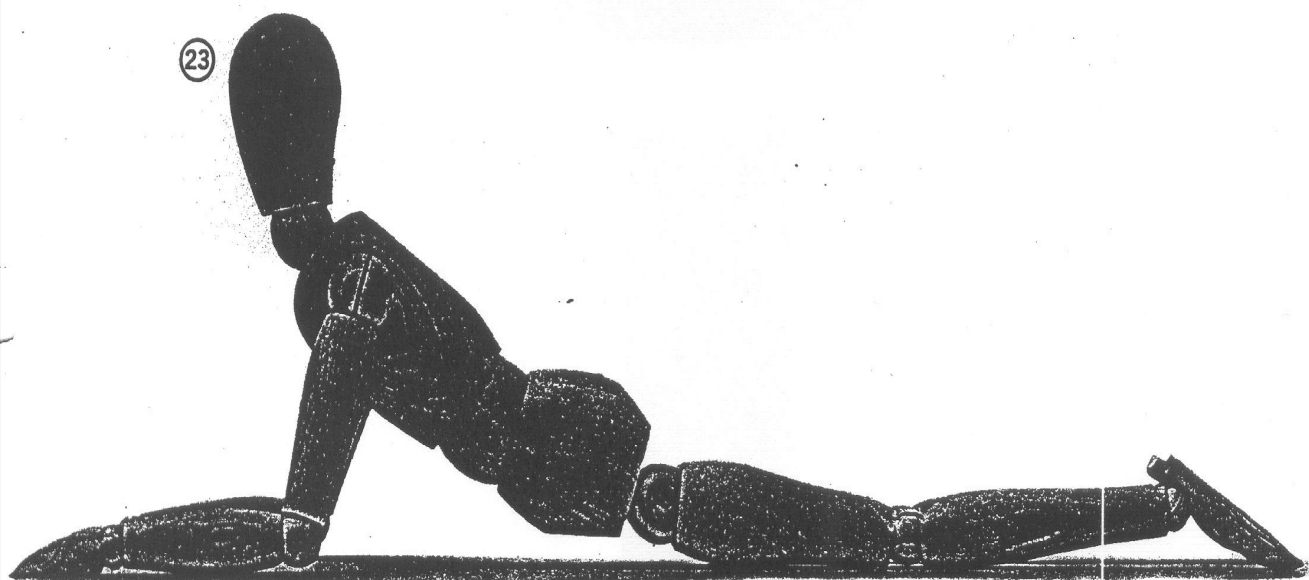
Fortsatt øvelser for hofter og knær

Ligg på underarmene. Bøy leggene til 90 graders vinkel i kneleddene (20). Hold bena sammen og la de falle ned mot venstre (21) vekselvis høyre (22) side. Kom så langt ned som mulig for hver gang.



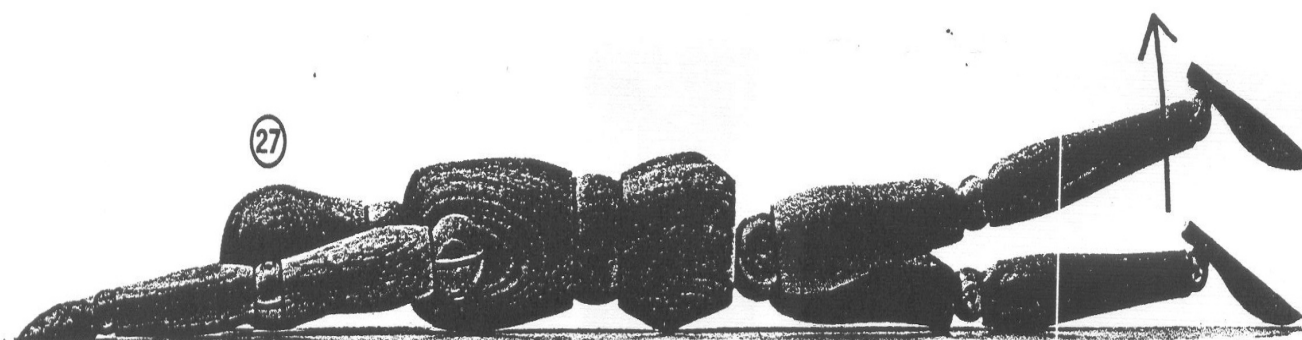
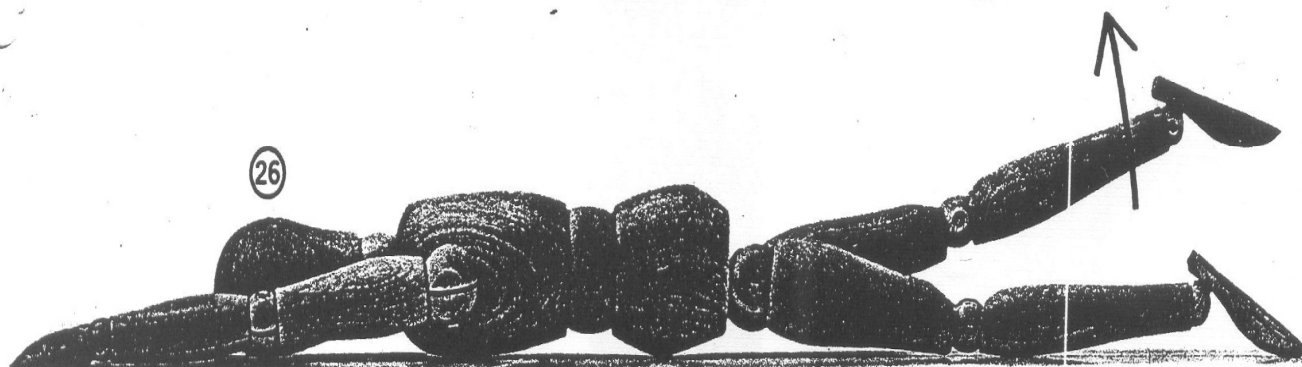
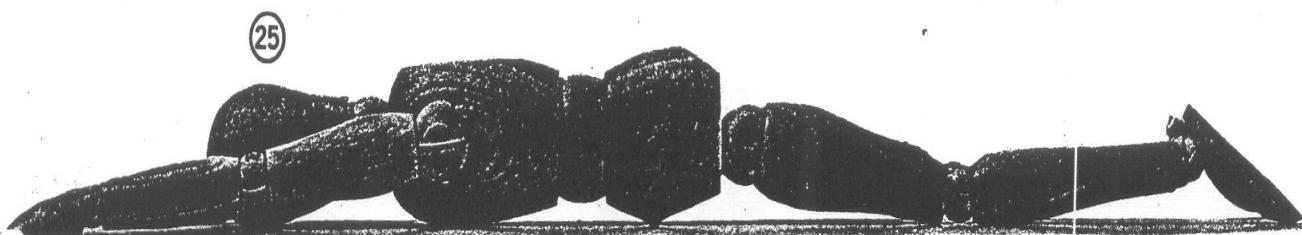
En øvelse for å strekke ut hofteledd, rygg og armer

Ligg fortsatt på underarmene. Strekk ut bena (23). Forsøk å strekke ut armene og stå en stund i denne stillingen (24). Pass på at du ikke får vondt i ryggen. Bøy armene langsomt tilbake mot utgangsstillingen. (23). Hvil.



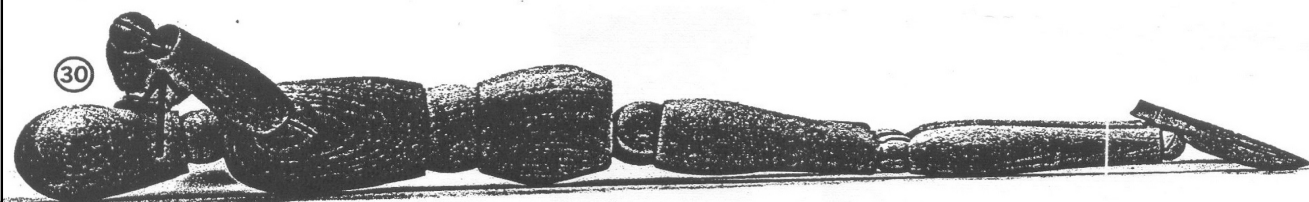
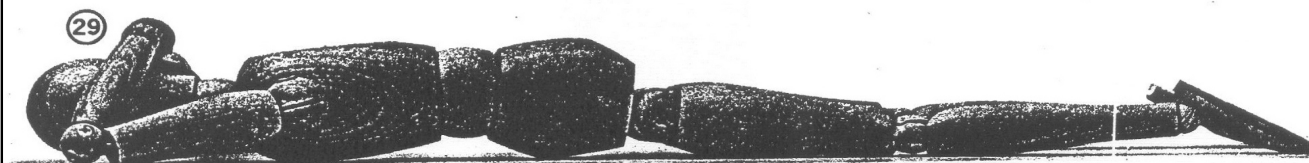
Dette er en øvelse for skuldre, rygg og hofter

Ligg på maven med strake ben. Strekk armene fremover (25). Løft venstre ben langsomt opp uten å bøye kneet (26). Senk langsomt ned og hvil. Gjenta det samme med høyre ben (27).



En øvelse for skulderpartiet

Ligg på maven med pannen ned mot underlaget (28). Fest hendene i nakken (29). Løft albueene litt opp fra underlaget (30). Strékk ordentlig. Senk ned.



Neste gang får du en serie med sittende øvelser!

Nå kan du forresten få kjøpt dette heftet fra Norges Parkinsonforbund : Det koster kr 25, og det kan bestilles på www.parkinson.no, eller på tlf. 22008300