



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad

nr. 2

mai 2018

årgang 12

Ustoppelig livsglede

SIDE 22



Ny leder i Romsdal

SIDE 9



Nordmørs-flanerier: Strandrydding

SIDE 20

Allsong til munnharpe

SIDE 25



**Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender**

Se side 31

Les også:

- GOLF GRØNN GLEDE**side 5
- Årsmøtereferat MRPFside 6
- En hilsen fra Sunnmøreside 13
- På tur med Thomas side 26
- 3 på bussenside 27
- Min Parkinsonside 28

Fylkeslederen har ordet



Kjære medlemmer.

Det kan være betimelig av og til å stille dette spørsmålet: Hvilke krav setter vi til oss selv når vi etterlyser hvilke tilbud helsemyndighetene gis oss? Vi har en sykdom som pr dato ikke lar seg helbrede, og med all mulig rett stiller vi spørsmålet om vi blir tilgodesett med relevante tilbud som kan lette vår hverdag, I mange tilfeller har vi god grunn til å være kritiske.

Men noen ganger er det rett å snu spørsmålet: Hva krever vi av oss selv? Hvilken egeninnsats setter vi inn for å bedre vår situasjon? Vi får tilbud om trim og fysioterapi. Vi er rimelig flinke til å møte opp på fastlagte treningstimer. Men hvor flinke er vi til egentrening de øvrige dagene i uka? Vi får også tilbud om logopedi. Vi følger time-ene hos logopeden. Men hvor flinke er vi til trening på egen hånd? Vi vet at fysisk aktivitet er helt avgjørende for at vi skal greie å holde vår sykdom på avstand lengst mulig.

Våre foreninger inviterer også til småturer på gode turstier der vi også tilbyr kaffe og noe å bite i. Fin hverdagstrim og en sosial prat. Tenk på hva en daglig tur ut i terrenget betyr for kroppen. Jeg er ikke imponert over antallet medlemmer som møter opp.

Vi kan med større rett kreve innsats fra det offentlige dersom vi sjølv er aktive der vi vet at egeninnsats er rimelig enkel, og at den gir resultater. Vi er inne i en fin tid nå med muligheter for fysisk aktivitet på mange plan.

God sommer.

Hilsen Steinar

Fylkesstyret 2018

Leder:	Steinar Furnes, SPF	på valg i	2019
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på valg i	2020.
	Else Leite, SPF	på valg i	2020
	Alf Inge Jenssen, NMPF	på valg i	2019
	Olav Kalvøy, SPF	på valg i	2019
	Varamedlemmer:	Bjørn Haug, SPF, Haldis Haltbakk, NMPF, Jonn Nordbø, RPF	Alle på valg i
Revisor:	Terje Sæter	på valg i	2019
Valgkomite (1 år):	De lokale nestlederne.		

Forsidebildet: *Jan Kærup Bjørneboe flettar inn ein PWR-strekk i foredraget sitt på Alexandra hotell i Loen under helgesamlinga 2018. Foto: Svein Jarle Molnes.*



Redaksjonens side

Kjære lesar! «Hun holdt på sitt. Hun var den bedre del av det vi kaller Norges folkesjel. Hun var av dem jeg gjerne skulle kjenne. Det beste i oss er i slekt med henne,» sa André Bjerke om kjerringa mot straumen, ein eventyrfigur Asbjørnsen og Moe visst nok fann i Sogn og Fjordane (eller der også). Eg skulle også gjerne ha kjent fleire

sogningar og fjordingar, men dei var i alle fall godt representerte gjennom kjøkemester Jens Brekke på helgesamlinga i Loen, for første gong eit samarbeidstiltak mellom parkinsonforeiningane i Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane. Folk har behov for å treffast, vere saman om noko, samtale, få nye impulsar. Ei kjerring som held på sitt, har kanskje ikkje så mange nye impulsar, kan du hevde, men kvar hadde ho ideen om å klippe kornet frå? Var ho sta, så var ikkje mannen mindre sta. Han var så avvisande mot å prøve noko nytt at han heldt kona under vatn og drukna henne heller enn å kome henne i møte og risikere å gjere seg til lått i bygda. Det var kjerringa som var den kreative, den nytenkjande, og i det ligg det håp om å forandre på ting, gjere ting betre, sjølv om ein risikerer at det blir verre før det blir betre.

Vi som har parkinson, burde dyrke draum, fantasi, flukt og inspirasjon, gjerne gjennom å oppsøkje litteratur, musikk, teater og annan kultur—gleder i livet som sjukdommen ikkje kan ta frå oss. Eg kjenner ein slektning av kjerringa mot straumen frå Nordmøre som med Arnulf Øverlands ord definerte den gleda ved livet vi søkte på helgesamlinga: «Det er en lykke i livet som ikke vendes til lede. Det at du gleder en annen, det er den eneste glede. Det er en sorg i verden som ingen tårer kan lette: den at det var forsent da du skjønnte dette.» «En hustavle» heiter diktet. Som gammal lærar føyer eg til på tavla: «La stå!!» Eller også: «Døgnet har mange timer. Året har mange dage.»

Helsing Svein Jarle

REDAKSJONEN.

Steinar Furnes (ansvarlig),
Kirkegata 7, 6004 Ålesund
Telefon (mobil) 952 55 100
Epost: Steinar@furnes.org

Svein Jarle Molnes (redaktør)
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra
Epost: 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 utgiving: september 2018
Frist for innsending av stoff:
10. september 2018, helst i god tid før.

Neste nummer inneheld bl.a.: - -
- Moagolf
- Fagdag om parkinson for helsepersonell.
- Lesarønske: Rettighetshjørnet tilbake.



Golf Grønn Glede

Stiklestad Golfklubb var stedet for et vellykket arrangement for et golftreff for parkinsonrammede og pårørende 9. til 11. mai.

Samlingen er et resultat av en ide fra Leif Klokkehaug og samtaler med Stiklestad golfklubb..

Nedenforstående bilde kan stå som et synlig bevis for den hygge og glede arrangementet gav oss som deltok. Når været er så bra, veiledningen så god og slaget ble så bra, er det ikke rart dette ble et vellykket opphold.



4 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



Leif Klokkehaug, golfer, tidligere leder i Møre og Romsdal Parkinsonforening og redaktør i «Hør på meg»

Sosialt samvær, flott spillevær og Stiklestad Golfklubb som med stor entusiasme tok i mot oss og stilte med et kompetent mannskap og klubbens ressurser til disposisjon for å gi oss et godt opphold imponerte oss veldig. Om vi var nybegynnere, eller hadde slått et par slag før eller var litt «drevne» og ville gå direkte på banen så hadde de mannskap som tok oss med rundt. Svein har hatt Parkinsons sykdom i 9 år, og er et bevis på at golf er en utmerket idrett også for oss parkinsonrammede.

Første dagen ble brukt til å trene på utslag, trene på et godt grep og dernest trening på driving range. Etter lunsj gikk vi en turnering etter reglene for «Texas scramble». Dette innebærer at alle slår sin ball, til neste slag velges den beste av de fire ballene. Det samme for de kommende slagene. Vi slår med andre ord kun på den beste ballen. Vi delte og opp i fem lag som konkurrerte. Vellykket.

Og hele tiden var medlemmer av SGK til stede med råd og rettleiding.

Denne entusiasmen og viljen til å gjøre samlingen vellykket var imponerende. SGK får toppkarakter for et gjennomarbeidet opplegg sammen med Leif. Leif har sydd det hele saman, og det har nok vært en krevende jobb.

Opplegget for denne samlinga var et samarbeidsprosjekt mellom Nord-Trøndelag Parkinsonforening ved Viktor og Leif og Stiklestad golfklubb ved Oddbjørn og Kjetil Pettersen, sportslig leder SGK.

Steinar Furnes



Konsentrere seg om slaget eller nyte utsikten?



REFERAT ÅRSMØTE MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

Alexandra Hotell, Loen 27. april 2018, kl 16.00

Steinar Furnes ønsket velkommen til fylkesårsmøtet som i år ble holdt i forbindelse med Helgesamlingen.

Tilstede: 47 medlemmer.



Fortsatt fylkesleder: Steinar Furnes

Sak 1 Godkjenning av innkalling. Godkjent

Sak 2 Godkjenning av saksliste. Godkjent

Sak 3 Valg av møteleder.

Steinar Furnes ble valgt

Sak 4 Valg av referent.

Kari Steinsvik ble valgt

Sak 5 Referat av årsmelding og regnskap for lokalforeningene.

Dette er presentert i «Hør på meg» nr. 1/2018. Tatt til etterretning.

Sak 6 Årsmelding fra MRPF 2017

Årsmeldingen ble gjennomgått og kommentert.

Fagdag for helsepersonell var planlagt 10. april i Ålesund, men måtte utsettes til høsten.

Dato er nå satt til 11. september og Ragnhild Støkket fra NPF vil delta.

Økonomien er god og i 2018 ble det et overskudd på kr. 16 046,82.

Årsmeldingen ble godkjent.

Sak 7 Regnskap 2017.

Regnskapet ble gjennomgått. Revisors kommentarer i revisorberetningen ble lest opp.

Revisor har godkjent regnskapet.

Vedtak: Regnskapet ble godkjent.

Sak 8 Arbeidsprogram 2018

Arbeidsprogrammet ble gjennomgått og kommentert.

Det er viktig at fylkesforeningen fortsetter det gode samarbeide med lokal-foreningene.

Steinar Furnes orienterte om tilskudd fra Helse Midt til bruk for Likepersonarbeid også rettet mot Parkinsonrammede som er på institusjoner. Dette tilskuddet kom etter at arbeidsprogrammet var skrevet.

«Hør på meg» er vår viktigste informasjonskanal og redaktør Svein Jarle Molnes oppfordret medlemmene til å komme med stoff til bladet.

Arbeidsprogrammet ble godkjent med følgende tillegg:
Likepersonarbeidet skal prioriteres i samarbeid med lokalforeningene både overfor enkeltpersoner og for Parkinsonrammede som på sykehjem.

Sak 9 Budsjet 2018 Budsjettet ble gjennomgått. Budsjet 2018 ble godkjent.

Sak 10 Innkomne saker Det var ingen innkomne saker

Sak 11 Valg.

Kari Steinsvik orienterte på vegne av valgkomiteen om det arbeidet som er gjort. Det er nesten ingen tilbakemeldinger med forslag til kandidater til styret.

Det skal i tillegg til leder, velges 2 styremedlemmer, 3 varamedlemmer, revisor og valgkomité.

Ledersituasjonen var også diskutert i 2017 og det er fortsatt ingen nye kandidater til vervet. Det ble på nytt diskutert hva Fylkesforeningen skal ha som arbeidsområdet og det var enighet om at lederne i lokalforeningene må prioritere å delta på MRPF sine styremøter slik at samarbeidet kan fungere optimalt.

På bakgrunn av denne diskusjonen sa Steinar Furnes seg villig til å ta 1 år til som leder.

Valg av leder:

Steinar Furnes, SPF 1 år

Valg av styremedlemmer:

Jan Erik Bjørshol, NMPF 2 år

Else Leite, SPF 2 år

Varamedlemmer:

Bjørn Haug, SPF 1 år

Haldis Haltbakk, NMPF 1 år

Jonn Nordbø, RPF 1 år

Revisor:

Terje Sæter, SPF 1 år

Alf Inge Jenssen, NMPF og Olav Kalvøy, SPF har 1 år igjen i styret.

Valgkomité: De 3 nestlederne i Lokalforeningene

Alle ble valgt enstemmig.

Avslutning.

Steinar Furnes takket for tilliten og for et godt Årsmøtet. Han ønsket lykke til med Helgesamlingen hvor han dessverre ikke kunne delta.

Steinar Furnes ble takket for god jobb i 2017 og fikk overlevert boken til Jan Kærup Bjørneboe.

Møtet avsluttet kl. 18.30.

Kari Steinsvik

Referent

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING ARBEIDSPROGRAM FOR 2018.

Fylkesforeningens formann har bedt om å bli løst fra sitt verv men dette har man ennå ikke lykkes med. Det er mulig at foreningens totale energi blir noe redusert på grunn av dette.

Fylkesforeningen skal ha en samlende og koordinerende funksjon og bidra til at aktiviteter og tilbud gjøres tilgjengelig til alle medlemmer i fylket. Dette må gjøres gjennom god og aktiv kommunikasjon mellom foreningene. Det er viktig at arbeidet som legges ned fra alle tillitsvalgte i foreningene blir rasjonelt og at dobbeltarbeid unngås. Fylkesforeningen har også et ansvar for at rapportering og aktiviteter rettet mot forbundet eller utad mot det offentlige blir ivaretatt. Dette forhindrer ikke lokalforeningene å ha direkte dialog utad. Ansvar kan ikke, men arbeidsoppgaver kan delegeres og utføres av andre.

Medlemsarbeid

Samarbeide med men ansvarsforeningene om å rekruttere, engasjere og involvere medlemmer.

Gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll blant annet gjennom årlig helgesamling i samarbeid med lokalforeningene. Et viktig arrangement i år blir helgesamlingen i april i Loen. Denne gangen er det Sunnmøre P.F. som er den tekniske arrangør og Sogn og Fjordane P.F. er invitert til å delta i arrangementet. Likemannsarbeidet blir også et sentralt felt i år, mest i regi lokalforeningene men også på fylkesnivå. Medlemsbladet «Hør på meg» skal fungere som en viktig informasjonskanal til medlemmene. I tillegg skal sosiale medier tas mer i bruk.

Sammen med lokalforeningene stimulere og motivere til ulike former for fysisk aktivitet

Organisasjons- og utviklingsarbeid

Samarbeide med lokalforeningene og Mestrings- og Læringscenteret om Parkinsonskole for nydiagnostiserte og Fagskole for helsepersonell i de ulike delene av fylket.

Medlemsbladet «Hør på meg» skal ha god bemanning for å holde kvaliteten ved like.

I samarbeid med Parkinsonforbundet sørge for at nettsidene til MRPF er ajour.

Samarbeide med lokalforeningene om helsetilbud/samarbeide i kommunene når det er behov for det.

Påvirkningsarbeid

Påvirke helseforetakenes beslutningstakere til å ta hensyn til våre medlemmers behov.

Bidra til at personer med parkinsonisme og deres pårørende skal få de tilbud og tjenester de har krav på.

Peke på behovet for bedre tilgjengelighet til nevrologer med spesialkompetanse på parkinsonisme

Peke på behovet for spesialisert rehabilitering for personer med parkinsonisme og å forsterke og utvikle samarbeidet med aktuelle rehabiliteringsinstitusjoner

Bidra til å dokumentere effekt av ulike treningsmetoder brukt på og av personer med Parkinson

Informasjonsarbeid

I prinsippet skal etter hvert all informasjon til og fra medlemmene og fylket formidles gjennom medlemsbladet

Samarbeidet med lokalforeningene for å skape forståelse for nødvendigheten av tilpassede spesialavdelinger på alders- og sykehjem for nevrologiske sykdommer.

Det er også slik at våre medlemmer, både i offentlig og privat omsorg, ofte er feilmedisinert. Livskvaliteten til den enkelte er avhengig av at dette unngås så langt det er mulig. Det kan være nødvendig å holde et kurs hvert år om medisiner.

Vår forenings viktigste funksjon er å medvirke til at lokalforeningene har et så målrettet arbeid mot medlemmene som mulig. Den skal også være en kritisk observatør overfor lokale og sentrale myndigheter, spesielt våre helsemyndigheter.

Nytt fra Romsdal Parkinsonforening

Ny leder i Romsdal

Vi har akkurat vært på helgesamling i Loen, en kjempefin helg med mye faglig gode inntrykk, møter og gode samtaler, med en kjempefin gjeng med mye humor og latter.

Jeg tok over som leder for Romsdal Parkinsonforening i februar. Gift med Einar, som også har vært leder i RPF noen år tilbake, så ukjent var det ikke. Spørsmålet kom brått på meg på årsmøtet, men jeg liker en utfordring, så jeg sa til meg selv som Pippi Langstrømpe: «Dette har jeg aldri gjort før, så dette kan jeg sikkert.» Det ble mye nytt å sette seg inn i, men med god hjelp fra de andre i styret har dette gått greit.



Vigdis Nerland

Vårt arbeids- og handlingsprogram har mange oppgaver, og sammen skal vi jobbe for å få gjennomført vårt program. Noen av tingene er å få utdannet en fysioterapeut i vårt fylke i det nye treningsopplegget PWR, samt å få rekruttert og lært opp nye likepersoner. Nettsiden vår er nå oppdatert, med god hjelp fra forbundet, og jeg håper at de snart vil gjennomføre kurs, slik at vi kan håndtere dette selv.

Samarbeidet med fylkeslaget er også viktig og prioritert oppgave for meg og styret.

Vigdis Nerland

Aktiviteter for våre medlemmer

- Andre mandag i måneden er det **bowling** på Panorama Bowling i Moldehallen, vi starter opp igjen etter sommeren mandag 13. august kl. 12.00.
- **Sangtrening/kor** en gang i måneden i regi av Åshild Stubø Gundersen i Romsdalsgt.15 (Molde Voksenopplæringscenter). Du må ha henvisning fra lege. Kontakt Åshild mobil tlf. 480 62 967
- **Boksetrening** i regi av Moldekamera-tene, hver tirsdag kl.15.30
- **Sommertur til Atlanterhavsparken**, 28.august, sett av datoen. Invitasjon kommer, men meld deg gjerne på nå til:

Vigdis Nerland epost:

vigdis.nerland@hotmail.com

[tlf. 402 00 118,](tel:40200118)

Jan Erik Bjørshol epost:

janerikbj@gmail.com tlf. 478 96 415

eller Astrid Bolsø epost:

astribolso@gmail.com tlf.902 01 464

- **Medlemsmøte** 13. september kl. 17.00. Avholdes i Eldres Kultursenter, Vektergt. 3. Adkomst med heis.
- **Pårørendetreff.** En uformell møteplass, med vekt på samtale og utveksle erfaringer, kun for pårørende, 3-4 ganger i året. Vi samles på kafe Malis på Romsdalsmuseet. Følg med på våre nettsider for neste møte.

Romsdal Parkinsonforening Årsmøte 22. februar 2018 kl.17.00

1. Innkalling av saksliste godkjent.
2. Valg av møteleder: Jan Erik Bjørshol
3. Valg av referent: Vigdis Nerland
4. Tellekorps: Hild Johannessen og Gunnar Valle
5. Skrive under protokollen : Hild Johannessen og Gunnar Valle
6. Årsberetning ble gjennomgått og godkjent .
7. Regnskap ble lest opp, godkjent
8. Budsjett ble lest opp, godkjent.

Valg:

Knut Bjørn Hungnes stilte ikke til gjenvalg

Det ble fremmet forslag i årsmøte på 3 styremedlemmer og styreleder. Styret fikk følgende sammensetning:

Leder:	Vigdis Nerland (valgt for 1 år)
Nestleder:	John Nordbø (ikke på valg)
Kasserer:	Jan Erik Bjørshol (ikke på valg)
Sekretær	Astrid Krog Bolsø (ikke på valg)
Styremedlem	Hild Johannessen (gjenvolgt for 1 år)
Vara 1.	Edvard Langset (gjenvolgt for 1 år)
Vara 2	Gunnar Valle (jenvolgt for 1 år)

Styret konstituerte seg selv under årsmøtet.

Revisor:	Elin Gilde Silset
Valgnemd:	Odd Steinar Vågen og Viktor Moltubakk

Valg godkjent. Årsmøtet avsluttet kl.18.00

Vigdis Nerland (ref) Hild Johannessen Gunnar Valle

Årsmøte og medlemsmøte 22. februar Bekkevoll Skole kl.17.00

* Nestleder Jon Nordbø ønsket velkommen til årsmøtet og takket avtroppende leder Knut Bjørn og Veslemøy for innsatsen for foreningen de siste årene. Veslemøy takket for seg og Knut Bjørn, og takket for hilsener og blomster.

* Aktiviteter: Boksing er kl. 15.00 ikke kl. 12.00

* Trim på Retiro ble ikke gjennomført da det var liten oppslutning og vi ikke fikk noen fysioterapeut som kunne delta, tilskudd fra Ekstrastiftelsen for 2017 er tilbakeført.

* Bowling er nå flyttet til 2. mandagen i måneden kl.12.00, neste er 12.mars.

* Helgesamling i Loen i april, relativt dyr helgesamling hvor de enkelte lokallag sponser deltakerne. Foreningen har relativt god økonomi med over 80.000.- på bok, men ønsker seg flere inntektskilder. Inntekter fra årskort MFK? Bingoinntekter? Div. fond eller andre vi kan søke støtte fra?

* Viktig at styret promoterer foreningen med aktiviteter, sosiale treff etc. Om medlemstallet har gått noe ned- kan det være av naturlige årsaker, men kan også bety at muligens færre får diagnosen, noe som er bra, men viktig at vi får kontakt med nye som får parkinson og som ønsker kontakt med oss.

* Kanskje man kan ha en stand på et senter e.l. med info etc. for å verve flere- og ikke minst få ut mer kunnskapen om parkinson. Dette er ikke bare en sykdom for de «eldre», men også unge under 50 rammes.

* De med parkinson har mange utfordringer i hverdagen, og parkinson er en sykdom som fortsatt er for lite »populær» å forske på.

* Edvard demonstrere og orienterte om lavterskeltrimmen på Vestnes «Onsdagssprett», hver onsdag kl. 10.30. Passer inn med å ta ferge fra Molde kl. 09.45. Avsluttes med sosialt samvær med mat og kaffe. Kr. 50.- pr gang, for å dekke kostnaden for treningslokalet. Vil få besøk av Morten Lyngstad fra Romsdalsklinikken. Neste trening er 7. mars kl. 10.30.

Tilstede 17 stk.

Kaffe og åresalg.

Inntekt lotteri kr. 1320.- Takk til de som sto for rundstykker, kaker og kaffe.

Ref/Vigdis

Arbeidsprogram for Romsdal Parkinsonforening 2018

Vårt arbeidsprogram tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2018-2019 som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av parkinson og deres familier.

Medlemskontakt/møteplasser

- Informasjon ut til alle medlemmer med oversikt over vårt program, møter etc.
- Medlemsmøter
- Bowling

Medlemskontakt/møteplasser

- Informasjon ut til alle medlemmer med oversikt over vårt program, møter etc.
- Medlemsmøter
- Bowling
- Musikterapi i regi av logoped Åshild Stubø Gundersen en gang pr. mnd.
- Boksing
- Tur/utflukt
- Pårørendetreff.
- Julemøte

Organisasjon

- Å rekruttere nye medlemmer, både parkinsonister og pårørende
- Tillitsvalgte deltar på regionale og møter og konferanser.
- Likepersonarbeid-rekruttering og kurs
- Opplysningsarbeid

Informasjon

- Søke kontakt med Molde og nærliggende Kommuner for å få til et samarbeid vedr. fokus på parkinsonrammede på sykehjem og i hjemmetjenesten.
 - SMS skal kunne bli en informasjonsformidler til våre medlemmer
 - Våre medlemmer tar i bruk NPF nettsider og den lokale forenings side.
 - Kontakt med lokal presse for reportasjer om parkinsonisme.
 - Info-brosyrer om parkinson ut på lege-tannlegekontor, frivillighetsentraler, sykehus etc.
 - Info om Molde kommune sitt lavterskel prosjekt» Stek & Stødig, treningsgruppe for seniorer.
-

Årsmøte i Møre og Romsdal Parkinsonforening: Referat på side 6.

Årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening: Referat på side 15. Arbeidsprogram mm i «Hør på meg» nr. 1-2018.

Årsmøte i Nordmøre Parkinsonforening: Referat i «Hør på meg» nr. 1-2018.

En hilsen fra Sunnmøre Parkinsonforening



På årsmøtet for Sunnmøre Parkinsonforening 24. februar byttet Else Leite (i midten over) og Kari Steinsvik (til venstre) plass. Else trakk seg etter tre år som leder, men fortsetter i styret som nestleder, mens Kari rykket opp som leder. Kassereren sitter til høyre og er som før Borgar Mattland. Disse tre har samarbeidd med fylkesleder Steinar Furnes om å forberede Helgesamlingen 2018. Referatet fra årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening på side 14. Nedenfor brev fra Kari Steinsvik.

En trivelig helg i Loen er tilbakelagt. Takk til alle som deltok. Dere var alle med på å gjøre oppholdet minnerikt. Mange gode tilbakemeldinger har vi fått, og jeg vil atter en gang understreke at det gode samarbeidet med Else, Borgar og Steinar var avgjørende for hele arrangementet.

Helgesamlingen er en fin måte for Møre og Romsdal Parkinsonforening til å samle alle de 3 foreningene på, og vi erfarte også i år at felles transport er svært avgjørende for at så mange deltar.

I Sunnmøre Parkinsonforening går de faste aktivitetene av seg selv. Turgruppen er kommet i gang etter vinteren, men ønsker seg flere deltakere. Ta kontakt med Else eller Oskar hvis du ikke allerede er på SMS-varslingen.

Samarbeidet med fylkesforeningen fortsetter, og til høsten skal Møre og Romsdal Parkinsonforening arrangere både Fagdag for helsepersonell og Parkinsonskole for nydiagnostiserte. Sunnmøre Parkinsonforening skal være «teknisk» arrangør sammen med Lærings- og mestringscenteret. Parkinsonskolen vil mest sannsynlig bli i oktober/november, og mer informasjon kommer like over sommeren.

Fagdagen vil bli 11. september.

Vi er så heldige at vi har fått helsefaglig rådgiver i Forbundet, Ragnhild S. Støkket til å komme. Norges Parkinsonforbund følger opp vedtaket fra Landsmøtet om «Styrk kompetansen i sykehjemmene» og i den forbindelse reiser Ragnhild S. Støkket rundt og holder foredrag på slike fagdager.

Vi trenger også din hjelp. Har du forbindelse til sykehjem eller hjemmebasert omsorg der du bor, så fortell at det blir fagdag i Ålesund den 11. september. SPF vil sende ut informasjon om fagdagen før sommeren til alle kommunene på Sunnmøre før endelig kursopplegg og påmelding følger.

Dessverre får vi stadig vite at det er svært mangelfull kompetanse på mange av sykehjemmene, og nå blir dette en fin mulighet til å få opplæring i Parkinson sykdom og behandling. På fagdagen vil også nevrolog ha innlegg, og vi vil ha med logoped og ergoterapeut som vil snakke om hverdagsmestring.

Vi jobber med å få til en pårørendegruppe. Bjørn Haug og Solveig Austnes har tatt et initiativ. Det er bestemt at den skal starte selv om det er få deltakere. Behovet for pårørende å ha et møtested er stort, men terskelen for å være med er litt høy. Vi tror imidlertid at når vi starter opp, så vil flere komme til etter hvert.

Er du interessert? Ta kontakt med Bjørn eller Solveig som du finner i Likepersonlisten på side 29.

Ha en fin sommer!

Hilsen Kari



GJENSYN MED ALEXANDRA

Reportasjer fra Helgesamlingen 2018 på sidene 22-27.

Årsmøtet ble avholdt på Waterfront Hotell, Ålesund.

Sak 1

Valg av møteleder.
Else Leite ble valgt.

Sak 2

Valg av referent.
Kari Steinsvik ble valgt.

Sak 3.

Godkjenning av innkalling.
Godkjent

Sak 4.

Godkjenning av saksliste.
Godkjent.

Sak 5.

Årsmelding 2017.
Solveig Austnes leste Årsmeldingen. Det var et par korrigeringer. Turen til Norangsdalen var den 11. juni og 35 medlemmer deltok. Donasjonen til forskningsarbeidet er gjort fra Reise- og Tilskuddsfondet. Årsmeldingen ble enstemmig godkjent.

Sak 6.

Arbeidsprogram 2017.
Solveig Austnes leste arbeidsprogrammet.
Det kom spørsmål om Likepersoner utenom Ålesundsområdet. Styret vil forsøke å finne medlemmer fra andre steder som kan delta på Likepersonkurs. Det ble ellers kommentert at hvem som helst kan gå på besøk til Parkinsonrammede uten å være likeperson.
Kari Steinsvik orienterte om hva som har skjedd i arbeidet med Parkinsonskole og Fagdag. På grunn av mangel på bekreftelse fra Nevrologi-avdelingen i Helseforetaket vil Parkinsonskole først bli arrangert til høsten. Fagdag er beregnet avholdt den 13. april og det vil da bli sendt invitasjon til alle kommunene på Sunnmøre.
Svein Jarle Molnes informerte om at gamle «Hør på meg» nå er tilgjengelige på nettsidene.
Arbeidsprogrammet ble godkjent.

Sak 7.

Regnskap 2016.
Kasserer Borgar Mattland gjennomgikk regnskapet. Han understreket også i år at på grunn av gode forvaltere i tidligere år har SPF penger på bok og er en oppegående og aktiv forening. Formålsparagrafen til Parkinsonforbundet om blant annet «økt livskvalitet for medlemmene» er målestokken for styret.
Det ble spesielt informert om Reise- og Tilskuddsfondet som i 2017 har gitt støtte til fysioterapeut Hildgunn Eikrem til kurs i PWR, og kr 20.000,- er gitt som gave til NPF sitt forskningsfond.
Regnskapet ble enstemmig godkjent.

Sak 8.

Budsjett 2017.
Borgar Mattland gjennomgikk budsjettet.

Bingoinntektene er noe usikre i fremtiden. Derimot er det en gledelig økning i Grasrotandelen og han oppfordret flere til å melde SPF inn til Norsk Tipping. På spørsmål om støtte til MRPF sin planlagte Sydentur ble det opplyst at informasjon om dette kom for sent i forhold til

Innkomne saker.

Det var ingen innkomne saker til årsmøtet.

årsmøtesaken/budsjett. Det nye styret vil behandle dette senere og det står der kr 0,- i budsjettet.
Budsjettet 2017 ble enstemmig godkjent.

Sak 9. Innkomne saker.

Det var ingen innkomne saker til årsmøtet.

Sak 10. Valg.

Bjørn Haug la frem valgkomiteens forslag:

Styreleder	Kari Steinsvik	2 år
Styremedlem	Borgar Mattland	2 år
Styremedlem	Else Leite	2 år
Styremedlem	Svein Jarle Molnes	1 år
Styremedlem	Oskar Stokkereit	Ikke på valg
1. vara	Solveig Austnes	1 år
2. vara	Helge Paulsen	1 år
Revisor	Terje Sæter	1 år

Alle ble valgt med akklamasjon.

Forslag til ny valgkomité:

Arne Torsnes
Torill Sæter
Anbjørg Furnes
Bjørn Haug

Valgt med akklamasjon.

Else Leite takket deltakerne for et godt årsmøtet.

Kari Steinsvik takket for tilliten og ga samtidig en velfortjent takk til Else Leite for 3 år som leder av foreningen. Else har hatt svært god kontroll på styrearbeidet og hennes kjennskap til Helseforetaket og effektiviteten til å skaffe informasjon fra Forbundet har gjort det lett å være med i styret. Hun fortsetter som styremedlem og skal blant annet være behjelpelig med medlemsoppfølging i fremtiden.

Hun reiser til Spania over helgen, så i stedet for blomsterbukett ble det en flytende hilsen.

Dagen ble avsluttet med loddsalg som ga en inntekt på kr. 5.000,-. En takk til alle som hadde med seg gevinster.

Ålesund 25.2.2018

Ingrids Nordmørs-flanerier

Hvem tropper opp på gospelkonsert med brøddoppskrifter på billetten? Hvem trosser smerter til hun må kjøres på sykehus? Hvem leser dikt for medpasienter og personale? Hvem kommer NRK i forkjøpet med å iverksette strandrydding? Ingrid Hagedal er navnet. Hun er leder i Nordmøre Parkinsonforening og «Hør på meg»-medarbeider med adgang der andre journalister vises bort.



Nesten som Elvis

9. mars var det duket for gospelkonsert i Kirkelandet kirke. Den het: «In Memory of Elvis Gospel», og det var Stephen Ackles, Vidar Busk og Paal Flaata med musikere, pluss Egges mannskor, som underholdt en stappfull Kirkelandet kirke. Det var et godt voksent publikum, gamle Elvis-fans sannsynligvis. Og for en konsert det ble!!



Dagen startet lettere kaotisk, for jeg hadde «ryddet» i papirene mine, og hadde nok kastet billettene i papirdunken utenfor, eller muligens lagt dem på et «lurt» sted. De

var heldigvis kjøpt på nettet, så svigersønnen min fikk skrevet ut nye. Da vi kom til kirken, tok jeg en titt bakpå arket de var skrevet ut på, og der sto det oppskrift på en god loff! Jeg hadde lagt brukte ark inn i kopimaskinen for å være



litt økonomisk, så nå sto jeg der med billetter med brøddoppskrift bakpå, men vi slapp da inn.

Fordi konserten skulle vare i 2 timer, tenkte jeg det var best å ta en tur på wc først. Der var det, som vanlig, lang kø. Jeg fikk øye på en annen dør, og var hellig overbevist om at wc-skiltet kun var falt av, og jeg stormet inn. Der løp jeg rett på Vidar Busk, for dette var garderoben til artistene. (Takk og lov for at jeg ikke hadde begynt å kneppe opp buksene, nå i disse «me too»-tider!!!) Han manglet et speil for å få

ordnet på «sveisen» . Jeg tilbød ham det som hang på wc-en, og vi slet og røsket alt vi orket, men den ene skruen var vrang, så vi måtte bare gi opp hele prosjektet..

Konserten var fantastisk, med flotte artister, som sang den ene perlen etter den andre. Jeg må bare tilstå at jeg sang med av og til, men det gjorde ikke



noe, for musikken var høy. Etter konserten ba jeg Einar passe vesken min, mens jeg snek meg med fotoapparatet tilbake til wc-avdelingen. Hadde tenkt å presentere meg som «utskremt» medarbeider fra det berømte bladet «Hør på meg». Jeg fant dem utenfor kirken, hvor de solgte cd-er og andre ting, og da fikk jeg tak i Steffen Ackles, som husket meg fra tidligere konserter, både Kjønnøybrygga og Hånd-

verkeren, sammen med vår egen dyktige Mads Belden. Han stilte velvillig opp på fotografering pluss en hyggelig prat. Det tok lang tid før jeg «landet» den kvelden, for jeg måtte spille alle mine Elvis gospelsanger på full guffe, mens jeg sang med. Det er gudskjelov ikke lydt her i huset.



Å fordrive smerte

I mars ble jeg sendt til Neurologen på Molde, hvor jeg tilbragte seks dager. Til tross for sterke smerter hadde jeg en kjempehyggelig uke.



Grunnet slitasje og annet smårusk, hadde min høyre skulder blitt vondere og vondere de siste månedene. Til slutt låste nakken seg fullstendig, og en onsdag fikk jeg time på legevakten klokken 20.00, og klokken 02.00 ble det bestemt at det var best å sende meg til Molde grunnet min Parkinson.

Smertene var uutholdelige, og jeg både skrek og gråt om hverandre. Jeg måtte mase om mere sprøyte med smertestillende hele tiden i ambulansen, så da vi kom til Molde var jeg litt mere medgjørilig (så vidt jeg husker). Pleierne på avdelingen var utrolig tålmodige og snille, og maten var god. Jeg hadde så sterke smerter at jeg ikke orket så mye mat, derfor gikk jeg ned tre kilo på de seks dagene jeg var der.

Selvfølgelig skjedde det noe dramatisk også, det gjør gjerne det der jeg er. En kveld ba jeg om et knekkebrød med brunost til kveldsmat. Plutselig fikk jeg ikke den halvtygde maten hverken opp eller ned. Den satt bom fast i halsen! Jeg fikk panikk, og rykket så hardt i den røde snoren at den røk, kom meg ut på gangen hvor pleiere strømmet til. Da var jeg blitt blå på leppene allerede. Fryktelig skremmende, men det endte bra.

Jeg sovnet omsider igjen, men bråvåknet ved 3-tiden om natten av at en mann i rullestol kom inn på rommet mitt og ropte et eller annet. Jeg fikk tak i den røde snoren (som nå var reparert) og ringte etter hjelp. Jeg har sett litt krim på TV, og omtåket som jeg var, trodde jeg at nå var min siste time kommet. Mannen forsvant før nattevakten kom, og hun trodde nok først at jeg hadde hallusinert. Han dukket imidlertid opp fra wc, og jeg var renvasket for hallusinerer.

Det var ingen andre med Parkinson på avdelingen mens jeg var der, men jeg gikk nå rundt og leste litt fra bladet vårt allikevel, for datteren min hadde tatt med noen forskjellige utgaver da hun kom. Det var mange som ikke bare lå på rommet sitt uten å ha noen å snakke med, og de satte pris på litt selskap. Det er jo flere bilder av kattene mine der også, og de aller fleste hadde, eller hadde hatt katt, og dermed var isen brutt. En av pleierskene ble så ivrig at hun glemte å gå av vakt. Einar kom på besøk en dag, og neste dag kom min datter med mann og barn. Vi satte oss i sengen min alle mann og hadde quizkonkurranse. Det ble så muntert etter hvert, at pleierskene kom for å delta. Det var en kjempekoselig uke, men det var nå godt å komme hjem til Bonito igjen. Nå skal jeg trene på egen hånd, og så får vi håpe at smertene slipper taket etter hvert.

Ingrid

Strandrydding: Ingrid kom NRK i forkjøpet

- Hvis alle gjør litt, så må det da minke? sier Ingrid Hagedal til Tidens Krav. Avisa utnevner henne til strandrydder før NRK har kommet i gang med sin kampanje for å fjerne plast fra havet.



- Jeg blir så oppgitt av alt som bare detter ut av hendene på folk, sier Ingrid. Men kanskje er det slik—at vi finner lenestoler, rustne strykebrett og madrasser her—fordi det er så dyrt å kvitte seg med avfall.

Datter, mor og mormor Hagedal rydder i strandsonen. Det ble ni sekker.

Har plukket søppel i Karihola: - Det er utrolig mye dritt her

Sprøyter, madrasser, plastbestikk og grillavfall.

HENNING HOPE RØNHOVDE
henning.ronhovde@tk.no

Etter at Ingrid Hagedal leste i Tidens Krav om Kristiansund kommune som «maner til ryddekampanje for å holde strendene i Kristiansund og Midt-Norge rene», bestemte hun seg for å ta affære. Sammen med sin datter Kristin Hagedal og barnebarnet Julia pekte de seg ut Karihola i Kristiansund. Denne helgen har de plukket opp rusk og rask som folk tilsynelatende bare «kaster fra seg».

- For å si det rett ut, det er utrolig mye dritt her, forteller

Ingrid Hagedal, som legger til at to venninner av barnebarnet Julia også var med på å rydde i fjæra, dog ikke så lenge.

- De ble raskt slitne, det var gjort på omtrent fem minutter, det, humrer Hagedal.

” Hvis alle gjør litt, så må det da minke?

INGRID HAGEDAL
Strandrydder

Kanskje ikke så rart. Oppgaven med å fjerne alt avfall i strandsonen kan ta motet fra den beste. Mengdene har angivelig vært store. Men Hagedal-slekten har plukket og

ryddet, lørdag og søndag.

- Vi har funnet skummimadrasser, plastbestikk, sprøyter, knuste flasker, tau, grillavfall, ølbokser - ja, den ene madrassen måtte vi hakke løs, den hadde liksom grodd fast der. Jeg tenker på både dyr og mennesker som ferdes i bukta der. Folk kaster fra seg det utroligste.

Blir oppgitt

- Tror du mye av det kan ha blitt skylt i land, altså ha blitt kastet andre steder?

- Det har bestandig vært ille nedi her, det flyter bestandig. Og mye kommer fra folk som ferdes i området her - grillavfall og flasker og ølbokser. Jeg blir så oppgitt av alt som

bare detter ut av hendene på folk. Men kanskje er det slik - altså at vi finner lenestoler, rustne strykebrett og madrasser her - er fordi det er så dyrt å kvitte seg med avfall. Og jeg vil gjerne sende en oppfordring til kommunen: Det burde vært en søppeldunk for grillavfall samt en vanlig søppeldunk her - dette er som sagt et område hvor mange ferdes og griller.

Hagedal, som nå har fylt flere søppelsekker og som står klare til å bli hentet av kommunen, håper flere bidrar til å rydde - og at færre kaster skrotet sitt i naturen.

- Hvis alle gjør litt så må det da minke?

(Fra Tidens Krav)

Junge tilbake på Ringholmen. (Hurra!)

Etter den skuffende matopplevelsen på Ringholmen i fjor har vi nå en gledelig nyhet: De gamle eierne, Øyvind Junge med frue, er tilbake, så nå kan man trygt bestille Bacalao der! Man kan ta hurtigbåten, eller med ferge fra Seivika, og så kommer han og henter. Selv vil jeg ta meg en tur dit i sommer, kanskje noen flere har lyst også? Vi kan snakke om det på medlemsmøtet.

Torsdag 9. august blir det **sommertur til Smøla**. Vi drar med hurtigbåten klokken 12.00, og er tilbake klokken 20.00. Vi spiser på Havkroa. Dere får meny på **medlemsmøtet onsdag 13. juni klokken 17.00** i Saniteten. Påmeldingsfrist: 25. juli. Foreningen betaler turen, maten betaler vi selv.

Medlemsmøte: Vi starter klokken 17.00 onsdag 13. juni på Saniteten med foredrag om Individuell Plan. Etterpå blir det trekkspill og underholdning av vår gode venn, Konrad Nerland. Allsang og utlodning blir det også. Sannsynligvis byr vi denne gangen på hjemmelaget lapskaus eller en annen gryterett. Håper mange møter opp.

Ny likemann: John Strøm, mobil. 988 71 875. stroemjo@gmail.com

Etterlysning: Er det noen som har Hør på meg nr. 4 fra 2014 og nr.1 fra 2015 til meg? Hilsen Ingrid tlf. 901 48 325.

Ingrid

h Råd til nydiagnostiserte og til andre

Neurologen: - Du har parkinson!
Det er tittelen på eit kapittel i boka *Shaken, not stirred. Parkinson og gleden ved livet.* av Jan Kærup Bjørneboe. Her er ti råd frå forfattaren i utdrag.

1. Meld deg inn i **Parkinsonforbundet**. Grunnen til at jeg gikk inn på Forbundets sider var at jeg tenkte at informasjonen var lettfattelig og at den ga håp.
2. Finn en **nevrolog** du stoler på og som du snakker godt med.
3. **Medisinering**. Spør og grav om hvorfor du får akkurat disse medisinene. Følg så nevrologens anbefalinger nøye.
4. Sørg for at **fastlegen** hele tiden er orientert. Han/hun ser helheten i deg som pasient og kan være en god samtalepartner.
5. **Søk kunnskap**.
6. Møt folk med parkinson. Spør og **grav, men ikke grav deg ned**.
7. **Trening**. Jeg anbefaler sterkt et opphold på en rehabiliteringsinstitusjon som kan parkinson.
8. **Fortsett å trene**. Medisiner er bra, men det er i treningen jeg tror hemmeligheten ligger.
9. **Husk stemmen**. Gå til logoped.



På vegner av den tekniske arrangøren, **Sunnmøre Parkinsonforening**, var Kari Steinsvik ordstyrar under helgesamlinga. Her gir ho ei gåve til Jan Kærup Bjørneboe. Det vakre uret i stein av typen konglomerat frå Runde, er laga av Terje Sæter.

10. **Det er deg selv det kommer an på**. Ikke vær flau over din egen sykdom. Spre saklig kunnskap.

Boka til Bjørneboe inneheld intervju, personlege erfaringar og nyttig informasjon. Vi fekk utruleg mykje av alt dette i foredraget hans på Helgesamlinga 2018. Dei to andre foredrags-haldarane var Randi Skaget Hjellset, tidlegare parkinsonsjukepleiar, og Hildegunn Eikrem, fysioterapeut med spesialkompetanse.

Snakke, lytte, dele

Mennesket lærer seg å snakke ein gong ved eittårsalderen. Først langt seinare lærer eit fåtal av oss seg også å lytte, seier Stig Johansson.

Innleiarane som med ulik innfallsvinkel tok for seg temaet Gleda ved livet på Alexandra hotell i Loen, hadde utan tvil lært seg å snakke, men hadde dei også tileigna seg kunsten å lytte?



Jan Kærup Bjørneboe vedgår at han ikkje er flink til å lytte. Han har funne ut at han har evna til å få andre til å lytte, og han har innsikt og kunnskap som han brenn etter å formidle. Tilhøyrarane merkar at det er noko som driv han. Han kan snakke fort og lenge om mykje og mangt, men vi heng med, for vi opplever sterkt at det han har på hjartet, vedkjem oss.

Randi Skaget Hjellset peikte på at det no er ei ny forståing for at ikkje -farmatologiske tiltak mot parkinson *også* er viktige, men medisinerer blir ikkje dermed uviktig. Ho utdjupa kva det vil seie å ta rett medisin til rett tid. Ikkje minst gav ho praktiske råd, som å ta eit glas vatn før og eit glas etter medisinen—hugs du bør drikke minst ti glas per dag! Og å lage hugselappar, så du veit kva du skal spørje nevrologen om.

Hildegunn Eikrem skapte liv i dei passive tilhøyrarane ved å opne med skuggeboksing, vekslande mellom eitt, to og tre slag med venstre eller høg



Eitt glas før og eitt etter...

neve. Det skjerpa konsentrasjonen. Ho viste også enkelte øvingar ved rett og slett å gjere dei. Når du skal reise deg frå stolen, blir leggar, lår og overkropp vektstenger, som bør ha riktige vinklar, så blir det mykje lettare. Ho snakka om Becky Farley, som utvikla treningsmetoden LSVT Big og deretter PWR—(Parkinson Wellness Recovery) med fire grunnstillingar (ståande, sitjande, på alle fire og liggjande); derifrå utfører du fire rørslemønster: POWER UP (haldning), ROCK (vektforskyving), TWIST (roter) og STEP (steg). Skal øvingane ha verknad på korleis vi

Allsong til munnharpe



Kjerringa mot straumen var frå Sogn og Fjordane, opplyste kjøkemeister Jens Brekke, og han hadde ikkje fortalt mykje av eventyret før vi trudde han på det. Då han tok Kjerringa med staven på munnharpa si, song vi med, og du store tid, allsong til munnharpe hadde han ikkje opplevd før; dette ville han ha meir av og fekk det. Samarbeidet med Sogn og Fjordane om helgesamling hadde funne ein lykkeleg nøkkel ved at Sunnmøre ved Kari Steinsvik tok seg av den «seriøse» delen av arrangementet, mens nabofylket i sør tok seg av det kreative og artistiske. Og kjøkemeister Jens var om lag like ustoppeleg som Jan på formiddagen. Fekk han tid til å smake på maten?



Maten var god for magen og for auga.



Ei utgåve av Jens Brekke fotografert av Kari Steinsvik

Det fekk vi andre. Her var noko for alle sansar, og vinelskarane greidde seg med små slurkar; det kom nok også litt av prisen på slurkane. Men prøv allsong til munnharpe!



Hildegunn Eikrem har også noko å formidle, noko vi har bruk for. Ho høyrer på det vi ikkje seier, det vi ikkje veit at vi ikkje veit. Ho veit at ho har skaffa seg kunnskap som vi treng, og bruker stemme, kropp og rørsler for å rive oss med, overvinne vår naturlege motvilje. I gymsalen takkar vi henne etterpå for at ho «køyrde over oss» og fekk oss til å gjere øvingar i eit tempo og omfang som vi ikkje hadde greidd på eige initiativ.

rører oss, hugs at hjernen skal avlære eit mønster og erstatte det med eit nytt. *Without challenge, no change.* Det trengst vilje, konsentrasjon og intensitet.

Og ein som har opplevd framgang, tilføyer: *Doing is believing.* Gjer du det, trur du på det. Eller også: Trur du på det, så gjer du det. *That's how to write a song, Alexander!*

Svein Jarle

Så har vi Randi Skaget Hjellset, som har bygt opp sin kunnskapsbase gjennom å vere ein god lyttar. Ho lyttar også på tilhøyrarane og let dei dele sine spørsmål og sine erfaringar med henne. Slik har ho sjølv bygt seg erfaring som er etterspurd og truverdige. Ansiktet hennar er lyttande og prega av empati, evne til å leve med og gå inn i vår situasjon og våre behov.



...Men slik!

På tur med Thomas

Igjen vart vi frakta av Thomas Austnes; bussjåfør med godt humør og trygg ved rattet. Søndag tok han oss med langs Lo(en)vatnet, som i 1936 kravde 74 menneskeliv.



Den lokale guiden, Olav Faleide, fortalde korleis ein million kubikkmeter av Ramnefjellet raste ut klokka fem om morgonen og skapte ei flodbølge på 70 meter. Elles snakka han om klimaendringar og korleis barn av Jostedalsbreen har vakse eller trekt seg tilbake i takt med naturlege temperaturvariasjonar. Der Reidar og Haldis Haltbakk spaserer, har det eingong vore bre. Og vi fekk høyre om suksessverksemda Nordfjord Kjøtt. Neste busstur var heimturen, som vart ekstra lang for dei som skulle til Molde og Kristiansund—den siste biten frå Moa med rutebil og utan Thomas.



3 på bussen



Solveig Husby fra Molde, gift med Leif
Pårørende

Marilyn Årsberg fra Averøy
Pårørende

Eli Rake Vik
Har parkinson

Er du fornøyd med helgesamlinga?

Ja!

Storfornøyd.

Ja, veldig.

Hva er du mest fornøyd med?

Foredrag med Jan som fortalte fra boka si.

Egentlig alt.

Gode foredrag. God mat.

Hva er du minst fornøyd med?

Langvarig program med for kort pause.

Kanskje litt for mye info på lørdag. Ble litt sliten.

Hva med prisen?

OK.

Litt dyrt, men verdt det.

Hva synes du om foredragene?

Bra, men litt for lange.

Jeg fikk svar på det jeg lurte på.

Lærerike, gode—kjempebra.

Har du en kommentar til temaet for helgesamlinga?

Supert, positivt lada.

Veldig bra.

Temaa var veldig aktuelle og passa til overskrifta: Gleda ved livet.

Har du tips om framtidige tema?

Forhold til pårørende, deres situasjon som del av tema/program

Det med medisiner er alltid aktuelt og kan takast opp att—og trening for parkinson.

Min Parkinson—Gunnar Indreeide

- Du må skrive om plaster. Gunnar er ikkje til å kjenne att sia han begynte med det. Det har i alle fall hjulpet han mykje.

Vi er på helgesamling på hotell Alexandra i Loen. Eit par med personleg klesstil, han i blått, har sett seg i siderommet mellom to foredrag, og dei har noko på hjartet som dei meiner ein eller annan kan ha nytte av.

Gunnar og Norlaug Indreeide bur i Eidsdal, midt i turistleia med Geiranger i eine enden av vegen og Norddalsfjorden og ferja til Linge i den andre, langt vekk frå tilboda til parkinsonforeininga, og med få eller ingen parkinsonistar å snakke med i nærleiken. Men helgesamlingane får dei med seg, og Gunnar er med i ei trimgruppe som møtest to gonger i veka.



Noko av det verste ved sjukdommen er at han gjer deg kraftlaus, seier Gunnar. Det som før var enkelt, får eg nesten ikkje til. Han fekk seg ein spesialstol, for han hadde vanskar med å reise seg. Medisineringa er det Norlaug som passar på, men pillene hadde sørgjeleg liten verknad, han vart dårlegare og dårlegare til nevrologen prøvde plaster, ikkje i staden for, men i tillegg til pillene. No har dei fått optimismen tilbake, og han går i vedaskogen igjen. Han har vore gardbrukar og inseminør; Norlaug frå Valldalen, som han har vore gift med i 50 år, har hatt mjølkegeiter å ta seg av og fødde fire barn på fem år. Den eine sonen tok over garden for ein del år sia og har dessutan ein verkstad med fleire tilsette. Gunnar og Norlaug har sitt hus på garden, på ein fin stad ved det store vatnet 12 kilometer opp frå ferjekaia.

Medisinane han bruker, er den kjende Sinemet og rasagilin, som blir brukt ved dyskinesi, vanskar med å utføre visse kroppsrørsler, og no altså også såkalla Neupro-plaster (4 mg per 24 timar). Plasteret blir festa om morgonen og flytta omkring på kroppen i ein viss syklus. Medisinen blir absorbert gjennom huda, og det oppstår ein jamn tilførsel (depoteffekt). Dette er ei løysing som sjølvstakt ikkje passar for alle, og det kan oppstå biverknader. Nevrologen veit best. Indikasjonen er at effekten av levodopa blir mindre eller det oppstår «on-off»-fluktusjonar. At det skjedde med Gunnar, heng vel saman med at han nok hadde parkinson lenge før han visste det. Gunnar og Norlaug håper dei har eit tips som kan hjelpe nokon.

Svein Jarle

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2018
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	1 537
Nordmøre PF	992 617 969	32	6 573
Romsdal PF	986 224 025	21	3 888
Sunnmøre PF	983 493 831	49	15 146

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 vinnnersjanse 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

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersoner:

Bjørn Overvåg - tlf 70012930
 Arne Thorsnes - tlf 70146258
 Else Leite - tlf 97954486
 Edvard Langset - tlf 97649063
 Aase Nielsen - tlf 71583109
 Reidar Haltbakk - tlf 97586911
 Alf Inge Jenssen - tlf 95751730
 Steinar Furnes - tlf 95255100
 Einar Nerland - tlf 91145333
 Svein Jarle Molnes - tlf 92240146
 John Strøm - tlf 98871875

Pårørende- likepersoner:

Jorunn Overvåg - tlf 70012930
 Eli K. Langset - tlf 22566413
 Haldis Haltbakk - tlf 97159194
 Annbjørg Furnes - tlf 91393286
 Solveig Austnes - tlf 41235277
 Torill Sæter - tlf 91120448
 Bjørn Haug - tlf 92433561

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.nowww.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

Steinar Furnes

Kirkegata 7, 6004 Ålesund

Telefon (mobil) 952 55 100

Epost: Steinar@furnes.orgwww.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325Epost: ihagedal@online.no[dal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik

Slevika 23

6016 Ålesund

Tlf. Mob. 701 54 396

Epost: steinsvik.kari@gmail.comwww.parkinson.no/sunnmøre

Romsdal Parkinsonforening

Vigdis Nerland

6412 Molde

Tlf. mob. 402 00 118

Epost: vigdis.nerland@hotmail.comwww.parkinson.no/romsdal

Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus



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

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

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

Onsdager 13.30 –14.30 og fredager 10:00-11:00: 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. Siste gang før sommeren: 31/5.

Andre onsdag i hver mnd. Kl 18-20: Bowling med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer.

Romsdal Parkinsonforening:

Andre mandag i hver måned kl 12:00: Bowling på Moldehallen. Fra 13. august.

Hver tirsdag kl 15.30: Boksetrening i regi av Moldekameratene.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl 14:00 og 15:00: Trim i to grupper. Barmannhaugen.

Hver onsdag kl. 09:00-15:00: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

Andre onsdag i hver måned: Sangtrening kl 17:00 hos Ingrid i Garnveien 18 A.

Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza på Fun Park, Futura.

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Romsdal Parkinsonforening:

13. september kl. 17.00: Medlemsmøte i Eldres kultursenter. Se side 9.

28. august: Sommertur til Atlanterhavsparken. Se side 9.

Nordmøre Parkinsonforening:

Onsdag 13. juni kl 17:00: Medlemsmøte på Saniteten. Tema: Individuell plan med mer. Se side 21.

Torsdag 9. august kl 12:00: Sommertur til Smøla med hurtigbåten. Påmelding innen 25. juli. Se side 21.

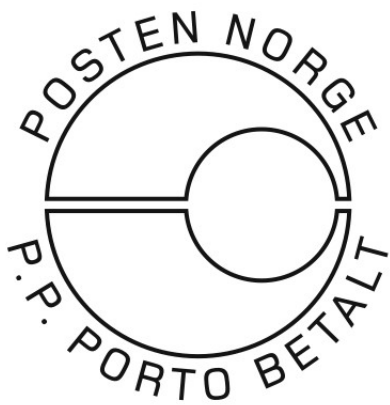
Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2018:

Grunnkurs a 3 uker.

(Ei ukes oppfølgingskurs (for dem som har tatt 4 ukers grunnkurs).

To ukers oppfølging for dem som har tatt 3 ukers grunnkurs.

Avsenderadresse:
 Møre og Romsdal PF
 Steinar Furnes
 Kirkegata 7
 6004 Ålesund



Til

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de

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:

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

.....