



# Hør på meg

5-års jubileumsutgave

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 4 nov 2012 årgang 6



Med Møre og Romsdal PF på helsereise, se reportasje ss. 16–32

Foto: Leif

## Av innholdet ellers:

*Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender*

*Se side 47!*

<b>Rettighetshjørnet: Sykehjem</b>	s. 4
<b>Fornøyde med LSVT Big på Aure</b>	s. 8
<b>E-resept i Møre og Romsdal</b>	s. 12
<b>Om rehab-tjenesten i fylket</b>	s. 13
<b>Spennende foredrag i NMPF</b>	s. 14
<b>Roar — en spesiell historie</b>	s. 32
<b>Min Parkinson</b>	s. 34
<b>Evaluering av kursdagene i sept.</b>	s. 37
<b>Om nevrologisk avdeling Molde</b>	s. 38
<b>Om besøksrunden og intervjuene</b>	s. 40



## Fylkeslederen har ordet

### Kjære Parkinsonvenner!

Hvis du studerte forsida godt no, har du sikkert allerede oppdaget at nå sitter du med en **5-års jubileumsutgave** av "Hør på meg" i hånden. Det aller første nummeret av bladet vårt utkom november 2007, med arbeidstittelen "Hør på meg" etter et dikt av Per Martin Linnebo. Det var Aase Nielsen som foreslo dette navnet på medlemsbladet vårt, sikkert i håp om at bladet skulle bli lest og likt av våre medlemmer rundt om i fylket. Men i navnet ligger det også en forventning om at bladet har noe å si deg som du bør få kjennskap til, og det setter et visst press på oss redaktørene. Det var noe som Steinar og jeg kjente på de første årene, og slik følger Jorunn og jeg det nå også. Vi må levere, som det heter på politikerspråk for tida.

Riktignok har vi ikke har vi ikke foretatt noen formell leserundersøkelse av bladets betydning og popularitet, men alle tilbakemeldinger vi får tyder på at bladet vårt har kommet for å bli, og at det blir lest og godt likt. Artig for oss som driver dette stort sett på dugnadsbasis, bare med en viss utgiftskompensasjon fra fylkesforeninga. Heldige er vi også som slipper å samle annonser for å finansiere bladet slik vi gjorde de første årene. Nå har vi økonomiske muskler fra Max Bingo på Ulsteinvik i stedet.

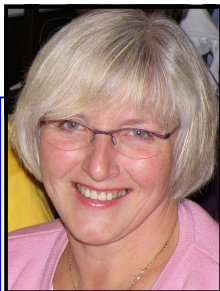
Fylkeslagets aller første helsereise samlet 35 deltakere til Baile Felix i Romania. Dere kan lese mye om denne turen i dette bladet, men her vil jeg først og fremst takke vår alltid velvillige **ildsjel Steinar** for alt arbeidet han hadde fra å innhente anbud fra forskjellige helsereisedestinasjoner til å være reiseleder på turen. Og Steinar tok oss med på golfturner i Oradea under oppholdet. Takk også til Arne og Terje for quiz, boulespill, allsang osv. Og Terje, 1000 takk for gaven du overrakte reiseleder Felix!

Jeg vidt jeg vet arbeider Steinar allerede med å innhente anbud for en eventuell ny helsereise neste år fra medio september. Jeg tror vi har noe å glede oss til!

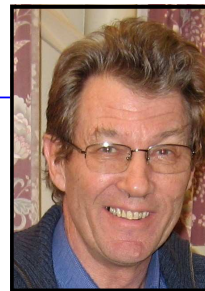
**God jul. godt nyttår og godt valg i alle tre lokalforeningene våre!** *Hilsen Leif*

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

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



## Redaksjonens side



### Kjære lesere!

Denne gangen ble medlemsbladet vårt nærmest overfylt av stoff fra helsereisa vår til Romania i oktober.

Og jeg måtte ta meg på tak for ikke å overdrive enda

mer. Begge vi redaktørene var med blant de 35 deltakerne fra fylket vårt som deltok, så det kan godt hende at også Jorunn kommer tilbake med annet og selvopplevd stoff fra Romania i neste nummer av bladet. Og med 5-600 bilder fra turen kan det vi skriver illustreres godt. Derfor: Takk til Marit og Bjørn som lot meg bruke de bildene jeg ville fra kameraene deres i bladet. Også en takk til hotellets fotograf Mihai Sirb som også lot meg bruke av hans bildemateriale i bladet vårt.

Det blir dessverre stadig vanskeligere å få medlemmer til å skrive til bladets faste spalter Min Parkinson, Min Hobby og til humorspalten. Derfor en stor takk til Arne Thorsnes som velvillig forteller sin parkinsonshistorie denne gangen. Jeg håper noen av leserne får lyst til å bidra med stoff til neste nummer, enten det er til en av de faste spaltene eller det er annet stoff som fortjener vår oppmerksomhet. Og man trenger ikke å ha journalistisk erfaring for å kunne bidra, tvert i mot! Bladet vårt blir det vi gjør det til i fellesskap, ikke sant? Jeg har inntrykk av at det leses, - av svært mange.

Når neste nummer kommer ut har lokallagene gjennomført både julemøter og årsmøter, derfor: **GOD JUL, GODT NYTTÅR, - OG GODT VALG!**

*Hilsen Leif*

### REDAKSJONEN.

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

**Jorunn Overvåg,**  
Ulstein, 6065 Ulsteinvik  
Mobil: 916 40 440  
Epost: [jovervaag@yahoo.no](mailto: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: feb. 2013

Frist for innsending av stoff:

**12. feb 2013**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Årsmøtereferater lokallaga
- Årsmøtesaker MRPF
- Min Parkinson/Min Hobby
- LSVT Big/Loud i Møre og Romsdal
- Om Samhandlingsreformen



**Rettighetshjørnet**  
v/Leif Klokkehaug

**TEMA: På sykehjem**  
*Kilde: [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)*

**Behandlede tema i tidligere nummer:**

Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling  
 Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastlege  
 Nr. 2-2010 s.5: Ledsagerbevis  
 Nr. 4-2010 s.4: Rett til å bytte nevrolog  
 Nr. 1-2011 s.4: Brukerstyrt personlig assistent  
 Nr. 2-2011 s.4: Rett til logoped  
 Nr. 3-2011 s.4: Tilskudd til tilpasning av egen bolig  
 Nr. 1-2012 s.4: Rett til fritt sykehusvalg  
 Nr. 2-2012 s.4: Kommunal avlastning  
 Nr. 3-2012 s.4: Rett til innsyn i egen pasientjournal

Alle kommuner skal sørge for at det finnes et døgnbasert botilbud med en tilstedeværende helsefaglig bemanning.

Ved sykehjemmene kan det gis både tidsbegrenset opphold og langtidsopphold.

Tidsbegrenset opphold kan for eksempel gis fordi tjenestemottakeren har behov for opptrening (rehabilitering) eller omfattende helsefaglig bistand for en periode.

For dag- eller nattopphold og tidsbegrenset opphold betales det egenandel, størrelsen på egenandelen fastsettes årlig gjennom Statsbudsjettet.

De som tildeles et langtidsopphold, skal betale en viss andel av sin inntekt (pensjon, renteinntekter og lignende). Det er ikke anledning til å kreve deler av formuen (fast eiendom, bankinnskudd, aksjer mv.) som betaling. Vederlagsforskriften regulerer størrelsen på betalingen.

Det må søkes om tjenesten, og kommunen skal fatte vedtak. Vedtaket skal inneholde opplysninger om søknaden innvilges helt eller delvis. Hvis søknaden avslås, skal det opplyses om klagefrist og hvor klage kan sendes.

Gjennom livet vil alle i korte eller lengre perioder komme i situasjoner hvor de har behov for kommunale helse- og sosialtjenester. Du har rett til bistand fra disse tjenestene, jf. pasient- og brukerrettighetsloven, hvis du har fysiske eller psykiske plager, eller hvis du er i en livssituasjon der du trenger hjelp til å mestre dagliglivets gjøremål og leve et normalt sosialt liv.

**Taushetsplikt**

Alt personell i helse- og omsorgstjenestene har lovbestemt taushetsplikt. Det er få og restriktive unntak fra taushetsplikten. Brudd på taushetsplikten kan medføre strenge reaksjoner.

**Rettigheter**

Dine rettigheter er nedfelt i den norske lovgivningen. Det er fire lover som det er spesielt viktig å kjenne til. Disse er:

## **Forvaltningsloven av 10. februar 1996**

Dette er en lov som bl.a. gir bestemmelser om saksbehandlingen av din søknad.

## **Utdrag fra Helse- og omsorgstjenesteloven av 24. juni 2011 nr. 30**

Kommunen skal sørge for at personer som oppholder seg i kommunen, tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester. Kommunens ansvar omfatter alle pasient- og brukergrupper, herunder personer med somatisk eller psykisk sykdom, skade eller lidelse, rusmiddelproblem, sosiale problemer eller nedsatt funksjonsevne. Kommunen skal bl.a. tilby plass i institusjon, herunder sykehjem

## **Utdrag fra Pasient- og brukerrettighetsloven av 2. juli 1999 nr. 63**

Denne loven gir deg som er mottaker av helse- og omsorgstjenester flere rettigheter. Loven gjelder for all helse- og omsorgshjelp du mottar – både fra tannlegen, fastlegen, kommunen og spesialisthelsetjenesten. Blant rettighetene knyttet til denne loven, er de følgende:

- *Du har rett til nødvendig helsehjelp og til å bli vurdert av kvalifisert helsepersonell. Er du uenig i vurderingene, har du rett til en fornyet vurdering.*
- *Du har rett til å bli informert om din helsetilstand og hvilken behandling som anbefales. Du har rett til å bli tatt med på råd (rett til medvirkning) før behandlingen starter.*
- *Du har rett til innsyn i din journal når du selv ønsker det.*
- *Hvis du har behov for langvarige sosial- og helsetjenester fra flere tjenesteytere, har du rett til en såkalt individuell plan.*
- *Du må samtykke før noen kan gi deg helsehjelp. Det er i loven gitt spesielle bestemmelser som gjelder ved behov for akutt helsehjelp og hvis du ellers ikke selv er i stand til å vurdere et samtykke. Dine nære pårørende har etter visse regler rett å bli informert om din helsetilstand hvis du selv ønsker det.*

## **Utdrag fra Helsepersonelloven av 2. juli 1999 nr. 64**

Dette er en lov som gjelder helsepersonell og deres plikter. Med helsepersonell menes det stort sett dem du kommer i kontakt med når du mottar helsetjenester. Som mottaker av helsetjenester bør du vite dette:

- *Helsepersonell har taushetsplikt om deg og din helse.*
- *Helsepersonell plikter å gi deg øyeblikkelig hjelp hvis din helsetilstand er kritisk.*
- *Helsepersonell har ikke lov til å ta imot større gaver fra deg eller dine pårørende. I enkelte kommuner har helsepersonell ikke lov til å ta imot gaver uansett størrelse.*

## **Forskrift for sykehjem og boform for heldøgns omsorg og pleie**

*(Bare aktuelle utdrag av forskriften gjengis av plasshensyn, red. anm.)*

### **Kap. I. Virkeområde**

**§ 1-1.** Denne forskrift gjelder sykehjem og boform for heldøgns omsorg og pleie som nevnt i kommunehelsetjenesteloven § 1-3 annet ledd nr. 5. Med boform i denne forskrift menes også sykehjem.

### **Kap. II. Formål og oppgaver**

**§ 2-1.** Boform etter denne forskrift skal gi heldøgns opphold. I tilknytning til oppholdet skal det være organisert legetjeneste, fysioterapitjeneste og sykepleiertjeneste i samarbeid med andre deler av den kommunale helse- og sosialtjeneste.

**§ 3-3.** Det er ikke hjemmel for å bruke tvangstiltak i boformen. Ved behov kan beskyttelsestiltak benyttes for å beskytte beboerne mot å skade seg selv, og for å beskytte andre beboere.

### **Kap. III. Godkjenning og drift**

Boformen skal ha tilknyttet:

- a) En administrativ leder
- b) En lege som skal ha ansvaret for den medisinske behandling
- c) En offentlig godkjent sykepleier som skal ha ansvar for sykepleien.
- d) Det antall personell for øvrig som er nødvendig for å sikre beboer nødvendig omsorg og bistand

### **Kap. IV. Om beboernes rettigheter**

**§ 4-1.** Ved utformingen av bygningen(e) skal det tas nødvendig hensyn til funksjonshemninger og behandling-, pleie- og assistansebehov hos beboerne. Bygninger over en etasje skal ha heis.

Sengerommene skal som hovedregel være enerom. Det kan innredes to-sengsrom for ektefeller og andre som ønsker å bo sammen. Sengerommene skal ha en størrelse og utforming som forenkler stellet av sengeliggende pasienter. Rommene bør ha uttak for telefon. Det skal være et WC-rom i tilknytning til hvert sengerom.

Grupper av sengerom bør ha egne spise- og oppholdsarealer samt kokemuligheter som kan benyttes av beboerne.

**§ 4-2.** Boformen skal ha:

- a) Nødvendige rom tilrettelagt for å ivareta beboernes hygiene
- b) Tilfredsstillende kjøkken- og vaskerifunksjoner
- c) Funksjonell møblering og belysning

**§ 4-3.** Beboerne skal kunne medbringe egne møbler og private gjenstander ved permanent opphold.

**§ 4-4.** Beboerne skal ha adgang til å dyrke sine interesser og forme sin tilværelse som de ønsker i den utstrekning det er forenlig med den medisinske behandling, drift av boformen og av hensynet til andre beboere.

**§ 4-5.** Beboerne skal fritt kunne motta besøk.

**§ 4-6.** Beboerne skal ha frihet til å leve i samsvar med sitt livssyn.

**§ 4-7.** Skjermet enhet for senil demente kan etableres for grupper fra 4-12 beboere. Før innflytting i enheten skal beboer være grundig undersøkt og diagnosen langtkommet senil demens må være fastslått.

Beboere fra slik enhet skal ha adgang til felles goder/aktiviteter og sikres samme areal til disposisjon som andre beboere.

**§ 4-8.** Selvstendig boenhet for barn/ungdom skal utformes og utstyres slik at de er tilpasset barns/ungdoms særskilte behov.

Boenheten skal ha tilstrekkelig med leke- og sysselsettingsmateriell. Fellesrommene må utformes slik at det tas hensyn til ulike aldersbehov og oppgaver boenheten skal dekke.

**§ 4-9.** Beboerne skal på forhånd orienteres om forslag til endringer av betydning for deres liv og trivsel i boformen, og gis anledning til å uttale seg.

Dersom boformen har barn blant sine beboere, skal også verge/hjelpeverge eller pårørende på forhånd orienteres om forslag til endringer av betydning for barnets liv og trivsel i boformen, og skal gis anledning til å uttale seg.

Ledelsen for boformen skal så langt det er mulig ta hensyn til beboerens, vergens/hjelpevergens eller de pårørendes synspunkter.

**§ 4-10.** Dersom det er opprettet styre for boformen skal det velges inn en talsrepresentant for beboerne i styret.

Talsrepresentanten velges på et fellesmøte av beboere og pårørende. Stemmerett på dette møtet har beboeren selv eller en pårørende på vegne av beboer.

I de tilfelle hvor det ikke er opprettet eget styre for boformen må en talsrepresentant for beboerne på annen måte sikres mulighet for innflytelse på driften.

**§ 4-11.** En beboer kan flytte ut når vedkommende selv ønsker det. For beboer som er senil dement eller som av annen grunn ikke kan ivareta sine egne interesser må ønsket utflytting besluttet i samråd med eventuelle pårørende. Beboer som er inntatt for rehabilitering/avlastning skal normalt skrives ut til fastsatt tid.

Utflytting mot beboerens ønske kan bare finne sted når faglige grunner taler for det og det er ordnet med annet opphold.

## **Kap. V. Forskjellige bestemmelser**

**§ 5-1.** Beboer eller pårørende på vegne av beboer kan klage til Fylkesmannen over forhold vedrørende boformens drift som de finner urimelig.

## Svært fornøyde med LSVT Big på Aure Rehab (ARS)

Av Leif



*Bjørg Sandøy, Ingrid Hagedal, Reidun Roald, Magny T. Gilde og Jonn Nordbø hadde vært nesten fire uker på Aure rehabiliteringssenter da Møre og Romsdal PF v/Leif og Elin Klokkehaug var på besøk i parkinsongruppa onsdag 19. september. De var LSVT Big-gruppe nr 2 på Aure. Selv om de nå begynte å lengte hjem, var dommen over dette 4-ukers treningsoppholdet med LSVT Big hjertelig enstemmig og svært positiv. Som Reidun sa det: *Da jeg kom til Aure var jeg så stiv i rygg og nakke at jeg ikke klarte å snu meg og se bakover. Etter at jeg lærte LSVT Big går det mye lettere!**

Og de fire andre på gruppa kunne også fortelle om hvor godt denne nye treningsmetoden passer dem, om hvor enkel den er å lære inn og utføre daglig, og ikke minst hvor mye bedre de føler seg når de bruker metoden daglig. Når vi har lært det, tar øvelsene bare 15-20 minutter hver gang, sier de. **Og terapeutene er kjempeflinke!**

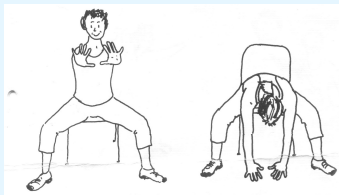
Elin og jeg blir like godt mottatt hver gang vi kommer til ARS, med lunsj før vi begynner, og med middag etter økta vår. ARS vil gjerne at vi informerer parkinsongruppa om de tjenester og tilbud som parkinsonforeningene i fylket og forbundet vårt gir, og vi benytter naturligvis sjansen til å verve medlemmer. Nå var alle disse fem medlemmer allerede, men vi har nok vervet minst et titalls medlemmer i løpet av besøkene våre på ARS. Bare i 2012 har vi vært der 3 ganger, og skal nok dit også i november. Jeg oppfatter at både ARS og parkinsongruppa synes dette er givende. Elin, som selv også har lært LSVT Loud, demonstrerte disse teknikkene for gruppa.

**Jonn** var så fornøyd med oppholdet og treninga at han også hadde laget et flott dikt:



## LSVT Big på Aure Rehab!

Eg ser ut i gangen, der kommer ho Kaja.  
Eg bukkar pent, ho svarer med å neia.  
To stolar ho finn fram, no skal me trenar:  
Set deg fremst på stolen og sprik litt med bena!



Armane ut og til sides, nei ikkje frem!  
Tell so høgt i frå ein og til fem!  
Du gløymde noko, ho klør seg i håret....  
Hugs no på: Du skal slå deg på låret!



Ta eitt steg fram og tramp so i bakken,  
gjer deg **stor** i kroppen og rak i nakken,  
ut med hender med fingrar som sprik!  
Sjå på meg no, du skal gjera det slik.

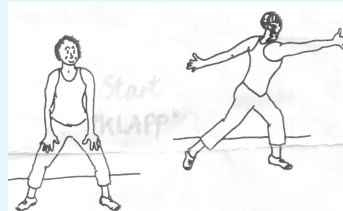


So skjær me luft, det må gjerast med stil.  
Gjer deg **stor** no, **Jonn**, ho gjev meg eit smil:  
Få tåa opp framme og handa opp bak,  
hald fingrar, rygg og kne heilt strak!

Still deg so opp med beina litt frå seg,  
sving armar og kropp so du ser heilt bak deg.  
Med ein klapp på låret sving til andre sida.  
Du er snart ferdig no, ho gjeng frå oss tida.

Hugs no på kva eg sa og kva me gjorde:  
Strekk armane fram, reis deg snøgt ifrå bordet.  
Dei treng ikkje telja verken til åtte eller fem,  
seier Kaja til meg mens ho gjev meg ein klem.

Strekk armane fram med fingrar mot tak!  
Tøy so mot golvet so du kjenner det bak!  
Strekk so opp mot taket med sprikande fingrar!  
**Tenk stort** no og pass på at ingenting dinglar.



Det neste me gjer er no heilt i toppen,  
sleng armane ut og vri på kroppen!  
Strekk foten bak og gjer kroppen stor,  
så teljer me begge til fem i kor.



Eg smilar tilbake og gjer no mitt beste,  
men lurar litt på kva var no det neste?  
Med sprikande fingrar ta eitt steg bak!  
Hugs, tærne på framfot skal peike mot tak.



*Gjengis i "Hør på meg" med  
tillatelse fra forfatteren selv,  
Jonn Nordbø fra Molde*

## Kjempeflott opphold med LSVT Big på Aure Rehab (ARS)

Av Ingrid Hagedal.

Foto: Leif



John har med sitt dikt beskrevet en time på LSVT BIG på Aure Rehabiliteringssenter, og jeg skal fortelle litt om hva vi gjorde resten av døgnet.

Vi var gruppe to, og jeg var meget spent. Fire uker er lenge å være hjemmefra, og hvordan skulle mine to puser greie seg uten meg så lenge? Nøkler ble delt ut mellom familie og venner, og de laget en turnusordning. Lys ble slått på og av, og og gardiner ble trukket opp og ned. Terrassedøren sto på gløtt om dagen, slik at kattene kunne gå ut og inn som de lystet, og dermed kunne jeg gi meg i kast med LSVD opptreningen med ro i sinnet.

*(Hva gjør man ikke for å kunne dra på LSVT Big på Aure Rehab? - Red. anm.)*

Kl. 08.00 startet vi dagen med bassengtrening. Deretter var dagen jevnt besatt med trening alene med egen trener, forelesning, måltider osv., og innimellom gikk vi turer på egen hånd. Egentreningen måtte vi også få med. Hver torsdag ble det arrangert turer for alle på huset, med kaffe og noe nybakt å bite i. Så var det hyggekvelder med konkurranser, musikk og sang. Ofte ble det ikke tid til TV-titting. Håndarbeid og hobbyvirksomhet ble det også tid til. Kryssord løstes i fellesskap, så egentlig hadde døgnet altfor for få timer.

Jeg ser at Alf Magne Bye i en artikkel skriver at maten på Fram HelseRehab var ensformig, og at det var lite å foreta seg i helger og på kveldene. Slik er det ikke på Aure! Der er maten variert og velsmakende. og det er alltid noe å finne på. Er man tre personer sammen, kan man for eksempel låne bassenget og bare flyte rundt og kose seg.

Angående selve LSVT BIG øvelsene så er de nå spikret fast i hode og kropp, og det er en grei sak å praktisere dem hjemme. Noen synes kanskje at fire uker virker unødvendig lenge, men tro meg, man trenger den tiden! Resultatet av målingene mine imponerte til og med meg selv.

**Så nøl ikke, søk på Parkinsonskolen på Aure, det er vel anvendt tid!**



## Humorspalten

*Har du noen morsomme historier vi kan stimulere lattermuskulene med, så send dem gjerne inn til bladets redaksjon, se s. 3*

### Leksikon gis bort



### Gis bort!

Denne annonsen fra Finn.no fikk "Hør på meg" tilsendt fra Åsmund Opøyen i Rindal 5. desember i fjor, men har ikke hatt plass til den før nå. Det er nok innsenderen som har gullet ut den viktige teksten her...

Takk skal du ha, Åsmund!

### Beskrivelse

Komplett leksikon, i utmerket stand gis bort, da behovet for det, ikke lenger er til stede, da kjerringa veit, og kan alt...

## JULEMØTE / JULEBORD I NORDMØRE PARKINSONFORENING

- Tidspunkt:** Lørdag 8. desember kl 15.00  
**Sted:** Quality Hotel Grand i Kristiansund, i egen sal Q5.  
**Servering:** Grands Julegilde.  
**Program:** Møtesaker, underholdning, åresalg — ta med gevinster.  
**Pris medlemmer:** kr 150. Drikke ikke inkludert  
**Pris ikke-medlemmer:** kr 495. Drikke ikke inkludert  
**Påmelding:** Til Leif på tlf. 71528081, mob. 95207104 eller på epost til: leklokk@online.no  
**Påmeldingsfrist:** **Senest mandag 3. desember**

Dersom noen ønsker å overnatte på Grand enten før eller etter julemøtet, tilbyr hotellet dette for kr 790 for et enkeltrom med frokost og kr 990 for dobbeltrom med frokost for to.

## E-resept i Møre og Romsdal fra 2. okt. 2012

Møre og Romsdal innfører e-resept fra 2. oktober. Over halvparten av kommunene i Norge bruker allerede denne ordningen og nesten 4 millioner resepter er hittil blitt sendt elektronisk.

Den nye reseptordningen øker sikkerheten og forenkler hverdagen for både befolkningen, leger, apotek og bandasjister.

***Alle apotek i Møre og Romsdal kan nå ekspedere e-resepter. Dersom man skal til en kommune hvor e-resept ikke er i bruk ennå, kan legen skrive ut papirresept.***

### Økt sikkerhet

- Faren for feilmedisinering, feilutlevering og uheldig kombinasjon av legemidler reduseres med e-resept, sier avdelingsdirektør Anne-Lise Härter i Helsedirektoratet.

Fordi apotek og bandasjister henter resepten fra en sentral database, er det vesentlig vanskeligere å forfalske en e-resept enn en papirresept.

Med e-resept lanseres også en ny selvbetjeningstjeneste på nett: Mine resepter, som gir god oversikt over gyldige e-resepter.

### Fakta om e-resept

- Legen sender resepten elektronisk til en sentral database; Reseptformidleren.
- Man får varen utlevert ved å oppgi fødselsnummer eller navn og fødselsdato.
- Fra innføringsdatoen i et fylke/område er apotekene klare til å ekspedere e-resepter.
- Bandasjister og leger tar i bruk e-resept fra innføringsdatoen eller når det er teknisk mulig.
- Det pågår et arbeid for at også sykehusleger etter hvert kan ta i bruk e-resept.
- Helsedirektoratet leder innføringen og samarbeider blant annet med Apotekforeningen, apotekkjedene og IT-leverandører.
- Mer informasjon finnes på [www.eresept.no](http://www.eresept.no).
- Til sammen 654 legekontor, 351 apotek og 43 bandasjister bruker nå e-resept.

## Om rehabiliteringstjenesten ved Helse Møre og Romsdal HF

**I et brev fra Helse Møre og Romsdal Klinikk for rehabilitering datert 28.09.2012 til brukerorganisasjonene og rehabiliteringskontaktene i kommunene gis følgende viktige informasjon: (brevet gjengis ordrett med to anmerkn.)**

Nevrohjemmet rehabiliteringssenter i Ålesund vart avvikla juli 2012. Det er oppretta 4 senger ved Avd. for fysikalsk medisin og rehabilitering., Ålesund sjukehus og 4 senger ved Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus, for pasientar med rehabiliteringsbehov ved kronisk nevrologisk sjukdom.

Frå hausten 2012 er den spesialiserte rehabiliteringstjenesta i Helse Møre og Romsdal organisert i ein klinikk, Klinikk for rehabilitering, saman med nevrologi, revmatologi og hud.

Søknader om spesialisert rehabilitering skal sendast til sekretariatet for Felles Inntaksnemnd ved Fys.med. og rehab. i Ålesund:

**Felles inntaksnemnd  
Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering  
Ålesund sjukehus  
6026 Ålesund**

Dette gjeld plassar ved Avd. for fysikalsk medisin og rehabilitering, Ålesund sjukehus, rehabiliteringssenger ved Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus, Mork rehabiliteringssenter og Aure rehabiliteringssenter.

For søknad om **programopphald** på Aure kan desse sendast direkte til Aure rehab.senter. Dette gjeld søknader for deltaking i grupper: "Raskere tilbake". Nakke, Kols, Parkinson (*for eksempel LSVT Big, red. ann.*) og kreft.

For at inntaksnemnda skal ha best mogleg føresetnad for å vurdere søknadane ber vi om at det kjem klart fram i søknaden kva utfordring pasienten har, og kva det er ønskeleg at spesialisthelsetenesta skal bidra med (*for eksempel LSVT Big, red. ann.*) Det må føreligge søknad frå lege. Nemnda har møte kvar onsdag føremiddag.

Kontaktperson i sekretariatet er Wenche Eikrem Måseide og kan kontaktas på 70105751, Fys.Med. Ekspedisjon, eller mail

[Wenche.Eikrem.Maaseide@helse-mr.no](mailto:Wenche.Eikrem.Maaseide@helse-mr.no) om de har spørsmål.

Vi ser fram til eit godt samarbeid. Med vennleg helsing

Wenche E. Måseide, konsulent

Karl- Arne Remvik, klinikkssjef

## Hjernetrening i Nordmøre PF i samarbeid med Nordmøre MS og LHL Kristiansund

Styret i Nordmøre PF mottok et innspill fra Alf Inge Jenssen om å hente inn psykologidoktor og forsker Andreas Engvig til å holde foredrag for oss om hjernetrim. Alf Inge hadde lest en interessant artikkel i en hovedstadsavis om denne unge forskeren fra Kristiansund — nå doktor ved UiO, psykologisk institutt. Der stod det noe om at hjernetrim faktisk økte hjernebarkens tykkelse målbart rent fysisk. Kunne dette bety at man ble "tjukkere i hodet" av hjernetrim, eller...? Dette måtte vi bare finne ut av, og Andreas ble invitert til å komme opp til hjembyen for å holde foredrag.

I samarbeid med Nordmøre MS-forening og LHL Kristiansund leide vi lokale i Håndverkernes Hus i byen, annonserte foredraget i TK, og sannelig kom hele 34 av 36 påmeldte deltakere for å finne ut om det fortsatt var håp for visnende hjerner...



Vi har fått tilsendt Andreas sin egen kortversjon av foredraget til bruk i medlemsbladet vårt. Denne kortversjonen går slik:

### Livsstil og hukommelse i voksen alder

Tekst: Andreas Engvig, Forsker ved Universitetet i Oslo.

2. november 2012.

Alle har et forhold til hukommelse; bare prøv å tenk deg et liv uten. Hukommelse utgjør vårt indre oppbevaringssted for informasjon og erfaringer. Hukommelsen styrer med flere viktige aspekter ved det å være menneske:

- 1) du bruker ubevisst hukommelsen når du sykler eller knyter en sko (**prosedyre hukommelse**),
- 2) du vet at en sykkel er et fremkomstmiddel med to hjul og gir (**kunnskapshukommelse**), og
- 3) du husker kanskje den dagen du lærte å sykle (**episodisk hukommelse**).

Den **episodiske** hukommelsen er dypt personlig for oss, og gjør at du kan huske første skoledag, den dagen du ble konfirmert eller da giftet deg.

Den episodisk hukommelse muliggjør vår identitet, at vi husker både hvem vi selv er, vår familie og livshistorie, men også hvor du la bilnøkklene eller navnet på en person du akkurat har møtt. Alle har opplevd at den episodisk hukommelsen ikke er perfekt: "Hvor la jeg de nøklene?", "Hva var det han het nå igjen?", "Hva var det ektefellen min sa jeg skulle huske å handle i butikken?" Dette er spørsmål de fleste har stilt seg.

Den episodiske hukommelsen – særlig for nyere ting – blir noe dårligere med alderen. Men forskjellene mellom folk er store. Forskning tyder på at 50% av hvor godt vi husker nye ting er bestemt av genene våre – arvestoffet vi har fått fra mor og far. Noen er altså født "heldigere" enn andre med tanke på hukommelsen. Men det betyr også cirka 50 % av hvor godt vi husker trolig skyldes hvordan vi velger å leve livene våre. Det er flere ting som forskningen peker på at kan påvirke hvor godt vi husker i voksen alder:

### 1. Systematisk hjernetrim.

Dette handler om at du utfordrer hjernen din daglig – setter den på strekk – og ikke bare lar den hvile passivt foran TVen hele tiden. Eksempler på hjernetrening er å forsøke å lære seg nye ting – et nytt språk, eller å huske handlelista for innkjøp på butikken. Det er skrevet bøker om hvordan bedre hukommelsen med hukommelsestrening. Jeg kan anbefale bøkene til forfatteren Oddbjørn By om dette temaet – boken "Memo" finnes på biblioteket. Det finnes også forskningsbaserte hjernetrimprogrammer på internett. De fleste er fortsatt på engelsk og koster penger, men kanskje noen vil ha nytte av disse nettstedene: [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com), eller [www.positscience.com](http://www.positscience.com)

### 2. Fysisk aktivitet.

Visste du at det å trene, for eksempel ved å gå en litt anstrengende tur 30-40 minutter tre ganger i uka kan bedre hukommelsen? Forsøk å finn deg en aktivitet som passer deg, og blitt litt svett helst flere ganger i uken. Det er ikke bare godt for hjertet, men også for hjernen.

**3. Humøret** er viktig for hukommelsen. Er du, eller noen du kjenner deprimerte så søk hjelp for dette. Å ha et sosialt nettverk og gode venner kan være til hjelp. Og husk at hvis du ikke husker alt som før: forsøk å ikke bli stresset, det er greit å ikke huske alt. Kronisk stress og dårlig samvittighet er ingen god oppskrift.

**4.** Det er nå vel dokumentert at **røykere** er noe mer utsatt for dårligere hukommelse i eldre år. Det er aldri for sent å stumpe røyken.

**5. Kosthold** er det mange meninger om. Men forskning tyder på at et kosthold rikt på grønnsaker (særlig salat), fet fisk og oljer med flerumettede fettsyrer (olivenolje på salaten) er bra. Forsøk å ta tran eller omega-3 tabletter om du ikke liker fisk. Et moderat inntak av rødvin i forbindelse med måltider (ett glass) kan være bra. Blåbær og mørk sjokolade ser også ut til å ha betydning, men her foreligger det ikke nok forskning ennå.

"Hør på meg" takker Andreas for resymeet av foredraget i Håndverker'n som gjengis her i bladet. Red.