

INTERVJUET



TRIMGJENGEN I ÅLESUND

Ledet av fysioterapeut Hildegunn Eikrem

Du har nå ledet en trimgruppe parkinsonpasienter et års tid. Hva syns du om denne gjengen?



Det er en veldig positiv og morsom gjeng, som har en god porsjon sjøllironi. I tillegg er de veldig treningsvillig, noe som gjør det veldig inspirerende og kjekt.

Hva er viktigst å passe på for en best mulig fysisk helse

Der er det nok mange faktorer som spiller inn, som er for omfattende å komme inn på her. Men når det gjelder fysisk aktivitet er det viktig å finne en aktivitet som en liker og som en

synes er lystbetont, da er det størst sjanse for at en kommer inn i en god vane og at en ikke slutter. Skippertak gir nok ikke den samme effekten som regelmessig trening. Det er også lettere hvis en avtaler med en venn eller deltar på en gruppe, da blir det mer forpliktende og lettere å komme seg av gårde på trening.

Er det vanskelig å legge opp en treningsøkt som passer for alle?

Det kan være en utfordring hvis det er stor sprik på funksjonsnivået til deltakerne i gruppen, men stort sett kan en regulere det fint med ulike alternativer.

Er der noen viktige øvelser som alle kan gjøre?

Ettersom symptomer og sykdomsforløp kan variere en del hos den enkelte med parkinson, er det vanskelig å gi generelle øvelser som passer for alle. Det kommer også an på funksjonsnivået. Men det som kanskje ofte er felles, er at en får problem med balansen, treghet i bevegelsene (kroppen lystreer ikke som tidligere), får fremoverlutet overkropp og en blir stiv i ryggen. Aktuelle øvelser for å bedre evt. prøve å opprettholde funksjon vil være :

Balansetrening : Stå på et ben, med lett bøy i kneet. Prøv å unngå å støtte deg for mye med armene. Hvis dette blir lett kan du avansere med å stå på ustøtt underlag (pute/madrass), etter hvert snu hodet fra side til side samtidig eller kaste ball, lukke øynene.

***Rygghev** : Ligge på magen og se ned, armene ned langs kroppen. Trekke skulderbladene sammen og ned, løfte lett på overkroppen (Haka inn hele tiden) Obs: unngå å trekke skuldrene opp til ørene. Slipp rolig ned igjen. Hvis dette blir lett kan du avansere med å ta armene i en U over hodet. Obs haka inn og se ned.*

***Bevegelighet øvre rygg** : Ligg på siden, underste arm støtter under hodet (evt. pute), knærne trekker du så langt opp til magen som du klarer. Øverste hånd bak øret, vri albue bakover, se etter albuen, rolig tilbake. Hvis dette blir lett kan du avansere med å lage store sirkler med øverste arm, tilstreb å føre armen langs gulvet. Videre kan du strekke øverste arm strak på skrå bakover, hold en stund, pust rolig.*

***Gå turer** : evt. også i ulent terreng, hvis balansen tillater det.*

Har du som fysioterapeut parkinsonpasienter til behandling?

For tiden har jeg kun gruppetrening med parkinsonpasienter, ingen til individuell behandling. Men det varierer en del.

Er folk med handicap som vårt flinke til å holde kroppen vedlike, tror du?

Det er nok som ved befolkningen for øvrig, at noen liker å holde seg i form og andre synes ikke det er så viktig. Jeg tror nok ikke at mennesker med parkinson skiller seg stort fra befolkningen på det punktet. De som likte å være fysisk aktiv før de ble syk, har nok lettere for å fortsette med å være i aktivitet. Men samtidig har jeg erfart at mange opplever at når de får dårligere balanse og kontroll på kroppen, vegrer seg for å drive fysisk aktivitet. De opplever det ubehaglig å ikke ha kontroll. Faren er da at en blir for stillesittende og muskulatur og funksjon som ikke er svekket blir også dårligere. Det er derfor viktig å prøve å vedlikeholde de funksjonene man har.

Til slutt kan vi si for vår egen del at Hildegunn er inspirerende, alltid med et smil på lur. Vi gleder oss til hver onsdag.

Steinar

LES DETTE

NORSK TIPPING—GRASROTANDELEN

Vær oppmerksom på, alle som spiller i Norsk Tipping, at fra 1. mars i år kan dere styre 5% av det dere spiller for til Parkinsonforeningen. Har du spillerkort, kan du enkelt be spillkommisjonæren om å registrere organisasjonsnummeret til foreningen du vil støtte. Våre foreninger har følgende org.nummer:

Møre og Romsdal Parkinsonforening	992 985 836
Sunnmøre Parkinsonforening	983 493 831
Nordmøre Parkinsonforening	992 617 969
Romsdal Parkinsonforening	986 224 025.

DETTE MÅ ALLE SOM SPILLER I NORSK TIPPING PASSE PÅ !!

Nordmørskafeen

GOD HJEMMELAGET MAT

Vi leverer mat til alle anledninger
snitter • koldtbord • varm mat
selskapsmat

www.nordmorskafeen.no

Telefon: 71 67 45 47



5.2716

BRYLLUP I ÅR?
Vi har antrekket

miss 103

Amfi Ørsta
Vikeøyrane 4 - 6150 ØRSTA
Tlf. 700 67 116
Org.nr. NO 935 003 369 MVA

SVARSLIPP OM KURSDELTAGELSE (bindende):

Navn _____

Navn _____

Rom: Antall _____ Dobbeltrum / enkeltrom _____

 HELGESAMLING HOPEN BRYGGE 17.-19. APRIL

Sendes: Leif Klokkehaug **SVARFRIST 21. MARS**
Iverplassen 13
6524 Frei

 WEEKEND LOENFJORD HOTELL 8.-10. MAI

Sendes: Arne Thorsnes **SVARFRIST 28. MARS**
Lerstadtoppen 30,
6014 Ålesund.

RETTELSE.

Boka "Livet med Parkinson" ble presentert i forrige nummer. Dessverre ble navnet på den ene redaktøren feil. Det er Per K. Bakken og **Liselotte Krebs** som står som redaktører av boken og ikke Anne Marie Nordang, men også hun er medforfatter av boken.

Rådgivningslinjen 22008300

Rådgivningslinjen er et telefontilbud til deg som har parkinson selv eller i familien. Helsepersonell som behandler mennesker med parkinson kan også benytte seg av tilbudet. Linjen er betjent hver mandag fra kl 09.00 til kl 15.00.

Der treffer du **Ragnhild Støkket**, helsefaglig rådgiver i NPF. Du kan ringe rådgivningslinjen om du har spørsmål om:



- Rehabiliteringstilbud
- Nevrologiske behandlingssteder
- Virkning/bivirkning av medisiner
- Rettigheter og krav
- Hvordan finne frem i NAV
- Råd og tips ved søknader, klager etc
- Behandling ved hjernestimulato, duodopa eller apomorfin
- Råd og tips om konkrete problemstillinger i hverdagen, som for eksempel svelgevansker
- Individuell plan og brukerstyrt personlig assistent
- Parkinson pluss


**FARGERIKE
SIVERTSEN**

6399 Vestnes

Tlf.: 71 18 01 50

Fax.: 71 18 91 51

Foretaksreg.:
NO 915 862 233 MVA



Oskar Sylte

MINERALVANNFABRIKK AS

Amfi – Norges største senterfamilie

**Velkommen til
Tryggeleg Handel
på Løkkemyra!**

Gratis parkering • 35 butikker
Apotek • Bank • Post



amfi.no

AMFI  **FUTURA**

Åpent 10-20 (18)

bakels å græet?

www.bank.no



Det er kun fantasien som setter grenser for hvilket design nettopp DU kan få på ditt bankkort.

For mer info og bestilling: www.bank.no
web: www.bank.no
tlf: 07166

eller besøk et av våre kontorer.

Surnadal Sparebank

• Surnadal • Halså • Amfi • Kristiansund • Trondheim
Telefon: 07166

SLATLEM
- we take care

Verkstedveien 4 –
Postboks 2144 Løkkemyra
6502 Kristiansund
Telefon 71 58 06 80 –
Telefaks 71 58 06 81
www.slatlem.no
post@slatlem.no

Nye og brukte biler – delesalg – autorisert bilverksted – bilutleie
Kristiansund – Averøy – Surnadal – Molde

NEAS™

Strøm • Internett • TV • Telefoni

Hotell Kristiansund



- et medlem i

Bademiljø

ØIVIND LYSTAD AS

Industriveien 4, 6517 Kristiansund N.



Epost: firmapost@asfaltservice.no

Postboks 7671 Spjekavik
6022—Ålesund

tel.: 70 14 82 00
 Fax 70 14 82 00
 Mobil 91 64 32 61 /
 95 91 22 39/
 95 91 22 30

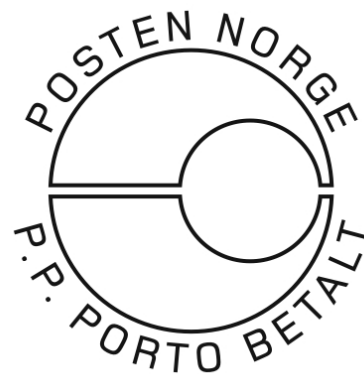
ASFALTSERVICE

Vi utfører alt vedrørende asfaltering og oppretting av plasser og veier.. Vi holder til i Ålesund, og skulle det være noe ønske en trenger innenfor asfaltering er det bare å ta kontakt, så får du høre fra oss så snart som mulig.

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

**Til**

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

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik
Tlf. 70012930/mob 91640420
Epost: jovervaag@yahoo.no (Ny)

Sunnmøre Parkinsonforening

Ingvar Omenås, Nybøbakken 6
6011 Ålesund
Tlf. 71489090/mob 98454383
Epost: ingvar.omenaas@adsl.no

Romsdal Parkinsonforening

Aud Johansen Hauso
Nøisomhedv. 31 A
6419—Molde
tel.: 71210322/48255492
Epost: audhaus@online.no

Parkinsontelefonen: 22008280**Rådgivningslinjen: 22008308****Indre Nordmøre Parkinsonforening**

Ola Roaldset
6650 Surnadalsøra
Tlf. 71660759

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei NB! Ny adresse!
Tlf. 71528081/mob 95207104
Epost: nordmore@parkinson.no
Eller: leklokk@online.no

coop
marked

FREI**09-20(18)**

Dagligvare
Post