



## Inntrøndelag Parkinsonforening

Inntrøndelag Parkinsonforening er en lokalforening under Trøndelag Parkinsonforening.

Vi skal ivareta parkinsonrammedes interesser og arbeide for at alle som er rammet av Parkinson sykdom, samt deres familier, kan oppnå best mulig livskvalitet.

### Styrets sammensetning 2023

Leder: Karstein Kjølstad Tlf 9020 6767

Kasserer: Bård Hallan Tlf 9281 3728

Styremedlem: Hans Petter Nissen Tlf 9754 4278

Styremedlem: Unni Sende Sivertsen Tlf 9087 4406

Styremedlem: Tone Musum Tlf 4662 4446

Varamedlem: Svein Arne Tråsdahl Tlf 9969 2345

Varamedlem: Odd Harald Bjørnøy Tlf 4191 6084



# Likepersoner

Trenger du noen å snakke med som vet hva det vil si å leve med Parkinson?

Ta kontakt med en av våre likepersoner.

De har taushetsplikt!

Distrikt	Navn	Mobil	Status
Levanger	Leif Klokkehaug	952 07 104	Støtte
Inderøy	Heidi Bye	473 16 848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye	930 16 911	Pasient
Inderøy	Jan Anders Austad	901 03 738	Pårørende
Inderøy	Magnus Bye	904 08 812	Pårørende
Inderøy	Martin Bye	906 37 449	Pårørende
Steinkjer	Oddbjørn Buås	918 09 780	Pasient
Steinkjer	Tone Musum	466 24 446	Pasient

Velkommen som medlem i Parkinsonforeningen.

Årskontingent 2023:

Har selv parkinson 450,-  
Nærmeste pårørende 350,-  
Støttemedlem 350,-



**Det er viktig å komme i gang med fysisk trening.**

**Ta kontakt med det stedet som passer best for deg.**

## Oversikt over treningstilbud

Kommune	Ansvarlig	Kontakt	Tidspunkt	Henvisn	Annet
Levanger	Åshild Gravdal	74 09 54 47 915 22 861	Mandag kl. 10-11	Nei	Trappetrening og individuell oppfølging
Levanger	Logoped Astrid Granhus	901 03 738	Torsdager kl. 17-19	Ja	Gruppe 1 kl 17:00 kaffe kl. 18:00
Verdal	Ørjan Berger Verdal kommune	47 79 31 29	Onsdag kl. 14-15	Ja	Gruppetrening i Stekket aktivitetshus
Inderøy	Fresk fysioterapi	45 21 60 00	Onsdag kl. 14-15	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Høvdinggården akupunktur og fysioterapi	92 42 74 43	Torsdag 10:15 og 11:15	Ja	To grupper. Kristin Waadal Hansen
Steinkjer	Steinkjer logopedi Anne Kjeldset	Randi Hallan 930 27 419	Mandag kl. 11:15- 12:15	Ja	Gruppetrening i 1 gruppe hver mandag
Steinkjer	Saga Treningssenter	47 66 01 76	Man, ons, fredag,	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Varme basseng Tone Musum	466 24 446	Mandag kl. 13-14	Nei	Egge sykeheim
Inderøy	Kastvollen	930 27 419	Tirsdager kl. 15-16	Nei	Instruktør fra Kastvollen
Verdal	IPF/Stiklestad Golfklubb	928 13 728	Onsdager kl. 10-13	Nei	Del av Golf Grønn Glede

## Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset Nasos

### Spesialsykepleiere:

**Nina Nynes** ninasandver.nynes@hnt.no

**May Sissel Utvik** maysissel.utvik@hnt.no

**Jan Ove Heggdal** janove.heggdal@hnt.no

**Telefonnr.: 742 15400 eller 742 15535**

**kl. 08:00 – 11:30, 13:30-14:30** Vi som spesialsykepleiere vil besvare på det vi har kompetanse på, og undersøker med nevrolog vedrørende spørsmål utenom vår kompetanse.



## Nevrologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

**Tlf. 740 98061**

**Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad**

**Telefontid mandag—fredag kl. 08 –15**

**E-post: beata.jorstad@hnt.no**

Nevrologisk sykepleier: , besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med nevrolog når det er noe utenfor hennes fagområde.

**Norges Parkinsonforbund Tlf. 220 08280**

**Parkinsontelefonen: Alle hverdager fra kl. 10:00 – 16:00**

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.

**Hjemmeside IPF:** <http://www.parkinson.no/inntrondelag>

**e-post:** [inntrondelag@parkinson.no](mailto:inntrondelag@parkinson.no)

**Facebook:** Åpen: [www.facebook.com/Parkinsonforening/](http://www.facebook.com/Parkinsonforening/)

**Bankgiro:** 4212.31.96893

**Org.nr.:** 985 442 266

**Vipps nr.:** 82216

**Mobil Karstein:** 902 06767