



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 3

Oktober 2021

Årgang 15



*Per Kåre Trengereid*

## Sloss for livet med Parkinson

Artikkelen er gjengitt etter avtale med Romsdals Budstikke  
Av Marit Heiene, Romsdals Budstikke  
Foto: Bjørn Brunvoll/Romsdal Budstikke



**Innerdal for alle 2022 under planlegging**

Foto:Roar Halten

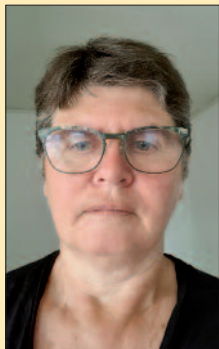
*Landsmøte i Norges Parkinsonforbund*

**Lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten**

### Innhold:

Redaktøren har ordet .....	2	Hei til dere alle .....	19
Landsmøte i NPF .....	3	Rehabilitering på dagsorden .....	20
Dagsenter og dagtilbud i kommunene	4	Rehabilitering –	
Hilsen til SPF .....	6	med brukaren i sentrum .....	21
Til dei næraste pårørande .....	7	Fremtidsfullmakt .....	22
RPF på tur St.Hansaften .....	8	NPF, SPF og RPF inv. til Julebord ....	24
Sloss for livet med Parkinson .....	10	Vinner av internasjonal konkurranse .	25
Innerdalen for alle 2022 .....	16	Motormesse i Nordvesthallen .....	26
Nordmøre PF .....	18	Knall og Fall .....	27

## Redaktøren har ordet



Noreg har opna opp igjen. Endeleg noko å glede seg over eller.....? Det medfører at lokalforeiningsaktivitetar, som ikkje har vore i gong på grunn av pandemien, no kan starte opp igjen. Sjå siste side i bladet over kva som skjer i di lokalforeining.

I midten av september var eg på ”Sykt Aktiv” i Trondheim. Dette var eit gratis arrangement i regi av Norges Parkinsonforbund. Mange kjekke treningsaktivitetar ( boksing, PWR, golf, sykling m.m.), foredrag, god mat og sist, men ikkje minst, mange kjekke bekjentskap. Deltaking på slike arrangement er absolutt å anbefale!

Alltid kjekt med nye opplevingar! I den samanheng vil eg også slå eit slag for ”Innerdalen for alle 2022”. Dette arrangementet er enno litt på planleggingsstadiet, men datoen er sett til 24 -26.6. Les meir om det inne i bladet.

Per Kåre Trengereid er leiar i Romsdal Pf. Tidlegare i år sto det ein artikkel om han i Romsdal Budstikke. Denne har vi vore så heldige å få på trykk i dette nummeret av Hør på meg. Interessant lesing!

ParkinsonNet er no under utrulling. Vi har fått på plass brukarrepresentantar frå Møre og Romsdal. Vert spennande å sjå om ParkinsonNet vert så bra som vi håper, at det lever opp til intensjonane. Du kan oppdatere deg om ParkinsonNet inne på nettsidene til Norges Parkinsonforbund.

Det er også viktig at vi får formidlar ut til fagpersonane vi har rundt oss, og som kan vere aktuelle for ParkinsonNet, at dei etterlyser grunnkurset som skal vere no i haust. Invitasjonen til det er utsendt til alle aktuelle instansar i kommunane. Å få med flest mulig fagpersonar i nettverket tenar til vårt beste som brukarar og pårørande.

Sidan dette er siste bladet i 2021 har vi med invitasjonar til juleavslutningane i dei ulike lokalforeiningane. Meld dokke på når fristen nærmar seg!

Med ynskje om ein fin haust og førjulsvinter til alle saman!

*May Britt*

Du som står i det,  
strever og aldri gir deg.  
Håper det gir deg noe tilbake  
snart.

**Husk at de kan kome med innspel og innlegg til Hør på meg  
Frist for innsending til nr. 1/22 er 7. februar 2022**

## Landsmøte i Norges Parkinsonforbund

### Lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at helsemyndighetene sikrer lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten for alle med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme, uavhengig av helseregion og bosted.

I dag opplever mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme ulik praksis for henvisning og tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten i landets fire helseregioner. Regelverket skal i utgangspunktet være likt for hele landet, men det praktiseres ulikt.

I Helse Vest og Helse Sør-Øst kan nevrologen på sykehuset henvise direkte til private rehabiliteringssentre som har avtale med spesialisthelsetjenesten. I Helse Nord og Helse Midt må alle henvisninger vurderes av Regional Vurderingsenhet (RVE).

Når nevrologen mener pasienten har krav på rehabilitering i spesialisthelsetjenesten er det provoserende at RVE, som aldri har sett eller snakket med pasienten, overprøver nevrologens vurdering.

Norges Parkinsonforbund har hørt sterke historier fra mennesker med parkinson som får avslag på helt nødvendig rehabilitering fordi de er for friske, mens andre får avslag fordi de er for syke. Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme er komplekse og kompliserte sykdommer som krever spesialistoppfølging.

Enkelte avslag gis med den begrunnelse at det ikke er tilstrekkelig funksjonsfall. Inntil noen finner en kur har personer med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme én ting til felles – vi blir dårligere. Funksjonsfallet kommer, men spesialisert rehabilitering kan forebygge forfallet.

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme får lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten.

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at nevrologer i spesialisthelsetjenesten og nevrologer som har avtale med spesialisthelsetjenesten, i hele landet, kan henvise pasientene direkte til en aktuell rehabiliteringsinstitusjon.

Norges Parkinsonforbund ønsker dialog med helsemyndighetene om henvisningspraksis og nødvendigheten av spesialisert rehabilitering for mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme. Norges Parkinsonforbund er i besittelse av erfaringer og kunnskap om rehabiliteringssituasjonen sett fra brukernes ståsted. Vi kan i fellesskap sette pasienten i sentrum.

Hør på meg oktober 2021

## Dagsenter og dagtilbud i kommunene

På medlemsmøtet i september hadde SPF besøk av Amrei Jakobs fra Ålesund kommune som orienterte om hva Helse og Omsorgsavdelingen kan tilby av aktiviteter som passer for våre medlemmer. Vi har allerede noen som bruker slike tilbud, men langt flere bør delta i de ulike aktivitetene eller benytte muligheten til å søke om dagplass.

Hva finnes av aktiviteter i de ulike kommunene i fylket og som passer for vår medlemsgruppe – godt voksne – som fortsatt klarer seg bra uten særlig hjelp? Vi har også sjekket hva som finnes for dem som trenger mer hjelp og ønsker å være med på sosialt samvær og aktiviteter. Tilbudene har ulike navn, som dagsenter, dagtilbud, aktivitetstilbud, friskliv og annet.

## Alle kommunene i fylket har ulike tilbud som våre medlemmer kan bruke.

### Hva defineres som dagsenter og dagtilbud i kommunene?

Kort sagt så er det aktivitetstilbud til seniorer og hjemmeboende eldre.

**Dagsentrene** har faste aktiviteter som hvem som helst kan delta på. Det kan være bingo, sang-gruppe, Quiz, seniordans, matlaging og annet, gjerne kombinert med kafe-treff. I tillegg tilbyr mange kommuner også forskjellige «Frisklivs-aktiviteter» blant annet med trimturer og annen fysisk aktivitet.

**Dagtilbud** finnes flere steder og er et tilbud hvor hjemmeboende eldre kan være en eller flere dager i uken, fra morgen til ettermiddag, med ulike aktiviteter og måltider. Noen har faktisk også muligheter for helgeopphold. Dette må det søkes om og det godkjennes av Tildelingskontoret i kommunen.

### Dagtilbud. Passer det for våre medlemmer?

I denne forbindelse er det viktig å presisere at en del av disse tilbudene er knyttet til demens. Dette må ikke hindre oss i å undersøke nærmere om å delta på aktivitetene. Det viser seg at bare noen få grupper er for demente som trenger ekstra oppfølging.

### De fleste gruppene er beregnet på eldre med ulike hjelpebehov og lettere kognitiv svikt og passer godt for mange av våre medlemmer.

Aktivitetene er forskjellige både utfra gruppen og lokalitetene. De som er med på dagtilbud blir hentet hjemme om morgenen, starter med felles frokost, lesing av dagens avis, diskusjoner, quiz og forskjellige gjøremål etter både interesser og behov. Det serveres middag og det er transport hjem om ettermiddagen.

## Dagplass er også viktig for de pårørende!

Den jobben de pårørende gjør for de Parkinsonrammede er utrolig viktig for at pasienten skal ha god livskvalitet og kunne bo hjemme lengst mulig. Imidlertid må også de pårørende få muligheter til noe fritid for egne aktiviteter og gjøremål. En dagplass er et flott tilbud som hjelper at også den pårørende får bedre livskvalitet og klarer å gjøre jobben som trengs hjemme.

**Det er viktig at også de pårørendes behov tas med når det søkes om dagplass.**

Parkinsonforeningene arbeider med å gi tilbud til våre medlemmer, men det er umulig å nå ut med aktiviteter som passer til alle fordi våre medlemmer bor i alle kommunene i fylket. Det betyr at hver og en av oss må gjøre en liten innsats selv, og heldigvis er det ikke så vanskelig som mange tror.

## Hvilke tilbud finnes i din kommune og hvordan kan du få vite om det?

Alle kommunene har på sine hjemmesider digital informasjon. Da må vi ha tilgang til datamaskin, nettbrett eller smarttelefon og dermed er det flere av våre medlemmer som ikke får tak i de opplysningene de trenger.

**Vi kan heldigvis ringe til kommunen, be om å få Helse og Omsorgsavdelingen og spørre spesielt om å få tilsendt informasjon om aktiviteter på dagsenter og muligheter for dagtilbud.**

### Søk på nettet eller få hjelp til å søke.

Vi blir etter hvert vant med å søke på nettet, eller vi har noen i familien eller venner som kan hjelpe oss med å finne frem til den informasjonen vi er interessert i.

1. Søk på kommunen din og finn hovedsiden.
2. Gå til Helse og Omsorg
3. Her finner vi f.eks. Dagsenter, dagtilbud, aktiviteter for eldre og Friskliv
4. Trykk videre på det som interesserer.
5. Søknadsskjema for dagtilbud ligger også på nettet, men husk dette kan vi også få tilsendt

**Lykke til med å finne aktiviteter som passer for deg!  
Erfaring tilsier at du vil få god hjelp fra de som har disse tilbudene.**

Kari Steinsvik

## Hilsen til medlemmene i Sunnmøre Parkinsonforening

Styret i SPF håper at vi nå endelig kan treffe flere av våre medlemmer på ulike medlemsaktiviteter.

Vi var optimistiske og planla tur til Bud den 2. oktober, men dessverre så var det mange som var opptatt på annet hold og turen ble derfor avlyst på grunn av for få påmeldte.

### Hva skjer i SPF høsten og vinteren 2021/2022?

#### Medlemsmøter

Vi ønsker å ha et medlemsmøte i første halvdel av november. SMS vil bli sendt ut. Ellers håper vi på et møte i slutten av januar og årsmøtet settes til 26. februar. Har dere forslag til noe dere ønsker å ta opp, så ta kontakt med Kari, tlf 90194672

#### Julegildet

Lørdag den 27. november kl. 13.00 på Sunde Fjordhotell arrangerer vi det tradisjonelle Julegildet.

God julemat, underholdning og utlodning slik vi pleier å ha det.

Invitasjon vil komme i posten til alle medlemmene.

#### Trening

Friskenteret har nå flere fellestreninger, så det bare å melde sin interesse direkte til dem.

#### Trimturer

Vinteren gjør at vi ikke kan ha noe tilbud. Vi arbeider med å få til et samarbeid med turgrupper i andre organisasjoner og regner med at vi kan gi mer konkret informasjon i neste nummer av «Hør på meg». Ikke glem at nesten alle kommunene har trening/tur-tilbud til seniorer som er åpne for alle.

#### Bowling

**I Spjelkavik:** Siste torsdag i måneden arrangerer vi bowling og spiser pizza. Vi sender SMS til de som er med i gruppen. Vi har plass til flere!

Er du interessert så ta kontakt med Kari, tlf 90194672 for å komme på listen.

**I Ulsteinvik** har de bowling en onsdag midt i måneden. May Britt er ansvarlig og sender ut SMS til de som er interessert. Vil du være med i Ulsteinvik, så ta kontakt med henne på tlf 41462312.

#### Golf

Gruppen er blitt større og det er et godt samarbeid med Ålesund Golfklubb. Når utesesongen er slutt vil gruppen selv avgjøre om de skal ha innegolf gjennom vinteren.

#### Pårørendegruppen

De som deltar på denne gruppen er svært fornøyd med møtene. Solveig sender ut SMS når det er møte. Du kan også ta kontakt direkte med henne på tlf 41235277

#### Likepersoner

SPF trenger flere likepersoner og vi håper at flere av våre medlemmer, både Parkinsonrammede og pårørende vil melde sin interesse. Det nye digitale Likepersonkurset kan tas alene eller i fellesskap med andre. For mer informasjon ta kontakt med Gunnar, tlf 91573940.

Styret ønsker å ha bedre kontakt med medlemmene og spesielt er vi interessert i gode ideer til aktiviteter og tema på medlemsmøtene.

Ta kontakt med noen i styret hvis du har noe på hjertet eller ønsker mer informasjon.

Kari Steinsvik

Leder Sunnmøre Parkinsonforening

### Til dei næraste pårørande

#### Er du registrert som medlem i Norges Parkinsonforbund/lokalforeninga?

Vi får tilbakemelding frå pårørande om at dei ikkje får SMS når foreiningane sender ut informasjon. Det viser seg at fleire pårørande trur dei automatisk vert medlem i Norges Parkinsonforbund og lokalforeninga når ektefelle/samboar melder seg inn.

#### *Dette stemmer ikkje.*

For å verte registrert som næraste pårørande/medlem, og dermed kunne motta våre utsendingar, må du også vere innmeld med adresse, telefon og e-postadresse.

#### *Har du mottatt SMS-informasjon frå oss, så er alt i orden.*

Er du usikker på medlemskapet, sjekk siste innbetaling av medlemskontingenten eller ta kontakt med NPF og spør.

Er du ikkje registrert, så meld deg inn no så kostar det kr 50,- ut 2021.

Sjå forøvrig vervekampanjen.

## Romsdal Parkinsonforenings tur St.Hansaften



*For første gang arrangerte vi i Romsdal Parkinsonforening felles tur i Moldemarka for medlemmer. Turen var godt annonsert både i Hør på meg og ved SMS utsendt fra sekretariatet i Oslo.*



Turstart var Øverlandsvatnet i Moldemarka, og turmålet Damvokterhytta som drives av Moldemarkas Venner. Moldemarka har kilometervis med fine turløyper, med flere startpunkter, og med varierende stigning og lengde. Oppmøtet ble ikke så stort, vi var 12 personer med godt humør og klar for tur i naturen.

Det var en halvtimes rolig gange fra parkeringsplassen, en passe tur for folk med varierende form. Roy Høyer som er nestleder i styret er også med i Moldemarkas Venner, og hadde tilgang til Damvokterhytta. Som navnet tilsier, er dette en hytte som var bygd for å ha tilsyn med demningen ved utløpet til Øverlandsvatnet. Roy kunne ellers fortelle oss mye interessant om historikken rundt løyper og hytter i marka.

På hytta vanket det kaffe, vafler og trivelig prat. Det brant lunt i vedovnen, så det ble riktig koselig.

Vi håper dette kan bli en tradisjon, og at flere vil slå seg med på tur en annen gang.

*Referat og bilder  
v/ Solveig Husby*



## Slåss for livet med Parkinson

ARTIKKELEN ER GJENGITT ETTER AVTALE MED ROMSDALS BUDSTIKKE

ALLE FOTO: BJØRN BRUNVOLL/ROMSDAL BUDSTIKKE

AV MARIT HEIENE, ROMSDALS BUDSTIKKE

— \* —

*Det begynte en fin sommerdag i Molde. En venn han møtte sa at «du går så stivt, du må undersøke om noe er galt». Siden har Per Kåre Trengereid (75) gjort alt han kan for å leve livet best mulig med Parkinson, boksing inkludert.*

Fra stua i Sollivegen i Molde er utsikten åpen til fjord og fjell. Og best av alt: Når Per Kåre Trengereid står ved stuebordet, ser han domkirkas spir peke rett på huset han vokste opp i, der ute på Hjertøya.

Hjertøya kommer vi tilbake til, den er relevant for historien vi sitter her i den røde sofaen for å høre: hvordan livet med Parkinson arter seg.

Etter vennens innspill dro Trengereid til fastlegen og ble med en gang henvist til nevrologen ved Molde sjukehus der han ble undersøkt.



*BOKSER FOR LIVET: – Da jeg fikk Parkinson, måtte jeg ta meg sjøl i nakken og begynne et nytt og bedre liv, sier Per Kåre Trengereid. Han begynte å trene mye for å bremse sjukdommen, blant annet boksing. – Jeg må leve med sjukdommen, men samtidig gjøre tilværelsen så god som mulig.*

– Legen på nevrologen ba meg begynne med medisiner med én gang, før diagnosen var fastslått. Sjukehuset er forresten flink til å følge opp. Skjer det noe spesielt, kan jeg ringe nevrologen når som helst og få hjelp.

– *Hvordan reagerte du på diagnosen?*

– Det var ikke i mine tanker at dette kunne ramme meg. Men da jeg fikk diagnosen, godtok jeg det med én gang og var innstilt på å gjøre det beste ut av situasjonen.

Den pensjonerte Bergmo-læreren var da 70 år. Han leste seg opp på sjukdommen og fant ut hva han kunne gjøre for at utviklinga skulle gå seinest mulig.

Svaret var trening. Trengereid trener boksing i en gruppe for Parkinson-pasienter på mandager og går i mannsguppe med vanlig linjegymnastikk fredager.

– Dessuten har dattera mi i Oslo et passende treningsopplegg vi gjør sammen på Skype tirsdager og torsdager. Og så går jeg tur så å si hver dag.

I tillegg løfter han manualer, siden eldre generelt mister muskelkraft.

Han har også hatt stor nytte av tre opphold ved Aure rehabiliteringssenter.

– Deres opplegg passer meg veldig bra. Jeg trenger dem absolutt. Bare synd at ansatte der lever i uvisse om framtida hvert år. Nå ble de heldigvis berget igjen.

– *Var du vant til å trene fra før?*

– Jeg har sparka litt fotball, men ellers vært laid-back. Men da jeg fikk Parkinson, måtte jeg ta meg sjøl i nakken og begynne et nytt og bedre liv.

– *Hvor viktig er trimmen?*

– Utrolig viktig. Skal du holde sjukdommen i sjakk, er trim det som best utsetter forverring, i tillegg til medikamentene, sier 75-åringen. Men:

– Det går uansett langsomt og sikkert den gale veien, jeg slipper ikke unna. Det er dopaminet i hjernen som blir ødelagt. Medisinering bremser utviklinga, men stopper den ikke. Det er forresten også svært viktig å være nøye med tablettbruken, ikke glemme dem, og ta dem til rett tid.

### Mange hjelpemidler

De vanligste symptomene på Parkinsons sjukdom er muskelstivhet og skjelvinger. Trengereid føler seg heldig som verken har skjelvinger eller svimmelhet.

– Mitt største problem er stivhet i ledd og muskler. Jeg må sette av mye tid til å kle på meg. Jeg har flere hjelpemidler fra Hjelpemiddelsentralen som kom på besøk for å se hva jeg trengte. Regulerbar seng, Gripo-stang og dusjkrakk er noe av det jeg har stor nytte av. Det er viktig å kontakte sentralen tidlig hvis noe ikke fungerer hjemme.



*LETTER HVERDAGEN:* – Denne Gripo-stangen er jeg veldig avhengig av for å legge meg, snu meg i senga og stå opp, sier Per Kåre Trengereid. Den er ett av flere hjelpemidler fra Hjelpemiddelsentralen som gjør dagen med Parkinson lettere.

### Mange isolerer seg

Noen av symptomene gjør at mange Parkinson-pasienter isolerer seg:

– Det er lett å miste ord og vanskelig å si en setning på skikkelig vis. Av og til blir det bare hvissing. Da holder man kjeft og blir stille og utafør.

Men det fins øvelser, påpeker han. Sjøl fikk han tips fra en skuespiller om å blåse i et rør i en vannflaske: – Det er veldig effektivt for min del. Etter 20 minutt bedrer stemmen seg.

Noen får dessuten mye spytt i munnen grunnet svelgeproblemer. Trengereid sliter sjøl med dette, og har tatt botox-sprøyte i spyttkjertlene.

– Sitter du på en bedre middag og begynner å sikle, så er ikke det noe særlig, det kan jeg love deg. Og det er ikke alltid man merker det sjøl, sier han og stryker seg om munnen med et tørkepapir.

I tillegg kan man lett få mat og smuler i galt rør, med kraftige hostekuler som resultat.

– Det er ekkelt, rett og slett. Med alt dette, og kanskje skjelvinger i tillegg, er det ikke noe særlig å gå på besøk. Mange Parkinson-pasienter isolerer seg siden man ikke tør ta kontakt. Det skyldes også at man ser annerledes ut, går annerledes og blir et annerledes menneske.

### Viktige pårørende

Da blir pårørende og andre i samme situasjon - likepersoner - særlig viktige.

– Pårørende er så viktig at vi har egne kurs for dem om hva de kan gjøre for å bedre tilværelsen til den som har Parkinson. Pårørende kan ta dem med på tur, lese for dem, få dem til å trimme, om så bare opp av og ned i stolen. De kan også hjelpe med rett pillebruk, som kan bli vanskelig et stykke ut i sjukdommen.

Trengereid jakter etter det som kan gjøre livet med Parkinson så godt som mulig, i tillegg til trening, medisiner, kosthold, hjelpemidler og et godt forhold til og samarbeid med de nærmeste.

– Jeg har veldig tro på å bevege seg til musikk. Jeg gjør det av og til, men kan nok ikke kalle det dans, sier han og ler hjertelig.

– Ellers syns jeg det er viktig å reise mens man enda kan, sjøl om det er blitt lite siste år. Og jeg har stor glede av å sitte med pc-en.

### Kvalifisert leder

PC-en står på stuebordet ved siden av sakspapirer i Romsdal Parkinsonforening. Der ble han leder «dagen etter» at han meldte seg inn.



*BEST MULIG LIVSKVALITET:* Per Kåre Trengereid har hele livet engasjert seg i politikk og samfunn i tillegg til å være lærer på Bergmo. Han ble raskt styreleder i Romsdal Parkinsonforening da han meldte seg inn. – Hovedmålet vårt er å arbeide for best mulig livskvalitet, sier han.

Ikke så rart, kanskje, med følgende CV: 38 år som lærer på Bergmo, 24 år i Molde kommunestyre for Ap, 28 år i Molde forliksråd, mest som leder; 16 år i styret for Teatret Vårt, og 17 år som nestleder eller leder i det nasjonale Samarbeidsrådet for forliksråd og namsmenn.

– *Man kan si at Romsdal parkinsonforening har en superkompetent leder?*

– Jeg føler meg kvalifisert.

Romsdal-avdelinga har 103 medlemmer og fylkeslaget 400, inkludert pårørende. Lokalt medlemsblad har de også: «Hør på meg»

– Det viktigste for foreninga er å bidra til best mulig livskvalitet. Nytt tiltak er å aktivisere medlemmene på enkle turer og opplevelser i nærmiljøet. Der kan også folk med andre funksjonshemninger delta, når koronaen tillater.

### En dans på roser

Tilbake til Hjertøy, dit Per Kåre flyttet med familien som 8-åring fra Sotra da faren fikk jobb som tilsynsmann for Moldeholmene. Der bodde han til voksen alder, helt til han giftet seg.

– Oppveksten på Hjertøya var en dans på roser. På 50- og 60 tallet kom rundt 20.000 be-



*ENGASJERT HELE LIVET: Per Kåre Trengereid har hele livet engasjert seg i samfunnet i tillegg til å være lærer på Bergmo. Han ble raskt styreleder for Romsdal Parkinsonforening da han meldte seg inn.*

søkende hver sommer, og jeg var konge på haugen, hadde egen båt og lå stadig ute og fisket.

Mens depresjon er vanlig blant Parkinson-pasienter, har Trengereid ikke følt på dette.

– *Du har et lyst sinn?*

– Ja, veldig, og jeg føler jeg har fått det gratis gjennom oppveksten. Jeg har også vært heldig gjennom livet, med få bekymringer. Jeg sover av og til lite om natta, som andre med Parkinson, men det skyldes ikke grubling og tunge tanker.

Trengereids holdning er at det gjelder å gjøre sitt for å leve så godt som mulig.

– De fleste med Parkinson dør ikke av sjukdommen, men med den. Og uansett skal alle dø en dag.

*Det faktumet tenker 75-åringen slik om:*

– Det er noen milliarder mennesker som har dødd på denne jorda før meg. Så jeg må vel klare å dø, jeg også.

### FAKTABOKS:

## PARKINSONS SJUKDOM

Typiske symptom er muskeltivhet og skjelving, men dette kan også ha andre årsaker.

Viktigste årsak er nedsatt mengde dopamin i hjernen.

Symptomer bedres bla med legemidler som øker hjernens dopamininnhold, men sjukdommen kan ikke stanses, bare bremses.

De fleste med sjukdommen dør ikke av, men med den.

Rammer vanligvis folk mellom 50 og 70 år, flest menn.

I snitt får 200 personer Parkinson hvert år per million innbyggere.

Mye er uklart rundt årsaker til hvem som rammes.

Kilde: snl.no

Romsdal Parkinsonforening ([parkinson.no/romsdal](http://parkinson.no/romsdal)) har aktiviteter og møteplasser for pasienter og pårørende.

Mer info hos Norges Parkinsonforbund på [parkinson.no](http://parkinson.no)

Den internasjonale parkinsondagen 11. april er fødselsdagen til James Parkinson (1755-1824) som først beskrev Parkinsons sjukdom.



## Innerdal for alle 2022 under planlegging

Tre dager med fokus på god mat, turglede og fellesskap. Møre og Romsdal Parkinsonforening (MRP) samarbeider med Kristiansund og Nordmøre Turistforening (KNT) om å lage ei uforglemmelig helg i Norges vakreste dal.

I tre aktive dager blir det god mat, hyggelig samvær og aktiviteter som passer de fleste.

Det blir arrangert forskjellige aktiviteter, som legges på forskjellige nivå, slik at alle kan finne noe å være med som passer dem. Det er fortsatt tidlig i planleggingsfasen, men noe av det som skjer er tur til Innerdalstårnet for den som virkelig vil sjekke formen og høyden. Det blir også nærturer i dalen, også til Giklingdalen, der Innerdalstårnet ligger. Vi planlegger også padleturer, tur til jettegrytene, matkurs, og demonstrasjon av el-sykkkel, for å nevne noe, sier primus motor Alf Inge Jenssen fra MRP.



Innerdalstårnet. Foto: Roar Halten)

### Gratis

Det er søkt om fullfinansiering i Gjensidigestiftelsen. Det vil bli gratis aktiviteter, gratis mat og gratis overnatting. Dette vil arrangementet betale for. Reisen til og fra Innerdal blir det eneste deltagerne selv betaler for. På denne måten håper vi å få med oss deltagere i hele region.

Sett av helgen 24. 26. juni 2022 og bli med til «**Innerdal for alle 2020**».

Kontaktpersoner:

Alf Inge Jenssen – 957 51 730

Roar Halten, daglig leder KNT – 950 81 118



Kristiansund og Nordmøre  
Turistforening



Mann og klatrevegg.



Innerdalshytta våren 2021. (Foto: Roar Halten).

## Nordmøre Parkinsonforening

*På medlemsmøtet kom diverse forslag om aktiviteter som vi skal jobbe videre med:*

- Trim og øvelser som passer for parkinson - evt. om vi kan få noen til å komme og inspirere og veilede oss
- Gruppe for "poesi og prosa" - for den som har interesse for denne typen aktivitet
- Turer i "nabolaget" - planlegges for våren, da det blir lettere å bevege seg utendørs
- Kulturkveld med sang og musikk
- Golf - noe for deg og meg?
- Vi har kontakt med den lokale golfklubben om et tilpasset opplegg, dersom det er interesse for det.
- Virker spennende, og er mest for å møtes, "konkurrere med seg selv" og bevege seg i frisk luft sammen med andre.

Før vi går videre med tankene om golf er det fint om du tar kontakt, så vi ser om det er interesse for det.

Ikke noen vanskelige krav til prestasjoner - og det blir anledning til å prøve det før du tar noen avgjørelse.

Meld fra til meg på telefon eller e-post 417 65 619 - [arnewfjellstad@hotmail.com](mailto:arnewfjellstad@hotmail.com) så snart som mulig.

### ”Park&Idrett - Nordmøre 2018”

Er du på Facebook? Da vil vi anbefale deg å bli medlem av ”Park&Idrett – Nordmøre 2018”. Det vil gjøre det lettere for oss å nå deg som er medlem i NMPF. Vi vil legge ut nyttig og oppdatert informasjon om aktiviteter i lokallaget på denne facebooksidene.

Med vennlig hilsen  
*Arne W Fjellstad*

## Hei til dere alle

Vi har nå vært gjennom en merkelig tid der alt plutselig stoppet opp den 12. mars i fjor og mange av oss ble sittende inne uten at vi fikk gjennomført mange av våre vanter rutiner. Vi måtte finne nye måter å løse mange ting på. Vi fikk nye regler og nye ord og forholdene oss til som nesten ingen av oss hadde hørt før. Nye regler om smittevern, karantene, isolasjon og reiseforbud endret seg fra uke til uke. Noen av oss fikk ikke sett sine kjære på ukes og månedsvis.

Den 29. september kunne vi endelig møtes fysisk igjen i logopedgruppa i Ålesund. Det var veldig kjekt å endelig kunne møtes og være i samme rom igjen for første gang på et og et halvt år. Men dette var langt i fra første gangen denne gjengen (på 10 personer med parkinsonisme) hadde hatt undervisning i Logopedi siden nedstengingen.

Allerede den 14. april 2020, bare 4 uker etter at Norge stengte ned var logopedgruppa oppe og gikk på Teams og alle var med. Jeg tviler på om noen av oss hadde hverken hørt om Teams eller brukt Teams før denne dagen. Det har nesten ikke vært et eneste frafall som følge av tekniske problem og det er helt fantastisk i og med at de fleste av oss er godt voksne mennesker med varierende datakunnskap.

Vi vil rette en stor takk til Evy Janne Nedrevold og hennes dyktige medhjelper Annbjørg Koppevik som har stått for denne bragden gjennom hele pandemien.

Vi har fått vite at erfaringen med Teams er så gode at tilbud om deltagelse via Teams skal videreføres. Logopedundervisning blir etter hvert utvidet og det åpnes for at deltagere som bor langt fra Åse vil kunne delta i undervisningen via Teams.

Vi har også hatt tilbud om trening, både 1 til 1 og i gruppe på 10 personer på Frisksenteret gjennom store deler av pandemien. Vi har blitt tatt godt vare på av vår dyktige trener/Fysioterapeut Hildegun Eikrem. En stor takk også til henne.



*Logopedgruppa.*

## REHABILITERING PÅ DAGSORDEN

I fleire kommuner vert det gjennom Helse og Omsorgsavdelingane sett meir fokus på rehabilitering. Dette er en viktig sak for MRPF og lokalforeningane våre, og vi bør alle fylgje med på kva som skjer i vår heimkommune. Her har vi ei unik muligheit til å kome med innspel slik at vår pasientgruppe vert tatt med i kommunene sine planer for rehabilitering.

I Møre, lokalavisa for Volda kommune, kunne vi 7.10 lese ein artikkel med overskrifta ”Rehabilitering er ei investering for framtida”.

Avisa viser til at Volda kommune har sett i gong prosjektet ”Rehabilitering – med brukar i sentrum”. Prosjektet er i eit samarbeid med Høgskulen i Volda.

For å kunne nå målsettinga om å skape pasienten si helseteneste har kommunen sett seg nokre delmål: kompetanseheving, gode rutiner og system, god samhandling mellom sektorane og myndiggjering og meistring for brukarane.

I denne samanheng har vi sendt brev til Volda kommune, Helse- og Omsorgsavdelinga v/ Mona Kile der vi gir tydelege signal på at NPF/MRPF kan tilby si kompetanse i denne skoloringa. Vi påpeikar også at ParkinsonNet er heilt i tråd med intensjonane til Volda kommune. Det er viktig at skoloringa innanfor ParkinsonNet også vert ein del av dette prosjektet.



Volda kommune  
Helse og omsorgsavd.  
v/ Mona Helen Kile

Volda 8.10.21

## Rehabilitering – med brukaren i sentrum

Det er med stor interesse vi i Møre og Romsdal Parkinsonforening les artikkelen i Møre om prosjektet ”Rehabilitering – med brukaren i sentrum”. Kor flott og ikkje minst kor viktig det er med nok kunnskap og samhandling i og mellom alle faggruppene.

Norges Parkinsonforbund har i dag ca 450 medlemmer i Møre og Romsdal, men talet på personar med parkinsondiagnose er nok mykje høgare enn det talet viser. Mange av desse pasientane er allereie inne på sjukeheimane eller under heimetenesta i kommunane.

I regi av MRPF vart det for eit par år sidan arrangert fagdagar både i Ålesund og Ørsta retta mot helsepersonell i kommunane. Dette fekk vi svært bra tilbagemelding på, og deltakinga viste at behovet var stort for meir kunnskap om Parkinson sjukdom. Vi kan om det er ynskjeleg i prosjektet stille med fagpersonar frå NPF for å oppnå kompetanseheving på vårt område.

ParkinsonNet, er no under utrulling også i Helse Midt. ParkinsonNet har som mål å utvikle ei helseteneste som skal bidra til at personar med Parkinson og Parkinsonisme får optimal behandling og anledning til best mulig livskvalitet der de bor. Det er altså heilt i tråd med dei intensjonane Volda kommune har for sitt prosjekt.

I samanheng med gjennomføringa av ParkinsonNet er det sendt ut invitasjon til kommunane om gratis grunnkurs for gruppene fysioterapeutar, ergoterapeutar, logopedar og sjukepleiarar. Det er viktig og nødvendig at ParkinsonNet vert sett på som ein del av kompetansehevinga i prosjektet. Dersom dette kan føyast inn i Volda kommune si skoloring ville det kunne gi eit endå betre tilbod til brukarane som har behov for det.

*May Britt Vikestrand*  
-kontaktperson MRPF-

Kopi sendes til Norges Parkinsonforbund, NPF og  
Sunnmøre Parkinsonforening

## Fremtidsfullmakt

*Ved å opprette fremtidsfullmakt kan du bestemme hvem som skal ta vare på dine interesser dersom du en dag ikke klarer det selv.*

### Vergemålsloven § 78

- \* «Fullmakt til en eller flere personer om å representere fullmaktsgiveren etter at fullmaktsgiveren på grunn av sinnslidelse, herunder demens eller alvorlig svekket helbred ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser innen de områdene som omfattes av fullmakten»
- \* Fullmaktsgiver: Den som oppretter fullmakten.
- \* Fullmektig: Den som får fullmakt til å ivareta fullmaktsgivers interesser.

Alle kan be venner og familie om hjelp frem i tid. Utfordringen ved slike muntlige ønsker er at de er vanskelige å dokumentere. En fremtidsfullmakt er en formell bekreftelse på hvem som skal hjelpe deg med hva når det blir behov for det. Det sikrer både den som gir fullmakten og den som utfører oppgavene.

Med dagens teknologi er det ikke vanskelig å hjelpe noen med å betale regninger i nettbanken, men det er ikke lov å logge på med andres bank-ID. Hvis det oppstår en konflikt kan det bli problematisk. Man bør derfor ha en fullmakt hvis man skal ha tilgang til å betale regninger for en annen person, selv om det er nær familie.

### Hva kan fullmakten gjelde?

Den som gir fullmakt bestemmer hvilke oppgaver den skal gjelde for. Den kan gjelde totale hjelpebehov eller konkret definerte oppgaver. Oppgavene deles ofte inn i økonomiske og personlige forhold.

### Økonomiske forhold kan for eksempel være:

Tilgang til bankkonto(er) for å kunne betale regninger.

- \* Salg av bolig eller annen eiendom (viktig å definere hvilken/hvilke)
- \* Håndtering av gjeld
- \* Drift av næringsvirksomhet
- \* Personlige forhold dekker det som ikke er økonomiske forhold. Det kan være å representere deg i møter med offentlige myndigheter.

Gjennom fullmakten kan du også definere hvem som skal regnes som nærmeste pårørende i møte med helsevesenet og ta beslutninger for deg når du ikke kan det selv.

Det er noen begrensninger for hvilken myndighet som kan gis videre. En fullmakt kan i utgangspunktet ikke gi mulighet til å stemme ved valg, inngå ekteskap, opprette eller tilbakekalle testament.

### Hvem kan få fullmakt?

Den som får fullmakt kalles fullmektig. Fullmektigen må være en fysisk person som har fylt 18 år når fullmakten skal benyttes. Som fullmektig kan du i utgangspunktet fritt utpeke

ektefelle, barn, søsken, barnebarn, venn eller hvilken som helst person. Siden fullmaktsgivers livssituasjon vil kunne endre seg før fullmakten tas i bruk, anbefales det at fullmaktsgiver også utpeker en fullmektig nummer to.

### Fullmaktens innhold

I tillegg til informasjon om hvem som skal være fullmektig og hva fullmakten gjelder, bør fremtidsfullmakten inneholde:

- Dato
- Det må gå klart frem at den skal gjelde etter at fullmaktsgiveren «på grunn av sinnslidelse, herunder demens, eller alvorlig svekket helbred ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser», som beskrevet i vergemålsloven § 78.
- Vitnene bør opplyse om at fullmaktsgiveren har opprettet fullmakten av egen fri vilje og hadde evne til å forstå hva den innebar.
- Vitnenes navn, adresse, fødselsdato og relasjon til fullmektigen

### Hvem kan opprette fremtidsfullmakt?

En fremtidsfullmakt kan opprettes av enhver person som har fylt 18 år og som forstår fullmaktens betydning. Dersom den som oppretter fullmakten kan ha kognitiv svikt, trengs legeerklæring. Erklæringen skal dokumentere at fullmaktsgiver forstår innholdet og betydningen av å opprette slik fullmakt.

### Gyldighet

For at fremtidsfullmakten skal være gyldig må den være skriftlig. Fremtidsfullmakten må undertegnes av to vitner. Vitnene må være over 18 år og bør ikke ha egeninteresse i opprettelsen av fremtidsfullmakten. Ektefelle, samboer, barn eller barnebarn kan ikke undertegne som vitner.

Både vitnene og fullmaktsgiver må være samlet når de signerer fullmakten.

### Lage selv eller få hjelp?

Det er i utgangspunktet gratis og gebyrfritt å lage en fremtidsfullmakt. Fremtidsfullmakten kan skrives av fullmaktsgiver selv.

Hvis du ønsker hjelp til å sette opp fullmakten, kan du søke råd hos advokat.

### Oppbevaring av fremtidsfullmakt

Det er ingen offentlig oppbevarings- eller registreringsordning for fremtidsfullmakter. Fullmaktsgiver oppbevarer den originale fremtidsfullmakten på et sikkert sted og forteller fullmektigen hvor den ligger. Det går også an å informere fastlegen om opprettelsen av fremtidsfullmakten og hvem som er utpekt som fullmektig

## Nordmøre PF inviterer til julebord på Grand Hotel lørdag 27. november kl. 15.00

Vi har brukt Grand i flere år, og er meget fornøyd både med maten og servicen der. Det blir julemat, slik de fleste ønsker. I år får medlemmene maten gratis(!), mens ikke-medlemmer må betale kuvertpris.

Den er kr. 545,-, Kto er: 3930 53 18268. Husk å skrive på navnet ditt.

Drikke betaler den enkelte selv.

Man kan også betale ved fremmøte, men ta da med eksakt beløp. Drikke betaler hver enkelt selv.

Vi har hyret Odd Arne Halaas til å underholde oss.

Påmelding til Ingrid på mobil: 901 48 325, eller mail: [ihagedal@online.no](mailto:ihagedal@online.no) senest mandag 15. november.

*Vel møtt på julebord!*

## Sunnmøre PF inviterer til julegilde 2021

Lørdag 27. november kl. 13.00

Sunde Fjordhotell

Den tradisjonelle julebuffeten, underholdning, allsang og utlodning.

Egenandel medlemmer kr 150,-,

ikke-medlemmer kr 250,-,

barn kr 75,-

Påmelding til Kari Steinsvik

senest 21. november:

på SMS 90194672 eller

Epost: [steinsvik.kari@gmail.com](mailto:steinsvik.kari@gmail.com)

## Romsdal PF

inviterer på juletallerken i år. Tid og sted er ikke bestemt ennå. Vi vil komme nærmere tilbake til det senere.



## VINNER AV INTERNASJONAL OPERAKONKURRANSE

**INGRIDS FLANERIER**

Dette er Sigrid Vetleseter Bøe fra Bøfjorden, som har vunnet førsteprisen i en stor internasjonal operakonkurranse i sommer. Det deltok operasangere fra hele 33 land, men dommerene var ikke tvil: Sigrid var best! Det må da lov som nordmøring å være litt stolt! (Jeg føler meg nesten litt "bøfjordsk" selv etter alle feriene der).

Pengepremien vil Sigrid bruke på en tur til Berlin, for å møte sin sanglærer, som hun hadde da hun bodde der. Hun bor nå i Stockholm, og synger for tiden i "En midtsommernattsdrøm" i Malmø. Musikken er av Benjamin Britten, og historien er William Shakespeares populære komedie.

Jeg håper virkelig at hun tar seg tid til en gjesteopptreden på gamle trakter også. Jeg har hørt (og sett) henne ved flere anledninger, og er en stor beundrer både av hennes stemme og hele hennes vesen.

*Ingrid.*



*Sigrid Vetleseter Bøe, her sammen med Kristiansund Symfoniorkester på deres 100-års jubileumskonserter utendørs på Carolines plass i 2019.*

## Motormesse 11. – 12. september i Nordvesthallen

Jeg trodde alvorlig talt aldri at jeg skulle skrive om biler, for det har aldri interessert meg. Bevares, de er kjekke å ha når man skal fraktes fra punkt A til punkt B, men rent bortsett fra det har de vært av null interesse for meg. Nå har imidlertid det hele endret seg litt. 11.



og 12. september skulle det være motormesse i Nordvesthallen, og Einar skulle stille ut sine to Thunderbirds, og jeg fikk jobben med å pynte og dekorere der de to vidunderne skulle stå, og slikt er noe jeg liker. Jeg fikk fraktet dit bord og stoler, duk og puter i matchende farger. Så fant jeg frem en fantasikatt jeg hadde malt for lenge siden i akkurat riktig farge. Etterpå laget jeg en blomsterdekorasjon til å ha på bordet. Samme farge på alt naturligvis. Den eldste bilen har turkis interiør, så jeg tok på et turkis sjal til å ha over skuldrene. Til slutt lakket jeg neglene turkis, slik at jeg sto i stil også. Man kan jo ikke overlate ting til tilfeldighetene.



Det var både nye og gamle biler på utstillingen. Pluss motorsykler, lastebiler, bobiler, campingvogner og busser. Til og med båter var det der!

Jeg er ikke noen bilkjenner, men jeg kjente igjen merker som: Ferrari, Thunderbird, Cadillac, Jaguar og Porsche. Jaguaren var skikkelig snobbete, med grønt interiør og grønt pledd med bilde av en jaguar på. Alle bilene skinte nypolert, og mannfolkene gnukket og gned på yndlingene sine. Håper de tar seg tid til å stelle like pent med konene sine. Utstillingen ble en suksess, med skryt både fra utstillere og publikum. På grunn av Corona-en kom det kanskje ikke så mange besøkende som man skulle ønske, men alt i alt et meget vellykket arrangement.

*Ingrid.*

## Knall og fall, nok en gang

### *Skal det da aldri bli slutt på disse ulykkene mine?*

I kveld sitter jeg med sviende smerter oppover armer og bein etter et ublidt møte med et stort kjerr med brennesle - gjetted om det svir!

Jeg hadde vært på besøk hos en venninne og kjørte som vanlig Lucille, scooteren min. På hjemveien fikk jeg øye på noen blomster i veikanten og disse ville jeg ha med meg hjem. Det var riktignok mye brennesle der, men det skulle nok gå bra.

Jeg svingte kjekt bort til blomstene, men det var noen ujevnheter i veikanten og ikke skjønner jeg hva som skjedde?! Plutselig lå jeg der og kavet blant svære brennesler og ekle snegler - det føltes som om jeg var med i en uhyggelig Hitchcock-film!

Jeg hadde nakne legger og armer i varmen, så jeg ble skikkelig oppbrent. Å ringe etter hjelp for å hale meg opp ville ta for lang tid, dessuten kjente jeg at jeg begynte å bli lettere hysterisk av nesler og snegler. Jeg kravlet meg på beina, fikk rygget Lucille opp på veien, rasket med meg en neve blomster i farten og suste hjem til en iskald dusj!

Etterpå smurte jeg på meg eddik for jeg hadde hørt at noe surt skulle hjelpe, men jeg tror ikke dette var det optimale middelet å bruke i dette tilfellet. Deretter måtte jeg befri Lucille fra all brenneslen hun hadde hengende her og der, og blomstene jeg fikk rasket med meg satte jeg pent i en vase.

Ellers har det vært stille på "tabbepfronten" i det siste, bortsett fra en stor blå kul i pannebrasken etter å ha kolidert med kjøkkenviften. Men denslags småtterier teller ikke her lenger...

*Ingrid*

## Adresse- og telefonliste



### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300  
E-post: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no) – [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

**Generalsekretær Britt Inger Skaanes**



### Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Mandag til torsdag kl. 10 - 16  
Onsdag kl. 16 - 21  
Annen hver mandag kl. 16 - 21

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF.



### Spørsmål om Parkinson?

Gå inn på Norges Parkinsonforbund/Tilbud og aktiviteter/Spørsmål og svar. Her treffer du bl.a. helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket**.



### Møre og Romsdal Parkinsonforening May Britt Johnsen Vikestrand

Plassevegen 9, 6104 Volda  
Mobil: 414 62 312  
E-post: [jvikest@online.no](mailto:jvikest@online.no)  
[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)



### Nordmøre Parkinsonforening Arne Westye Fjellstad

Sandbuktveien 54  
6530 Averøy  
Mobil: 417 65 619  
[www.parkinson.no/nordmøre](http://www.parkinson.no/nordmøre)



### Sunnmøre Parkinsonforening

**Kari Steinsvik**

Slevika 23, 6016 Ålesund  
Mobil: 901 94 672  
E-post: [sunnmore@parkinson.no](mailto:sunnmore@parkinson.no)  
[steinsvik.kari@gmail.com](mailto:steinsvik.kari@gmail.com)  
[www.parkinson.no/sunnmore](http://www.parkinson.no/sunnmore)



### Romsdal Parkinsonforening

**Per Kåre Trengereid**

Sollivegen 33, 6414 Molde  
Mobil: 971 58 661  
E-post: [pktrengereid@hotmail.com](mailto:pktrengereid@hotmail.com)  
[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)



### Parkinsonsykepleier Leonora C. Sejdaj

Mobil: 918 57 169  
Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus.

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere
Møre og Romsdal PF	992 985 836	14
Nordmøre PF	992 617 969	31
Romsdal PF	986 224 025	14
Sunnmøre PF	983 493 831	51

## Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat 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 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
- Noers Tipping sine sider
- SMS, send Grasrotandelen 992985836 til 2020

For mer informasjon, se:  
[www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

## Snakke med en av våre likepersoner?

### Pasientlikepersonar:

Steinar Furnes tlf.: 952 55 100  
Alf Inge Jenssen tlf.: 957 51 730  
Borgar Mattland tlf.: 917 87 055  
Aase Nielsen tlf.: 980 64 993

### Pårørendelikepersonar:

Solveig Austnes tlf.: 412 35 277  
Annbjørg Furnes tlf.: 913 93 286  
Haldis Haltbakk tlf.: 971 59 194  
Vigdis Nerland tlf.: 402 00 118

**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!

**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, helserese osv.**

**FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

*Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!*

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 13.30 – 14.30 og fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon, Frisksenteret. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding. Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00: Bowling på Nye Baronene Bowling i Spjelkavik. Andre onsdag hver måned kl. 17.00: Bowling på Ulsteinvik Bowling. Begge tilbudene er gratis for foreningens medlemmer.

**Romsdal Parkinsonforening:**

- Boksing Rock Steady" mandager kl 16-17.30 i regi av Moldekameratene bokseklubb i Nye idrettens hus.
- Påmelding: [post@moldekameratene.no](mailto:post@moldekameratene.no)
- Musikkterapi første mandag hver mnd hos logoped Åshild Stubø Gundersen. Må ha henvisning. Påmelding på tlf 48062967.
- Parkinsoentring PWR v/manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, onsdager kl 11.15 på Aktiv trening i Moldehallen. Påmelding på tlf 71251552.
- Pårørendetreff ca annenhver mnd. Ved interesse ta kontakt med Eli Karin Walle tlf 41272915 eller Solveig Husby tlf 90857762

**Nordmøre Parkinsonforening:**

Hver mandag kl. 14.30-15.30: PWR-trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus. Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23. Bowlingen har startet igjen! Siste torsdag i måneden kl. 13.00 på Futura blir det bowling med pizza og brus etterpå. Håper mange møter opp.

Medlemmene må følge med på kulturkalenderen i TK.

**Ta kontakt med di lokalforening ang. aktiviteter dersom noko er uklart.**



**Henning** har gitt parkinson et ansikt. **Du** kan gi alle med parkinson en sterk stemme.

**INNMELDINGSSKJEMA**

Navn: ..... Født: .....

Adresse: .....

Postnummer og -sted: .....

Telefonnr. privat: ..... Mobiltlf: .....

E-post: .....

Innmeldt/vervet av: .....

*Medlemstype*

- Har selv parkinson 450,-<sup>1)</sup>
- Nærmeste pårørende (samme adresse som medlem) 350,-
- Støttemedlem 350,-

**Fra 1. oktober 2021 koster et medlemskap kun 50,- for resten av året.**

1) Prisene gjelder fra 2022.

Hvis du ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:

.....

*Medlemskap*

Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du medlemsbladet Tema parkinson fire ganger i året, og du får tilbud om aktuelle sentrale aktiviteter.

Når du melder deg inn i Norges Parkinsonforbund blir du automatisk tilknyttet nærmeste fylkes- og lokalforening. Foreningene arrangerer møter, kurs, seminarer og har uformelle møteplasser. Flere har også treningsgrupper eller fysioterapitilbud. Aktivitetene er mange og varierte. Noen lokalforeninger har også et eget medlemsblad. Dersom du ønsker å tilhøre en annen forening enn den du bor nærmest, vennligst spesifiser dette i innmeldingen, eller send en e-post til [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no).

*Med din hjelp*

kan vi fortsette å jobbe for at alle som blir berørt av parkinson står bedre rustet til å takle sykdommen – i dag, og i årene som kommer.

**Sendes:** Norges Parkinsonforbund • Karl Johans gate 7 • 0154 Oslo, eller bruk **innmeldingskjesmaet** på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)



**Avsenderadresse:**  
Møre og Romsdal PF  
May Britt Vikestrand  
Plassevegen 9  
6104 Volda



**Til**

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

**Vil du verve medlemmer?** På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

**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 .....

*Hvis du ringer lederen i lokalfor-  
eningen du vil tilhøre, vil du også  
få hjelp til å melde deg inn.*

.....  
*Signatur*