



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2

Juni 2023

Årgang 17



Årsmøtoreferater

Parkinsonkurs i Surnadal

Foredrag "Musikk og hjernen"

To trufaste tillitsvalde

Tur med Romsdalsgondolen



Innhold:

Leiaren har ordet	3	Nordmøre PF	16
Årsmøtoreferat i MRPF 2023	4	Hilsen fra Nordmøre PF	17
Årsmøte i MRPF 2023	6	Parkinsonkurset i Surnadal	18
Årsmøtoreferat i Sunnmøre PF 2023 .	8	Landsmøte i Norsk PF	20
Hilsen fra Sunnmøre PF	11	Uttalelse: Forutsigbare tjenester	22
Årsmøtoreferat i Romsdal PF 2023	13	Uttalelse: Norges Parkinsonforbunds	
Hilsen fra Romsdal PF	14	landsmøte.....	23

Leiaren har ordet



Sommaren er komen når de får dette bladet, med masse lys og vonlegvis også varme.

Dette nummeret av «Hør på meg» har ingen redaktør, men som leiar av foreninga er eg ansvarleg for medlemsbladet, og har gjort så godt eg kan med å hente inn stoff. Eg skulle ønske at det finns ein person blant medlemene som likar å skrive, er interessert i at vi framleis kan ha eit slikt lite medlemsskiv som dette er, og kan tenke seg å bruke litt tid på det.

Sjølv syns eg at dette formatet passar godt som samlande informasjon til medlemene. «Hør på meg» er lite og nett, og den informasjonen vi treng om aktiviteten i fylkes- og lokalforeningane er lett å finne.

Om du kunne tenke deg ei slik oppgåve, kan du gjerne ta ein telefon til meg for ein uforpliktande prat.

Vi har fått nytt styre. Etter å ha klart å gjennomføre årsmøtet på årets minst eigna dag til å legge ut på langferd (snøkave heile dagen lang) og etter ein aktiv jobb frå valkomiteen, er styret i gang. Dei nye er Janne Husøy som har teke på seg den krevjande kassererjobben og Oddny Vågen som er sekretær. Desse to kjem begge frå Romsdal, og er pårørande. Frå Sunnmøre er Jørgen Hellevik styremedlem, og Iren Velle er varamedlem. Karin Nesje frå Nordmøre er andre varamedlem. Gunnar Frøyen er framleis nestleiar.

I det nye styret har vi drøfta kva vi skal satse på i framtida, og har mange tankar om dette. Kan meir lokale tiltak vere vegen å gå for å skape meir aktivitet? På Sunnmøre er ting på gang med dette, og innslaget frå Surnadal (sjå side 18) er ein inspirasjon. Samlinga i Surnadal var del av nytt opplegg for Helse Midt sine kurs for personar med parkinson. Fysisk var kursa 23. og 25. mai lagt til Molde, men også overført digitalt til Surnadal, Aure rehabiliteringssenter og Ålesund sjukehus. Ta gjerne kontakt med lokallagsleiar eller meg om de har tankar om dette.

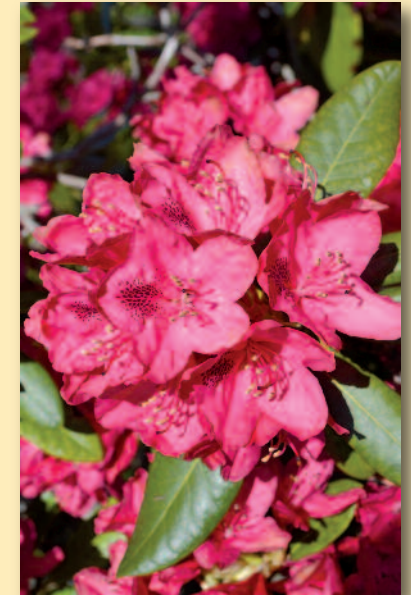
Så vil eg ønskje alle som les denne ytringa den finaste sommaren

Eli Karin Walle

To trufaste tillitsvalde har takka av fra fylkesstyret

May Britt Vikestrand

Har vore medlem sidan 2013 og har hatt ulike verv og oppgåver i Møre og Romsdal Parkinsonforening sidan 2019. Då tok ho på seg leiaransvaret og gjekk raskt og godt i gang med arbeidet jamfør Hør på meg 3/2019. Lite visste både ho og oss om tidene som kom med nedstenging, møter på data, og at vi ikkje fekk lov å samlast fysisk. May Britt heldt på humøret, og klarte å halde foreninga gåande gjennom dei vanskelege åra. Gjennom vakre naturbilder (som ho deler med oss på Facebook) av flotte turar til fjells og fjord og skog og mark får vi inntrykk av kva som er viktig for å halde forma og humøret ved like.



Etter 3 år som leiar takk ho av, men var sporty og tok på seg jobben som redaktør for dette medlemsbladet fram til siste årsmøte.

May Britt har tatt likepersonkurs og startar opp med denne oppgåva no. Ho er også aktiv i medlemsarbeidet på Søre Sunnmøre. Ho har gjort ein solid jobb som brukerrepresentant (ho har parkinson) med foredrag for personar med diagnosen og for studentar eller andre.

Jan Erik Bjørshol

Har vært medlem siden 2013. Han har vært kasserer i fylkesforeninga siden 2018 og i Romsdal lokallag i en årrekke. Jan Erik er heldigvis fortsatt sterkt medvirkende som tillitsvalgt kasserer for Romsdal lokalforening og revisor for fylkesforeninga. Det setter vi stor pris på.

Vi takkar May Britt og Jan Erik for innsatsen i Fylkesstyret.



Møre og Romsdal Parkinsonforening

REFERAT FRÅ ÅRSMØTET 2023**MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING**

Stad: Krøna, Romsdalsmuseet, Molde - Tid: laurdag 11.mars kl 14.30

Det var 18 personar tilstades på årsmøtet.

Styreleiar Eli Karin Walle ynskta velkomen.

SAKLISTE:

1. Godkjenning av innkalling.

Vedtak: Innkallinga vart godkjent.

2. Godkjenning av sakliste.

Vedtak: Saklista vart godkjent.

3. Val av møteleiar.

Vedtak: Geir Sund vart møteleiar.

4. Val av referent / val av 2 protokollunderskrivarar.

Vedtak: May Britt J. Vikestrand vart referent, Roy Tore Høyér og Rune Karlstad vart protokollunderskrivarar.

5. Informasjon frå lokalforeningane.

Geir Sund (SPF) og Roy Tore Høyér (RPF) orienterte, representant frå NMPF var til stades. Referat frå årsmøta vil kome i neste nummer av Hør på meg. ikkje

Vedtak: Godkjent

7. Rekneskap for 2022

Det vart stilt spørsmål om manglande bingoinntekter. Det vil verte søkt om dette innan fristen 15.10.2023. innan

Vedtak: Godkjent

8. Arbeidsprogram for 2023.

Vedtak: Godkjent

9. Budsjett for 2023

Vedtak: Godkjent



Fra årsmøret i Møre og Romsdal Parkinsonforening 2023.

10. Innkomne saker.

Det var komt inn ei sak frå styret i MRPF: **Klargjering av samansetning i styret/ varamedlemmer.**

Framlegg til vedtak: Årsmøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening vedtek at talet på varamedlemmer blir i samsvar med vedtektene, og blir rangert som 1. vara og 2. vara.

Vedtak: Forslaget vart godkjent og vert gjeldande frå og med årsmøtet 2023.

11. Val

Valnemnda som har vore leia av Solveig Huseby har gjort ein god jobb med å finne nye medlemmar til styret.

Vedtaket gjort under sak 10 førte til endringar i antal vararepresentantar. Representanten frå NMPF gjekk ut og NMPF har dermed ingen representant i styret.

Valet ga slik resultat:

Leiar:	Eli Karin Walle	RPF	1 år
Styremedlem:	Gunnar Frøyen	SPF	1 år
Kasserar:	Janne Husøy	RPF	2 år
Styremedlem:	Oddny Vågen	RPF	2 år
Styremedlem:	Jørgen Hellevik	SPF	2 år
1. vara:	Oda Lyngstad Vågen	RPF	1 år
2. vara:	Iren Velle	SPF	1 år

Revisor; Jan Erik Bjørshol RPF 1 år

Valkomite: Leiar May Britt J. Vikestrand SPF 1 år

Medlemmar: RPF og NMPF ikkje oppnemt

Varamedlem: Roy Tore Høyér RPF 1 år

13.03.23

May Britt Vikestrand

- referent -

Roy Tore Høyér

Rune Karlstad

Årsmøte i Møre og Romsdal parkinsonforening

Årsmøtet ble holdt i Molde på Krona, Romsdalsmuseet lørdag 11. mars 2023. På en av årets verste dager mht vær og føre trosset folk snøbygene og kom den lange veien fra Volda, Stranda og Ålesund. Dessverre ingen fra Nordmøre denne gangen.

I forkant av årsmøtet var det invitert til et foredrag med tema "Musikk og hjernen". Foredragsholder Geir Olve Skeie var hentet fra Bergen for anledningen, og denne delen av programmet var åpent for publikum. Anslagsvis 20 personer kom, utenom årsmøtedeltakerne.

Det var litt av en kapasitet vi fikk høre her; ikke bare er han overlege i nevrologi på Haukeland universitetssykehus, han har også en 20-prosent stilling som professor ved Griegakademiet. De to institusjonene samarbeider om musikkterapi for bl.a parkinsonpasienter.

Han øste av sine kunnskaper både verbalt og musikalsk. Han innviet oss i interessante forskningsfunn om musikkens betydning for hjernen, bl.a at rytme kan trene opp motoriske evner hos slagrammede eller parkinsonpasienter. At praktisering av musikk beskytter mot demens, og at korsang kan forbedre kognitiv funksjon. Musikken påvirker belønningssystemet i hjernen, det vil si dopaminproduksjonen. Det er særlig viktig for parkinsonpasienter, siden sykdommen går ut over nettopp disse cellene.



Et lydhørt publikum fikk halvannen times eksklusivt foredrag ispedd med musikkinnslag, og publikum fikk komme med kommentarer og spørsmål. Fylkesleder Eli Karin Walle takket og overrakte et par tova votter fra Romsdalsmuseet.

Etter foredraget ble det servert middag til årsmøtedeltakerne, ca 15 i tallet. Årsmøtet ble avviklet greit og ryddig ledet av ordstyrer Geir Sund, leder for Sunnmøre Parkinsonforening.

Solveig Husby



Sunnmøre Parkinsonforening Årsmøtet 4.3.2023 kl. 12.00

Årsmøtet ble avholdt på Thon Hotel Baronen, Ålesund.

Leder Geir Sund ønsket velkommen. 33 medlemmer var til stede og det var ekstra kjekt at flere steder på Sunnmøre var representert.

Møtet startet med at Kari Steinsvik sa noen ord om Arne Thorsnes som gikk bort 15. november 2022. Han var med i styret i mange år og var leder for foreningen fra 2009 til 2015. I tillegg var han også med i styret i Norges Parkinsonforbund i 2 år. Han ble minnet med 1 minutt stillhet.

Sak 1 Godkjenning av innkalling.

Innkallingen har stått i «Hør på meg» og ble lagt ut på nettsidene til Norges Parkinsonforbund og på sidene til Sunnmøre Parkinsonforening.

Godkjent

Sak 2 Valg av møteleder.

Geir Sund ble valgt.

Sak 3 Valg av referent og protokollunderskrivere

Kari Steinsvik ble valgt som referent.

Harald Tryggestad og Jørgen Hellevik ble valgt til å underskrive protokollen.

Sak 4. Godkjenning av sakliste.

Geir orienterte om at Sak 7 Regnskap vil bli behandlet etter sak 5 Årsmelding.

Godkjent.

Sak 5. Årsmelding 2022.

Solveig Austnes leste Årsmeldingen.

Det ble kommentert fra flere at den tilsendte fakturaen for kontingent til NPF var noe uklar. Spesielt gjelder det at pårørende-medlemmer ikke er skrevet på fakturaen selv om beløpet dekker begge to. Styret vil følge dette opp.

Årsmeldingen ble enstemmig godkjent.

Sak 7. Regnskap 2020.

Kasserer Terje Nergård startet gjennomgangen med å forklare driftsresultatet og hvorfor det er et underskudd for 2022 på kr 92 122,26. Det har vært viktig i 2022 å bruke midler fra driftskontoen på ulike tiltak som kommer medlemmene til gode.

Deler av utgiftspostene ble også kommentert. Lotteritilsynet passer på at midler som tilfaller foreningen blir brukt på aktiviteter for medlemmene. SPF har god økonomi og vil også i kommende år støtte opp om tiltak til beste for medlemmene.
Regnskapet ble enstemmig godkjent.

Sak 6. Arbeidsprogram 2021.

Solveig Austnes leste arbeidsprogrammet.

Arbeidsprogrammet ble godkjent.

Sak 8. Budsjett 2021.

Styret har ikke satt opp budsjett for 2023 og har skrevet en begrunnelse for dette i sakspapirene.

Følgende forslag ble enstemmig vedtatt:

Årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening vedtar ikke budsjett for 2022.

Aktivitetene følger Arbeidsprogrammet som tidligere år.

Sak 9A Tilskuddsfondet.

Endring av § 3 siste ledd:

Styret har sammen med fondsstyret diskutert endring i § 3 om valgperioden for medlemmene i styret.

Kari la fram saken med begrunnelse og følgende forslag til endring § 3 siste ledd:

Fondsstyrets medlemmer velges for 2 år og kan gjenvelges inntil 5 ganger.

Årsmøtet i SPF kan i spesielle tilfeller fravike dette.

Sekretær for Sunnmøre PF fungerer også som sekretær for Tilskuddsfondet.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Valg av medlemmer til fondsstyret.

Leder Else Leite

Styremedlem Steinar Furnes

Styremedlem May Britt J. Vikestrand

Vara Geir Sund

Alle ble valgt med akklamasjon.

Sak 9B Endring i honorar og kompensasjon.

Geir orienterte om endringene styret har foreslått.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Sak 10 Valg.

Geir ledet valget.

Valgkomiteen hadde levert følgende innstilling

Styremedlem Gunnar Frøyen Gjenvalg 2 år

Styremedlem Åse Annaniassen Velges for 2 år
 Styremedlem Jan Thalberg Velges for 2 år

1. vara Jørgen Hellevik Velges for 1 år
 2. vara Kari Steinsvik Velges for 1 år

Valgt ved akklamasjon.

Leder Geir Sund og styremedlem Solveig Austnes var ikke på valg.

Geir orienterte årsmøtet om at Terje Nergård har sagt seg villig til å være regnskapsfører og styret vil konstituere seg med en kasserer/kontaktperson.

Regnskapsfører Terje Nergård Velges for 1 år
 Revisor Edith Dybvik Velges for 1 år

Valgt ved akklamasjon.

Valgkomité:

Valgkomiteen foreslo Bente Saxon og ba styret/årsmøtet finne 2 personer og vara. Følgende forslag ble framsatt:

Styret får fullmakt til å finne ny valgkomité innen juni 2023 Enstemmig vedtatt.

Geir overleverte en blomsterbukett til Oskar Stokkereit for utmerket arbeid i valgkomiteen i flere år.

Årsmøtet ble hevet kl. 14.45.

Ålesund 4.3.2022

Kari Steinsvik

Referent



Protokollunderskrifter:

Sign.

Sign.

Harald Tryggestad

Jørgen Hellevik

6. mars 2023

Jørgen Ove Hellevik

Referatet fra årsmøtet i Sunnmøre parkinsonforening er godkjent
 Jørgen Hellevik

Referat fra årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening 04.03.2023, godkjent.
 Harald Tryggestad

HILSEN FRA SUNNMØRE

I skrivende stund venter vi fortsatt på sommeren.

Forhåpentligvis så kommer den snart.

Innledningsvis vil jeg ønske alle våre nye medlemmer hjertelig velkommen til Parkinsonforeningen, og Sunnmøre Parkinsonforening. Har du ønsker, synspunkter eller ideer - ta gjerne kontakt med noen av oss i styret.

Første halvår har vært preget stor aktivitet på Sunnmøre.

Vi har hatt åpne medlemsmøter i Sykkylven og i Volda. Dette har resultert i både nye medlemmer, og ønske om aktiviteter.

I Sykkylven er det etablert en gruppe som møtes med jevne mellomrom og samtaler om forskjellige emner, samt tid til å snakke om det som ligger på hjertet. Både i Sykkylven og Ørsta/Volda har vi vært i kontakt med logoped som er interessert i å starte med gruppesamtaler over sommeren. Vi anbefaler de som har anledning om å delta på dette. Det er viktig å tidlig starte forebygging og holde symptomene til sykdommen i sjakk.

Vi vil komme tilbake til publisering av dette over sommeren. Så følg med på våre internettsider.

Utvikling av Parkinson sykdom kan ikke stoppes, men den utvikler seg veldig forskjellig fra person til person, både med symptomer og i hastighet.

Det er uansett viktig å starte forebyggende aktiviteter tidligst mulig. Aller helst så tidlig som mulig når en har fått diagnosen. Parkinsonforeningen prøver å tilrettelegge og støtte aktiviteter for medlemmene i lag med faglig dyktige veiledere/trenere.

Hvis du er usikker – ta kontakt og møt gjerne opp til en «prøvetime» for å se om aktiviteten passer for deg.



Fra Logopedi-samling på Moa.

Våre aktiviteter er:

- * Logopedi – gruppesamtaler
- * Trening med fysioterapeut
- * Rock Steady Boxing – «non-contact-boxing» med utdannet instruktør
- * Golf
- * Bowling m/sosial samling

Oversikt finner du på internettssidene til Sunnmøre Parkinsonforening.
www.parkinson.no gå til «Fylkes og lokalforeninger» - bla deg videre til «Sunnmøre Parkinsonforening» og «aktiviteter SPF»

Til slutt vil jeg få ønske alle en riktig god sommer og vel møtt til en aktiv høstsesong.

Geir Sund
 leder Sunnmøre Parkinsonforening



Referat fra årsmøtet i Romsdal Parkinsonforening 23. mars 2023

Krona, Romsdalsmuseet 23. mars 2023

Styreleder Roy Høyer ønsket velkommen.

1. Godkjenning av møteinnkalling. Godkjent
2. Godkjenning av sakliste. Godkjent
3. Valg av møteleder.
Eli Karin Walle ble foreslått og valgt til møteleder.
4. Valg av referent og 2 til å underskrive protokollen.
Reidun Moltubakk ble foreslått og valgt til referent.
Per Kåre og Oddrun Trengereid ble foreslått og valgt til å underskrive protokollen.
5. Årsmelding for 2022.
Eli Karin Walle leste årsmeldingen. Den ble godkjent.
6. Regnskap for 2022.
Kasserer Jan Erik Bjørshol leste resultatregnskapet, som er kontrollert og godkjent av revisor Elin Gilde Silseth.
7. Arbeidsprogram for 2023.
Eli Karin Walle leste arbeidsprogrammet som ble godkjent.
8. Kasserer Jan Erik Bjørshol leste budsjettet som ble godkjent.
9. Valg

Valgkomiteens innstilling:

1. Styreleder	Roy Tore Høyer	2022-2024	Ikke på valg
2. Sekretær	Eli Karin Walle	2022-2024	ikke på valg
3. Kasserer	Jan Erik Bjørshol	2023-2025	gjenvalg
4. Medlem	Reidun Moltubakk	2023-2025	Ny
5. Medlem	Bergfrid f. Lindøy	2023-2025	Ny

Varamedlemmer velges for 1 år

Varamedlem	Björg Hovde	Ny
Varamedlem	Inga Horsgård	Ny

Revisor:

Elin Gilde Silseth	velges for 1 år	gjenvalg
--------------------	-----------------	----------

Valgkomite: velges for 1 år

Reidun Moltubakk	gjenvalg
Marit Høyer	gjenvalg

Det var 17 medlemmer til stede på årsmøtet.

Molde 1. Juni 2023


 Reidun Moltubakk


 Per Kåre Trengereid


 Oddrun Trengereid

EN HILSEN FRA ROMSDAL PARKINSONFORENING!

Hei alle sammen!

Årsmøtet vårt ble avviklet den 13.02.23, i år som i fjor på Krona (Malis kafe) på Romsdals museet. Dette er et sted som passer oss fint, da det ligger sentralt til, har god parkering, trivelige lokaler og god mat og service.

Årsmøtet gikk greit og raskt unna.

Vi holdt deretter et medlemsmøte med sosialt samvær, kaffe og noe å bite i.

Vår forening har nå 108 betalende medlemmer. Styret har hatt 9 styremøter og behandlet 30 saker. Som så mange andre foreninger sliter vi litt med å få folk til å ta på seg styreverv. I fjor var vi i manko på et styremedlem.

I år har vi 2 nye i styret. Solveig Husby har gitt seg etter mange år i styret og som likeperson. Vi takker Solveig for innsatsen.

Inn for Solveig kom Bergfrid F. Lindøy. Vi ønsker henne hjertelig velkommen. På den ledige plassen fra i fjor rykket Reidun Moltubakk opp fra en varaplass til fast plass. Styret består nå av medlemmer som har Parkinson, og medlemmer som er pårørende. Vi er glade for å ha et styre som fungerer godt sammen.

Våre Aktiviteter

- Pårørende gruppe;

Vi hadde 2 grupper som nå er slått sammen til en gruppe som treffes ca. en gang i mnd. Her er det plass til flere deltakere.

- Boksing;

Hver mandag og torsdag kl. 16.00 i Idrettens Hus i Molde, i regi av Moldekameratene Bokseklubb. Trivelig aktivitet med 10-12 deltagere.

- Parkinsoptrening PWR;

Aktiv trening i Moldehallen som nå har tatt pause. Oppstart til høsten ved skolestart etter ferien. Dette grunnet at vår manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne har pappa-permisjon.

- Kafe treff;

I år prøvde vi noe nytt, men jeg må bare innrømme at det ikke har slått til. Uformelt og sosialt treff på Nobel seniorsenter har ikke svart til forventningene, men vi prøver ut året.

NB !!!!!

Vi i styret ønsker sterkt forslag til nye aktiviteter og turer i nærområdet.

Turer;

Også i år blir det tur til Damvokterhytta i Moldemarka den 21. juni. Invitasjon sendes via sms. Mye snø som lå lenge gjør at turen blir litt senere i år, og er antagelig avviklet når dette leses. En fin tur som er lett tilgjengelig for de fleste. Mye snø som lå lenge gjør at turen blir litt senere i år, og er antagelig avviklet når dette leses. En fin tur som er lett tilgjengelig for de fleste.

Tur til Åndalsnes og gondol til Eggen restaurant blir forsøkt igjen tidlig på høsten, trolig på en søndag i september. Mere info kommer.

Medlemsmøte;

Ble avviklet som nevnt i forbindelse med årsmøtet.

Nevropsykolog Andreas Kristoffersen Mørk var invitert og holdt et meget godt innlegg. Vi fikk stille spørsmål og fikk en god dialog med ham.

Gledelig var det at mange nye møtte opp. Vi tok en liten presentasjonsrunde der hver enkelt oppmøtte fortalte litt om seg selv.

Det var interessant. Selvfølgelig koste vi oss også med god mat og drikke.

Helt til slutt ønsker jeg alle våre medlemmer i Romsdal
GOD SOMMER!

Mvh
Roy Tore Høyner
Leder Romsdal Parkinsonforening



Nordmøre Parkinson forening

Den 31. mai arrangerte vi en busstur til Åndalsnes for Parkinson medlemmer, inkludert var Gondolbane og middag på Eggen restaurant oppe på fjellet.

Vi møttes på busstasjon i Kristiansund kl. 10.30 og noen ble plukket opp ved krifast. Det var en bra buss og flink sjåfør vi hadde på turen.

Jeg tror all var litt spent på turen med Gondolbanen, men det gikk veldig fint. Forhåndsbestilte billetter låg klar til oss i billettluken da vi kom fram.

Vi var svært heldig med været, utsikten fra Gondolbane og fra toppen var helt nydelig. Vi spiste middag på Eggen restaurant og hadde en flott utsikt over Åndalsnes. Alle var fornøyde med maten.

Etter middag tok vi Gondolbanen ned igjen, bussjåføren tok oss med på en liten omvisning i Åndalsnes før turen gikk hjemover. Det var 21 personer som var med på turen.

Vi var hjemme kl. 1800, og alle var fornøyd med dagens tur.

Karin Ingrid Nesje

Utsikt fra Romsdalgondolen.



Hilsen fra Nordmøre Parkinsonforening

Det var med spenning og sommerfugler i magen vi så på værmeldingen de siste dagene fram mot turen til Åndalsnes og den luftige ferden med gon-dolen. Én ting var om det kunne bli begrenset utsikt på grunn av skyer, minst like spennende var det om vinden kom til å riste gondolen på dens luftige ferd.

Heldigvis var det ikke særlig mye vind, og utsikten var slett ikke så dårlig. På restauranten ble vi servert god mat, og utsikten var imponerende. Vi kom trygt ned, og sjåføren tok oss med på en sightseeing i nærområdet før vi tok fatt på hjemturen.

Ellers er det bowling siste torsdag i måneden som vanlig.

Arne W. Fjellstad



Utsikt fra toppen av Romsdalgondolen.

Parkinsonkurset i Surnadal 25. mai

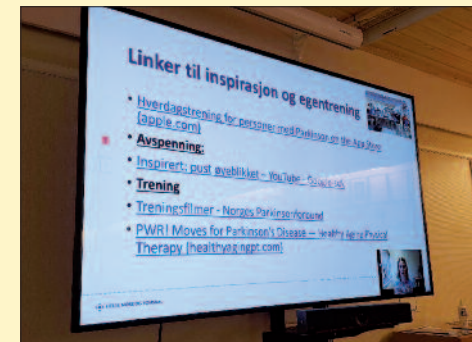
Hei!

For første gang i historien deltok Friskliv og Meistring i Surnadal på et digitalt overførbart kurs for mennesker med Parkinson og deres pårørende torsdag 25. mai. Vi var med helsepersonell (2), observatør fra rådet for mennesker med funksjonshemninger (1), deltakere (7) og pårørende (4) hele 14 stykker samlet på kommunestyresalen, som var et egnet sted med stor skjerm og godt lyd-anlegg. Kursholderne var stort sett fra sykehuset i Molde, men også Aure Rehabiliteringssenter hadde innlegg. Nevrolog, psykolog, logoped, fysio- og ergoterapeut, ernæringsfysiolog, erfarne bruker- og pårørenderepresentanter gav oss faglige oppdateringer og tanker rundt livet med helseutfordringer. Møre og Romsdal Parkinsonforening spanderte lunsj på alle sammen, noe vi satt stor pris på! Det ble diskutert logopedtilbudet i bygda, nevrologtilbudet på sykehusene, hjelpemidler og mye mer i pausene. Vi fra Friskliv og Meistring skal ta med oss noen av spørsmålene videre til de rette instanser i kommunen.

Friskliv og Meistring i Surnadal tenker dette er et godt konsept, som vi ønsker å prøve ut på andre diagnoser. Får du en kronisk diagnose, så er det lurt å lære mest mulig om sykdommen for å mestre hverdagen. Å kunne møtes og sitte



rundt samme bord, er et flott tilbud for de som bor i kommuner langt unna sykehusene. Vi fikk høre litt om Parkinson-opplegget de har på Aure Rehabiliteringssenter og mange kan tenke seg å søke om et opphold etter denne dagen. Også bruker- og pårørendehistoriene rørte forsamlingen og mange kjente seg igjen i hverdagslige utfordringer.



Den kommunale fysioterapijenesten i Surnadal har i mange år hatt en ukentlig parkinsongruppe hver onsdag kl. 13.00-14.00. Andre kommer også for individuell behandling til både kommunale og private fysioterapeuter. Flere fra gruppetilbudet kommer også på egentrening i fysioterapilokalene på andre dager.

Vi takker helseforetaket for et godt gjennomført kurs, lærings- og mestrings-senteret for kjempegod opplæring innen den digitale verdenen, Parkinsonforeninga for nydelig mat og hipp hurra for at så mange i Surnadal og Rindal kom for å lære mer om Parkinson!

Med helsing
 Trine Glåmen
 folkehelsekoordinator/koordinator friskliv og meistring
 helse og familie
 telefon: 90676760/ 71658221
www.surnadal.kommune.no



Landsmøtet i Norsk Parkinsonforening ble gjennomført 2. – 4. juni på Gardermoen

Fra Møre og Romsdal parkinsonforening deltok leder i Sunnmørsavdelingen Geir Sund, leder i Nordmørsavdelingen Arne FW Fjellstad og fylkesleder Eli Karin Walle. Åse Annaniassen fra Sunnmøre PF var observatør.

Som førstegangs deltaker på et slikt arrangement har jeg notert meg: Landsmøtet var preget av at formaliteter er viktige i slike sammenhenger, og er fundamentet for en seriøs organisasjon. Et elektronisk voteringsprogram ble benyttet ved voteringer. Det var 51 delegater til stede, og enigheten var stor, så dette bøyd ikke på de store utfordringer. (Som ekte sunnmøring stiller jeg spørsmål ved utbytte i forhold til kostnad, men det turte jeg ikke si høyt).

Hovedsaken for landsmøtet var å lage nytt arbeidsprogram. Styret hadde gjort et grundig forarbeid, og landsmøtet sluttet seg i stor grad til det fremlagte forslaget.

Hovedsatsingsområder blir

Pårørende er en avgjørende del av samfunnets omsorgsressurs. Vi vil arbeide for at samfunnet tar vare på pårørende gjennom informasjon, oppfølging og



Deltakere fra Møre og Romsdal på Landsmøtet i Norsk Parkinsonforening.

hjelp. Det må legges bedre til rette for at pårørende kan medvirke på alle nivåer i helse- og omsorgstjenesten. Vi vil også forbedre forbundets eget tilbud til pårørende.

ParkinsonNet samler fagpersoner i et tverrfaglig nettverk med høy kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme. ParkinsonNet er en modell som har ført til kompetanseheving blant fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere over hele landet. Vi skal arbeide for å bevare og videreutvikle ParkinsonNet som et godt, likeverdig og fast tilbud over hele landet. Vi utarbeidet to uttalelser om dette som sendes til presse og politikere.

Se sidene 22 og 23.

Valg er viktig på et landsmøte, og særlig for vår organisasjon som holder landsmøte bare annethvert år. Vedtektene har klare føringer for sammensetningen av styret, og valgkomiteen hadde gjort et grundig arbeid i tråd med disse. Valget foregikk uten bruduljer, bare et benkeforslag som gjaldt leder for ny valgkomite ble det votert om.

Tidligere leder Trygve Andersen fikk en fin avskjedsseanse på lørdagskvelden, og for en nykommer som meg er det tydelig at organisasjonen er velfungerende og at de ansatte og styret jobber godt sammen.

Absolutt alt om landsmøtet finner dere for øvrig på nettsiden www.parkinson.no Jeg takker for en hyggelig og lærerik opplevelse.

Eli Karin Walle

Til ledere i fylkes- og lokalforeninger:

Uttalelser fra landsmøtet i Norges Parkinsonforbund 2. - 4. juni

Norges Parkinsonforbund sitt landsmøte 2023 kommer med følgende uttalelser:

- **Forutsigbare tjenester er avgjørende for pårørende**
- **ParkinsonNet – en samhandlingsmodell som fungerer!**

Uttalelsene kan blant annet benyttes i kontakt med media for lokale medieoppslag.

Forutsigbare tjenester er avgjørende for pårørende

I dag er det om lag 10 000 med Parkinsons sykdom i Norge. Om 20 år vil det være dobbelt så mange. I takt med denne økningen blir vi også stadig flere pårørende.

Parkinsons sykdom går ikke over. Pårønderollen varer livet ut og blir mer og mer krevende ettersom sykdommens utvikler seg. Pårørendes behov kommer ikke brått og overraskende, det går an å planlegge å ta vare på oss på en god måte.

Norges Parkinsonforbund krever at pårørende skal ha:

- Fast kontaktperson i kommunen
- Forutsigbare og koordinerte tjenester
- Mulighet for medvirkning
- Støtte og fleksibel avlastning
- Mulighet II å være i jobb

Pårørendealliansen sine undersøkelser viser at 6 av 10 pårørende ikke har en fast kontaktperson, eller vet hvem i kommunen de kan kontakte. 7 av 10 føler seg utnyttet av kommunen, og ikke blir lyttet til når de ber om hjelp, veiledning eller støtte for egne behov som pårørende. 8 av 10 pårørende har heller ikke noe tilbud i kommunen, som blant annet pårørendeskole, et nettverk å møtes i eller mestringkurs.

Det er ifølge Helsedirektoratet over 1,5 millioner pårørende over 18 år i Norge i dag. Presset på pårørende øker i takt med de politiske føringene om at eldre og syke skal bo lengre hjemme. Kommunene står overfor store utfordringer når det gjelder omsorgsoppgaver, oppfølging og tilgang til helse- og omsorgstjenester.

Vi trenger at kommunehelsetjenesten tar våre behov på alvor hvis vi skal klare oppgavene som ligger foran oss. Sammen kan vi klare å møte utfordringene vi vet kommer.

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund understreker viktigheten av at de pårørende må få mulighet II å kunne planlegge egne liv i større grad enn i dag.

«Bo trygt hjemme-reformen» er en av flere stortingsmeldinger og planer som legges fram av regjeringen senere i år. Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund forutsetter en styrking av tilbud som gir trygghet for tjenester og støtte til pårørende. Pårørende må sikres nødvendig og forutsigbar støtte og avlastning.

Uttalelse fra Norges Parkinsonforbund sitt landsmøte 2023

ParkinsonNet - en samhandlingsmodell som fungerer!
Parkinsons sykdom er den raskest økende hjernesykdommen i verden og er forventet doblet de neste 20 årene. Kommunehelsetjenesten står foran store utfordringer når det gjelder ressurser, økonomi og kompetanse.

Helsepersonellkomisjonen slår fast at tjenestetilbudet i økende grad må komme nærmere der brukerne bor. Mindre spesialisthelsetjeneste – mer kommunehelsetjeneste. Det vil ikke bli flere varme hender – helsepersonell må jobbe smartere.

Med parkinson vet vi mye om hva som kommer. Vi har muligheter til å ligge i forkant av utviklingen. Investering i ParkinsonNet er god samfunnsøkonomi. Det kan utsette behovet for sykehjemsplass, som det er for få av. ParkinsonNet er en samhandlingsmodell som hjelper oss. Den samler fagpersoner i et tverrfaglig nettverk med høy kompetanse om Parkinsons sykdom. Nettverket består av fysioterapeuter, ergoterapeuter, logoped og sykepleiere.

ParkinsonNet gir kompetente fagpersoner og bedre utnyttelse av ressursene. Nettverket mellom fagpersonene bidrar til kompetanseflyt på tvers av profesjoner. Innføringen av ParkinsonNet har gitt et kompetanseløft i hele Norge. Det er en helsetjeneste som bidrar til at personer med parkinson får tilpasset behandling og best mulig livskvalitet der de bor.

1500 fagpersoner over hele landet er så langt en del av nettverket. ParkinsonNet utgjør en forskjell for personer med parkinson. Modellen gir systematisk opplæring av helsefagpersonell, tverrfaglig samarbeid mellom faggruppene, helsetjenesten og kommunene.

Helse- og omsorgsdepartementet sier at de ser på ParkinsonNet-modellen som en foregangsmodell for oppfølging av kronisk syke. Modellen er overførbart til andre diagnosegrupper. Den gir norske kommuner en unik mulighet til tverrfaglig oppfølging i helsetjenesten.

Fast drift av et landsdekkende ParkinsonNet etter 2024, organisert av en nasjonal koordinerende enhet slik som i dag utnytter fremtidens helseressurser på en effektiv måte, og danner grunnlag for gode, likeverdige helsetjenester innen parkinsonbehandlingen i kommune-Norge.

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund oppfordrer kommuner, sykehus og regionale helseforetak til å bruke ParkinsonNet som modell for fremtidig tjenestetilbud. Landsmøtet ber helsemyndighetene om å sikre finansiering, fast drift og videreutvikling av ParkinsonNet etter 2024, for å kunne gi et likeverdig, landsdekkende tjenestetilbud for personer med Parkinsons sykdom og parkinsonisme.

Kontakt: Kommunikasjonsrådgiver Sverre Nilsen i Norges Parkinsonforbund
Epost: sverre.nilsen@parkinson.no Tlf: 975 74 270

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 vinnnersjansje 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

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

Hva er en likeperson? Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste



Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300
 E-post: post@parkinson.no – www.parkinson.no

Generalsekretær Britt Inger Skaanes



**Parkinsontelefonen:
22 00 82 80**

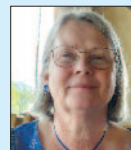
Mandag til torsdag kl. 10 - 16
 Onsdag kl. 16 - 21
 Annen hver mandag kl. 16 - 21

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

Eli Karin Walle

Skogveien 6A, 6415 Molde
 Mobil: 412 72 915
 E-post: elikarinwalle@gmail.com
www.parkinson.no/moreogromsdal



Nordmøre Parkinsonforening

Arne Westye Fjellstad

Sandbuktveien 54
 6530 Averøy
 Mobil: 417 65 619
www.parkinson.no/nordmøre



Sunnmøre Parkinsonforening

Geir Sund

Skjongmyra 10, 6050 Valderøya
 Mobil: 916 09 718
 E-post: gnsund@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Roy Tore Høyer

Damvegen 9, 6414 Molde
 Mobil: 464 21 426
 E-post: skarvatnet@yahoo.no
www.parkinson.no/romsdal



**Parkinsonsykepleier
Leonora C. Sejdaj**

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

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. **Rock Steady Boksing.** Ålesund bokseklubb, Brusdalsvegen 212A. **Tid: tirsdager kl 17.00 - 18.45.** Interesserte kan ta kontakt med Geir Sund. Tlf 91609718, gnsund@gmail.com

Romsdal Parkinsonforening:

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus
- Påmelding: post@moldekameratene.no
- Parkinontrening PWR v/manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, onsdager kl 11.15 på Aktiv trening i Moldehallen. Påmelding på tlf 71251552.
- Pårørendetreff ca hver måned på Frivillighetssentralen. Ved interesse ta kontakt med Reidun Moltubak (tlf 47324640) eller Eli Karin Walle (tlf 41272915)
- Kafe-treff: uformelt og sosialt samvær første torsdag i måneden kl 12.00. Møtested Nobel Seniorcenter (tidligere Eldres Kultursenter) i sokkeletasjen på gamle Hotel Nobel i Molde

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,-¹⁾
- 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.

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

Avsenderadresse:
Møre og Romsdal PF
Eli Karin Walle
Skogveien 6A
6415 Molde



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