



NR 4/23 / ÅRGANG 39 / UTGITT AV NORGES PARKINSONFORBUND

TEMA PARKINSON

ÅRETS ILDSJEL 2023 / SIDE 18-21
– MED NYSGJERRIGHET SOM DRIVKRAFT

IKKE-MOTORISKE SYMPTOMER

Symptomer under overflaten som man kanskje ikke ser, men som kan plage mer.

PARKINSONKAMP PÅ DEN POLITISKE ARENAEN

God dialog med politikere og fagmyndigheter er avgjørende.



Side 04–07

Parkinsonpolitikk

God kontakt og aktiv dialog med politiske myndigheter og beslutningstakere er avgjørende i arbeidet for å skape best mulig rammevilkår for parkinsonsaken, og gode tjenestetilbud for alle med sykdommen på kort og lang sikt.



Side 18–21

Årets ildsjel

Møt Anne Britt Stapelfeldt, som med stort hjerte, vitebegjær og handlekraft skaper møteplasser og aktiviteter som kommer mange til gode.

Side 08–14

Ikke-motoriske symptomer

De ikke-motoriske symptomene kan ofte ikke sees på utsiden, men er i høyeste grad med på å definere samlivet med parkinson for både de som har sykdommen og deres pårørende.



INNHold

Side 04 Parkinsonpolitikk / Side 08 Ikke-motoriske symptomer / Side 16 Hjelpemidler / Side 18 Årets ildsjel: Anne Britt Stapelfeldt / Side 25 Apotekordning støtter parkinsonsaken / Side 28 Takk / Side 29 Intervju giver / Side 34 Foreningsoversikt / Side 35 Kryssord

NORGES PARKINSONFORBUND

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo
Tlf: 22 00 83 00

parkinson.no
post@parkinson.no

Kontonummer:
6116 05 31176
Org. nr.: 871 278 962

Telefontider:
Mandag: 10:30–14:00
Tirsdag–fredag: 09:00–14:00



norgesparkinsonforbund



@NorgesParkinson



parkinsonnorway



norgesparkinsonforbund

ANSVARLIG REDAKTØR

Linda Paulsen Vik

OPPLAG

6 500

Tema parkinson kommer ut kvartalsvis. Neste utgave mars 2024.

Husk å melde fra om adresseendringer, både epost og bosted.

Tips eller saker sendes til:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johans gate 7
0154 Oslo

post@parkinson.no

FORSIDEFOTO

Anne Britt Stapelfeldt
Foto: Trond Høines

Grafisk produksjon:
LOS Digital AS
losdigital.no

Design:
Knowit

Lydversjon:

Personer med parkinson kan låne og høre gratis lydversjoner av bøker, tidsskrifter og aviser gjennom Norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek (NLB). Her finnes også medlemsbladet Tema parkinson i lydformat.

Hør også våre episoder i podkasten ParkisPodden. QR-koden nedenfor.



Fullt trykk på parkinsonsaken i jubileumsåret

Vi legger snart bak oss et aktivt og innholdsrikt år. Forbundet har arbeidet med et bredt spekter av saker – store og små, både internt og eksternt. Vi har løftet parkinsonsaken høyt, inn i både storting og regjering. Jeg opplever vi blir hørt og lyttet til.

Samtidig vet vi at 2024 blir et viktig år spesielt for én av våre fanesaker; det må sikres videre drift og utvikling av ParkinsonNet fra 2025. Jeg har erfart at vi må flytte sten for sten i vårt politiske arbeid, men jeg er optimistisk til at målrettet, langsiktig arbeid og konstruktiv dialog vil bære frukter.

Vi vil også i 2024 benytte hver eneste anledning til å fortelle politikere og beslutningstakere at parkinsonsaken og hjernehelsetilstand må løftes enda høyere på agendaen. Vi vet at parkinson er den raskest økende hjerne sykdommen globalt, og at det forventes en dobling i antallet de neste 20 årene. Det krever politisk handling og et klart budskap fra vår side.

Mange av dere benytter tilbud om spesialisert rehabilitering. Men vi opplever dessverre at dagens tjenester er under press. Vi kan

ikke godta en nedbygging av helt avgjørende rehabiliteringstilbud bygget opp over år. Her arbeider vi aktivt sammen med andre organisasjoner for å sikre fortsatt gode tjenestetilbud.

Forbundets arbeid og aktiviteter er i stor grad basert på frivillighet. Alle med parkinson og pårørende trenger ildsjeler som Anne Britt Stapelfeldt fra Halden, «årets ildsjel 2023», og alle dere 350 dedikerte tillitsvalgte over hele landet. Tusen takk for det viktige arbeidet og store engasjementet dere hver eneste dag bidrar med!

Jeg vil også trekke fram Telemark Parkinsonforening, som er «årets forening». Deres motto «vi ønsker å være til for medlemmer» representerer nettopp det forbundet skal være – et trygt og aktivt fellesskap for alle som er berørt av parkinson.

I 2024 markerer forbundet sitt 40-årsjubileum. Sammen med våre 50 fylkes- og lokalforeninger skal vi i jubileumsåret fortsatt skape gode tilbud, positive aktiviteter og viktige møteplasser over hele landet.

Jeg ønsker dere alle en god jul og et riktig godt nytt år!

Vennlig hilsen
Arnt Zimmermann
Forbundsleder



Styret og administrasjonen i Norges Parkinsonforbund ønsker alle frivillige, brukermedvirkere, medlemmer, givere, støttespillere og samarbeidspartnere en riktig god jul og godt nytt år!

KJEMPER POLITISK FOR PARKINSONSAKEN

POLITIKK

Tekst:
Sverre Nilsen

Foto:
Thyra Kirknes
HOD / Stortinget

Møte med HOD:

Fra venstre Ragnhild Støkket, seniorrådgiver helsefag; Arnt Zimmermann, forbundsleder; Ellen Rønning-Arnesen, statssekretær i HOD og Heidi Bye, nestleder i forbundsstyret.



Kampen mot parkinson utkjempes på mange arenaer. En av de viktigste er den politiske. Kampen dreier seg om fremtiden for personer med parkinson og deres pårørende, og om hvordan vi som nasjon skal prioritere utfordringene knyttet til parkinson og andre sykdommer, både gjennom langsiktige strategier og på kort sikt gjennom statsbudsjettet for 2024.

Væpnet med betydelig kompetanse på fagfeltet og klare føringer fra landsmøtet i juni, har forbundet denne høsten besøkt både Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) og Stortinget for å informere og stimulere våre politiske beslutningstakere til å ta gode og fremtidsrettede valg.

MER STØTTE TIL PÅRØRENDE

I møtet med den politiske ledelsen i Helse- og omsorgsdepartementet (HOD), delte forbundsledelsen informasjon og synspunkter knyttet til blant annet fremtiden til ParkinsonNet etter 2024, vår involvering i den kommende hjernehelseterapi og regjeringens satsing på pårørendefeltet.

Det er viktig at politikere og beslutningstakere tar inn over seg at antallet personer med parkinson er økende, noe som også vil føre til økt behov for støtte til pårørende.

Pårørende opplever økt belastning fordi det viser seg vanskelig å få offentlig støtte hvis man kan gi omsorg hjemme. Med overføring av flere tjenester til hjemmet, øker også behovet for avlastningstjenester. Flexibilitet er nøkkelen.

Pårørenderollen går som oftest over lang tid, og det er derfor viktig at kommunene tar initiativ til å legge en plan tidlig i tidsløpet. Økt tilbud og større forutsigbarhet når det gjelder støttetjenester kan forhindre at pårørende også blir pasienter. Hvis de skal kunne være en større ressurs i omsorgsarbeidet, må de også tilføres styrke som gjør dette mulig. Som samfunn må vi tilrettelegge for dette, mener Norges Parkinsonforbund.

Som medlem i Pårørendealliansen samarbeider forbundet tett med andre organisasjoner i pårørenderarbeidet.



PARKINSONNET MÅ FORTSETTE!

I statsbudsjettet 2024 vises det til ParkinsonNet som en stor og viktig satsning og en god modell for tverrfaglig oppfølging. Samtidig er 2024 siste år i planen for iverksetting av ParkinsonNet over hele Norge. Forbundet krever forutsigbar finansiering, fast drift og videreutvikling av ParkinsonNet fra 2025.

Nasjonal styring nødvendig

– ParkinsonNet er samhandling i praksis og representerer et kompetanseløft. Implementeringen av ParkinsonNet er ikke på langt nær ferdig. Det er ikke dekning over hele landet, og vi trenger mer tid før vi kan si at ParkinsonNet er i drift. Vi ønsker å fortsette arbeidet med å utvikle ParkinsonNet til et godt, likeverdig og fast tilbud over hele landet. Vår erfaring er at vi trenger tydelig nasjonal styring for å få det til, fremførte konstituert generalsekretær Linda Paulsen Vik i muntlig høring i helse- og omsorgskomiteen på Stortinget om statsbudsjettet 2024. Forbundet ba konkret komiteen om å bidra til at ParkinsonNet sikres videreføring også etter 2024.

Fem år med gode erfaringer

Paulsen Vik understreker at vi nå har fem ParkinsonNet-år med gode erfaringer med samhandling i praksis. ParkinsonNet øker pasientens helsekompetanse og evne til å påvirke egen sykdom. 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. Det vil danne grunnlag for gode, likeverdige helsetjenester innen parkinsonbehandlingen i norske kommuner.

STERKERE SATSING PÅ FRIVILLIGHETEN, MEN REDUSERT OFFENTLIG STØTTE

I statsbudsjettthøringen i helse- og omsorgskomiteen på Stortinget tok forbundet opp at støtten gjennom ordningen «Frivillig informasjons- og kontaktskapende arbeid» er redusert fra 1,3 millioner i 2021, til 850 000 i 2022, og i 2023 fikk forbundet 0 kroner fra ordningen.

Samtidig får vi stadig flere oppgaver knyttet til supplering av helsetjenestene.

Helsefrivilligheten løftes fram som en av løsningene på ulike utfordringer innenfor helsesektoren, ja selve nøkkelen for å kunne løse store samfunnsoppgaver framover. Men det kan ikke skje uten at rammebetingelsene følger med.



FORTSATT BEHOV FOR SPESIALISERT REHABILITERING

I møtet med helse- og omsorgskomiteen uttrykte Parkinsonforbundet bekymring for nedbyggingen av spesialisert rehabilitering i de regionale helseforetakene.

De regionale helseforetakene (RHF-ene) har det siste året blitt utfordret av Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) på å redusere bruken av spesialisert rehabilitering for flere sykdomsgrupper. Det fremkommer blant annet i oppdragsdokumentene fra HOD.

“ Personer med parkinson bruker årlig 1 time hos nevrolog. De 8 759 resterende timene er de fleste overlatt til seg selv. Derfor trenger vi et oppfølgings-tilbud i kommunene. ParkinsonNet er løsningen.

Linda Paulsen Vik, konstituert generalsekretær



De regionale helseforetakene har etablert enheter som skal vurdere om pasienter har rett til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten, noe som hever terskelen for henvisninger. Parkinsonforbundet erfarer at nevrologenes søknader om rehabilitering blir overprøvd. Forbundet er bekymret for at oppmerksomheten på å redusere kostnader i helseforetakene går på bekostning av de spesialiserte rehabiliteringstilbudene. Avviklingen av fritt behandlingsvalg har også skapt begrensninger, da rammeavtalene med rehabiliteringssentrene ikke er økt tilsvarende det avviklingen representerer. HOD viser til at rehabiliteringstilbudet bør gis av kommunene, men disse har i liten grad tilbud som tilsvarer oppfølgingen i spesialisthelsetjenesten.

Paulsen Vik understreket overfor komiteen at flere rehabiliteringssentre i spesialisthelsetjenesten over flere år har bygget opp parkinsonspesifikk kunnskap og kompetanse. – Det er helt nødvendig å bevare tjenestetilbudene for å sikre fortsatt parkinsontilpasset spesialisert rehabilitering i regi av kompetente fagpersoner. Vi har gjort det klart overfor sentrale politikere at parkinson er en progresserende sykdom som krever spesialisert oppfølging og behandling, sier Paulsen Vik.

Forbundet har bedt helse- og omsorgskomiteen på Stortinget følge med på, og motvirke den pågående nedbyggingen av spesialisert rehabilitering i de regionale helseforetakene, slik at personer med parkinson og andre hjernesykdommer fortsatt kan ha tilgang til rehabiliteringsopphold i spesialisthelsetjenesten.

Kommunikasjonsrådgiver Sverre Nilsen og konstituert generalsekretær Linda Paulsen Vik fremla forbundets synspunkter knyttet til statsbudsjettet 2024 for helse- og omsorgskomiteen.

Ikke-motoriske symptomer:

PARKINSON UNDER OVERFLATEN

De klassiske symptomene på Parkinsons sykdom er forbundet med bevegelsesforstyrrelser, som skjelvinger, treghet og stivhet. Dette betegnes som «motoriske symptomer». Men også andre symptomer kan oppstå, det som kalles «ikke-motoriske symptomer». Dette er symptomer som ikke synes så godt på utsiden, men som likevel i stor grad kan prege kroppen og livet til den som har Parkinsons sykdom.

Parkinsons sykdom og symptomer varierer mye fra person til person. Ingen får alt, men alle får noe, i større eller mindre grad, på ett eller annet tidspunkt i løpet av sykdomsforløpet. Derfor er de «ikke-motoriske symptomene» viktig å være oppmerksom på, både for den som har parkinson og for dere som er pårørende.

«Ikke-motoriske symptomer» blir ofte mer fremtredende etter som Parkinsons sykdom utvikler seg. Noen ganger skyldes det bivirkninger av medisiner, som igjen kan føre til treg mage, økt søvnighet og økt tendens til impuls-kontrollforstyrrelser.

Her følger en oversikt over de mest vanlige «ikke-motoriske-symptomene» som kan oppstå og hvordan de eventuelt kan behandles. Det er ikke alltid det holder å gjøre «så godt man kan», eller «vente til det går over». Noen ganger kan det være lurt, ja helt nødvendig å få hjelp med det som ikke synes, og som heller ikke alltid kan styres med viljen.

IKKE-MOTORISKE SYMPTOMER

Tekst:
Ragnhild Støkket

Foto:
Shutterstock

Ikke-motoriske symptomer og tips til hvordan de kan håndteres.

Redusert luktesans

Luktesansen kan bli redusert eller borte mange år før diagnosen Parkinsons sykdom stilles, og regnes derfor som en av de premotoriske symptomene.

Det kan være vanskelig å kjenne egen kroppslukt. Be de nære rundt deg om å si ifra om du lukter.

Tap av luktesans kan påvirke appetitten, fordøyelsen og smaksopplevelsen.

Ved å stimulere andre sanser som syn med fargerik og pent dandert mat, og smaks-løker med krydder, kan svekket luktesans kompenseres.

Det synes ikke nødvendigvis utenpå at en person har Parkinsons sykdom. Likevel kan symptomer prege livet i større eller mindre grad. Symptomene kan variere mye fra person til person. Med kunnskap om egen diagnose, kan livet med parkinson bli mer håndterbart, både for deg som lever med sykdommen i kroppen og for deg som er pårørende.



Treg mage

Nervesystemet i tarmene kan bli affisert og tarmbevegelsene bli tregere. Mange opplever da utfordringer med avføring.

Det er viktig å være så aktiv som mulig, drikke minst en og en halv liter vann, og spise rikelig med fiber. Hjelper ikke dette bør en legge til svsker og linfrø i maten. Det finnes en rekke preparater som kan lette på utfordringen. Disse kjøpes reseptfritt på apoteket.

Ved hyppig forstoppelse kan en bandasjist hjelpe deg å prøve ut et tarmirrigasjonssystem.

Søvnvansker

Søvnvansker er et vanlig symptom, og omfatter utfordringer med å sovne om kvelden, hyppig oppvåkning, tidlig oppvåkning og drømmesøvnforstyrrelser.

Søvnvanskene må kartlegges og årsaken til søvnvanskene behandles. Når andre årsaker er utelukket eller behandlet kan det henges på parkinsonknaggen. Ulike søvnvansker behandles forskjellig. Neurologene er eksperter på dette.





Vannlatingsplager

Blæren kan bli overaktiv og man opplever hyppig trang til vannlating. Samtidig opplever mange problemer med å rekke toalettet i tide og de skvetter eller tisser på seg.

Andre årsaker til vannlatingsproblemer bør utelukkes og behandles, som infeksjon og prostataplager.

Det finnes medikamenter som hemmer blære-aktiviteten. Det mest anvendte er Betmiga.

For de som har store problemer med hyppig vannlatning kan det være aktuelt å sette Botox i blæreveggen.

Seksuelle vansker

Seksuelle vansker kan være mangeartet. Noen menn kan oppleve å få ereksjonsvansker, mens kvinner kan oppleve manglende fukting av skjeden. Noen opplever barrierer for

seksuelle møter på grunn av avføringsvansker, urinlekkasjer eller tap av energi. Parkinson kan også frarøve en evnen til å spille på de sensuelle signalene, på grunn av redusert stemmolum, monoton stemme, nedsatt kroppsspråk og mimikk.

Partnere må snakke sammen om disse utfordringene. Eventuelt kan en sexolog, terapeut eller psykolog gi råd.

Nevrolog eller fastlege kan skrive ut medikamenter for ereksjonsvansker.

Glidemidler og seksuelle hjelpemidler kan blant annet kjøpes i nettbutikker.

Fatigue

Fatigue er et annet ord for kraftløshet, utmatelse, tretthet. Dette er en subjektiv følelse som ikke forsvinner med hvile eller søvn.

Det er flere årsaker som påvirker energinivået, for eksempel søvn, kosthold og aktivitetsnivå. Mange som lever med fatigue kan oppleve at selv små, hverdagslige oppgaver virker uoverkommelige.

Energien kan påvirkes positivt ved å unngå sukker og fett, være aktiv og gjøre energigivende og lystbetonte aktiviteter så godt det lar seg gjøre.

En ergoterapeut kan hjelpe med å se på energiøkonomiserende tiltak og tilpasninger i hverdagslivet.

Apati

Apati beskriver atferdsendringer som skyldes manglende motivasjon, interesse og evne til å ta initiativ. En apatisk person viser ofte lite emosjonelle reaksjoner, som for eksempel glede, entusiasme, sinne eller tristhet.

Forskerne tror at apati oppstår på grunn av mangel på signalstoffer i hjernen.

Apati ved Parkinsons sykdom er assosiert med depresjon, kognitiv svikt og demens.

Symptomene ved apati og depresjon kan ofte overlappes hverandre. Apati kan være vanskelig å oppdage for den som har symptomet selv. Pårørende vil derimot kunne oppfatte apati, men det kan ofte tolkes feilaktig som uvilje eller latskap, som igjen kan medføre betydelig frustrasjon og irritasjon.

Henger apatien sammen med depresjon, kan antidepressive tabletter dempe apatien. Det kan hjelpe å utarbeide en plan for dagen med faste gjøremål til faste tider. Planen bør være realistisk og gi rom for gode pauser. Studier peker også på trening som et tiltak for å dempe apati.

Depresjon

Depresjon kan være det første tegnet på Parkinsons sykdom og kan oppstå flere år før de første motoriske symptomene.

Depresjon kjennetegnes av en sinnsstemning som fører til senket stemningsleie, redusert interesse for aktiviteter i dagliglivet eller mangel på energi. Andre eksempler er konsentrasjonsvansker – ofte sammen med hukommelsvansker, manglende initiativ, forstyrret nattesøvn, pessimistiske tanker om fremtiden, skyldfølelse og tanker om døden.

Personer med depresjoner bør ha støtte-samtaler og oppfølging. Ikke bær på tunge tanker alene. Snakk med noen, partner, en venn, en likeperson, en fagperson, eller en psykolog. Det finnes også lavterskel selvhjelpstilbud i mange kommuner.

For noen kan depresjon oppstå på grunn av dopaminmangel. Optimalisering av parkinsonbehandlingen kan da lindre depresjonen.

Dersom depresjonen ikke skyldes tapsopplevelser, sorg eller endringer, kan den skyldes mangel på lyststoffer i hjernen. Det kan da være nødvendig med en «lykkepille» for å kompensere.

Hallusinasjoner

Forandringer i hjernen kan medføre at en person ser eller hører ting som ikke er reelle. I starten er ofte personen selv klar over at det den ser ikke er reelt, og kan selv få hallusinasjonene til å forsvinne. Hallusinasjonene kan også bli altomfattende, ta over virkelighetsbildet eller være skremmende. Vanligst oppstår sistnevnte seint i sykdomsforløpet, og gjerne sammen med utvikling av demens.

Mange kan oppleve å få hyppigere hallusinasjoner eller mer alvorlige hallusinasjoner i stressende situasjoner, ved medisinerendringer, ved traumer eller bruk av opiater.

Milde hallusinasjoner behandles ikke, men nevrologen bør kjenne til de og følge med. Mer alvorlige hallusinasjoner behandles med Seroquel eller Leponex.

Demens

Demensutvikling ved parkinson kan være vanskelig å oppdage. I starten sees ofte utfordringer med å gjøre flere ting på én gang, løse komplekse oppgaver, sort/hvitt-tenkning, vrangforestillinger, hallusinasjoner, dårligere balanse og konsentrasjon over tid, manglende sykdomsinnsikt og drømmesøvnforstyrrelse. Etter hvert blir hukommelsen svekket og utfordringene så store at de påvirker daglig fungering.

Det er viktig å få en god utredning på en hukommelsesklinikk. De kan gi medikamenter som kan bremse utvikling, og koble på et demensteam i oppfølgingen.

Pårørende opplever ofte en høy belastning og bør tilbys pårørendeskole, avlastning og veiledning.

Lurer du på noe?

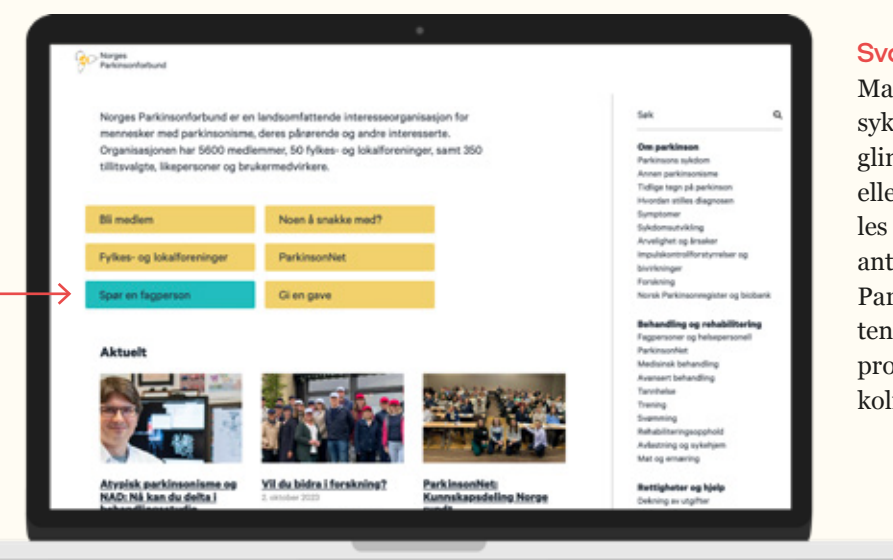
BRUK VÅR SPØRSMÅL- OG SVARTJENESTE

Norges Parkinsonforbund har en spørsmål- og svartjeneste der man kan stille spørsmål til et tverrfaglig panel med nevrologer, parkinsonsykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, ernæringsfysiologer, familierapeuter, sosionomer og logoped.

Her ser dere noen av spørsmålene som er stilt til panelet om ikke-motoriske symptomer, og svarene som er gitt.

IKKE-MOTORISKE SYMPTOMER

Tekst:
Ragnhild Støkket



→ Her kan du selv spørre om det du lurer på:

parkinson.no

Tisse om natten

Spørsmål:

Jeg må ofte opp om natten for å tisse og har problemer med å rekke frem til toalettet i tide. Kona mi er irritert på meg og mener dette skyldes uro og angst. Jeg er ikke enig i det. Hver gang jeg kommer frem til do så tisser jeg en del. Om dagen tisser jeg sjeldent. Hva er dette?

Svar:

Det du beskriver er et symptom som heter nokturni (hyppig vannlatning om natten). Ofte oppstår dette på grunn av et høyt blodtrykk om natten, som stimulerer nyrene til å produsere urin. Blodtrykket om dagen kan være normalt til lavt. Du bør be fastlegen om å utrede dette med 24 timers blodtrycksregistrering i hjemmet. Mange må ha en kortidsvirkende blodtrykkstablett. Er blodtrykket normalt på dagtid kan det hjelpe å drikke mindre mot kvelden, og sitte med beina høyt. Noen kan ha nytte av vandrivende tablett tidlig på ettermiddagen.

Svette og hudforandringer

Spørsmål:

Jeg opplever fet og sår hud i ansiktet. Skyldes dette parkinson?

Svar:

Mange med Parkinsons sykdom har hudsykdommen seboreisk eksem, som kan gi fet, glinsende hud og skorpebelagte sår i ansiktet eller hodebunnen. Denne plagen kan behandles med krem eller sjampo som inneholder antisoppmidler. Inntil halvparten av alle med Parkinsons sykdom opplever også økt svette. Det er dessverre lite å gjøre med problemet, men medikamenter med antikolinerg effekt kan hjelpe noen.

Svimmelhet

Spørsmål:

Jeg fikk diagnosen MSA for 4 år siden og har vært mye plaget med svimmelhet. I går falt jeg om i kassakøen på butikken og fikk et stort kutt i hodet. Jeg ble kjørt i ambulanse til legevakten. Jeg er redd for at dette skje igjen. Er det noen hjelp å få?

Svar:

Du beskriver et av de klassiske symptomene ved MSA, ortostatisk hypotensjon. Blodtrykket faller raskt ved stillingsendringer eller når du står i samme stilling over tid. Det akutte blodtrykkfallet kan gi svimmelhet, en følelse av å miste kontroll over kroppen eller besvimelse. Det er en rekke ting du selv kan gjøre for å forebygge blodtrykkfall. Du bør drikke minimum en og en halv liter hver dag. Kosten din bør være rik på salt, for å binde væsken i blodbanen. Når du skal endre stilling bør du gjøre det langsomt. Det er lurt å flytte på beina jevnlig om du skal stå lenge i samme posisjon, som foran vasken eller i kø. Ved store måltider eller etter trening faller blodtrykket naturlig, og det oppstår oftere blodtrykkfall. Likeså oppstår det oftere besvimelser om morgenen, da blodtrykket naturlig er på det laveste. For å forebygge blodtrykkfall om morgnen kan det hjelpe å heve hodeenden på sengen med 15-30%. Er disse tiltakene ikke tilstrekkelig kan du snakke med din nevrolog om å få prøve ut medikamentet Hypertron som har god effekt for mange.

Iskalde hender

Spørsmål:

For meg kjennes ofte hendene mine ut som iskalde og det gir en ubehagelig følelse. For mannen min kjennes de normale ut når han tar på dem. Er dette bare psykisk?

Svar:

Dette høres ut som en form for nervesmerter ved Parkinsons sykdom. Ta det opp med din nevrolog, som kan gi deg medisiner for å dempe ubehaget.

Spytt og sikkel

Spørsmål:

Jeg produserer mye spytt og sikler ofte. Dette gjør at jeg kvier meg for å være sammen med andre mennesker. Jeg har lest om Botox i spyttkjertelen. Kan det være noe for meg?

Svar:

Ved Parkinsons sykdom kan den automatiske prosessen med å svelge unna spytt svikte. Spyttet vil da hope seg opp i munnen. Ofte glemmer også personer med Parkinsons sykdom å lukke munnen. Spyttet får da fri passasje, og du vil sikle. Lenes hodet fremover vil tyngdekraften øke siklingen. Bevissthet rundt svelging og ulike teknikker for å forebygge siklingen kan trenes hos en logoped. Logoped med spesialkompetanse på sikling finner du her: parkinsonnet.no/fagpersonregisteret. Kommer du ikke i mål med logopeden kan du sendes til vurdering for behandling med Botox.

Rødbrun urin

Spørsmål:

Urinen min har fått en rødbrun farge. Kan dette skyldes nyreforgiftning på grunn av mine medisiner?

Svar:

Bruker du medikamentet Stalevo, Lecigo eller Comtess? I så tilfelle skyldes fargeendringen i urinen stoffer i medikamentene, som er helt ufarlige. Dessverre setter disse fargestoffene seg i klærne, og flekkene er vanskelige å bli kvitt. Står du ikke på disse medikamentene bør du be om en utredning hos din fastlege. Det kan være lurt å ta med seg en urinprøve.

Bivirkning av medisiner:

IMPULSKONTROLL- FORSTYRRELSER

Medisinene du tar for å lindre dine parkinsonsymptomer kan også gi uønskede ikke-motoriske bivirkninger. Impulskontrollforstyrrelser er en gruppe slike bivirkninger som gir «ikke-motoriske» utfordringer. Impulskontrollforstyrrelser kan også ramme alle med Parkinsons sykdom – uansett legemiddelbruk.

Impulskontrollforstyrrelser innebærer at man får utfordringer med å styre enkelte typer atferd som pengespill, seksuell aktivitet, shopping og matinntak. Noen utvikler også stereotyp atferd som tvangsmessig rydding, gjentatte bevegelser, vandring uten mål og mening eller overdreven bruk av legemidler mot Parkinsons sykdom. Forstyrrelsene kan variere i alvorlighetsgrad. For noen kan de få store juridiske, økonomiske og sosiale konsekvenser.

Kanskje gjelder ikke dette deg akkurat nå. Likevel er det nødvendig å kjenne til, og kunne kjenne igjen, disse symptomene, slik at du og de rundt deg kan forebygge og være forberedt dersom du får problemer med dette.

→ Se opptak av seminar og les mer om impulskontrollforstyrrelser:

parkinson.no/om-parkinson/impulskontrollforstyrrelser

IKKE-MOTORISKE SYMPTOMER

Tekst:
Ragnhild Støkket
Anette Bekkelund
Sverre Nilsen

Ny behandlingsveileder

Impulskontrollforstyrrelser er først og fremst knyttet til én kategori medisiner – dopaminagonistene. Forbundet arrangerte nylig et seminar om impulskontrollforstyrrelser der det siste innen fagkunnskap på feltet ble presentert. I den forbindelse er det nå utviklet en ny behandlingsveileder og behandlingsalgoritme ved utskrivning av dopaminagonister. Dopaminagonister skal ikke lenger være førstehåndspreparat. Det anbefales at alle nydiagnostiserte skal starte medisinsk behandling med levodopa, og at dopaminagonister skal legges til ved behov.

Den nye behandlingsalgoritmen skal bidra til at helsepersonell blir mer bevisste når det gjelder informasjon og oppfølging av personer som starter opp medisinsk behandling med dopaminagonister.

Personer med parkinson, og gjerne også pårørende, skal gis grundig informasjon om at impulskontrollforstyrrelser kan være en mulig bivirkning. I tillegg anbefaler veilederen tett og kontrollert oppfølging fra nevrologer og behandlere for å forebygge alvorlige impulskontrollforstyrrelser.

Lotteri- og stiftelsestilsynet har gitt støtte til seminaret.

 Lotteri- og stiftelsestilsynet



LIKE-
PERSONER

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Våre likepersoner er klare for å snakke med deg, dersom du vil. De lytter, har egne erfaringer, og har taushetsplikt. Det du deler, blir mellom dere.

Å dele tanker og erfaringer med andre i samme eller lignende situasjon, kan være både viktig og helt nødvendig. Vår organisasjon har 50 fylkes- og lokalforeninger over hele landet, og flere arrangerer egne samtalegrupper.

Oversikt over kontaktinformasjon til likepersonene som du ser på bildet, og fylkes- og lokalforeninger, finnes på vår hjemmeside, parkinson.no

PRAKTISKE HJELPEMIDLER I HVERDAGEN?

Opplever du endret funksjonsnivå og har behov for enklere og mer praktiske løsninger i hverdagen? Hjelpemidler kan gjøre deg mer selvstendig og bidra til å redusere utfordringene ved Parkinsons sykdom.



KODE: NPF2023 GIR 15% RABATT I VELFERDSBUTIKKEN.NO

Som medlem av Norges Parkinsonforbund får du 15 % rabatt i Hjelpemiddelpartner AS sin nettbutikk: velferdsbutikken.no

Her finner du Norges største utvalg av småhjelpemidler som man ikke får dekket av NAV Hjelpemiddelsentral.

På nettsiden kan du også se hvilke hjelpemidler du kan søke om gjennom NAV Hjelpemiddelsentral.

Les mer om Hjelpemiddelpartner AS på: hmp.no

HJELPEMIDLER

Tekst:
Lemia Boussaada

Foto:
Hjelpemiddelpartner
AS

Å skaffe hjelpemidler som kan forbedre din hverdag trenger ikke å være en uoverkommelig oppgave. Her er en enkel oversikt som kan hjelpe deg å finne de hjelpemidlene du trenger:

Kartlegg hvilke utfordringer du har i din daglige rutine

I hver kommune er det helsepersonell som kan bistå med hjelpemiddeltilpasning. De hjelper deg å identifisere dine behov og finne hjelpemidler, og kan gi opplæring i bruk. Ofte er det ergoterapeuter, eller fysioterapeuter som har ansvar for hjelpemiddeltilpasning.

Kan jeg få dekket hjelpemidler gjennom NAV Hjelpemiddelsentral?

Personer som har varig (over to år) og vesentlig redusert funksjonsevne kan i utgangspunktet få dekket hjelpemidler fra NAV. Du kan låne hjelpemidler så lenge du har behov for det. Når hjelpemidlet ikke lenger er i bruk, skal det leveres tilbake til NAV Hjelpemiddelsentral.

Hvordan søker jeg om hjelpemidler?

Skjemaet for søknad om hjelpemidler finner du på nav.no. Du kan fylle ut søknadsskjemaet i samarbeid med en fagperson fra kommunen. Søknaden sendes elektronisk til NAV Hjelpemiddelsentral for vurdering.

Det er også mulig å søke hjelpemidler uten assistanse fra fagperson, men da må du ha oversikt over hvilke hjelpemidler du har behov for.

I et hav av ulike hjelpemidler har Norges Parkinsonforbund i samarbeid med Hjelpemiddelpartner AS valgt ut tre hjelpemidler som kan egne seg godt for personer med Parkinsons sykdom. Alle tre hjelpemidlene kan du søke om gjennom NAV Hjelpemiddelsentral.

Active Rollz Motion Rhythm

Har du sett personer som sitter på rullatoren sin og tar en pust i bakken? Active Rollz Motion Rhythm passer spesielt godt for deg som har begrenset mobilitet, og ikke alltid vet hvor langt du klarer å gå. Den smarte rullatoren er laget for å støtte et aktivt liv. Hemmeligheten bak den er at den i løpet av få sekunder kan gjøres om fra en stabil rullator til en god transportrullestol.

I perioder når du er sliten har du mulighet til å bli trillet i rullestolen. I dag vet vi at både lyd og visuelt stimuli er til god hjelp for mange personer med Parkinsons sykdom. Active Rollz Motion Rhythm-rullatoren er utstyrt med visuell laser, lyd og vibrasjon som går i takt med din rytme. Ved hjelp av en knapp kan du selv velge hvilke funksjoner du ønsker.



Active Path Finder

Active Path Finder gir visuelle tegn ved hjelp av en laser for å hjelpe mennesker som har uregelmessig gange. Hjelpemidlet skal festes til skoene dine. Påmonterte lasere lyser opp foran føttene, og markerer hvor du kan sette ned neste steg. Når du følger lasermarkeringene vil du få en rytme som gjør det langt enklere å flytte beina.



Parkinson GO!

Personer med Parkinsons sykdom kan oppleve tilfrysing (freezing). Ved tilfrysing stivner kroppen til og stopper helt opp i en kortere eller lengre periode. Flere har også subbene og foroverlent gange med korte skritt.

Ved hjelp av en innebygd metronom og visuell strek på bakken, opplever flere en enklere gange. Parkinson GO! er et hjelpemiddel utviklet for disse utfordringene i hverdagen. Hjelpemidlet kan festes til rullatoren, stokken, prekestolen og gåstaven din. Ved hjelp av to knapper kan man velge om man ønsker lyd, laser eller begge innstillingene. Det er også mulig å stille hastigheten på lyd og laseravstand.

ÅRETS ILDSJELTekst:
Anette BekkelundFoto:
Trond Høines

Årets ildsjel i Norges Parkinsonforbund:

Å LÆRE ER MIN DRIVKRAFT

Anne Britt Stapelfeldt satt i et nettmøte med forbundet og fylkes- og lokalforeninger da forbundsleder Arnt Zimmermann tok ordet og begynte å lese opp begrunnelsen for tildelingen av «Årets ildsjel».

Arnt beskrev en person som er svært engasjert for «parkinsonsaken» både lokalt og nasjonalt. Hun har startet og vært en drivkraft i en lokal gruppe for parkinsonrammede for å spre informasjon og stimulere til samtaler og erfaringsutveksling, organisere turer, bowling, kafé og andre aktiviteter. Hun har stått i spissen for etablering av en helt ny parkinsonforening lokalt, hvor hun er med i styret. Hun har deltatt i ulike forskningsprosjekter, har skrevet bøker om sykdommen og engasjert seg som likeperson. Hun utstråler varme, håp og optimisme og er av den typen som gjerne tar en telefon eller sender en oppmuntrende SMS til andre som trenger støtte.

– Jeg ble sittende som et stort spørsmålstejn etter hvert som begrunnelsen ble lest opp, for dette lignet mer og mer på aktiviteter jeg har drevet med. Men først helt til slutt skjønnte jeg at det var meg han leste om. Da kom tårene i en blanding av ydmykhet og takknemlighet. Det er så mange andre som fortjener en pris. Men denne gangen var det altså meg Arnt snakket om, forteller Anne Britt.

Omsorg og nysgjerrighet

Hennes viljestyrke og pågangsmot er en indre drivkraft som kommer mange til gode. Både som yrkesaktiv og frivillig har Anne Britt alltid hatt et ønske om å hjelpe andre. Hun har et stort hjerte for de som trenger litt ekstra omsorg. Samtidig drives hun av vitebegjær og nysgjerrighet, og har et sterkt ønske om å gjøre noe med de utfordringene både hun selv og andre står overfor.

Det har gått noen dager siden kåringen ble offentliggjort, og vi har besøkt Anne Britt i Halden for å bli litt bedre kjent med henne. Hun har bodd i Østfold i nesten hele sitt voksne liv. Opprinnelig er hun fra Molde, og det var lærerstudier som først førte henne sørover. Rett etter studiestart i spesialpedagogikk, traff hun Stein, som hun senere giftet seg med. Så da ble hun værende i Halden, og sammen etablerte de et hjem, hver sine karrierer og et godt liv i grensebyen. I 50 år var de gift. Stein ble dessverre syk for noen år siden, og gikk bort midt i pandemien.



– Det har vært tøft. Det var så trist å se den sterke mannen min svinne hen og ikke få den hjelpen han trengte og skulle hatt. Situasjonen har vært utfordrende og frustrerende. Jeg savner han. Han var min beste støttespiller etter at jeg fikk diagnosen, nå ble rollene snudd. Jeg måtte faktisk legge parkinson i en skuff. Nå var det han som trengte støtten, forteller hun.

Anne Britt er ikke den som sitter stille og holder munn. Hun skrev et brev til Sykehuset Østfold, hvor hun fikk satt ord på hvordan situasjonen og opplevelsen rundt Stein sin sykdom og død hadde vært.

–Jeg ville ikke at andre skulle gå igjennom det vi gjorde, for det var helt umenneskelig, sier hun. Brevet ble lest opp på et personalmøte.

At tilbakemeldingen ble tatt på alvor, og at hun endelig ble sett og hørt, føltes godt, selv om det var for sent for Stein.

– Vi må jo si ifra når ting ikke fungerer, sier hun.

Måtte «sloss» for egen diagnose

Hun var 57 år da parkinson meldte sin ankomst. Fastlegen trodde det var nerver, og hennes bekymringer om at noe var galt med kroppen ble avfeid. Til slutt fikk hun endelig overbevist legen og fikk henvisning til nevrolog. Parkinsons sykdom ble stadfestet i 2005. – Det var en lettelse å få vite hva som feilte meg, forteller Anne Britt.

Lite kunnskap

Som nydiagnostisert ønsket Anne Britt å lære mest mulig om egen sykdom. Handlekraftig og nysgjerrig som hun er, begynte hun å lese seg opp, eller rettere sagt; hun prøvde å lese seg opp om årsaker og virkninger. Hun dro til biblioteket og fant nesten ingenting, og det hun fant var lite representativt. «Ok, da får jeg skrive selv», tenkte hun. Så begynte hun å skrive boken som het «Min vei med Parkinson på slep». Den handlet om egne erfaringer og tanker om å få parkinson, og om den vanskelige veien ut av yrkeslivet. Boka ble godt motatt og den kom i to opplag, 2011 og 2012.

Til sammen har det blitt 6 bøker, flest diktbøker. Blant annet en diktbok om å bearbeide en diagnose, og en diktbok om sorg.

– Det er godt å vite at det jeg formidler kan komme andre til nytte. Jeg er et skrivende menneske. Noen ganger kaster jeg det jeg har



Jeg vil lære mest mulig om det som feiler meg og andre personer med parkinson. Det er min drivkraft, sier Anne Britt Stapelfeldt, som nylig er kåret til Årets ildsjel i Norges Parkinsonforbund.

skrevet rett etterpå, men da har jeg fått det ut og er ferdig med det. Det er noe terapeutisk over den øvelsen, forteller Anne Britt.

Aktiv dame

Anne Britt er opptatt av å være aktiv både fysisk og psykisk. Hun passer på å holde både kropp og hodet i gang etter beste evne. Hun er imidlertid litt forundret over at flere i helse-tjenesten ikke forstår at også personer med parkinson kan være i bra form. En lege hun var hos ble rett og slett overrasket over at jeg ikke så veldig syk ut. Samtidig understreker hun at mange fagpersoner nå har god kunnskap om parkinson, og hun drar gjerne fram fysioterapeuten som trener parkinsongruppa i Halden. Han er med i ParkinsonNet og har lært mye. Logopeden hennes er også oppdatert på parkinson.

– For meg er det helt avgjørende å trene og være i aktivitet for å leve best mulig med min parkinson. Hvorfor ønsker ikke flere å forske og finne ut mer om det som fungerer bra? Er ikke vi med parkinson interessante nok? undrer hun høyt

Anne Britt innrømmer at hun har grublet mye på hvorfor nettopp hun har fått diagnosen. Stilt seg selv spørsmål som «Kan det være arv»? «Oppveksten i et industriområde»? Eller er sammenhengen med noe annet? Det er ikke lett å vite, men det hun

vet, er at det hjelper lite kun å spekulere. Hun ønsker seg resultater av all forskningen, slik at mennesker som får parkinson i fremtiden, kan få gode og riktige svar og rett behandling.

Studieringer

Anne Britt er en sånn person som snakker åpent og ærlig og rett fram. Det hjelper henne, og hun er overbevist om at det hjelper andre å gjøre det samme. Derfor har hun vært med å starte studieringer i tilknytning til sin lokalforening. Her får både mennesker med parkinson og pårørende muligheten til å snakke med andre i samme situasjon. Det gjør godt å snakke med andre om hvordan det er å leve med parkinson. Hun erfarer at mange, om ikke de fleste, trenger nettopp det.

Anne Britt er også likeperson. En likeperson er en som man kan ringe til, som lytter og kan dele av egne erfaringer. Det du forteller, blir mellom deg og likepersonen.

– Selv har jeg plassert Parkinsons sykdom «der den hører hjemme» hos meg selv. Jeg har erkjent og godtatt at den er der. Jeg har lest og lært alt jeg har kommet over om diagnosen, og det må jeg si, parkinson er faglig ganske interessant altså, forteller hun ivrig. Lærerkunnskapene har kommet godt med i mange forbindelser. Blant annet har hun og leder i nyopprettede Aremark-Halden Parkinsonforening, Villy Engen, deltatt i undervisningstime om parkinson på helse- og sosiallinjen på videregående skole i Halden. – Det var fantastisk å se og høre hvor interessert de unge studentene var. De stilte spørsmål og var oppriktig engasjert, sier Anne Britt.

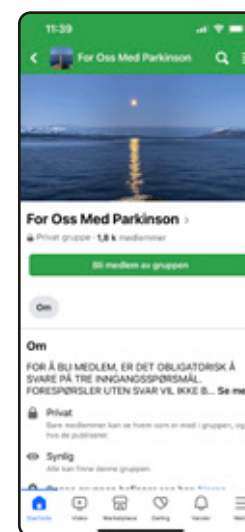
Positiv optimist

Hun er en positiv optimist og nekter å la seg kue av sykdommen, selv når det røyner på. Godt humør, stort nettverk og familie er viktig for 76-åringen. Nettverket har blitt enda større etter at hun meldte seg inn i Norges Parkinsonforbund og engasjerte seg lokalt. Lenge fantes kun Østfold Parkinsonforening, som dekket et stort område. I år har imidlertid Østfold ekspandert og det er nå lokale parkinsonforeninger også i Moss og i Aremark-Halden, som Anne Britt er en del av og har vært en pådriver for å få etablert. De arrangerer møteplasser og aktiviteter, og de ønsker alle nye og gamle medlemmer velkommen. Det er både sosialt, morsomt og lærerikt, lover Anne Britt.

10.000 kroner

Som vinner av «årets ildsjel» får Anne Britt muligheten til å donere 10.000 kroner innen Norges Parkinsonforbunds formål.

Hun deler prisen solidarisk med medlemmene i Aremark-Halden Parkinsonforening og sammen skal de gjøre en hyggelig aktivitet for premien.



Medlem fra første stund

I det aller første medlemsbladet Anne Britt mottok i 2005, sto det en historie om Roar Eikenes, som gjorde inntrykk på henne som nydiagnostisert. Det handlet om hvordan Roar kom seg ut av «parkinson-fokuset». Etter noen fall, ble han sittende mye stille, før han bestemte seg for å komme seg «opp og ut» igjen. Trening ble redningen. Som tidligere aktiv idrettsmann satte han seg det ambisiøse målet om å gjennomføre New York-maraton. Hans tenkemåte var «Tenker du som en pasient, blir du en pasient. Tenker du som en maratonløper, blir du en maratonløper». Roar gjennomførte New York maraton flere ganger etter at han fikk diagnosen.

– Dette inspirerte meg enormt, og jeg bestemte meg for det samme, ikke maraton altså, men å gjøre alt jeg kan for å dyrke interesser som gjør meg godt. Nå husker jeg nesten ikke hvordan livet var før parkinson, forteller hun.

Facebook-gruppe

For snart 10 år siden ble den lukkede Facebook-gruppen «For oss med Parkinson» startet. Mona Stensrud var primus motor. Og så ville hun ha meg med på laget.

Vi startet først en gruppe for damer med parkinson. Vi fikk raskt et fantastisk fellesskap, og ryktene om gruppa begynte å spre seg. Flere ville være med, av begge kjønn, og fra alle kanter. Vi ville først ikke være større. Men så startet vi altså den gruppen vi driver i dag. Gruppen vokste snart til flere hundre. I dag har gruppen mer enn 1700 medlemmer fra hele landet. Antall medlemmer sier litt om at gruppen er viktig for mange.

– Vi er nå tre som administrerer gruppen, Vibeke Aspdal fra Andørja i Ibestad kommune i Troms er den tredje. Å drifte Facebook-gruppen har vært en fantastisk reise, og vi har fått mange kontakter fra hele Norge. Selv om folk er forskjellige, har de fleste lært seg hvordan Facebook og sosiale medier fungerer, og oppfører seg konstruktivt og fornuftig og følger de kjørereglene vi har etablert.

Facebook-gruppen «For oss med Parkinson» vokser fremdeles. Det samme gjør medlems-tallet i Aremark-Halden Parkinsonforening.

– Derfor kommer jeg ikke til å gi meg med den frivillige innsatsen, å si ifra, eller å bry meg om andre, avslutter Anne Britt – årets ildsjel i 2023.

Årets forening 2023:

ØNSKER Å VÆRE TIL FOR MEDLEMMENE

Telemark Parkinsonforening er tildelt prisen «årets forening i Norges Parkinsonforbund».

– Vi ble kjempeoverrasket og ydmyke over tildelingen, sier Magnar Brekka, leder i Telemark Parkinsonforening.



Stor jubel blant medlemmer i Telemark Parkinsonforening etter tildelingen av prisen «årets forening». Foto: Jan Bjørneboe

ÅRETS FORENING

Tekst:
Sverre Nilsen

Foto:
Jan Bjørneboe og
Terje Rakke

Foreningen setter stor pris på tildelingen, og har allerede markert anerkjennelsen på et medlemsmøte. Brekka peker på at en slik pris gir foreningen ekstra inspirasjon til å stå på i det videre arbeidet.

– Denne prisen forteller oss at vi gjør noe riktig for medlemmene våre! I alt arbeidet vårt liker vi de gode replikkene som gjør hverdagen bedre, trekker Brekka fram som en viktig inspirasjonsfaktor. Foreningen arbeider etter mottoet: «Vi ønsker å være til for medlemmer».

Juryen peker i sin begrunnelse på at Telemark Parkinsonforening får til veldig mye med relativt knappe ressurser, og er svært opptatt av å tilrettelegge aktiviteter for medlemmer. I forbundets «vervekonkurranse» tidligere i år kom foreningen på 3. plass blant lokalforeningene med en medlemsvekst på hele 9,69 % i perioden. Juryen trekker også fram at foreningen lokalt har vært svært aktiv og markert seg sterkt både politisk og medlemsrettet.



Leder Magnar Brekka og web-ansvarlig Morgan Kittilsen sier prisen gir foreningen ekstra inspirasjon i arbeidet for medlemmene. Foto: Terje Rakke

ÅRETS FORENING

- Prisen skal gå til en fylkes- eller lokalforening i Norges Parkinsonforbund som har utmerket seg det siste året eller over lengre tid.
- Foreningen skal være et godt forbilde for og inspirere andre foreninger.
- Frivillig innsats og medlemsvekst vil vektlegges.
- Alle medlemmer og juryen selv kan, med skriftlig begrunnelse, nominere kandidater.



Leter du etter fagpersoner med høy kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme?

ParkinsonNet er et landsdekkende nettverk som består av:
Ergoterapeuter • Fysioterapeuter • Logopeder • Sykepleiere



Skann QR-koden, eller finn din fagperson på parkinsonnet.no
Epost parkinsonnet@sus.no

APOTEKORDNING

Tekst:
Sverre Nilsen

Foto:
Privat

APOTEKORDNING STØTTER PARKINSONSAKEN

Personer med Parkinsons sykdom kan sammen med familie og venner bidra med penger til parkinsonsaken gjennom å handle parkinsonmedikamenter og andre apotekvarer gjennom nettapotekordningen Apomed. En andel av omsetningen går tilbake til gode parkinsonformål.

–Sammen kan vi som pasientgruppe bruke kjøpekraften vår til å sikre at midler som vi bruker på medikamenter går tilbake til forskning på parkinson, og blir benyttet til gode formål i Norges Parkinsonforbund, sier initiativtaker for «nettapoteket» Bjørn Skare, som selv har Parkinsons sykdom. Det er omkring 150 personer som bruker nettapotekordningen Apomed i snitt per kvartal, en liten økning fra 2022. Medlemmer i totalt 24 fylkes- og lokalforeninger i forbundet er i øyeblikket med, men Skare håper nettapoteket på sikt blir hovedløsningen for alle som har parkinson og familie og venner. – Dette er ment å være et positivt tiltak for de som bruker det, sier Skare. Tallene viser at nettapoteket i 2021 ga tilbake omkring 100 000 kr til parkinsonsaken og nærmere 180 000 kr i 2022. I år forventes det at ordningen vil generere rundt 100 000 kr. Skare håper enda flere vil se nytten av apotekordningen framover.

Midler til gode formål

Tankegangen bak nettapotekordningen er at personer med parkinson kan stå sammen som en sterk pasientgruppe, og sikre at noen av midlene som blir generert ved kjøp av parkinsonmedikamenter kanaliseres tilbake



Initiativtaker Bjørn Skare har stor tro på at nettapotekordningen Apomed på sikt kan bidra med store summer til parkinsonsaken.

til forskning og gode formål knyttet til egen sykdom.

– Det er omkring 12 000 personer som har parkinson her i landet, og vi kjøper trolig medisiner for flere hundre millioner kroner årlig. Ved at vi og våre familier og venner benytter nettapotekordningen går omkring 10 % av alt vi handler der tilbake til gode parkinsonformål, som blant annet viktige aktivitetstilbud i fylkes- og lokalforeningene. Det vil på sikt kunne gi flere millioner kroner i året, understreker Skare.



Prosjektet er et partnerskap mellom «Parkinson – for a better life» ved Bjørn Skare og Norges Parkinsonforbund.

BLI MED I APOTEKORDNINGEN

1. Scann QR-koden med din smarttelefon. Eller gå til: apomed.no
2. Trykk på «logg inn» og «opprett en konto». Følg instruksjonene.
3. Du blir kontaktet av Apomed
4. Apomed må få tillatelse til å få tilgang til din e-resept
5. Gjennomgang av medisinene
6. Velg leveringsmåte og sted

Når du er registrert i medisinordningen vil du bli kontaktet i god tid før du trenger nye medisiner, f.eks. hver 3. måned. Det er ingen bindingstid og du har full frihet til å kjøpe dine parkinsonmedisiner også andre steder.

3 tips for en pårørendevennlig arbeidsplass



1. Tørr å ta praten

Ser du noen som er nedfor og ekstra tankefull? Spør hvordan det går. Uansett om man vil åpne seg eller ikke: Det er viktig å bli sett.



2. Gi rom for fleksibilitet

Ha forståelse for at pårørende kan ha behov ekstra fleksibilitet i arbeidstiden. Hjemmekontor og skype-møter er noen idéer.



3. Husk at jobben er et fristed

Selv om mange pårørende setter pris på å fortelle om situasjonen sin, er det mange som nyter jobben som et fristed. Gi rom for latter og fellesskap!

Les mer på parendealliansen.no



Vi må vite mer om impulskontrollforstyrrelser!

Aleksander Hagen Erga er psykologspesialist ved Stavanger universitetssjukehus, og forsker på kognitiv atferdsterapi som en mulig behandling.

Signer med
v:pps

BLI FAST GIVER I DAG – STØTT VIKTIG FORSKNING PÅ PARKINSONISME!

Som fast giver bidrar du hver måned med viktig støtte til forskningen som vil gi bedre hjelp, raskere. Sammen skal vi løse dette, og du er den viktigste brikken i puslespillet.

I tillegg støtter du arbeid som kurs og tilbud rundt om i landet, politisk arbeid og informasjonsarbeid.

Fyll ut den vedlagte kupongen og send inn i den ferdigfrankerte svarkonvolutten.

Bli fast giver i dag!
parkinson.no/fastgiver

Tusen takk

til alle våre faste givere
og bidrag på våre
utsendelser.

Pengene går til forskning på parkinson i Norge, informasjonsarbeid om sykdommen og til å finansiere ulike tiltak som skal gi mennesker med parkinsonisme og deres pårørende best mulig livskvalitet.

EN STOR TAKK FOR GAVEN FRA

Rasmus Ommedal

VI TAKKER FOR ALLE GAVER TIL MINNE OM

Anne-Brit Skar
Are Kolbjørn Vinsnesbakk
Arne Hilmar Bakkeløkken
Asbjørn Strømsvåg
Astrid Hoff Andresen
Bjarne Framnes
Bjarte Marselius Haustreis
Björg Lindvik Medhus
Cornelis Theodorus Elders
Egil Åberg
Ester Agate Legland Mala
Finn Bjørn Pedersen
Geir Arne Pedersen
Geirulv Ulland
Gullborg Marie Borge
Gunnar Kvaal
Helge Karsten Lervåg
Håkon Allergoth

Ian Wilmut
Jan Anders Modell
Jens Nielsen Nissen
John Verlo
Johnny Lande
Jorunn Nærø
Kari Sunde
Kjell Sjursen
Knut Hansen
Knut Rønningen
Knut Slettmoen
Laila Othelie Evanger
Magne Løvås
Magne Olsen Silnes
Nils Otto Bråten
Nils Søndrol
Oddhild Klauset
Oddvar Egenes
Ola Haugen
Per Haukeli
Per Kristian Andresen
Per Kristian Clasén
Per-Hugo Vangberg
Petter Riksheim

Roar Ranstorp
Sigmund Hjalmar Rydningen
Thorleif Tingelstad
Torbjørn Kristian Sørensen
Torgunn Kalstad

TAKK TIL ALLE SOM HAR HATT BURSDAGSINNSAMLINGER PÅ FACEBOOK

Eva-Elisabeth Marstrander
Wenche Grandal
Karin Elisabet Bjørnødegård
Svein-Tore Berg Larsgård
Bror Lennart Persson
Morten Bollerud
Irene Skiri
Lise Kveen
Ida Therese Bech
Hanne Therese Skiri
Janus Helmin
Torgrim Welling
Kjersti Nordgulen Koren
Henning Bruun
Sunniva Bjerrang

Solfrid Holberg
Margie Lynch
Therese Smith
Carolina Elvemo
Kjell Arne H Nicolaisen
Ida Dahl
Kareen Grytnes
Evy Vik
Rigmor Irene Bakken
Aud Unni Berg
Svein-Kåre Nilssen
Kirsti Skaar de Lange
Kent Nielsen
Ingrid Lingrid
May-Liss Rogne Henriksen
Trude Helen Aasengen
Irene Matè
Lene-Marie Aarud Lønn
Anne Kristin Bae
Kari Merethe Benoninsen
Hanne Ulland-Strandli
Enny Kristine Rolandsen

Gi din julegave til kontonummer:

6116.56.67289

eller på

PARKINSON.NO/JUL

Alle som har gitt 500 kroner eller mer i gave til Norges Parkinsonforbund i løpet av et kalenderår kan få skattefradrag for gaven(e), forutsatt at vi har ditt fødselsnummer.

Du kan få skattefradrag for gaver inntil 25 000 kroner [2023].



INNSAMLING

Annette Skram
Hansen

Foto:
Privat

FORTSETT Å BRY DEG!

Som pårørende for faren sin, var Hanne Ulland-Strandli stadig på jakt etter informasjon om parkinson. Sammen med økt kunnskap, kom økt skuffelse. Hun undret seg: Hvorfor visste hun ikke disse tingene fra før? Hvorfor hadde hun aldri hørt om innsamling til parkinsonforskning?

Hanne og søsteren fulgte faren tett opp og gjorde alt i deres makt for best mulig behandling. I frustrasjon over å ikke kunne gjøre noe mer for faren, startet Hanne innsamling på Facebook. – Jeg håpet det kunne hjelpe andre med sykdommen som fortsatt hadde håp.

Da faren nylig gikk bort, følte det rart å skulle skru av engasjementet. Hanne ble derfor tillitsvalgt i Oslo Nord Parkinsonforening. Hun forteller at det er godt å være en del av et fellesskap, samtidig som hun ønsker å hedre faren ved å fortsette arbeidet. – For min egen del er det vanskelig å sitte stille i båten og føle at man ikke kan bidra på noe vis.

Hanne har lenge engasjert seg i parkinsonsaken gjennom sin egen Facebook-side, men hadde aldri gjennomført en innsamling før. Hun tror at det var bildet i kombinasjon med en personlig tekst som var utslagsgivende for giverne. – Man bør tenke nøye gjennom hvorfor man starter en innsamling. Det finnes så mange innsamlingsaksjoner. For å bli valgt bør man kunne skille seg litt ut. Giverne må tro på deg!

Arbeidet til Norges Parkinsonforbund betyr mye for Hanne. Hun setter pris på all informasjon på parkinson.no, og tjenester der man kan komme i kontakt med pårørende eller andre med sykdommen. Hun er glad i lokallagene, som bidrar til samlingspunkter for likesinnede på ulike arenaer. Bidraget håper hun vil gå til forskning. Hun håper for fremtiden at staten vil bidra med enda flere øremerkede midler, både for sykdommen og medisiner. Hun innrømmer at det har vært lettere for henne å finne forskning og studier fra våre naboland.

Hanne brenner også for et skikkelig kompetanseløft. Hun mener at det er for lite kunnskap om parkinson blant fastlegene og helsepersonell generelt. Håpet er at det blir satt mer krav til kompetanseutvikling i helsevesenet generelt og bedre lønn til sykepleiere.

Til alle som bryr seg om parkinsonsaken, har Hanne følgende oppfordring: – Fortsett å bry deg! Ikke sitt og vent på at andre skal gjøre noe, gjør det selv. Det er bedre å angre på noe man har gjort, enn at man ikke gjorde det!

Vi i Norges Parkinsonforbund takker Hanne så mye for gaven – og heier på alle som starter sin egen Facebook-innsamling!

Slik starter du din egen innsamling på Facebook

1. Gå inn på Facebook-siden til Norges Parkinsonforbund
2. Finn «Innsamlingsaksjoner» i menyen
3. Trykk på «Samle inn penger»
4. Legg til navn og beskrivelse av innsamlingen
5. Trykk på rediger hvis du vil endre bilde, velg fra vårt fotoarkiv eller last opp ditt eget
6. Bestem innsamlingsbeløp og slutt dato for innsamlingen
7. Trykk opprett
8. Inviter dine venner til å bidra
9. Publisert og del

Vi kan hjelpe deg i gang

Har du spørsmål eller trenger hjelp til å starte en innsamling på Facebook til inntekt for parkinsonsaken, kan du gjerne ta direkte kontakt med Norges Parkinsonforbund på tlf: 22 00 83 00

Active Services AS Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146	Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	Alento AS Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630	 Birkeland Elektro AS Støget 74 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08	Bilbransjens Opplæringskontor AS Midtunheia 22 5224 NESTTUN Tlf. 912 45 911
Kalvenes VVS Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 36 66 44		Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	Ekra Gartneri og Hagesenter AS Melhusvegen 82 7083 LEINSTRAND Tlf. 72 59 42 20	 TROMS HRYSEILHMINAL Nordlysvegen 229, 9020 TROMSDALEN Tlf. 77 64 72 50
	Franzefoss Gjenvinning AS avd. Porsgrunn Floodmyrvegen 22B 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 51 81 34	Stiftelsen Våler Bo og servicesenter Vålertunet 1, 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 908 24 512		
MALERBUA AS Bøvegeven 154 3713 SKIEN Tlf. 35 50 02 50	Vi leverer alt av matjord, sand, pukk og grus. HAMAR PUKK&GRUS Rudshøgda Pukkverk as Tlf. 62 53 69 70 eller www.hamarpukkoggrus.no	 BLINK HUS Sigdal www.blinkhus-sigdal.no Tlf. 32 71 14 90	EIDSVOLL BILSENTER Botshaugtangen 54A 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00	SANDEFJORD HELSEPARK Karin Rød AS Hubroåsen 7B, 3227 SANDEFJORD Tlf. 971 60 437 www.karinrod.no
				



Personlig og profesjonell støtte i hverdagen. Du får din egen, faste veileder og tjenesten skreddersys til ditt behov.

Kjøp et abonnement eller bestill ved behov.

Tjenesten passer for deg som trenger hjelp til å klare ting i hverdagen eller for å være aktiv. Vi har også veiledning av pårørende.

Ta kontakt for en uforpliktende samtale med en hyggelig medarbeider i NOEN.

noen

Aktivitet og livskvalitet

Tlf 97042273 • www.noen-as.no



RINGEN
REHABILITERINGSSENTER

RINGEN REHABILITERINGSSENTER AS

Tlf. 62 33 45 00 – Fax. 62 33 45 99
post@ringen-rehab.no – www.ringen-rehab.no

Rehabiliteringstilbud

Ringens Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Sør-Øst om spesialisert rehabilitering av personer med Parkinsons sykdom. Vi holder oss hele tiden oppdatert på nyeste forskning og kunnskap, og tilpasser vårt rehabiliteringsopplegg etter dette.

Vi har kontinuerlige gruppeopphold på 3 uker gjennom hele året, med egne grupper for yngre under 55 år eller som fortsatt er i arbeid.

I tillegg LSVT BIG med opplegg over 4 uker, samt individuell døgnet på 4 uker og dagopphold over 4 uker.

SOLGÅRDEN

Costa Blanca, Spania!



Bestill tur nå! Tlf. 24 14 66 60

Fantastisk beliggenhet. Eget fly. Unik bagasjeservice. Norsk Helseteam. Helpensjon. Tilpasset rullestolbrukere. Passer like bra for enslige som for par.

Les mer om oss: solgarden.no

Følg oss på   



trygghet, trivsel og glede

ELOFLEX

SAMMENLEGGBAR
ELEKTRISK RULLESTOL



Sammenleggbar og enkel å transportere



Rekkevidde på 30 km



Godkjent for fly

 **BANO LIFE**
www.banolife.no

KAN INNVILGES SOM HJELPEMIDDEL
VIA NAV

Rehabiliteringstilbud til parkinsonpasienter

I samarbeid med Norges Parkinsonforbund har våre bedrifter utarbeidet egne treningsprogram for parkinsonpasienter. Du søker om opphold på rehabiliteringssenter ved at fastlegen din sender inn eget henvisningsskjema til en enhet i helse-regionen for videre behandling. Egenandel kr. 156,- pr. døgn. Ønsker du ytterligere opplysninger, ta kontakt med oss direkte:



RINGEN REHABILITERINGSSENTER AS

Tlf. 62 33 45 00 – Fax. 62 33 45 99
post@ringen-rehab.no – www.ringen-rehab.no

Rehabiliteringstilbud

Ringen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Sør-Øst om spesialisert rehabilitering av personer med Parkinsons sykdom. Vi holder oss hele tiden oppdatert på nyeste forskning og kunnskap, og tilpasser vårt rehabiliteringsopplegg etter dette.

Vi har kontinuerlige gruppeopphold på 3 uker gjennom hele året, med egne grupper for yngre under 55 år eller som fortsatt er i arbeid.

I tillegg LSVT BIG med opplegg over 4 uker, samt individuell døgn på 4 uker og dagopphold over 4 uker.



Rehabiliteringssenter

RØDE KORS HAUGLAND REHABILITERINGSSENTER

Med vestlandsk natur som ramme tilbyr vi rehabiliteringsopphold ved Parkinson sykdom. Vi har gode, tilrettelagte fasiliteter og dyktig fagstab til rettleiing og oppfølging. Tilbudet vårt inkluderer logoped, trening innadørs mellom anna LSVT Big-metoden og PWR, samt undervisning med hovedvekt på kognitiv terapi, meistringsstrategier og endringsprosesser. I tillegg til å nytte både basseng, gymsal og treningssalar innadørs, legg vi stor vekt på å nytte naturen rundt oss som ein treningsarena.

Telefon 57 73 71 00

Sjå vår heimeside www.rkhr.no for meir informasjon



KASTVØLLEN REHABILITERINGSSENTER

Kastvøllvegen 11, 7670 INDERØY
Tlf. 74 12 46 50 - post@kastvøllen.no

Kastvøllen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Midt-Norge om tverrfaglig spesialisert rehabilitering av personer med nevrologisk og nevrologisk diagnose. Vi har Parkinsongrupper kontinuerlig gjennom hele året, samt tilbud om individuelle opphold. Egne grupper for nydiagnostiserte (1 uke) og yngre (4 uker). Tilbudet vårt inkluderer trening, undervisning, samtalegrupper og sosiale aktiviteter. Vi har et fantastisk uteområde, med nærhet både til sjø, skog og mark, som vi bruker aktivt i rehabiliteringen.

www.kastvøllen.no

Opptreningssentrene anbefales av:



abbvie

Vår forskning har gjort at mange i dag lever bedre liv.

Nå fortsetter vi jobben med å løse noen av verdens største helseutfordringer.

I AbbVie jobber vi med å finne det som kan bli morgendagens medisinske gjennombrudd. Samtidig er vi opptatt av hva pasientene trenger her og nå.

Vi kommer aldri til å slutte å jobbe for at mennesker skal kunne leve så gode liv som mulig – i dag og i årene som kommer.

AbbVie satser innen immunologi, nevrovitenskap, onkologi, virologi og øyehelse. Målet er større frihet for mennesker som er rammet av sykdom.

©2023 AbbVie AS · Telefon +47 6781 8000 · kontakt@abbvie.com · Post: Postboks 565, 1327 Lysaker · Besøksadresse: Lilleakerveien 8, 0283 Oslo

NO-ABBV-230001 THAU

TILSKUDD TIL FORSKNINGSPROSJEKTER

Stiftelsen Dam utlyser årlig midler til nye forskningsprosjekter.

Forskningsinstanser kan søke midlene via en søkerorganisasjon, som for eksempel Norges Parkinsonforbund.

Det kan søkes om mellom 1,5 og 3 millioner kroner til forskningsprosjekter som bidrar til å fremme levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet eller sosial deltakelse.

Søknaden må:

- Opprettes av Norges Parkinsonforbund etter avtale.
- Skrives av forskningsinstansen som søker.
- Beskrive et samarbeid med Norges Parkinsonforbund.

Første skisse til søknad må være klar til intern søknadsfrist 1. februar 2024. Utbetaling av midler etter eventuell tildeling, skjer ca. 1. februar 2025. Se utlysningstekst for øvrige frister.

Ønsker du å sende søknad?

Ta kontakt med oss på e-post til linda.vik@parkinson.no innen 15. januar!

→ Les fullstendig utlysning på: dam.no/programmer/forskning



FORENINGSOVERSIKT PR 22. NOVEMBER 2023

Oversikt over fylkes og lokalforeningene i Norges Parkinsonforbund.

Se også våre hjemmesider: parkinson.no/om-forbundet/fylkes-og-lokallag

AGDER

Leder: Aage Jenssen
908 88 150
agder@parkinson.no

Agder Vest

Leder: Bjørn Baugstø
916 83 454
agdervest@parkinson.no

Agder Øst

Leder: Anne Lise Wangsmo
Borrmann
agderost@parkinson.no

BUSKERUD

Leder: Brita Faaberg
975 07 617
buskerud@parkinson.no

Kongsberg

Leder: Magne Helland
975 62 124
magnehelland55@gmail.com

INNLANDET

Leder: Solveig Bekk
994 61 295
innlandet@parkinson.no

Lillehammer og omegn

Leder: Hilde Fauskerud
48099861
hil_fau@hotmail.com

Solør-Ødal

Leder: Analia Serrano Cla-
vero
482 61 485
solorodal@parkinson.no

Hamar og omland

Leder: Ivar Refsdal
913 01 075
ivar@refsdal.org

Østerdalen

Leder: Reidar Nystuen
926 39 112
reinys@online.no

Gjøvik Toten Land

Leder: Anne Eli Østby
416 02 494
anneeliostbye4@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL

Leder: Eli Karin Walle
412 72 915
elikarinwalle@gmail.com

Nordmøre

Leder: Arne Westye Fjellstad
417 65 619
nordmøre@parkinson.no

Romsdal

Leder: Roy Høyner
romsdal@parkinson.no

Sunnmøre

Leder: Geir N Sund
916 09 718
sunnmore@parkinson.no

NORDLAND

Leder: Tone Anita Lund
928 48 273
nordland@parkinson.no

Bodø og omegn

Leder: Rolf Erik Sørås
908 37 740
bodo@parkinson.no

Lofoten og Vesterålen

Leder: Ann-Bjørg
Abrahamson
476 08 397
lofotenogvesteralen@
parkinson.no

Narvik og omegn

Leder: Arnt Zimmermann
905 09 006
arntzimm@gmail.com

Rana

Leder: Steinar Arnesen
482 16 332
karibarn@online.no

Helgeland

Leder: Stein Ivar Mortensen
905 92 933
helgeland@parkinson.no

OSLO/AKERSHUS

Leder: Edgar Valdmanis
952 34 608
edgarvaldmanis@gmail.com
osloakershus@parkinson.no

Asker og Bærum

Leder: Finn Erling Dahl
934 95 965
finn.erling.dahl@gmail.com

Follo

Leder: Janne Finsrud
Andersen
478 01 270
follo@parkinson.no
janne.72@yahoo.com

Lørenskog

Leder: Ella Akre Forberg
928 38 848
ellafor@online.no

Oslo vest

Leder: Lise Bjørnrud
908 41 359
lise@bjornrud.no

Oslo nord

Leder: Edgar Valdmanis
952 34 608
edgarvaldmanis@gmail.com

Oslo syd

Leder: Einar Evje
950 64 104
oslosydparkinson@
gmail.com

Romerike

Leder: Ole Jacob Flæten
906 75 071
romerike@parkinson.no

ROGALAND

Leder: Asbjørn Halvorsen
932 35 514
rogaland@parkinson.no

Haugesund

Leder: Bernhard Engedal
909 53 089
bernhard.engedal@
gmail.com

TROMS

Under omstrukturering

Harstad og omland

Leder: Ivar M. Johansen
911 10 236
ivmjoha@online.no

Tromsø og omland

Leder: Kjell-Ole Leiknes
415 40 507
tromso@parkinson.no

FINNMARK

Under omstrukturering

TRØNDELAG

Leder: Leif Klokkehaug
952 07 104
trondelag@parkinson.no

Gauldal-Oppland

Leder: Hans Grøseth
918 48 825
gauldaloppdal@
parkinson.no

Inntrøndelag

Leder: Karstein Kjølstad
902 06 767
inntrondelag@parkinson.no

Namdal

Leder: Siri Aune
902 08 355
siriaune@hotmail.com

Trondheim

Leder: Torå Rømo
906 94 824
trondheim@parkinson.no

Værnesregionen

Leder: Børge Pettersen
984 04 850
boerpe@online.no

VESTFOLD OG TELEMAR

Leder: Tove Krøger-Andersen
407 47 104
kato0727@outlook.com

Vestfold

Leder: Tove Krøger-Andersen
407 47 104
vestfold@parkinson.no

Telemark

Leder: Magnar Brekka
913 34 031
magnarbrekka@gmail.com

VESTLAND

Leder: Linda Irene
Skivenesvåg
95141970
vestland@parkinson.no

Bergen og omegn

Leder: Per Wilhelm
Nieuwejaar
913 17 465
bergenogomegn@
parkinson.no

Sogn og Fjordane

Leder: Reidun Sagen
958 92 294
sognogfjordane@
parkinson.no

Sunnhordland

Leder: Kjell Bjørn Minde
902 96 202
sunnhordland@parkinson.no

ØSTFOLD

Leder: Ragnhild Bugge
930 08 992
ragnhild.bugge@gmail.com

Aremark-Halden

Leder: Villy Engen
990 94 433
villeng@online.no


Moss

Leder: Terje Jensen
951 74 682
terje66@hotmail.com

HJERNETRIM

Hjernestimulans kan være nye treningsoppgaver og psykisk og fysisk variasjon som utfordrer hjernen. For å sitere en norsk kvasifilosofisk poet: Trening er godt for helsa, reine parkinsonfrelsa – uansett hvilket utgangspunkt du har!

Sender du inn løsningsordet til post@parkinson.no blir du med i trekningen av en overraskelse neste gang. Prøv da vel! Svarfrist: 15. februar

		XORD .no	PELS-VERK	NÆRVÆR	UTROP	FISKENE	MÅRSJ!	REDSKAP	SANG KASSE-ROLLE	DYP SØVN	AKSJE-SELSKAP	FOR-SKRIFTEN
		→		→			→		↓			
DUNST				SKYNDE SEG GNED			MØNSTER I KULDE KANTET					
SAMLING											FAG-OMRÅDE	
BIL-MERKE	↓	TØMMER	FJAS	VIDERE BIORD		RYKK TAK		TYNGE FOR-TÆRE				
TOK					SMÅHUS BARE			LØFTE I RETTEN JORDENE		KRAFT		
NOE Å ANE				DYR EN TAUBE		GAMP-ENE	ENKLERE SEKKER					
OIE	OSENE →								↓	TRENDY LY		
OPP-DRETT	↓		MAKTE KATT			BE-HOLDER MYNT-ENHET			M. NAVN			EN BURTON
TA					HUNN-FUGL	PUGGET APPEL-LERE			IKKE DITT ART.			
SJKANE							←		←			
→				VEDEN						DREIE UKLAR		

Gratulerer!

Vinner av kryssordet i forrige utgave (3/2023) er Anne Margrethe Glende fra Ski.

Løsningsordet var «Forskningen gir håp»

Vinneren får premie tilsendt.

FORBUNDSSTYRET

Arnt Zimmermann
Forbundsleder

Heidi A. Bye
Nestleder

Brita Faaberg
Styremedlem

Michaela D. Gjerstad
Styremedlem

Bjørn Skare
Styremedlem

Aage Jenssen
Styremedlem

Eirik Hilland
Styremedlem

Kari Brekke Arnesen
1. varamedlem

Toril Eidem
2. varamedlem

FORBUNDETS ADMINISTRASJON

Linda Paulsen Vik
Konstituert generalsekretær

Sverre Nilsen
Kommunikasjonsrådgiver

Anette Bekkelund
Informasjonsrådgiver

Kathrine Veland
Seniorrådgiver prosjekt og organisasjon

Annette Skram Hansen
Seniorrådgiver innsamling

Katrine Rønning Larsson
Junior fundraiser/
Administrasjonskonsulent

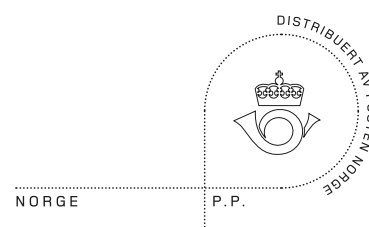
Ragnhild Stokket
Seniorrådgiver helsefag

Lemia Boussaada
Organisasjonsrådgiver

*Mangt skal vi møte
Og mangt skal vi mestre
Dagen i dag
Den kan bli din beste dag*

– Erik Bye

Returadresse:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johans gt. 7
0154 Oslo



Lise Gro Flakstad hadde alt. Mann, tre flotte barn, og et hus ved stranden, på Tønsbergs kanskje fineste tomt. Så fikk hun medisinene som skulle hjelpe – men som i stedet ødela alt for henne.

☞ Det var vondt og rart å komme til seg selv. Skjønne at det var JEG som hadde gjort dette, samtidig som det ikke var meg heller.

Jeg så meg selv utenfra, som en marionettedukke nede i kjelleren, styrt av «ImpulskonTrollet», som jeg kalte det. Og det var ingen steder jeg kunne få hjelp.



**STØTT VIKTIG
FORSKNING PÅ
PARKINSONS
SYKDOM**

Gi din julegave til kontonummer:

6116.56.67289

eller på

PARKINSON.NO/JUL