

# Parkinson blad

Nr. 2/2019 Årgang 18



**Innherred Parkinsonforening slo et kraftslag** for parkinson for å markere **PARKINSONDAGEN 11. april** på Steinkjer Amfi. Her fikk mange prøve både boksing og innendørs golf...

Se side 8-98



**MEDLEMSBLAD FOR  
Namdal og Inntrøndelag  
Parkinsonforeninger**



## I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	AnnONSE tur	19
Lederen har ordet IPF	4	Kontaktinformasjon	19
Lederen har ordet NPF	5	Reko Kastvollen	20
Rettighetshjørne	6	Treningstilbud IPF	22
Parkinsondagen	8	Grilldag for Namdalen	23
Parkinson og logopedi	10	Kontaktpersoner IPF	24
Siden sist IPF	12	Likepersoner	25
Siden sist NPF	13	Adresse og telefonliste	26
Varme bassenget i Leklemåsen	14	Kontaktinformasjon	27
Grillkveld	16		
Nye lokalforeninger	17		
Golf Grønn Glede	18		
Utstilling Levanger sykehus	19		

### Rekruttering

*Et nytt ansikt!  
Velkommen, velkommen!  
I lykken over å se et nytt ansikt  
og kanskje få et nytt medlem  
glemmer vi nesten at vi ønsker  
velkommen til en forening for  
alvorlig syke mennesker.  
Og så fint at du er så ung!!*

**Per Martin Linnebo**

**Neste nummer: Nr. 3/2019**  
**Frist innsending stoff: 15. sep**

### **Forsidefoto: Jan Anders Austad.**

Viktor Iversen og Sissel Bremseth (begge i hvitt) slår et slag for parkinson på parkinsondagen 11. april på Steinkjer Amfi.

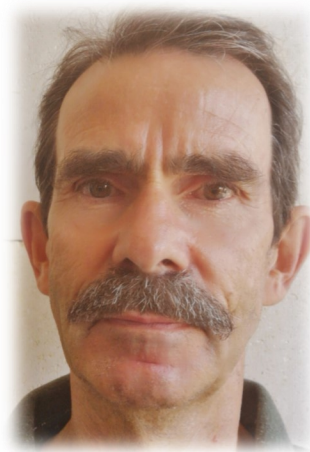


## Parkinsonbladets redaksjon



**Leif Klokkerhaug**

Staupslia 36J  
7603 Levanger  
Mob 95 20 71 04  
[leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)



**Svein A. Hatling**

Sigrids vei 13,  
7725 Steinkjer  
90 85 90 69  
[svein.hatling@gmail.com](mailto:svein.hatling@gmail.com)

## Redaktørenes hjørne

For oss i redaksjonen er det veldig hyggelig at Parkinsonbladet nr 1-2019 har fått så god respons rundt om. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra ulike hold om at Parkinsonbladet er i gang igjen.

I forrige nummer beskrev vi Parkinsonbladets redaksjonelle linje. Men Parkinsonbladets oppgave er også å bistå foreningenes ledere og styrer i det flotte arbeidet de gjør for våre medlemmer, uansett om vi er pasienter eller pårørende. Som redaksjon ønsker vi at dere skal oppleve Parkinsonbladet som deres eget medlemsblad fordi det bringer oss alle tettere sammen som storfamilien Parkinson.

På sidene 6-7 vil dere i dette og framtidige nummer finne spalten «Rettighetshjørnet», der vi følger opp oversikten over noen rettigheter og nyttige ordninger fra forrige nummer. Følg med!

Ellers finner dere stoff om hvor viktig det er for parkinsonrammede å vedlikeholde stemmepraksisen, se side 10-11. Kampen for varmebassenget i Leklemsåsen pågår for fullt (s.14) Stå på!

Lederne for IPF og NPF har uttrykt ønske om 4 nummer i året. Derfor vil deadline for nr 3/2019 bli 15. sept., og sannsynligvis 15. nov. for julenummeret.

Til slutt vil vi understreke rådene fra Mari Raavand og Astrid Granhus i dette bladet: *Tren og øv dere på ulike ferdigheter for ikke å miste dem!*

**Med dette ønsker vi dere alle en riktig god sommer. Husk solkrem, myggolje, regntøy og riktig medisiner! Og sist men ikke minst ønsker vi dere godt humør. Med galgenhumor, jf. diktet til Per Martin på forrige side, står vi han av!**

**Leif og Svein**



**Jan Anders Austad**



**Inntrøndelag Parkinsonforening**

## **Lederen har ordet:**

***Hei alle sammen!***

Siden siste blad har jeg fått tilbakemeldinger om at bladet verdsettes høyt og det er veldig gledelig. Vi er nå i gang som IPF (Inntrøndelag Parkinsonforening) og ser ut til å klare oss bra som lokalforening.

11. april ble den internasjonale parkinsondagen markert på Amfi Steinkjer med «Slå et slag for Parkinson». «Rock Steady Boxing» og golf var tema, og opplegget til Sissel gav stor interesse fra publikum. Takk til deg Sissel.

3 temamøter på henholdsvis Steinkjer, Levanger og Stjørdal hvor ernæring, trening og rettigheter var hovedtema ble godt mottatt. Til sammen møtte 79 personer på disse tre kveldene. Noen nye medlemmer ble det også. En stor takk til foredragsholdere Mari Raavand og Leif Klokkehaug.

Fremover mot sommeren blir det først arrangert golfsamling 13.-16. juni på Verdal. Og vi avslutter våren 2019 med grillkveld på Inderøy.

Ellers vil jeg rose alle som legger oss som grasrotmottaker. Hittil i år har det kommet inn kr 27.830,-, så dette monner virkelig.

**HA EN RIKTIG GOD SOMMER!**



**Ole Harald Røthe**



## **Lederen har ordet:**

### **Hei kjære medlemmer!**

Du verden hvor tida går, og jeg synes ikke det er lenge sida at forrige blad, "Fugl Føniks", så dagens lys!

Det jobbes svært godt innafor Trøndelag Parkinsonforening sitt område. Organisasjonsendringene medfører at vi vil få flere lokalforeninger, som igjen gir større nærhet for mange. Flinke folk på rett plass! Vi i Namdal tar det til etterretning, og gir vårt bifall!

Her hos oss vil jeg spesielt trekke fram medlemmene i Ytre Namdal som har vist vilje til samarbeid og vært kreative. Og at vi får til noe sammen til beste for hverandre.

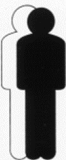
Vi har forberedt vår utlodning som vil foregå på ulike tettsteder, der folk naturlig samles. En takk til handelsstanden som har vært raus med gevinster, og vist bare positiv holdning. Trekning vil foregå før grilldagen.

**Vi ønsker hverandre en fortsatt fin og aktiv vår og sommer!**

***Beste hilsen Ole Harald***

## Rettighetshjørnet

Ledsagerbevis  
aksepteres



### Ledsagerbevis

Et ledsagerbevis gjør det mulig å ta med seg en ledsager uten ekstra kostnader på kultur- og fritidsarrangement og på transportmidler der ordningen aksepteres. Du betaler selv gjeldende pris

### Hvem kan få ledsagerbevis

Ledsagerbevis er beregnet på personer med sykdom eller nedsatt funksjonsevne med behov for bistand for å kunne delta på arrangementer.

Ledsagerbevis vil blant annet være aktuelt for personer med:

Bevegelseshemming, hørselshemming, synshemming, utviklingshemming allergier, psykiske lidelser og hjerte-lunge-sykdommer og annet.

### Hvordan søke om ledsagerbevis

Hvis du har behov for ledsagerbevis, kan du søke kommunen din om det. Du finner informasjon om hvordan du søker på kommunens hjemmeside eller ved å henvende deg til kommunen.

Når du har søkt, har kommunen plikt til å gi deg en skriftlig avgjørelse (enkeltvedtak) enten du får innvilget ledsagerbevis eller ikke. I vedtaket skal det stå hvilke tjenester du har fått, hvor omfattende de er og hvordan de organiseres.

Hvis du får avslag på søknaden din, skal dette også **begrunnes**.

Kommunen din har oversikt over hvilke steder du kan bruke ledsagerbevis. Det er den enkelte arrangør eller virksomhet som avgjør om de aksepterer ledsagerbevis, og hvilken rabatt ledsagerbeviset gir. Kommunen har informasjon om hvilke steder ledsagerbeviset aksepteres. Du kan også henvende deg direkte til den enkelte arrangør eller virksomhet.

### Klage ved avslag på ledsagerbevis

Hvis du ikke er fornøyd med vedtaket du har fått, kan du klage. Dette gjelder både dersom du er uenig i omfanget av tjenesten eller du har fått avslag på søknad om ledsagerbevis. Da skal kommunen gi veiledning i hvordan du kan klage.

*Klagen skal sendes til kommunen, som skal vurdere saken på nytt.*



## Støttekontakt

En støttekontakt hjelper en annen person gjennom sosialt samvær og ulike aktiviteter. Hvis du ønsker å få en støttekontakt, ta kontakt med kommunen der du bor.

Tilbudet skal hjelpe ham/henne til å bli mer trygg på seg selv, takle ulike livssituasjoner bedre og omgås andre mennesker i større grad. Støttekontakten kan komme på besøk hjemme, bli med på kafé, kino, idrettstilstelninger eller andre sosiale aktiviteter.

### Hvem kan få støttekontakt?

Barn og voksne som har behov for å få hjelp til å ha et sosialt liv og en meningsfull fritid kan søke sin kommune om å få støttekontakt.

Alle kommuner har en plikt til å ha støttekontaktordning. For å få støttekontakt må du ha et behov som er av en slik art at den det gjelder har rett til nødvendige helse- og omsorgstjenester fra kommunen. I samarbeid med deg vil kommunen avklare om du kan få støttekontakt.

Det er gratis å motta støttekontakt, men du må selv regne med å dekke dine egne utgifter mens du er sammen med støttekontakten, som for eksempel inngangspenger til svømmehall, kinobillett, mat. Støttekontakt kan gis individuelt eller i grupper.

Eksempler på andre begreper som brukes om støttekontaktordningen kan være fritidskontakt, treningskontakt eller tilrettelegger.

### Hvordan søke om støttekontakt

Hvis du har behov for støttekontakt, kan du søke kommunen din om det. Du finner informasjon om hvordan du søker på kommunens hjemmeside eller ved å henvende deg til kommunen.

Når du har søkt, har kommunen plikt til å gi deg en skriftlig avgjørelse (enkeltvedtak) enten du får innvilget støttekontakt eller ikke.

Hvis du får avslag på søknaden din, skal dette også begrunnes i et enkeltvedtak. Du skal også få informasjon om hvordan du klager og klagefrist.

### Klageadgang

Hvis du ikke er fornøyd med vedtaket du har fått, kan du klage. Dette gjelder både dersom du er uenig i antall timer du har fått, eller du har fått avslag på søknaden din. Da skal kommunen gi veiledning i hvordan du kan klage.

Klagen skal sendes til kommunen, som skal vurdere saken på nytt. Dersom kommunen ikke tar klagen til følge, blir saken sendt videre til fylkesmannen for endelig avgjørelse.

## Kampen fortsetter

*Tekst: Sissel Foto: Jan-Anders*

En delagasjon fra Rock Steady Boxing i Trondheim ledet an, da inntrønderne manet opp til kamp midt blant handlende på Amfi Steinkjer, under markering av **Den internasjonale Parkinsondagen** den 11. april.



*Bildetekst: Ansatte og brukere ved Kastvollen slo et slag for saken!*

Små og store forbipasserende og tilreisende fra Kastvollen rehabiliteringssenter, slo et slag for å bidra i kampen som vi parkinsonister kjemper hver dag. Kampen om å gjøre de rette valgene for å kunne leve godt med sykdommen. En kamp om kunnskap, kontinuerlig forsket og kjempet for, helt

siden legen James Parkinson først beskrev sykdommen for 202 år siden.

***Kompetente fagmiljø gir håp om en kur. I mellomtiden må vi kjempe hver dag – gi oss mulighet til å benytte den kunnskapen som finnes nå!***

**STOR TAKK TIL G-SPORT, SAGA FT, ROCK STEADY BOXING AVD. TRONDHEIM OG ALLE DERE SOM BIDRO!**



## – kraften fra hvert slag teller!

Dette var budskapet da vi i løpet av få timer fikk gitt diagnosen mange ansikter utad. Samtidig fikk de som besøkte standen vår innsikt i en kompleks hverdagskamp der trening og fysisk aktivitet er en viktig strategi.

Timene på standen styrket samholdet mellom frivillige fra våre foreninger, og bidro til nettverks-bygging med dyktige fag- og forretningsfolk. Dette med et felles fokus om å skape innsikt og engasjement rundt riktig trening. Gavene som ble VIPPSET av de som slo et slag for saken, går til innkjøp av boksesekk og oppstart av Rock Steady Boxing i Steinkjer. Denne typen boksing, der man kun slår mot sekk, hverandres hansker og fokusputer, har dokumentert god bedringseffekt hos parkinsonister.

En annen aktivitet vi prøvde å promotere, var Golf. De med parkinson som utøver denne sporten, kjenner den positive effekten. Henviser for øvrig til annet sted i bladet om GGG.

Vi ønsker at du som leser dette står opp og gjør de gode valgene, at du tar tak i eget liv



*Bildetekst: Fylkeslederen og yngrekontakten "fighter back", med kyndig veiledning av bokserere fra Rock Steady Boxing.*

og trener på de rette tingene, og at du benytter de tilbudene vi har klart å etablere.

Ta kontakt med redaksjon eller forening for å gi og få tips om tilbud som finnes eller kom med ønsker.

Mer info om trening, boksing og mange bilder fra arrangementet 11. april, finner du på facebook-siden til Inntrøndelag parkinsonforening.

**ØNSKER DU Å GI  
ET BIDRAG?  
VIPPS 82216**



# PARKINSON OG LOGOPEDI

Av Astrid Granhus  
Logoped MNLL

Mange av de som rammes av Parkinson sykdom opplever utfordringer med tale og stemme. I kommunikasjon med andre kan man oppleve vansker med å bli hørt og forstått. Stemmen kan bli svak, monoton, nasal eller presset. Tydeligheten i talen kan bli redusert, det kan oppstå brudd i taleflyten og tempoet kan bli for raskt. Pusten kan også oppleves å fungere dårlig. Noen opplever også vansker med å finne de riktige ordene. For enkelte bidrar utfordringer med kommunikasjonen til at man trekker seg tilbake sosialt.

Ved å trene stemmen regelmessig kan man få økt bevissthet om egen stemmebruk, lære teknikker som kan overføres til dagligtale, bedre stemmens yteevne, utholdenhet og bæreevne. Logopeder jobber med stemmevansker, talevansker og svelgevansker også når det gjelder personer med Parkinson sykdom.

Har du diagnosen Parkinson, har du rett til vurdering og eventuell behandling hos logoped. Retten til denne hjelpen er hjemlet i Opplæringsloven (Kap. 4A). Dersom din kommune ikke har logoped til voksne, har du rett til logoped etter bestemmelser i Folketrygdloven (§5-10). Tjenesten er gratis. Du kan henvises til logoped fra din fastlege eller nevrolog.

For nærmere informasjon vedrørende logoped se: [Norsk.logopedlag.no/finnenlogoped/fylke](http://Norsk.logopedlag.no/finnenlogoped/fylke).

Hjelp til å arbeide med stemmen din kan du få både gjennom individuelle timer med logoped eller ved trening i gruppe. Jeg har tro på at et treningsopplegg for bedre stemme må starte med en bevisstgjøring på egen stemmebruk. Dersom målet er å få en sterkere stemme i daglige samtaler, må man først bli oppmerksom på den atferd man har og så gjøre noe aktivt for å skape en endring. Kan man kanskje bli bedre til å kjenne etter om man mobiliserer noe ekstra for å danne sterk stemme i samtale? Kan man kjenne etter om man kan bruke større bevegelser under artikulasjon? Dersom du ikke tenker over at du bruker styrken din bevisst, blir trolig stemmen for svak. I trening er det også mye fokus på arbeid med å få naturlig tilgang på pust. Når man er stiv i muskulatur og har problemer med balanse, fører dette ofte med seg at pusten foregår for høyt oppe i brystet og at man får lite støtte til stemmeproduksjonen.

Øvelser med fokus på gi slipp (avspenning i utpustmuskler), blåsing i flaske (fonasjon i rør) samt øvelser for å trene utpustmuskler i lydgivning samt øving i bruk av sterk stemme gjennom vokaler, ord, fraser og ettersiing er sentrale områder i trening. Det kritiske punkt for mange med Parkinson er overføring av «sterk stemme» fra trening til spontan tale. Svært mange med Parkinson tror at de snakker ned sterkere stemme enn de gjør.

Trening med logoped kan ikke stoppe utviklingen av sykdommen, men den kan bidra til å opprettholde stemme- og talekvaliteten på et best mulig funksjonsnivå. Intensiv trening med metoden LSVT er den typen trening som har vist best effekt.

All kommunikasjonstrening bør starte så tidlig som mulig i forløpet.

### HVA KAN DU GJØRE SELV?

Du får best resultat når du trener ofte og gjerne hver dag. Litt er mye bedre enn ingenting! Når vi gjentar bevegelsesmønstre ofte vil de lettere bli automatiserte.

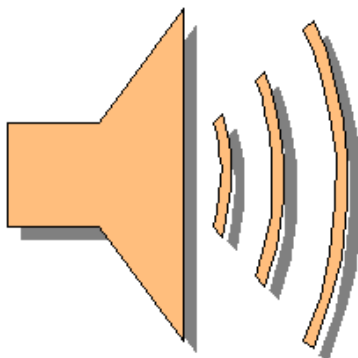
Mange har hjelp i å legge inn trening til faste tider (eks. før eller etter frokost, før el etter Dagsrevyen).

-På hjemmesiden til Norges Parkinsonforbund finner du stemmetreningsfilmer med logoped Gry

- Har du fått flaske og rør fra logoped, bruk denne 3-5 min

-Si ord og fraser med sterk stemme: Ja, hei,hallo, hurra, kom hit, kom nå, se der, hva sa du?, kan du gjenta? Fint å se deg, sier du det, når er det mat? Har du vært på ferie? Kan du ta telefonen?, kan du hjelpe meg? Det stod i avisa.

- Tell fra 1 til 20, rams opp ukedagene og månedene.



-Les et kort stykke fra avisa

- Bruk bukmusklene når du snakker

- Sørg for best mulig blikkontakt med samtalepartner.

Lykke til!

**STERK STEMME!**

# Siden sist: Tre temamøter i IPF

Inntrøndelag Parkinsonforening har arrangert Tema-møter i april 2019.

Disse temamøtene ble holdt på tre steder for å få fordelt muligheten for våre medlemmer til å møte opp. Alle som er rammet av Parkinson er invitert samt pårørende.

Møtene er nå gjennomført med stort hell. Foreningen har fått flere nye medlemmer og tilbakemeldingene er veldig gode til foredragsholderne.

Kveldene er avholdt på	Saga Senter på Steinkjer.	28 deltagere
	Arken, Levanger Sykehus	25 deltagere
	Café Smile, Stjørdal	26 deltagere

1. foredrag: Mari Raavand fra Kastvollen Rehabiliteringssenter holdt et meget interessant foredrag med hovedfokus på ernæring og trening beregnet på vår gruppe. Tid 1 time og et kvarter
2. foredrag: Leif Klokkehaug med tema rettigheter og stønader foran et meget lydhørt publikum. Tid 50 minutter.

Ellers var det generell informasjon om vår forening og hva et medlemskap betyr.

Røra 26.04.19

Jan Anders Austad

Leder Inntrøndelag Parkinsonforening



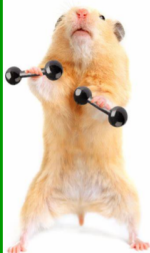
## Trening med Parkinson – viktige elementer:

- **1. Aerobic trening, høyintensiv:** kondisjonstrening for å vedlikeholde lungefunksjon (styrke og volum), stemme, pust og svelgfunksjon. Gjerne intervallbasert (trenger ikke være lange økter jamfør 4x1 vs. 4x4 (CERG, 2013))
- **2. Symptomrettet med overføring til funksjon - «Antiparkinsontrening» -** trene på å gjøre det motsatte av hva sykdommen gjør med kroppen.



## Symptomrettet trening: «Use it, dont lose it»

- Spesifisitetsprinsippet er sentralt ved PS-trening:
  - Er du langsam – tren eksplosivt og hurtig.
  - Er du stiv i rygg og ledd – tren bevegelighet.
  - Er du svak – tren styrke.
  - Har du lut holdning - tøy muskler på framsiden og styrk de på baksiden.
  - Har du dårlig utholdenhet – gjør trening som utfordrer lunge og sirkulasjonssystem.
  - Er du overbevegelig – tren stabilitet og avspenning.
  - **En blir kun flink til det en trener på, og man mister evnen til ferdigheter en ikke utfører.**



Bildet over:  
Mari Raavand

I grønne rammer:  
Noen klipp fra Maris foredrag, gjengitt med tillatelse.

**Spesifisitet et viktig stikkord!**

## Siden sist i Namdal PF

### Medlemsmøter på Kolvereid

Hver 3. uke satses det på å ha medlemsmøter på Frivilligsentralen på Kolvereid kl. 11,30. Her vil det være forskjellig program, men det satses på erfaringsutveksling med likepersoner. Dette tilbudet starter opp igjen 19. september etter sommeren.



### Besøktjenesten

Besøktjenesten med likepersoner vil fortsette, og det vil bli til de som bor heime og de på institusjon. Det er en verdifull og viktig tjeneste, som foregår i trygge og kjente omgivelser.

### Medlemsmøter med nevrolog og sykepleier

I oktober tar vi sikte på å gjennomføre medlemsmøter med sykepleier og nevrolog.

### Loddsalg

Mai og første del av juni blir det gjennomført loddsalg på bok på Terråk, Salsbruket, Kolvereid, Rørvik og Namsos. Trekning blir foretatt før grilldagen 15. juni. Målet med denne aksjonen er å styrke økonomien, som igjen gir større aktivitet.

### Treningsdager i Namsos

Treningsdag i Namsos på Kulturhuset, på tirsdager kl. 11, 30 – 13,30 i regi av Namsen Fysioterapitjeneste. På partallsuker deles treninga med logopeditjenesten som også har innslag fra musikk-tjenesten i skolen. Dette tilbudet starter opp igjen etter sommeren 3. september.

**14. mai.** Avslutning for både trenings – logopedpartiet på Kulturhuset i Namsos. Det er et mål at treningsgruppa skal gi forståelse for og lyst til litt daglig trening og bevegelse. Litt hver dag, og i sommerhalvåret bør vi flytte aktiviteten ut av treningsrommet og ut i den fine naturen.

### Sommertur for medlemmene

Det er så langt bestemt at det skal skje 8. august, og at turen går til Ytre-Vikna. Her har medlemsmøtet på Kolvereid foreslått et flott sted i en herlig natur. Her vil det være mulighet for servering, og noe historie om gamle tider. Det blir kunngjort med melding til den enkelte.

## Likevel nytt håp for varmebassenget?

### *Varmebassenget i Leklemsåsen legges ned fra sommeren?*

*Varmebassenget på Leklemsåsen i Verdal har i flere år gitt et verdifullt tilbud til revmatikere og andre pasientgrupper. Mange medlemmer fra Inntrøndelag Parkinsonforening har også benyttet seg av dette gode treningstilbudet over tid. Mange beskriver tilbudet som hovedårsaken til at de holder sykdommenes plager på akseptabel avstand slik at de kan fungere sånn noenlunde i hverdagen. Noen sier det så sterkt at dette holder dem unna en tilværelse som rullestolbrukere, noe som også sparer kommunale utgifter. (red.anm.)*

Vår kontaktperson for dette treningstilbudet, **Ivar Dalheim**, var derfor en av de første som reagerte når denne beskjednen kom. Han tok kontakt i alle retninger og oppfordret om at noe måtte gjøres.

Hans engasjement førte til at mange organisasjoner og enkeltpersoner kom på banen og saken fikk betydelig pressedekning i flere aviser. Det er unisont blant disse at et varmebasseng i kommunen må fortsette. Ansvarlig i Verdal kommune, Haugdal, tok tak i saken og har fremmet følgende som det nå arbeides med.

Det er nedsatt en gruppe bestående av en fra Verdal kommune, en fra Levanger kommune, en fra Inderøy kommune og en brukerrepresentant som kommer fra Revmatikerforbundet.

Gruppen har fått i mandat å utrede:

- ◆ Kartlegge hvilket behov innbyggerne har for slikt tilbud.
- ◆ Kartlegge hvor og hvilke fasiliteter kommunene har for varmebasseng.
- ◆ Kartlegge om det er kommunalt ansatte fysioterapeuter eller fysioterapeuter med kommunal driftsavtale som kan tenke seg å drifte et varmebassengtilbud.
- ◆ Klargjøre hvilke kostnader et slikt tilbud har for kommunene, og
- ◆ hva det koster for deltagerne.

**Medlemmene i arbeidsgruppen er:**

Elisabeth Fossum, Inderøy kommune  
Lone Berre, Levanger kommune  
Lene Antonsen, Verdal kommune  
Thor Bertil Granum, Revmatikerforbundet Verdal.

Bruk din rett og mulighet til å påvirke deres rapport for en positiv løsning! (**Red. anm**)

**Arbeidsgruppen skal levere sin rapport 11 juni 2019.**

Sanitetslagene i kommunen har engasjert seg sterkt i saken og er den som har frontet saken og har hatt dialogen med kommunen. Etter samtale jeg hadde med Haugdal i Verdal kommune er det all grunn til å være optimist ut fra hennes uttalelse. Det er etter min mening rett å vente på utredningen og se hvilke grep kommunene kommer med. Det blir spennende å se.

Jeg forventer at kommunene tar ansvar for at vi har et varmebassengtilbud i fremtiden på Innherred.

Verdal 07.05.2019

**Viktor Iversen**

Leder i Trøndelag Parkinsonforrening

Ivar, Haldis, Gerd og Jarl storkoser seg i varmebassenget. De har hatt svært godt utbytte av bassengtreninga under kyndig ledelse av fysioterapeut Jarle Nesbø, og håper tilbudet blir videreført

**Foto: Jarle Nesbø.**





Inntrøndelag Parkinsonforening

**INVITERER INNTRØNDERE OG NAMDALINGER TIL  
GRILLKVELD PÅ SUNDSDAND, INDERØY 28.JUNI KL. 17.00.**

**Sted: Sundsandvegen 13, 7670 Inderøy**

Mulighet for å kjøre helt frem.

Ta gjerne med en god stol hvis du synes benk er litt trasig.

Enkel grillmat serveres fra kl 17.00

Kaffe og noe å bite i!

Vi holder på og setter sammen et program med litt av hvert.  
Konkurranse.

Ta med fiskestanga hvis du vil.

LODDALG! Husk småpenger eller så kan det også Vipps'es.

PÅMELDING: Karsten Kjølstad tlf 902 06 767 eller Jan Anders Austad tlf 901 03 738.

**GRATIS!  
VELKOMMEN!**





## Nye lokalforeninger i Trøndelag PF?

Leder **Viktor Iversen** i Trøndelag PF sier det er et mål å etablere lokalforeninger for å sikre større nærhet til medlemmene og deres lokalsamfunn. Per i dag er det **fire lokalforeninger** registrert på parkinsonforbundets hjemmesider: **Namdal PF, Innherred PF, Trondheim PF** (som tidligere dekket hele Sør-Trøndelag PF), og nå **Gauldal—Oppdal PF**. (GOPF)



Stiftelsesmøtet for GOPF ble holdt på Støren Hotel torsdag 28. mars 2019. Den nye lokalforeningen er en knoppskytning fra Trondheim Parkinsonforening og omfatter kommunene Melhus, Midtre Gauldal, Holtålen, Røros, Rennebu og Oppdal. GOPF har snart 60 medlemmer, allerede på stiftelsesdagen var det fire nye som tegnet medlemskap.

Prosessen som har vært gjennomført, har i rimelig grad involvert medlemmene i de aktuelle kommunene og samtidig sikret en god fremdrift, sier Viktor.

Erfaringene fra denne etableringen gir grunn til å følge samme prosess ved etableringen av nye lokalforeninger. Det innebærer at fylkesstyret setter ned en arbeidsgruppe som forbereder og gjennomfører et stiftelsesmøte. På stiftelsesmøtet velges et interimsstyre og en valgkomite. Interimsstyret skal forberede og gjennomføre et årsmøte hvor det legges frem et arbeidsprogram med et tilhørende budsjett. Valgkomiteen legger frem forslag på valg av styre m.m.

På temamøtet vårt 25. april i år i Stjørdal ble spørsmålet om en **egen lokalforening for Værnesregionen** drøftet. 12 av de som var til stede støttet etablering av en lokalforening for kommunene Stjørdal, Meråker, Selbu, Tydal, Malvik og evt. Frosta. Seks av de frammøtte kunne tenke seg å bidra til dannelse av en lokalforening for Værnesregionen.

En slik avskalling vil naturligvis tappe Inntrøndelag PF for en del medlemmer, men fordelene er at de vil få større nærhet til egen lokalforening. Parkinsonbladet ønsker derfor initiativet lykke til. Kanskje kan vi med tida bli medlemsblad for hele Trøndelag PF, og kanskje også for hele Helse Midt-Norge-regionen, hvis Møre og Romsdal PF skulle ønske dette. Det går medlemsbladet «Hør på meg» fortsatt svært godt helt siden starten i 2007.

**Leif**

## Vi slår et golfslag for parkinson!



Inntrøndelag Parkinsonforening

og



Stiklestad  
GOLFKLUBB

Golf  
grønn glede



Vi gjentar  
suksessen  
fra i fjor!



**Stiklestad Golfklubb i samarbeid med  
Inntrøndelag Parkinsonforening inviterer  
til helgesamling 13.-16. juni 2019**

Vi ønsker **alle medlemmer av Norges Parkinsonforbund med interesse for golf** hjertelig velkommen til helgesamling på Scandic Stiklestad Hotel. Vi møtes på hotellet torsdag 13. juni kl 17.30 til felles middag, orientering og hyggelig samvær. Fredag 14. juni etter en god hotellfrokost drar vi til Stiklestad golfklubb sin landskjente 18-hullsbane på Trones i Verdal for instruksjon, golf-leker og spill 9 hull på banen. Fredag kl 17.30 er det felles middag på hotellet. Lørdag blir det ny golf dag på banen der vi spiller de siste 9 hullene. Om kvelden byr Inntrøndelag Parkinsonforening inn til **festmiddag** på hotellet med premieutdeling og sosialt samvær etterpå. Avslutning og hjemreise etter frokost søndag formiddag 16. juni.

**Pris per person per døgn** med overnatting, frokost og greenfee: **kr 875** i dblrom. **Tillegg for enkeltrom: kr 325 per døgn.**

**Pris per ledsager (uten greenfee) kr 575 per døgn i dblrom m/frokost.**

**Middag torsdag og fredag kr 165 med dessert og kaffe. Ala carte etter kl 18.**

**Påmelding senest fredag 24. mai til**

Leif Klokkehaug, Staupslia 36J, 7603 Levanger, epost leklokk@online.no  
Vennligst fyll ut vedlagte påmeldingsskjema og send inn. **VELKOMMEN!**

# Kom og bli med, du også da!

Du/dere finner påmeldingsskjema til denne uhyttelige, men svært sosiale golfsamlinga på hjemmesida vår. Bare gå inn på **www.parkinson.no**. Men vær snar, for påmeldingsfristen er allerede 24. mai! Og husk at du/dere ikke trenger å ha spilt golf før!

## INNTRØNDELAG PARKINSONFORENING ER MÅNEDENS ORGANISASJON VED LEVANGER SYKEHUS I HELE SOMMER!

Mellom 1. juni og 31. august har vi fått tildelt utstillingsplass i glassgangen innom «Informasjonen» på Levanger Sykehus for å fortelle om vår sykdom og vår organisasjon. Der legger vi ut Parkinsonbladet, brosjyrer om Parkinson, om pårørendearbeid og annet.

Etter denne perioden er vi invitert av lærings- og mestringssenteret til et møte der tema blant annet er om vi i Parkinsonforeningen savner lærings- eller mestringstilbud til vår gruppe. (*Og det gjør vi vel? - Red. anm.*) Besøk gjerne denne standen. Se etter vår fane!

**Jan Anders**

## Velkommen til familiesamling i Kristiansand Dyrepark

Bli med på familiesamling for barnefamilier der mamma eller pappa har Parkinsons sykdom. Her vil dere få mulighet til å møte andre familier i samme situasjon og dele erfaringer. I løpet av helgen vil det bli tur i dyreparken, konkurranser og foredrag med både nevrolog, parkinsonsykepleier og familierapeuter.

**Tid: 16.-18 august**

**Sted: Dyreparken Hotell, Kristiansand**

**Pris per voksen kr. 1000.** Dette inkluderer hele oppholdet med aktiviteter, måltider og overnatting. Barn deltar gratis. Meld dere på allerede idag! Se [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) for nærmere opplysninger og påmelding!



Norges Parkinsonforbund

## Kontaktinformasjon til foreningene

**Hjemmeside: Inntrøndelag PF**

<http://www.parkinson.no/nordtrondelag>

**e-post:**

[inntrondelag@parkinson.no](mailto:inntrondelag@parkinson.no)

**Facebook:** Åpen:

[www.facebook.com/Parkinsonforening/](http://www.facebook.com/Parkinsonforening/)  
Lukket: Park&Idrett Inntrøndelag Parkinsonforening

**Bankgiro: 4212.31.96893**

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

**Vipps nr.: 82216**

**Hjemmeside: Namdal PF**

<http://www.parkinson.no/namdal>

**e-post:**

[namdal@parkinson.no](mailto:namdal@parkinson.no)

**Bankgiro: 5083 05 43802**

**Org.nr.: 993 745 839**

**Vipps nr.: 20972**



**Kastvollen Rehabiliteringssenter AS,**  
Kastvollveien 11, 7670 Inderøy

**Telefon: 74 12 46 50 / 45 46 55 64**

***Tilbud om gruppeopphold for personer med parkinson sykdom:***

- nydiagnostisertopphold, 1 uke
  - yngreopphold, 4 uker
  - gruppeopphold, 4 uker
  - gruppeopphold for DBS opererte, 4 uker
  - LSVTbig opphold, 4,5 uke
- Vi tilbyr også individuelle opphold

For nærmere info se  
vår hjemmeside [www.kastvollen.no](http://www.kastvollen.no).  
Følg oss også på **facebook**.



**Nytt bygg:** Kastvollen flyttet inn i nytt bygg den 5. november 2018. Vi er godt i gang med drift i det nye bygget, og vi opplever at det er et godt og funksjonelt bygg for det vi skal holde på med. Det har vært, og vi forventer fortsatt, at det vil være noen utfordringer med det nye bygget, men vi har god hjelp og dialog med de som satte opp bygget for oss.

**Planer fremover:** Vi er nå i gang med å planlegge riving av gammelbygget. I tillegg arbeider vi med uteområde, der vi har ca. 40 mål tomt som vi ønsker å bruke aktivt i rehabiliteringsprosessen. Brukerutvalget ved Kastvollen er en naturlig samarbeidspartner i dette arbeidet.

**Tilbud:** Ved Kastvollen har vi god innsøking. Vi har «fulle hus», og siden jul har vi både gjennomført vanlige gruppeopphold og ukesopphold for nydiagnostiserte. Vi holder også på å planlegge «Yngreopphold for personer med Parkinson og MS». Dette er tenkt gjennomført høsten 2019.

**Samarbeid:** Vi som arbeider ved Kastvollen opplever at vi har et veldig godt samarbeid med Parkinsonforeningen, noe vi setter stor pris på. Vi opplever en forening som er engasjert, interessert og spørrende. Vi har et felles mål om at de som lever med Parkinson sykdom skal «leve best mulig med sin sykdom», og for å kunne gi et best mulig tilbud er vi avhengig av et godt samarbeid mellom de som har sykdommen og fagfolk.

**Bente Oldren, daglig leder**

# INNTRØNDELAG PARKINSONFORENING



## STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger - uten at det går utover din innsats, premie eller vinnnersjans. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i INNTRØNDELAG PARKINSONFORENING

Tusen takk for ditt bidrag! Hilsen styret

IPF takker alle dere 50 tippere som gir sin grasrotandel til oss. For perioden 01.01 til 10.05 har vi tjent totalt kr 28050 på dette. Tusen takk! Og vi håper dere blir enda flere og tipper enda mer! Jan Anders Austad, leder.

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sendeSMS «Grasrotandelen 985442266» til 60000

**2019****Oversikt over treningstilbud  
Inntrøndelag Parkinsonforening**

Kommune	Ansvarlig	Kontakt	Tidspunkt	Hen visn	Annet
Stjørdal	Stokmoen Fy- sioterapi	74 80 40 40	Tirsdag 11-12	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Levanger	Nasjonalt kom- petansesenter for kultur, helse og omsorg	951 56 306	Torsdag kl 10-11	Nei	Forskningsprosjekt/ Myskja
Verdal	ITP /Helsegym 1 Leklemsåsen	74 07 03 66	Tirsdag kl 11-12	Ja	Basseng
Inderøy	Fresk fysiotera- pi	45 21 60 00	Onsdag kl 14-15	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Høvdinggården akupunktur og fysioterapi	74 12 14 86	Mandag 13-14	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Saga treningssenter	469 86 990	Man, ons, fredag, kl 0700	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Inderøy	ITP/Kastvollen	3 01 69 11	Mandag 1700-1830	Nei	Instruktør fra Kast- vollen annenhver uke
Verdal	ITP/Stiklestad Golfklubb	91 82 60 10	Tirsdag kl 12-16	Nei	Del av Golf Grønn Glede

**Treningsgruppene starter opp igjen slik:**

Gruppetrening Levanger: starter etter at skolene har begynt. 24.august.

Gruppetrening Kastvollen: hver mandag . 7.august kl17-18.30

Bassengtrening Verdal: oppstart 1..eller 8.august. se på hjemme sia og sms

**Golf på Trones: Tirsdager fra 13-16**

Det er ennå ikke avklart om det blir logopedtrening til høsten.



Namdal Parkinsonforening



Grasrotandelen skaffet Namdal Parkinsonforening hele **11048 kr** i 2018, og **kr 4482** hittil i år, (per 10.05.2019)

Namdal PF har 34 spillere i stallen.

**TUSEN TAKK FOR STØTTEN, KJÆRE GRASROTGIVERE!**

## Årets grilldag for Namdalen

blir **lørdag 15. juni kl. 12.00**. Grilldagen har lange tradisjoner i Namdalen, helt tilbake til 2002.

Som vanlig blir det i **Haranes, hos Åse og Arild Rørmark**. Her blir det servert grillmat med nødvendig tilbehør, og diverse drikke. Kaffe og kaker

blir det også. Du trenger ikke å ha med noe, her er alt klart når du/dere kommer! Musikk ved Johnny. Som vanlig blir det diverse konkurranser.

Transport går fra COOP / ABC kl. 10.30. De som kommer med ferja til Lund, blir henta her. Egenandel kr. 200.- pr. pers.

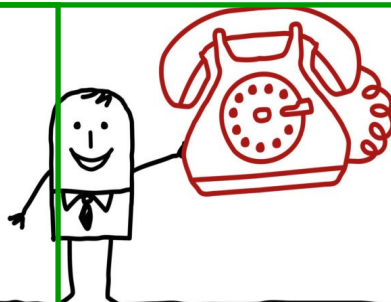
**Påmelding** til Arild Rørmark, 91668893, **innen onsdag 12.06.**

**Vel møtt!**



### Helsetelefonen

- Tlf **21 49 01 00**
- 24 timer i døgnet - hele året
- 45 sekunders ventetid - eller tilbakering
- Rask kontakt med sykepleier
- Høy kvalitet på råd









## Likepersonkontakt og yngrekontakt

Både pasienter og pårørende har stort utbytte av å snakke med andre i samme situasjon. Derfor er likepersonsarbeidet viktig.

### Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50.,

Epost: sisbrem1@gmail.com



7710 Sparbu

mob 92206605

## Likepersoner i lokalforeningene våre:

(likepersoner ble tidligere kalt **likemenn**.)

I virkeligheten viser de seg som veldig **likandes** personer)

Distrikt	Navn	Mobil	Pas
Levanger	Fritz Pettersen	93481210	Pårørende
Levanger	Leif Klokkehaug	95207104	Pårørende
Steinkjer	Sissel Bremseth	92206605	Pasient
Stjørdal	Tove Krøger Nilsen	40747104	Pasient
Stjørdal	Inger-Lise Lillefloth	92826992	Pårørende
Inderøy	Heidi Bye	47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye	93016911	Pasient
Namsos	Ole Harald Røthe	97959666	Pårørende
Namsos	Björg Klinge	41568455	Pasient
Ytre Namdal	Åse Rørmark	97985165	Pårørende
Ytre Namdal	Arild Rørmark	91668893	Pasient
Høylandet	Egil Bredesen	90668965	Pasient

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo  
Tlf. 22008300

*Generalsekretær:*

*Magne Wang Fredriksen*

Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)

Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00



### Norges Parkinsonforbund

**Rådgivningslinjen: 22 00 83 08**

**Mandager fra kl. 10:00–15:00**

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig  
rådgiver:*

*Ragnhild Støkket*



### Norges Parkinsonforbund Parkinsontelefonen:



Vi er her for deg!  
**22 00 82 80**

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

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.

### Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos.

#### Spesial sykepleiere:

**Nina Nynes** [NinaSandver.Nynes@hnt.no](mailto:NinaSandver.Nynes@hnt.no)

**May Sissel Utvik** [MaySissel.Utvik@hnt.no](mailto:MaySissel.Utvik@hnt.no)

**Telefonnr.: 74215267 kl.08:00 – 15:30**

Vi som spesialsykepleiere vil besvare på det vi har kompetanse på, og undersøker med nevrolog vedrørende spørsmål utenom vår kompetanse.



### Nevrologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

Tlf. **740 98061**

**Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad**

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

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

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

## Kontaktinformasjon til parkinsonforeningene

### Inntrøndelag PF

#### Leder:

#### Jan Anders Austad

Hyllaveien 19, 7670 Inderøy  
Mobil 90103738  
inntrondelag@parkinson.no



#### Nestleder: Karsten Kjønsstad

Sandvollanvegen 363, 7670 Inderøy  
90206767  
Inntrondelag.kasserer@parkinson.no

#### Sekretær: Svein Arvid Hatling

Sigrids vei 13, 7725 Steinkjer  
90859069

[svein.hatling@gmail.com](mailto:svein.hatling@gmail.com)

#### Kasserer : Karsten Kjønsstad

Sandvollanvegen 363, 7670 Inderøy  
90206767

#### Likepersonkontakt/Yngrekontakt:

#### Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50, 7710 Sparbu  
92206605  
sisbrem1@gmail.com

#### Kontakt kommunerepresentant:

#### Margit Fløan

Vollsvegen 48, 7510 Skatval  
95409842  
Margit.floan@hotmail.com

#### Vara1: Bjørg Esther Holmsberg

Tore Hundsgate 29, 7654 Verdal  
97104225  
bholmsbe@online.no

#### Webredaktør/Vara2:

#### Snorre Trefjord

Kjelsåsen, 7633 Frosta  
93004689  
snorre@trefjord.no

#### Valgkomite:

**Oddbjørn Buås** 90029409  
**Liv A. Lerfald** 97191409  
**Heidi Bye** 47316848

### Namdal PF

#### Leder:

#### Ole Harald Røthe

Kjærlighetsstien 77B, 7804 Namsos  
Mobil 97959666,  
[ole.harald.rothe@ntebb.no](mailto:ole.harald.rothe@ntebb.no)



#### Nestleder: Håkon A. Storøy

Almenningen 1, 7802 Namsos  
90850491  
[hstoroe@online.no](mailto:hstoroe@online.no)

#### Sekretær: Åse Rørmark

Haranesvegen 197, 7818 Lund  
97985165  
[aaser56@hotmail.com](mailto:aaser56@hotmail.com)

#### Kasserer: Paul Albert Selnes

Klingavegen 440, 7820 Spillum  
90521924  
[paul.selnes@ntebb.no](mailto:paul.selnes@ntebb.no)

#### Styremedlem: Arild Rørmark

Haranesvegen 197, 7818 Lund  
91668893  
[arildr49@hotmail.com](mailto:arildr49@hotmail.com)

#### Vara1: Jan Arvid Lønstad

Moanvegen 75, 7900 Rørvik  
90292907  
[arvloens@online.no](mailto:arvloens@online.no)

#### Vara2: Solveig Flore

Frøsendal 118, 7777 Nord-Statland  
97019405

#### Webredaktør: Linda Hansen Ekrem

Klokkargårdsveien 4, 7994 Leka  
[hansenlm@online.no](mailto:hansenlm@online.no)

#### Valgkomite:

**Idun Wannebo,** 99161106  
**Mette Lønstad,** 90292907  
**Ketil Vinje,** 47606371

B



**Avsenderadresse:**

**Innrøndelag Parkinsonforening**

**Hyllavegen 19**

**7670 Inderøy**

**Meld ifra til:**

**Norges Parkinsonforbund**

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

e-post: post@parkinson.no

**Husk og melde fra om adresse-  
endring så unngår du forsinkelse  
i utsending av medlemsbladet.**

**Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo**



**Norges Parkinsonforbund**

**INNMELDINGSSKJEMA**

**Navn:**.....

**Født:**.....**Kjønn:**.....

**Adresse:**.....

**Postnr. og sted:**.....

**Tlf. privat:**.....**Mobil:**.....

**E-post:**.....

**Innmeldt/vervet av:**.....

**Medlemstype:**

- Har selv parkinson kr 400,-
- Nærmeste pårørende (samme adr. som medlem) kr 350.-
- Støttemedlem kr 350.-