

Parkinson bladet

Nr. 1 2019 Årgang 18



**MEDLEMSBLAD FOR
Namdal og Inntrøndelag
Parkinsonforeninger**

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Kastvollen Rehabiliteringssenter	17
Lederen har ordet IPF	4	Rettigheter og nyttige ordninger	18
Lederen har ordet NPF	5	Trygghetsalarm	20
Parkinsonbladets redaksjonelle linje	6	Hjemmesykepleier	20
Aktivitetsoversikt Namdalen	8	Trøndelag Parkinsonforening	21
Det skjer i Namdalen PF	9	Oversikt over treningstilbud IPF	22
Aktivitetsplan 2019	10	Grasrotandelen	23
Temamøte	11	Kontaktpersoner i IPF og NPF	24
Parkinsontrimmen i Levanger	12	Likepersoner og yngre kontakt	25
Parkinsongolf på Trones, Verdal	13	Adresse og telefonliste	26
Stemmetrening med logoped	14	Kontaktinformasjon	27
Alternativ trening på Steinkjer	15		
Kontaktinformasjon til foreningen	15		
Parkinsondagen	16		

*En Vestfoldmann var helt på
bånn
fordi han skalv sånn på høyre
hånd
Skal si han ble glad
da doktoren hans sa:
Du har jo fått parkinson!
Per Martin Linnebo*

Neste nummer: Nr. 2/2019
Frist innsending stoff: 15. mai



Forsidefoto:

Som Fugl Fønix kommer Parkinsonbladet endelig opp av asken igjen med et nytt nummer etter halvannet års fravær.

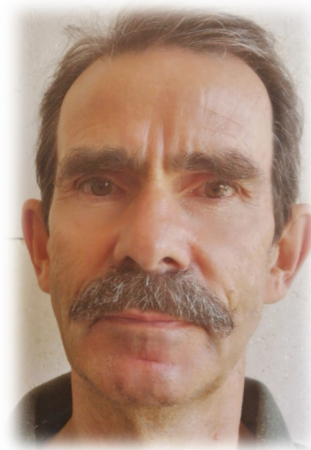
Bilde: Wikipedia

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Staupslia 36J
7603 Levanger
Mob 95 20 71 04
lekklokk@online.no



Svein A. Hatling

Sigrids vei 13,
7725 Steinkjer
90 85 90 69
svein.hatling@gmail.com

Redaktørens hjørne

Parkinsonbladet nr 3-2017 ble det siste medlemsbladet som Egil Bredesen hadde redaksjonsansvaret for. På side 12 i dette nummeret finner vi Parkinsonbladets historie fra 2001 til 2017 under Egils ledelse. Og hadde ikke helse sviktet ham, så hadde han sikkert holdt på enda. Egil sier i telefonen at han ønsker oss lykke til med jobben. **TAKK!**

I 2007 redigerte undertegnede sammen med Steinar Furnes vårt første lokale medlemsblad i Møre og Romsdal PF etter inspirasjon og modell fra nettopp Egils «Parkinsonbladet» i NPF/NTPF. Bladet vårt ble hetende «**Hør på meg**» etter et dikt av Per Martin Linnebo, og jeg var hovedredaktør for dette medlemsbladet helt til vi flyttet til Levanger til jul 2015. Men nå har jeg nok glemt mye om hvordan man bruker programvaren Publisher til dette arbeidet.....

Det er derfor med en viss prestasjonsangst jeg nå tar over redaksjonsansvaret for Parkinsonbladet sammen med min medredaktør Svein Hatling. Vi vil imidlertid prøve å sette sammen en redaksjonskomite som kan hjelpe oss med å skaffe stoff til bladet. Uten frivillige medarbeidere har vi små sjanser til å holde liv i Parkinsonbladet framover. Til dere alle: **Send oss stoff!**

Vi satser på 3-4 blad per år, og kanskje noen ekstranummer innimellom når/hvis det er behov for det. Vi håper selvfølgelig også på positiv og/eller negativ **RESPONS**, som i **Eides språksjov**.

Leif



Inntrøndelag Parkinsonforening

Lederen har ordet:

Hei parkinsonvenner!

Jan Anders Austad

Dette leser dere på grunn av at styrene i Namdal og Inntrøndelag parkinsonforeninger har bestemt å få i gang Parkinsonbladet igjen. Så nå er det bare å komme med stoff i tiden fremover.

Jeg heter *Jan Anders Austad* og er for mange av dere et «ukjent blad». Jeg har ikke diagnosen parkinson, men min kone Ingeborg har. Har nå hatt ledervervet siden juni/juli i fjor. Først i NTPF og nå i IPF. En tid med masse organisasjonsarbeid og litt for lite arbeid overfor dere, våre medlemmer fra min side. Håper å rette på dette nå når vi er i gang som lokallaget Inntrøndelag Parkinsonforening (**IPF**)

Det er i løpet av våren tre medlemsmøter under planlegging, markering 11. april, Golfsamling og vi vil prøve å blåse liv i bruken av våre kommunekontakter mm.

Avslutningsvis vil jeg benytte sjansen til å takke styret i 2018: Ann-Randi, Fritz, Svein og Ivar for samarbeidet. Vi ble det siste styret i NTPF's historie.

Trøndelag Parkinsonforening er nå vår fylkesforening, og lokalforeningene er Namdal, Trondheim og Inntrøndelag



Ole Harald Røthe



Lederen har ordet:

Hei kjære medlemmer!

Ja, så sannelig skulle vi igjen få oppleve at vi har vårt populære medlemsblad tilbake! Takket være medlemmer fulle av pågangsmot og initiativ er bladet en virkelighet etter et opphold på nærmere ett og et halvt år.

Mye har skjedd i denne tida, men dere medlemmer har fått løpende orientering. For Namdal Parkinsonforening har det ikke medført noen endringer. Men vi er ikke den eneste lokalforening i Trøndelag lenger.

Det ligger en god del arbeide bak drifta av ei forening. Nå har det vært en periode med å forsøke å skaffe nok kapital til drifta, for det kreves skal det bli noen tilbud til foreningens medlemmer. Det er vi ikke helt i mål med enda. Er det noen som har forslag på noe uprøvd, en tur eller hva som helst, hadde det vært spennende og flott. Videre er det å ønske at oppmøtet på de ulike arrangement vil være godt, det er en kraftig stimulans!

Vi ønsker hverandre en fin og aktiv vår og sommer. Husk den daglige turen, om den er kort eller lang!

Beste hilsen Ole Harald

Parkinsonbladets redaksjonelle linje

Parkinsonbladet har vært trykt i A5-format og flerfargetrykk helt siden 2007. Jeg tror ikke bladet bør skifte format til A4 i svart hvitt slik noen har foreslått. Fordi det da har større sjanse for å havne i søpla sammen med alskens reklame som oversvømmer postkassene våre nesten daglig. Vi gjør som før og trykker i A5 og farger.

Produksjon og distribusjon av Parkinsonbladet vil være en relativt kostbar affære for våre to foreninger. Tidligere ble bladet delfinansiert av reklameinnslag, innsamlet av travle redaksjonsmedarbeidere og gitt av noen velvillige firma og bedrifter i nærmiljøet.

Bladet blir sendt i 1 eks til hver ulike adresse i medlemsregisteret for den enkelte lokalforening, pluss noen blad ekstra til fordeling til helt nye medlemmer, til nevrolog- og legekontorer, ev. apoteker.

Våre to foreninger bør derfor dele totalkostnadene for Parkinsonbladet etter samlet medlemstall per 1. januar 2019. IPF legger ut og NPF refunderer sin del årlig eller for hvert blad som kommer ut.

Redaktørene har ikke kapasitet til å skaffe reklameinntekter for å delfinansiere totalutgiftene. Hvis den enkelte lokalforening likevel ønsker det, kan inntektsbringende reklame oversendes redaktør og slik bidra til reduserte kostnader for den enkelte forening.

Bladet skal komme ut et bestemt antall ganger per år, bestemt av styrene i de to foreningene, og innenfor fastsatt frist for postgang. Slik kan redaksjonen fastsette en deadline for innsending av stoff til neste blad. Slik kan også foreningene tilpasse sine varsler om aktuelle tiltak og aktiviteter som et supplement til SMS-varsling. Og slik kan bidragsyttere til bladet vite når de bør ha sendt inn stoff som skal være med i neste blad.

Utfordringen med faste datoer for utgivelse av bladet er at styrene for den enkelte lokalforening må disiplinere seg til å fore redaksjonen med viktig stoff i god tid slik at vi som produserer bladet ikke stresser oss i hjel for å holde fristene som er satt.

Unntaksvis kan det bli aktuelt og nødvendig å lage et lite ekstranummer av bladet vårt for å få ut god nok informasjon til alle våre medlemmer til riktig tid. Det er slett ikke alle som er flinke nok til å forholde seg til våre yngre medlemmers digitale hverdag på sosiale media, men som foretrekker noe å holde i under leselampa si.

Det har vært reist noe kritikk mot at bladet skal inneholde detaljerte beskrivelser med store fargebilder av ting som har skjedd rundt om i regi av den enkelte forening. Det vil likevel være naturlig og riktig å rippe litt opp i den nære fortida fra gang til gang for å fortelle de som ikke deltok eller kunne delta om hva andre har opplevd og hva de selv gikk glipp av. Slike reportasjer bør likevel ikke ta for stor plass i bladet.

Bladet skal fokusere på det som skjer og skal skje i foreningenes regi, og på ting og tang som våre medlemmer kan dra nytte av i det daglige. Eksempel på dette er opplysninger om planlagte møter, pågående eller planlagte aktiviteter, og nyttig informasjon om ordninger og rettigheter man ikke bør gå glipp av i ren uvitenhet eller beskjedenhet. *Du finner en oversikt over noe av dette her i bladet.*

Om noen skulle ha lyst til å fortelle om sin parkinsonhverdag eller en interessant hobby dere har som tar fokuset vekk fra parkinson og gir dere gode pusterom innimellom, er dere velkommen til det. Hvis det er plass i bladet vil vi sikkert ta det inn.

Uansett vil vi ikke ta inn stoff om ulike medisiner og hvordan de virker på deg og meg, eller om alskens sykdomsplager og urettferdighet. Til det bruk finnes det andre og bedre fora.

Vi vil heller at Parkinsonbladet skal fokusere på alt det positive i hverdagen vår, slik at vi ikke går glipp av noe bra i ren uvitenhet. Og nettopp du kan hjelpe oss med dette. Vi kan ikke skrive om noe vi ikke vet noe om!

Til hjelp i vårt arbeid vil vi knytte til oss disse i en **redaksjonsnemnd**: Ole Harald Røthe, Linda Hansen Ekrem, Snorre Trefjord, Sissel Bremseth, Karstein Kjølstad og Fritz Pettersen. **Leif og Svein**

Aktivitetsoversikt Namdal



Dato eller periode	Aktivitet
Hver tirsdag jan-mai	Trening fysioterapeut, i partallsuke også logoped
19.jan	Årsmøte i NPF. Innslag ved yngre medlemmer
02.feb	Årsmøte NTPF, som nedlegges, 2 nye lokalfor i TPF. Leder har deltatt i 10 møter i denne prosessen.
02.feb	2 fra styret og 3 yngre deltar
05.feb	Konstituerende styremøte
21.feb	Gruppesamtaler på Kolvereid
Mars	Pasientbesøk på Høylandet og Terråk . Ja, erfaringsutveksling
Mars	Pasientbesøk i Namsos. 2 hjemme og 1 institusjon. Ja, med likeperson.
April	Gruppesamtaler på Kolvereid
April	Vi prøver utlodning for å skaffe mere penger
Mai	Pasientbesøk på Hilstad, Flatanger Ja, likeperson
07.mai	Avslutning for treningspartiene før sommeren
15.jun	Grilldag for medlemmene i Haranes
08.aug	Sommertur for medlemmene til Brønnøy
03.sep	Oppstart trening. Logoped og fysioterapeut Likepersonsamling for Trøndelag
19.sep	Medlemsmøte Kolvereid. Gruppesamtaler
Oktober	Medlemsmøter med nevrolog og sykepleier Pasientbesøk
16.nov	Julebord på Lund Vi skulle gjerne deltatt i utflukt e,l. hos Inntrøndelag

Det skjer i Namdalen PF

Grilldag i Namdalen

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. Transport går fra COOP / ABC kl. 10.30. De som kommer med ferja til Lund, blir henta her. Egenandel kr. 200.00 p.pers. Påmelding til Arild Rørmark, 91668893, innen onsdag 12.06.

Vel møtt!

Namdalen Parkinsonforening

Sommertur for medlemmene

Det er kommet forslag på tur til Hildurs Urterarium i Brønnøy, og tidfesta til 8. august. Men dette er det så langt ikke tatt noe standpunkt til. Her vil det være Så vi kommer tilbake til sommerturen senere.

Treningsdager i Namsos

For å presisere er det **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 musikkjenesten i skolen. Så det blir allsidig og innholdsrikt. Det skulle ha vært en dag til, men det er det ikke enda.

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.



AKTIVITETSPLAN 2019

Dato	Aktivitet	Likepersonstiltak?
02.feb	Årsmøte NTPF	
02.feb	Årsmøte IPF	
02.feb	Årsmøte TPF	
21.feb	Kostituerende styremøte	
Mars/april	3 Medlemsmøter Steinkjer, Stjørdal og Verdal	Inkl. Orientering av likeperson
11.apr	Søke oppmerksomhet	Orientering
	Verve til trening, golf, boksing mm	
April/juni/ august	3 Møter Yngresarbeid/ Likepersonsarbeid	Orientering. Verving. Rettet mot yngre
Juni	Samling likepersoner	Utveksle erfaringer
Straks	Lokalt blad/avis	
Hele året	Styremøter plassert regionvis	
Hele året	Pådriver for og delta på kafe-treff	Orientering
juni	Golf Grønn Glede	
	Verving av flere til trening	
Juli	Grillkveld/medlemsmøte	
November	Julebord/medlemsmøte	
Hele året	Arrangere og verve deltagere til treninger	
Hele året	"Levangerprosjektet" med Audun Mykja	



Inntrøndelag Parkinsonforening

inviterer alle interesserte til

TEMAMØTE

STEINKJER tirsdag 23.04 Baker`n, Saga Senter
LEVANGER onsdag 24.04 Arken, Levanger Sykehus
STJØRDAL torsdag 25.04 Smilet, Sjøsidan

alle dager kl. 18:00 – 21:00



”Små grep for en bedre hverdag”

Mari, Idrettspedagog

- Små grep ernæring og aktivitet
- Rettigheter og stønader
- Nytt fra foreningen
- Golf Grønn Glede

*Det blir servert
snitter og kake
til kaffen!*

Velkommen!

Styret i IPF

IPF: Parkinsontrimmen vår i Levanger

Bente Steensgaard

Jeg hadde jo egentlig gått av, men denne gjenger må jeg bare være sammen med likevel. Bli med du og, da vel!



og

Jeg gleder meg over å lede denne gjengen med ivrige parkinsonister. De er virkelig trivelige! Og alle trener på sitt eget nivå...

Guro Schei Johansson



Tekst og foto:
Leif

Hver torsdag fra kl 10–11 trimmer en gjeng parkinsonrammede pluss et par tre fra fanklubben deres (dvs oss ektefeller) under ledelse av de to fantastiske damene dere ser øverst. Treninga foregår i gymsalen på gammelskolen, **Kirkegata 11**, og etterfølges av en kaffekopp, noen brødsiver og trivelig passiar med mye latter og glede i et naborom. Og det er plass til flere! **KOM DU OG!**

IPF: Parkinsongolf på Trones, Verdal

Golfgruppa vår begynner trening så snart banen på Trones åpner til våren. Vi spiller golf onsdager fra kl 13-16. IPF har avtale med Stiklestad golfklubb som innebærer halv pris på medlemskap—dvs. kr 3050 per person per år, pluss en del andre rabatter og fordeler for oss. Du trenger ingen ferdigheter eller utstyr på forhånd. Klubben gir nødvendig opplæring—kr 500, og du blir med noen som kjenner banen og spillet fra før. **BLI MED**

Kontakt **Leif på 95207104!**



Helga 14-16. juni inviterer vi i samarbeid med Stiklestad Golfklubb parkinsongolfere fra hele Norge til **goldsamling** på klubbens golfbane på **Trones** i Verdal. Overnatting ordner vi gjennom et svært godt samarbeid med **Scandic Hotel Stiklestad**, med mulig overnatting allerede fra torsdag 13. juni for langveisfarende, og det til subsidierte priser. Lørdag kveld inviterer IPF til **festmiddag på hotellet** med utdeling av premier osv.

Dere som deltok på helgesamlinga i fjor får sjansen til å møtes igjen, og gjerne komme sammen med nye golfvenner fra andre kanter av landet. Bildet til venstre viser 4 glade sunnmøringer på samlinga i mai 2018. Opplegg og **priser** vil bli omtrent som i fjor.



For nærmere opplysninger og påmelding til samlinga:

Kontakt: Leif på mob **95207104**
eller **Svein** på mob **90859069**

IPF: Stemmetreninga med logoped i Verdal: Gruppetrening med kaffekos



Bilder fra felles kaffepause mellom gruppetimene.

Innfelt:
logoped Astrid Granhus



Logoped **Astrid Granhus** har det travelt annenhver onsdag ettermiddag. I første etasje på **Verdal bo- og helsetun** samler hun to grupper med parkinsonister, den første kl 17, den andre kl 1830 etter en felles kaffepause med nogo attåt kl 18.

Hit kommer de med sine svake parkinsonstemmer og til dels utydelige artikulasjon. I løpet av timen med Astrid vokser lydnivået til uante høyder og tydelig tale klinger som ekko etter Astrid sin diktat. Utslitte etter anstrengelsene faller de nok litt tilbake ved kaffekoppen og kakestykket, men det sosiale ved samlinga teller også svært mye for dem alle sammen. Det er jo trivelig å treffes!

Selv om Astrid nå har bortimot 20 personer totalt, er det sikkert plass til flere. Ta kontakt med Astrid på mobil 93632977 hvis du har lyst til å bli med. Husk at du kan søke **Helfo** om dekning av reiseutgiftene til/fra i etterkant. **Velkommen til stemmetrening!**

Tekst og fotos: Leif

IPF: Alternativ trening på Steinkjer

Vi er en gruppe på ca 20 stykker som trener sammen på Saga FT. Det er en blanding av ulike pasientgrupper. Instruktør er fysioterapeut Øystein Bjørnes.

Treningsformen er crossfit som vi kjører tre ganger i uka. Det er en allsidig trening som veksler mellom statiske og dynamiske øvelser. Det er som regel høy intensivitet, men alle tilpasser tempoet til sin egen kapasitet.

Øystein kjører etter prinsippet om at melkesyre gjør godt for hjernen.

Ny forskning viser at melkesyre kan være med på å danne nye nerveceller og nervekontakter i hjernen. Dersom dette er tilfelle er det bra for alle, men ikke minst for oss med Parkinson.

Derfor er tempoet så høyt at vi får frem melkesyra i kroppen. Vi trener til sammen en time med oppvarming, øvelser og til slutt uttøyning. Vi glemmer heller ikke den sosiale delen. Etter trening møtes vi på kaféen i 2. etg.

Vi har nettopp kommet i gang med boksetrening på onsdager og her er vi så heldig å ha Sissel Bremseth som trener oss. Hun har kurset seg i Rock Steady Boxing. Her er det øvelser som er bra for fleksibilitet, smidighet, fart, kraft, styrke og utholdenhet - og balansen. Dette er spesialtrening for oss med Parkinson, og vi er for tiden seks personer

Vi gleder oss til videre deltakelse her.

Svein

Kontaktinformasjon til foreningene

Hjemmeside: Inntrøndelag PF

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

e-post:

inntrondelag@parkinson.no

Facebook: Åpen:

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:

ole.harald.rothe@ntebb.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org.nr.: 993 745 839

Vipps nr.: 20972



Inntrøndelag Parkinsonforening

Vi markerer den internasjonale

PARKINSONDAGEN

11. APRIL 2019

14:00 – 18:00

AMFI SENTER, Steinkjer



*”Slå et slag for
parkinsonsaken!”*

**KOM OG SLÅ AV
EN PRAT!
STAND VED G-SPORT**

**NYTT AKTIVITETSTILBUD!
BOKSING for parkinsonister
i samarbeid med SAGA FT**

Styret i IPF



Når golfbanen på Trones i Verdal åpner til våren skal vi slå mange slag for Parkinson under vignetten **GOLF GRØNN GLEDE**. Se mer om dette tilbudet på side 13! Kom og bli med!



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.

*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.

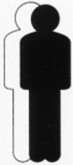
Planer fremover: Vi er nå i gang med å planlegge riving av gammelbygget. I tillegg arbeider vi med uteområde, der vi har ca. 40 mål tomt som vi ønsker å bruke aktivt i rehabiliteringsprosessen. Brukerutvalget ved Kastvollen er en naturlig samarbeidspartner i dette arbeidet.

Tilbud: Ved Kastvollen har vi god innsøking. Vi har «fulle hus», og siden jul har vi både gjennomført vanlige gruppeopphold og ukelopphold 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***

Noen rettigheter og nyttige ordninger

Ledsagerbevis aksepteres



Ledsagerbevis

Ledsagerbevis er et dokument i form av et kort som utstedes til personer som på grunn av funksjonsnedsettelse trenger ledsager for å delta i samfunnet. Ordningen skal gi ledsager fri adgang til ulike kulturarrangement osv.....



Støttekontakt

Du kan **søke** kommunen om å få støttekontakt etter sosialtjenesteloven. Støttekontakten vil kunne være med på ulike fritidsaktiviteter som kino, konserter, gå tur, se en fotballkamp etc.



Parkeringstillatelse for forflytningshemmede

Du trenger **verken førerkort eller egen bil** for å søke kommunen din om dette. Hvis du får det, kan du parkere på parkeringsplass reservert for forflytningshemmede angitt ved offentlig trafikkskilt, på avgiftsbelagt kommunal parkeringsplass **uten at avgift betales**, på parkeringsplass med skiltet tidsbegrensning fra 30 minutter og oppover **med inntil dobbel tid**, med unntak av skiltet tidsbegrensning på særskilt avsatt plass for forflytningshemmede med parkeringstillatelse og på steder der det er innført boligsoneparkering



Rimelige hjelpemidler

Fra 1. jan. 2014 kan vi etter søknad til NAV få utbetalt **kr 2000** til innkjøp av aktuelle småhjelpemidler. Og etter 4 år kan vi søke om nye kr 2000.

Du kan bruke de 2000 kr til hva du vil. Men det er slett ikke sikkert NAV kjenner sin egen ordning



Hjelpestønad **kr 1229 pr mnd/14748 per år**

Du må søke skriftlig om hjelpestønad. Du finner skjemaet på www.nav.no under «Skjema og søknad». I søknaden må det gå fram at du har et privat pleieforhold eller at hjelpestønaden vil gi deg muligheten til å opprette det.



Grunnstønad **kr 686 pr mnd/8232 per år**

Du kan ha rett til grunnstønad hvis du har nødvendige ekstrautgifter friske personer ikke har, f.eks.. slitasje på klær, sengetøy, sko og støvler som følge av uvanlig ofte vasking eller ekstra slitasje på grunn av bruken. **(Sats 1)**



Tannbehandling

Husk å fortelle tannlegen om din parkinson og hvorvidt du har problemer med å stikke tenner og pusse dem skikkelig. Tannlegen kan kreve refusjon fra **HELFO**. I så fall blir tannlegeregninga vesentlig billigere



Avlastningstiltak

Skal hindre overbelastning hos omsorgsyter og gi omsorgsyter nødvendig fritid og ferie og mulighet til å delta i samfunnet. Avlastningstiltak er gratis og kan gis både som avlastning i eget hjem og som kortvarig (kanskje en uke) opphold i institusjon.



Omsorgsstønad

Hvis du har særlig tyngende omsorgsarbeid og utfører oppgaver som ellers måtte vært utført av kommunen, kan du få omsorgsstønad. Omsorgsstønad skal gjøre det mulig for private omsorgspersoner å opprettholde omsorgsarbeidet for sine nærmeste.



Trygghetsalarm

Det er ingen lovfestet rett til å få trygghetsalarm. Kommunen kan, i samarbeid med den enkelte pasient eller bruker, vurdere om trygghetsalarm vil være en hensiktsmessig del av tjenestene.

Ved vurderingen av om du skal få trygghetsalarm vil kommunen ofte se på om det foreligger:

- ♦ Sykdom eller tilstand som medfører akutt behov for hjelp
 - ♦ Reell fare for fall
 - ♦ Problemer knyttet til utrygghet og engstelse
- Med parkinson innabords kan du oppfylle disse kriteriene til

Tjenesten prises ulikt fra kommune til kommune. Avhengig av både kommunens og husstandens økonomi. Prisen omfatter abonnementsavgift for tilknytning til alarmsentral.



Har du hjemmesykepleie, har du også rett på **gratis off. tannbehandling**

Hjemmesykepleie

Skal alltid være **gratis**. Hjemmesykepleie er en tjeneste som yter sykepleie for pasienter i eget hjem. Tjenesten drives av kommunen som del av primærhelsetjenesten, ofte organisert under Pleie og omsorgstjenesten.

Personer med spesielle hjelpebehov og med behov for stell av sår, administrering av medikamenter for eksempel på smertepumpe og med komplisert behandling for spesielle sykdommer, kan bo hjemme lenge ved hjelp av hjemmesykepleie. Hjemmesykepleien bemannes både med sykepleiere og hjelpepleiere. Vaktordninger gjør tjenesten døgnkontinuerlig. Et trykk på alarmknappen på trygghetsalarmen, så kommer hjemmesykepleien straks.

Slik ble Trøndelag Parkinsonforening til.

NTPF Nord-Trøndelag Parkinsonforening

STPF Sør-Trøndelag Parkinsonforening

29.10.2016 Nasjonalt ledermøte ble holdt i Oslo og vi som var til stede fra NTPF og STPF kom i prat om hvordan vi skulle gripe an det som skulle komme:

Trøndelag slås sammen til ett fylke fra 01.01.2018.

Det trønderske parkinsonriket måtte også sannsynligvis bli ett.

31.10.2018 Det ble holdt stiftelsesmøte for Trøndelag Parkinsonforening på Radisson Blu Hotel Trondheim Airport. Fire representanter fra NTPF, fire fra STPF samt forbundsstyrets nestleder var til stede.



Stifterne fra venstre: *Jan Anders Austad, Viktor Iversen, Trygve Andersen, Astrid N Skauge, Ole Harald Røthe, Torbjørn Modig, Thor E Hjelmland (bak), Alf Magne Bye, Torgeir Alvsåker*

02.02.2019 Nord-Trøndelag Parkinsonforening og Sør-Trøndelag Parkinsonforening holdt sine årsmøter på Scandic Hell, og de gamle fylkesforeningene ble avviklet.

Trøndelag Parkinsonforening holdt sitt årsmøte og valgte sitt første ordinære styre.

Trondheim Parkinsonforening og Inntrøndelag Parkinsonforeninger ble etablert som nye lokalforeninger og holdt sine første årsmøter.

2019**Oversikt over treningstilbud
Inntrøndelag Parkinsonforening**

Kommune	Ansvarlig	Kontakt	Tidspunkt	Henvisn	Annet
Stjørdal	Stokmoen Fysioterapi	74 80 40 40	Tirsdag 11-12	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Levanger	Nasjonalt kompetansesenter for kul-	951 56 306	Torsdag kl 10-11	Nei	Forskningsprosjekt/Myskja
Verdal	Nord-Trøndelag Par-	74 07 03 66	Tirsdag kl 11-12	Ja	Basseng
Inderøy	Fresk fysioterapi	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	Mandag, onsdag, fredag, kl 0700	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Inderøy	Nord-Trøndelag Parkinsonforening /Kastvollen	3 01 69 11	Mandag 1700-1830	Nei	Instruktør fra Kastvollen annenhver uke
Verdal	Nord-Trøndelag Parkinsonforening	91 82 60 10	Tirsdag kl 12-16	Nei	Del av Golf Grønn Glede



Namdal Parkinsonforening

Grasrotandelen skaffet Namdal Parkinsonforening hele **9727 kr** i 2018.
TUSEN TAKK FOR STØTTEN, KJÆRE GRASROTGIVERE!

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 vinnerjanse. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i INNTRØNDELAG PARKINSONFORENING

Tusen takk for ditt bidrag! Hilsen styret

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



Grasrotandelen skaffet Nord-Trøndelag Parkinsonforening hele **40.870 kr** i 2018. **TUSEN TAKK FOR STØTTEN, KJÆRE GRASROTGIVERE!**

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

er bindeleddet mellom styret, styreleder, trener, den enkelte i treningsgruppen og kommunen. Noen grupper er kommunen ansvarlige for, for andre er trener/terapeut ansvarlig for, mens en del er IPF ansvarlig for.

Trening	Kontaktperson i IPF
Gruppetrening Steinkjer	Torbjørn Rønne mobil 47660176
Gruppetrening Inderøy	Alf Magne Bye mobil 93016911
Gruppetrening Stjørdal	Margit Fløan mobil 95409842
Gruppetrening logoped Verdal	Ivar Risberg mobil 48116512
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Torhild Langåssve mobil 41628693
Bassengtrening Verdal	Ivar Dalheim mobil 95023895
Gruppetrening Golf, Trones, Verdal	Leif Klokkehaug mobil 95207104
Gruppetrening Myskja Levanger	Svein Snekkvik/ Fritz Pettersen mobil 92215798/93481210

Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

er bindeleddet mellom styret, styreleder, trener, den enkelte i treningsgruppen og kommunen. Noen grupper er kommunen ansvarlige for, andre trenere andre trener/terapeut, mens en del er NTPF ansvarlig for.

Gruppetrening Namsos	Ole Harald Røthe mobil 97959666
Gruppetrening m/logoped Namsos	Ole Harald Røthe mobil 97959666



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 Klingen	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

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

May Sissel Utvik 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 98914

Telefontid mandag, torsdag og fredag

kl. 08:00 – 15:30

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: Karstein Kjølstad

Sandvollarvegen 363, 7670 Inderøy
90206767
inntrondelag.kasserer@parkinson.no

Sekretær: Svein Arvid Hatling

Sigrids vei 13, 7725 Steinkjer
90859069
svein.hatling@gmail.com

Kasserer : Karstein Kjølstad

Sandvollarvegen 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 Ester Holmsberg

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

Webredaktør/Vara2:

Snorre Trefjord

Kjelsåden, 7633 Frosta
93004689
snorre@trefjord.no

Namdal PF

Leder:

Ole Harald Røthe

Kjærlighetsstien 77B, 7804
Namsos
Mobil 97959666,
ole.harald.rothe@ntebb.no



Nestleder: Håkon A. Storøy

Almenningen 1, 7802 Namsos
90850491
hstoroe@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Haranesvegen, 7818 Lund
97985165
aaser56@hotmail.com

Kasserer: Paul Albert Selnes

Klingavegen 440, 7820 Spillum
90521924
paul.selnes@ntebb.no

Styremedlem: Arild Rørmark

Haranes, 7818 Lund
91668893
arldr49@hotmail.com

Vara1: Jan Arvid Lønstad

Moanvegen 75, 7900 Rørvik
90292907
arvloens@online.no

Vara2: Solveig Flore

Frøsendal 118, 7777 Nord-Statland
97019405

Webredaktør: Linda Hansen Ekrem

Klokkargårdsveien 4, 7994 Leka
hansenlm@online.no

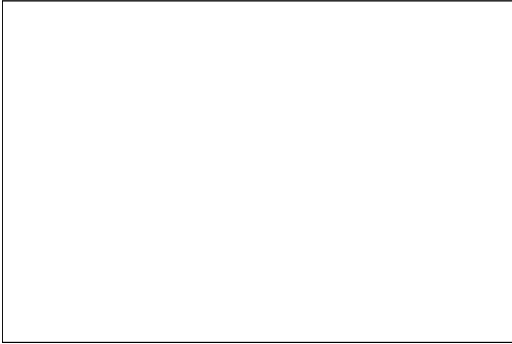
Valgkomite:

Bjørg Kligen
Kari Nicolaisen,
Idun Wannebo

Varamedlem:

Jan Arvid Lønstad

B



Avsenderadresse:

Inntrøndelag 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.-