

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Brukerrepresentanter i TPF	26
Fylkeslederens side	4	Kastvollen	28
Gauldal-Oppdal PF	5	Oversikt over treningstilbud	30
Namdal PF	6	Kontaktpersoner	32
Værnesregionen PF	7	Adresse- og telefonlister	34
Inntrøndelag PF	8		
Trondheim PF	9		
Humorspalten	11		
Rettighetshjørnet	12		
Om Parkinson til elever	13		
Annonsering Trøndelag PF	14		
Likepersoner i TPF	24		
Erfaring med sak mot NAV	25		

Ikke helt normal

Ikke helt frisk

Kanskje nesten litt

syk,

Ikke helt stiv,

Men heller ikke myk,

ikke helt gal,

Er temmelig sprø,

ikke full glød,

Men ennå ikke død,

Ikke helt gammel, vil

helst være ung,

ikke helt lett,

kanskje litt for tung,

Ikke helt rask,

Kan virke noe treig,

Ikke helt sprø,

Heller en tanke seig,

Ikke mye deppa,

Jo, på en måte,

Ikke vært seg selv,

Har lett for å gråte,

Ikke noen gang uthvilt,

Går stadig og er trett,

Ikke svært sulten,

Spiser seg aldri mett,

Ikke helt normal,

Litt gal, rett og slett,

Men gjelder det elskov,

Da skulle du se'n

Nå er det ikke

Mye i vege me'n,

Han smiler og ler

Og alt er bra,

Og han som var

Så sjuk i sta!

Per Martin Linnebo

Neste nummer: Nr. 2 /2021
Frist innsending stoff: 15. mai



Forsidemontasje:

Ett år etter at Nord-og Sør-Trøndelag parkinsonforeninger ble slått sammen til Trøndelag Parkinsonforening TPF dekker Parkinsonbladet endelig hele fylket vårt.

De to første utgavene av bladet 2020 dekket bare Namdal PF og Inntrøndelag PF med et opplag på ca 180.

Gauldal-Oppdal PF ble med høsten 2020. Opplaget økte til 250. Fra 2021 blir Trondheim PF og Værnesregionen PF også med som medeiere for bladet, som nå har et opplag på xxx.

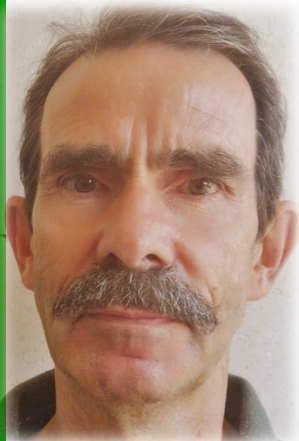
Trøndelag PF blir eier, og fylkesleder blir ansvarlig redaktør.

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10,
7602 Levanger
Mob 95 20 71 04
leklokk@online.no



Svein A. Hatling

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

Redaktørens hjørne

Kjære lesere av Parkinsonbladet!

Nå ser vi lys i tunnelen. Endelig. Tante Korona skal få det tøffere nå når vaksineprogrammene rulles ut i Trøndelag. Elin har allerede fått begge dosene sine på Ytterøy Helsetun, og jeg har fått en. Kanskje får jeg besøke henne snart. Nå har vi hatt en periode bare med videosamtaler, og jeg gleder meg til å kunne klemme henne igjen snart. Forhåpentligvis.

Trøndelag Parkinsonforening har søkt om og fått hele 99.000 kr i støtte til prosjektet « Hjemmebesøk i Trøndelag.» Til sommeren skal likepersoner og styremedlemmer i våre lokalforeninger reise Trøndelag rundt på besøk til dere våre hovedmedlemmer, altså dere som har parkinson. Hvis dere vil ha besøk, da. Ikke av en hel flokk naturligvis, men av to personer fra din lokalforening. Bare gled dere!

Enda mer å glede seg over er det også. Fra og med dette nummeret går Parkinsonbladet ut til alle våre medlemmer i hele Trøndelag. Det betyr at også Trondheim PF og Værnesregionen PF nå står bak bladet vårt sammen med Namdal PF, Inntrøndelag PF og Gauldal-Oppdal PF. Vi håper dere blir flinke til å sende oss stoff til bladet. ***Det blir for tørt med bare foreningsstoff, så dere må hjelpe oss å krydre det!***

Parkinsonbladet er erklært politisk nøytralt, så vi skal ikke si at vi gleder oss over at USA har fått ny president. Demokratiet lever videre, også i utlandet.

Snart skal også delegater fra våre fem lokalforeninger komme sammen (forhåpentligvis fysisk) til demokratisk årsmøte for Trøndelag PF lørdag 6. mars på Scandic Hotel Stiklestad. Dere kan lese årsmøtedokumentene i dette bladet, eller gå inn på nettsida vår på adressen parkinson.no/trondelag og lese dem der.

TPF har søkt om tilskudd fra flere kanter, og håper å kunne invitere til samling på Scandic Hell til høsten en gang, både til foredrag, sosialt samvær, god mat og gjerne en svingom også. Hadde ikke det vært kjekt, etter koronaen? *Og nå er jeg vaksinert!* **Leif**



Fylkeslederens side



Trøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer i hele Trøndelag!

Det er en glede for meg å kunne ønske Parkinsonbladet velkommen som informasjons- og kommunikasjonskanal for hele Trøndelag Parkinsonforening fra og med nr 1-2021!

20 år etter at Egil Bredesen lanserte første spede spira til Parkinsonbladet for Namdal/Nord-Trøndelag PF dekker bladet nå hele Trøndelag fylke med alle fem lokalforeningene våre. Årgang 20 starter her og nå. Parkinsonbladet er det eldste lokale medlemsbladet innenfor Norges Parkinsonforbunds portefølje av fylkes- og lokalforeninger. Det er derfor også en ære for meg som ansvarlig redaktør av bladet at det nå gjenoppstår som fylkesdekkende, denne gang for storfylket Trøndelag.

Gauldal-Opdøl PF ble med Namdal PF og Inntrøndelag PF som medeiere i bladet fra nr 3/2020. Værnesregionen PF v/leder Øystein Pettersen og Trondheim PF v/leder Torbjørn Modig ga beskjed om at de ville være med fra 2021. Da er vi i gang!

Trondheim PF vurderer riktignok om de skal delta fullt ut eller bare være med på 2 nummer årlig. Dette spørsmålet tas opp på årsmøtet i TRPF 2021. Foreløpig er TRPF med på de to første utgavene 2021, så vil de vurdere om de skal satse på full deltakelse på 4 nummer årlig i løpet av sommeren 2021. Trøndelag PF ønsker naturligvis full deltakelse fra alle fem lokalforeningene for at bladet skal fungere som gjensidig informasjons- og kommunikasjonsverktøy internt i Trøndelag.

Trøndelag PF sitt årsmøte avholdes på Scandic Stiklestad tirsdag 9 mars kl 17. Hit kommer forbundsleder Trygve Andersen på besøk, og vi håper naturligvis at vi skal kunne holde årsmøtet fysisk. Hvis det ikke går pga koronarestriksjoner, vil vi høyst sannsynlig utsette møte en stund i håp om at forholdet mellom smittesituasjon og vaksinasjonsgrad tillater fysisk møte. Dere finner årsmøtedokumentene i dette bladet, og på våre nettsider.

Vi antar at svært mange av våre hovedmedlemmer har lyst til å få besøk fra sin lokalforening denne sommeren. Trøndelag PF søkte DamNett om kr 99.000 i tilskudd for å kunne tilby fysiske besøk og et fysisk medlemsblad til sine hovedmedlemmer i 2021. Og det fikk vi. Hele søknadsbeløpet på 99.000 kr inn på konto.

Dere kommer til å få spørsmål fra deres egen lokalforening om dere ønsker slikt besøk. Da vil dere kunne prate løst og fast om foreningens tilbud, tjenester og aktiviteter, om hva dere kan og ikke kan delta på, hva dere skulle ønske at foreningen kunne hjelpe dere med, hvordan dere egentlig har det og tar det osv. Hvis dere svarer JA på at dere ønsker besøk fra egen lokalforening, vil dere kunne avtale tidspunkt for besøket, og så kommer to personer hjem til deg i sommer en gang.

Leif



Gauldal-Oppdal PF



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

Kjære medlemmer!

Først vil jeg ønske dere

ETT GODT NYTT KORONAFRITT ÅR!!

I alle mine yrkesaktive år har jeg forbannet at jeg har måtte betale så mye av min lønn i skatt. Men etter at jeg fikk Parkinson er jeg glad for skatten vi betaler. Jeg er glad jeg er født i Norge og er Nordmann, når jeg først skulle få denne fryktelige sykdommen. For det tror jeg mange av dere lesere kan skrive under på at det er. All hjelp og hjelpemidler jeg kan få, og tar jeg imot, med god samvittighet.

Bente-sykler for Parkinsonsaken:

16.april fjor fikk jeg min mye etterlengtede 3-hjulsykkel med hjelpemotor. Jeg må ha 3 hjul, fordi Mr Parkinson har tatt min balanse. Noe som sikkert har skjedd mange av dere lesere. Å som sagt betaler jeg min skatt med glede. For egenandelen på en sånn sykkel er bare 4000 kroner og den koster 138.000 kroner i innkjøp. I fjor syklet jeg 1780 kilometer eller 178 mil. Den 29. mars 2019 ble Gauldal-Oppdal Parkinsonforening (også kalt GOPF) stiftet. Og en oppgave blant mange, er å skaffe nok penger til å drifte GOPF. I fjor hadde vi basar i Støren kulturhus. Noe som resulterte i et overskudd på 34.000 kroner.

Da slo tanken ned i meg, kanskje jeg skulle skaffe meg sponsorer som betaler per km jeg sykler? For da slår jeg to fluer i en smekk: samler inn penger og trener. Etter å ha modnet tanken litt, satte jeg i gang, resten er historie. Og så langt har jeg fått lovnad på over 30.000 kr

Så tenk på alle du hjelper neste gang du er irritert når du må betale skatt. Du kan med god samvittighet klappe deg på skuldra og si GODT JOBBA!!

Betal din skatt med glede!!

Jeg utfordrer alle dere som har fått sykkel om å gjøre det samme, samle inn penger til Parkinsonforeninga di.

Vi styret i GOPF ønsker at i år skal bli fritt år, fri for korona. Sånn at vi kan samles og få starta trening igjen. Det er ennå ikke klart når treningene på de forskjellige plassene starter på igjen. Men vi håper det blir snart.

Årsmøte i år vil bli på nett søndag 14.februar kl. 18.00 pga korona - situasjonen vi er i.

Lag der selv et fint år!!



Namdal PF



Jeg har sagt ja til å bli leder for Namdal Parkinsonforening for en periode. Dette er en oppgave jeg tenker vil bli både spennende, krevende og utfordrende. Jeg har heldigvis erfarne styremedlemmer sammen med meg og har stor tro på et fortsatt godt samarbeide! Vi som har Parkinson, er en svært sammensatt gruppe med ulike behov og interesser:

- Vi er på ulike stadier av denne tilstanden vår: noen fungerer greit i det daglige og føler seg lite hemmet av tilstanden mens andre er fullstendig hjelpeavhengig og har sett det nødvendig å søke tilbud utenfor heimen.
- Vi bor spredt: det er lange avstander i Namdalen
- Vi har stor spredning i alder
- medlemmene i foreningen kan være pårørende eller «Parkinsonister»
- Noen av oss lever i parforhold, noen er enslige, noen har storfamilie rundt seg, noen bor alene langt fra nærmeste familie
- Noen av oss er fortsatt yrkesaktive mens andre for lengst har søkt uføretrygd, og mange av oss er alderspensjonister.
- Vi har ulike interesser og har kanskje forskjellige meninger om hva en Parkinsonforening skal være, både sentralt og lokalt.

Frank takker for seg og ønsker **Karin** lykke til!



På bakgrunn av alle disse forholdene, tenker jeg at det er en kjempeutfordring for oss som organisasjon å kunne gi et meningsfullt tilbud til alle våre medlemmer.

Jeg er opptatt av hvordan vi skal kunne nå ny-diagnostiserte personer med Parkinson og deres pårørende: hvordan kan vi lage et tilbud som gjør at de ser nytten av å bli medlemmer?

Og så har vi akkurat nå denne «Koronaen» som legger store begrensninger på alle aktiviteter og gjør det vanskelig å være sosiale. Håper at den vaksineringen som er nå igangsatt vil føre til at vi får et litt mer normalisert liv!

Litt om meg selv:

Jeg ble utredet og fikk Parkinson-diagnosen i 2014. Jeg har vært medisinert siden og opplever at jeg fungerer greit i det daglige; noen utfordringer har det selvfølgelig blitt etter hvert, men ikke verre enn at hverdagene fortsatt er ok. Jeg har vært pensjonist siden høsten 2019, har hatt div stillinger innenfor helse- og sosialtjenestene: den lengste perioden innenfor omsorgen for utviklingshemmede. Jeg bor på Ottersøy i Nærøysund kommune, har fortsatt stor enebolig og stor hage som jeg trives med. Barn og barnebarn bor henholdsvis i Kristiansund og Steinkjer. I tillegg til Parkinson har jeg hatt hjernesvulst og hatt tre inngrep pga dette siden 2002, er også operert for nyresvulst men erklært frisk av denne. Pga dette er jeg opptatt av koordinering av tjenester for oss som har mer enn en diagnose.

Karin Gustavsson



Parkinsonbladet hilser Værnesregionen PF velkommen!

Øystein Pettersen

25.7.2012: Jeg er på besøk til min søster. Hun spør. Hva feiler det deg Øystein? Jeg svarer: Jeg er sliten. Hun sier: Nei Øystein det er noe som feiler deg. Har du hatt drypp, slag, eller kanskje er det Parkinson? Jeg googlet Parkinson. Det er Parkinson trodde jeg.

12.08.2012: Dommen er klar. Satt på Tangen legesenter med min lege. Det er ikke drypp, slag eller den berømte veggen som hadde rammet meg. Det var Parkinson som hadde rammet meg. Det første jeg tenke var. Hvem kjenner jeg som har Parkinson. Jo bestefar til min eks-kone. Han levde med sykdommen i 35 år. Jeg regnet fort ut at hvis jeg gjorde det samme, så vil jeg passere 90. Jeg får gjøre det beste ut i av situasjonene, ha fokus på det som jeg klarer. Ikke på det som jeg ikke klarer.

Her er Øystein sin historie kortet ned ganske vesentlig med tanke på hel-ler å ta den fram som en egen artikkel i et senere nummer. (Red. anm.)

I august 2019 ble det valgt et interimsstyre til Værnesregionen Parkinsonorenning. Med Torbjørn Akerssveen i spissen for interimsstyret Han foretok formelle arbeide med å etablere VRP Den 2.12.2019 det første møte i VRP med valg der jeg ble valgt til leder. Det første vi besluttet var at første mandag i hver måned skal det avholdes kaffemøte. Vi har brukt kantina ved rådhuset. Vi har hatt besøk av Viggo Valle og Marianne Birkseth i fra mestringsteamet.

Vi har planer om å invitere logoped, nevrolog og andre som kan kom med faglig påfyll. Vi har hatt besøk av levende musikk 2 ganger.

På mai kom vi i gang med stavgang for livet. Vi søkte om midler i SP1 og fikk kr 10000

Til prosjektet:

Ingeborg Grøm er innpisker for stavgang for livet. Vi går hver onsdag kl 12.00 Avgang i fra Ole Vik gate 37. Leder ordner med kaffe til deltakerne. Det hender det blir noe å bite i også.

Hadde plan om å arrangere julebord. Det ble avlyst pga korona viruset og aktiviteten blir på et lavmål så lenge korona er uavklart, og vaksinerings er uavklart.

Hva er planen for VPF fremover? Har planer om og få organisert trening ved impuls en dag i uka med sosialt treff etter trening.

Bowling er også aktuelt. Vi prøv å få i gang sosial aktivitet minst en gang i uka.





Innrøndelag PF



Innrøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer!

Her er det første nummer av Parkinsonbladet i 2021. Vi er ferdig med et år preget av lite sosial kontakt. Årsmøtet er gjennomført digitalt i 10 dager. Referat finner du på nettsida og på denne og neste side i dette bladet.

Jeg vil starte med å rette en takk til våre likepersoner som stiller opp for de som ønsker noen å snakke med. Jeg vil også takke de som har bidratt i dette året med å drive foreninga gjennom dette året. Leif og Svein som lager Parkinsonbladet, Jan Anders som fører regnskapet og Alf Magne som reviderer.

Styret vil satse på å treffe medlemmene dette året. Medlemsmøter med tema nevrologi vil vi prøve å få til når Koronaen tillater det. Går alt bra med vaksineringsring kan vi tenke på en sommerfest. Julefest i desember gleder vi oss til.

I samarbeid med fylkesforeningen vil vi bidra til hjemmebesøk til eldre medlemmer med parkinsonisme. Styret håper å komme i gang med besøk så snart smitterisikoen er lav og vaksineringsring er gjort.

Fysisk trening er bra for alle med Parkinson sykdom. Alle med Parkinson har rett til time hos fysioterapeut. På Steinkjer, Kastvollen, Levanger og Skogn er det gruppetrening. Styret retter en takk til de som sørger for å holde gruppene i gang. Styret støtter slike tiltak med litt penger og hjelp med informasjon.

For dere som har tilgang til internett anbefaler jeg vwww.parkinson.no der du også får tilgang til vår nettside. Her får du tilgang til masse nyttig og artig informasjon.

Gruppetreninger med logoped Åse Granhus er stengt, men fastlegen din kan gi henvisning til timer hos logoped. Astrid har kontor på Levanger.

Vi har satt av penger til satsing på golf på Trones. Her får våre medlemmer opplæring og kan låne utstyr. Dette er et tilbud som vi håper flere av dere vil benytte. Golf gir litt spenning og mye mosjon ute i friskluft.

Da ser vi fram til en fin vår med vaksineringsring og mulighet til å treffes fysisk.

Årsmøte for IPF 2021.

Styret hadde bestilt møtelokale på Scandic Stiklestad onsdag 3. februar 2021.

Styret har i samarbeid med forbundet arrangert digitalt årsmøte fra 5. februar til mandag 15. februar. For å delta på årsmøtet var det nødvendig å ha oppgitt mobilnummer i medlemsregistret. Av våre 144 medlemmer fikk 135 invitasjon



**Tora Rømo**

Parkinsonbladet hilser Trondheim PF velkommen!

Jeg har stilt meg villig til å være leder i Trondheim Parkinsonforening i 2 år, men dette avhenger jo av valget på årsmøtet i Trondheim Parkinsonforening som avvikles digitalt i disse dager.

Tok utfordringa med forbehold om at en del av det gamle styret ble med videre, da jeg ikke har så stor erfaring med Styrearbeid, men får med meg flinke støttespillere.

Og de fleste av Aktivitetene for 2020 er jo allerede planlagt og nedfelt i arbeidsprogrammet vårt.

Trondheim Parkinsonforening skal være med på noen utgaver av dette Parkinsonbladet for å se om det faller i smak hos våre medlemmer også. Vi er også med i prosjektet fra Trøndelag Parkinsonforening Besøksstilbud til Parkinson-pasienter, men foreløpig skaper Koronaen noe problemer, håper det retter seg utover sommeren.

Kort oppsummering av mitt liv og virke: Født i Skorovatn, og er Utdannet som økonom en gang ved Nord-Trøndelag Høgskole i Namsos/Steinkjer. Har jobbet som Økonomi Controller i Telenor og i utskilt avdeling Relacom, både på Steinkjer og i Trondheim i 40 år.

Pårørende til min samboer, pensjonert gårdbruker som har drevet med melkekyr på Byneset, jeg har to voksne barn og tre barnebarn.

Er med i Brukerutvalget på St. Olavs og diverse andre brukergrupper tilknyttet St. Olavs, har også en tilknytning til Helseplattformen.

Jeg bor på Byneset og har nettopp fylt 67 år. Prøver å være aktiv med turer i naturen, samt at jeg danser linedanse.

til å delta. Av disse var det 18 medlemmer som deltok. Neste år håper jeg på et normalt årsmøte igjen.

Styret fikk fornyet tillit og fortsetter et år til. Jeg takker styret for innsatsen i 2020 og håper vi får utrettet mye i 2021.

Referat fra årsmøtet blir tilgjengelig på nettsida vår. Årsplanen er godkjent med 13 punkter. Vi har penger i banken og kan gjennomføre mye dersom medlemmene ønsker det. Styret vil gjerne ha kontakt med medlemmer som har ideer og som vil bidra aktiviteter i år.

Karstein



Trondheim
Parkinsonforening

Trondheim Parkinsonforening (TRPF) har stoppet mye av aktivitetene midlertidig grunn av smittefare. Vi håper vi skal komme i gang med aktivitetene tidlig i 2021.

Aktivitetene våre er: Trening med fysioterapeut, trening-
en skjer i gruppe med 5 – 14 personer i gruppa. Det er plass til noe flere.

Vi har også trening i basseng med fysioterapeut som veileder.

Boksing. Trening en gang i uka med trener fra bokseklubben B-30.

Mange av medlemmene er med på bowling en gang i uka.

Vi har flyttet mye av aktivitetene våre til Olavsgården, og har fast kontortid der annenhver onsdag; Gjelder onsdager i uker med ukenummer med like tall (2,4,6 osv).

Vi har inngått avtale med Scan Trade om treningsklær av merket Umbro.

Som det framgår av avtalen nedenfor vil våre medlemmer få 25% avslag når vår logo med tekst Parkinson.no trykkes på plaggene. Den som ønsker mer tekst (for eksempel «Shaken not stirred») kan bestille det ved kjøp. Dette vil koste litt ekstra. Vi har gått gjennom sortimentet og plukket ut hvilke plagg som er aktuelle.

Som det fremgår av tekst nederst, kan også andre lokalforeninger og fylkesforeningen henge seg på avtalen. Vi i Trondheim kan være behjelpelig med å formidle kontakt med forhandlere.

AVTALE MELLOM TRONDHEIM PARKINSONFORENING OG SCAN TRADE AS

Avtalens formål:

Gjennom samarbeidet vil foreningen få tilgang til et bredt og godt produktsortiment, som vil gi foreningen identitet og profil. Videre bidrar samarbeidet til å øke synligheten til forening og til Scantrades produkter i markedet.

Dette er med andre ord en klubbavtale på utvalgte produkter av trening og fritidsklær av merket **UMBRO**. Det innrømmes en rabatt på 25 % på utvalgte produkter i kolleksjonen.

Kolleksjonen Heter UX-ELITE og vi har valgt ut: 2 stk treningsjakker, bukser, halvzip genser, t-skjorte, shorts, hettegenser og polo pique. For å oppnå avtalt pris, kreves at minimum logoen (parkinson.no) trykkes på plaggene

Lokal Forhandler i Trondheim er, Nor-Contact Sport AS, Trondheim

NB Scantrade`s representant i Midt-Norge Torbjørn Ballstad opplyser at det er mulig også for de andre lokalforeningene i Trøndelag å henge seg på denne avtalen. De har avtale med flere forhandlere i den nordre delen av fylket

Ved sammenslåingen av nord og sør ble nesten hele det gamle Sør – Trøndelag medlemmer i Trondheim. Det har vært jobbet med å få opprettet nye lokalforeninger. Først ble Gauldal – Oppdal parkinsonforening etablert. Alle kommuner her kom fra Trondheim. Deretter ble Værnes regionen parkinsonforening hvor Selbu, Tydal og Malvik kom fra Trondheim.

Vi har også hatt kontakt med medlemmer på Frøya og Hitra. Her var det planlagt et julemøte. Dessverre måtte dette utsettes på grunn av smittefare.



Torbjørn Modig

Humorspalten

Jeg meldte meg på et trimkurs, og ble bedt om å stille i løstsittende plagg...!!! Hvis jeg hadde hatt noen løstsittende plagg nå etter all julematen, hadde jeg vel aldri behøvd å melde meg på et trimkurs, vel!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Et ektepar med mange barn hadde ved en feil fått et av barna ført inn i kirkebo-ken to ganger. Feilen ble imidlertid oppdaget og presten satte korrekt nok en strek over barnets navn, men tilføyet så i margin :

- Det sjette barn skyldes utelukkende slurv fra min side. **Soknepresten**

Smittevern for 100 år siden

Cognac skal utleveres.

Regjeringen behandlet igaar socialdepartementets indstilling om at utlevere 1/2 fl. cognac til hver husstand i anledning av spanskesyken og gav indstillingen sin tilslutning. Saken fremmes idag.

DISSE JULEBORDTIDER;

En mann ble stoppet av Politiet kl 02 om natten. Politiet spurte hvor han var på tur. Mannen svarte: "Jeg er på tur til et foredrag som omhandler alkoholmisbruk og hvordan dette påvirker menneskekroppen, samt negativ virkning av røyking og natte-rangling"

Virkelig, svarte Politiet. -Men hvem holder sånne foredrag på denne tiden av døgnet?

"Det gjør min frue, svarte mannen"

Etter julebordet

Før julebordet....

Lille Per ser på at tanten sminker seg. Hun tar på krem, øyenskygge lebestift og mange andre mystiske saker.

"Tante, hvorfor gjør du alt det der?", spør lille Per storøyd.

"Det er for at tante skal bli vakker", svarer tanten.

Per ser på tanten og tenker lenge. Så sier han - forsiktig: "Og når begynner det å virke?"



Det fortelles at i Narvik ble en fyr anmeldt for å ha sagt at halve bystyret var idioter. Det ble rettssak og han måtte trekke ordene sine tilbake og beklage. Det løste han slik: Beklager at æ sa at halve bystyret er idiota. Det er ikke sant, halve bystyret er IKKE idiota.

Da var Narvik i trygge hender i hvert fall.....

Rettighetshjørnet: Ny frikortordning fra 2021

Nr. 1-2019	Oversikt over noen rettigheter og nyttige ordninger
Nr. 2-2019	Ledsagerbevis Støttekontakt
Nr. 3-2019	Parkeringsstillatelse for forflytningshemmede
Nr. 4-2019	Hjelpestønad Grunnstønad Rimelige hjelpemidler Pasientreiser
Nr. 1-2020	Avlastningstiltak Omsorgstønad Fremtidsfullmakt (s. 10)
Nr. 2-2020	Tannbehandling
Nr. 3-2020	Individuell Plan
Nr 4-2020	Rehabilitering

To frikort blir til ett

1. januar 2021 ble de to frikortordningene slått sammen til én. Egenandelstaket blir på 2460 kroner.

Sammenslåingen gjør ordningen enklere for brukerne, og krever ingen tekniske tilpasninger for deg som er helseaktør

Digitalt frikort

Pasienten finner frikortet digitalt, kan sjekke registrerte egenandeler og administrere eget kontonummer ved å logge seg på tjenesten «Frikort og egenandeler» på helsenorge.no.

Vilkår for at egenandelen skal telle:

For at en egenandel skal telle med i frikortopptjeningen må visse vilkår være oppfylt.

Egenandelstak for 2021: 2460 kroner

Det som teller med i grunnlaget for frikort er godkjente egenandeler fra

- apotek/bandasjist
- lege
- behandling hos fysioterapeut
- psykolog
- sykehus/poliklinikk
- laboratorier og røntgeninstitutt
- enkelte former for tannsykdommer
- pasientreiser
- opphold ved opptreningsinstitusjoner og andre private rehabiliteringsinstitusjoner som har driftsavtale med regionalt helseforetak (RHF)
- behandlingsreiser til utlandet i regi av Oslo universitetssykehus - Rikshospitalet HF

Behandleren må ha nødvendig kompetanse/autorisasjon for behandlingen

Egenandelen må følge fastsatt takst for behandlingen. For privatpraktiserende fysioterapeuter, leger, psykologer og rehabiliteringsinstitusjoner må det foreligge avtale med kommune eller helseforetak.

NB. På www.parkinson.no/trondelag finner du tidligere utgaver av bladet.

Egenandelstaket er 2460 kroner for 2021.



Bjørg Esther om sin parkinson til elever ved Verdal vg skole

I dag har jeg gjort noe givende og morsomt! Forleden ble jeg oppringt av likeperson Alf Magne Bye, som spurte om jeg kunne fortelle elever på videregående om det å leve med parkinson. Det sa jeg ja til.

Foto: Liv Lyngstad

Jeg er ikke ukjent med å undervise, men det er lenge siden sist! For å ha noe å støtte meg til, lagde jeg en power-point-presentasjon. Jeg møtte opp på Verdal videregående skole og møtte 15 hyggelige helsefagarbeiderelevener. De gikk andre året, med Sissel Bye og Camilla Langø som lærere. Disse lærerne var vant med å hente inn personer med ulike helseutfordringer, til elevene. Så, Alf Magne har nok gjort dette før meg.

Som sagt så hadde jeg laget en power-point-presentasjon. Først ga jeg en kort presentasjon av meg selv, samt hovedoverskrifter over hva jeg tenkte å snakke om. Elevene hadde fått en orientering om hva parkinson er, men jeg repeterte det kort. Så fortalte jeg elevene om når og hvordan jeg fikk diagnosen, hvordan mine nærmeste ble fortalt om diagnosen og deres reaksjon. Mest tid brukte jeg på å fortelle hvordan en helt vanlig dag fortoner seg for meg. Da fortalte jeg om medisiner, typiske trekk ved bevegelighet og parkinson, utfordringer, håp, muligheter og begrensninger.

Jeg snakket også litt om hvordan jeg har opplevd hvordan helsearbeidere, venner og bekjente har snakket til meg om sykdommen og hva jeg kunne tenkt meg at de sa til meg – eller ikke. Jeg trakk også fram mine ønsker for hvordan jeg kunne tenkt meg å bli møtt av f.eks. noen i kommunen da jeg fikk diagnosen. Savner at noen kunne ha oppsøkt meg og gitt meg råd og anbefalinger samt hjulpet meg i jungelen av rettigheter, skjema og trening.

Elevene var lydhøre og fulgte med, selv om de ikke hadde så mange spørsmål. Lærerne stilte noen spørsmål og sa de hadde lært mye om parkinson på den timen jeg snakket med dem. Både elever og lærere ga meg positiv tilbakemelding, og lærerne ønsket meg velkommen tilbake ved en senere anledning. Stiller gjerne opp igjen jeg. Synes det er både viktig og givende.

Bjørg Esther Holmsberg

Trøndelag Parkinsonforening takker Bjørg Ester, Alf Magne, Bente, Astrid og andre som bruker fritida si til å informere blivende helsepersonell om hvordan det er å ha parkinson. Dette er viktig og nyttig arbeid dere gjør for oss alle! **1000 TAKK!**



Trøndelag Parkinsonforening

*Alle delegater og inviterte!***Årsmøte i Trøndelag Parkinsonforening****tirsdag 9. mars 2021 kl 1700****Auditoriet, Scandic Stiklestad**

Med fastmonterte stoler er det plass til 96 personer. Vi blir <40 totalt. OK!

Men: Hvis reglene tillater det vil møtet bli holdt i samme rom som i fjor.

SAKSLISTE

1. Åpning og kunstnerisk
2. Konstituering
3. Årsberetning 2020
4. Regnskap 2020 med revisors beretning

5. Arbeidsprogram 2021-2022**6. Budsjett 2021****7. Inkomne saker:**

- a) Forslag til vedtektsendringer
- b) Vedtaksprotokollen av 2018

8. Valg

Saksdokumentene er sendt de **valgte delegater**. Dokumentene ligger også på foreningens nettside

Antall delegater fra

Trondheim PF	12
Innrøndelag PF	6
Namdal PF	4
Gauldal-Opdal PF	3
Værnesregionen PF	2

For å spare plass i bladet kommer balanse-regnskapet på denne sida. Selve regnskapet kommer etter årsmeldinga her i bladet.

Trøndelag Parkinsonforening		BALANSE		
Periode 0-12	01.01.2020	Endring	31.12.2020	
1500 - Samlekonto debitor			20 791	
1920 - 4212.44.93905	88 841		79 725	
SUM EIENDELER	88 841		100 516	
EGENKAPITAL				
2050 - Fri egenkapital	-34 459	47 216	-81 675	
2062 - avs. Levangerprosjektet			-10 000	
2400 - Samlekonto kreditor	-54 382		-8 841	
SUM GJELD & EGENKAPITAL	-88 841		-100 516	
Resultat 2020 er her overført fri EK			37 216	
Endring fri egenkapital		-47 216		
fortsatt avsetn. til Levangerprosj.	i.l.a. 2020	-10 000		
Fjernet avsetning til hardest rammet	i.l.a. 2020	20 000		
Resultat 2020		-37 216		



Årsberetning for 2020

Trøndelag Parkinsonforening

Generell informasjon			
Antall medlemmer	628 (10.01.2021)	Antall likepersoner	17
Antall styremøter	8	Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2020, sett kryss (obligatorisk).	x
Fylkestilhørighet	Trøndelag		
Kommunetilhørighet	-		
Dato og sted for årsmøtet:	3. mars 2020 Scandic Stiklestad		
Styrets beretning			
Innledning			
<p>Det har nå gått 2 år siden sammenslåingen av de to "gamle" fylkesforeningene, og slik styret ser det har dette ført til en ny giv.</p> <p>Vi har gjennomført 7 styremøter siden siste årsmøte, hvorav et telefonmøte (konstituering) og 2 videomøter (på Google Duo og TEAMS).</p> <p>Flere av styrets medlemmer har deltatt på forbundets TEAMS-webinarer, og store deler av styrets saksbehandling foregår nå på denne plattformen.</p>			
Sittende styre pr. 31.12.2020 (obligatorisk)			
VERV:	NAVN:		
LEDER	Leif Klokkehaug		
NESTLEDER	Torbjørn Akeraveen		
SEKRETÆR	Astrid Nielsen Skauge		
KASSERER	Jon Einar Værnes		
STYREMEDLEM	Ingvill Bogan Larsen		
VARA	Åse Rørmark		
Dato for valg av styret: 3. mars 2020.			
Funksjonsperiode: 3. mars 2020 - 9. mars 2021.			
Andre verv			
VERV:	NAVN:		
YNGREKONTAKT (LOKALT)	Ingvill Bogan Larsen		
FORBUNDSSTYREMEDLEM	Heidi Elisabeth Bye		
FORBUNDSSTYREMEDLEM	Astrid Nielsen Skauge		
FFO HOVEDSTYREMEDLEM	Alf Magne Bye		
Medlemsmøter			
Interessepolitiske saker			

Brukermedvirkning i råd og utvalg
<p>Trøndelag har delt ansvaret for brukermedvirkning mellom fylkesforeningen (spesialisthelsetjenesten) og lokalforeningene (kommunale verv).</p> <p>Nasjonalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styringsgruppa for iverksetting av ParkinsonNet – Torbjørn Akersveen <p>Helseregionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regionalt brukerutvalg (HMN) 2020/2021 - Torbjørn Akersveen <p>Helseforetak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • St. Olavs Hospital/Brukerråd - Tora M Rømo 2020/2021 • St. Olavs Hospital/ Brukergruppe NEVRO - Jan H Pedersen 2020/2021 • Helse Nord-Trøndelag/ Brukerutvalg - Viktor N Iversen 2020/2021 • HNT/ Kvalitets og sikkerhetsutvalget - Viktor N Iversen (vara) 2020/2021 • Sykehusapotekene/ Brukerutvalg - Alf Magne Bye 2020/2021 • Lærings- og mestringssenter HNT/ Brukerrepresentant - Sissel Bremseth <p>Annet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kastvollen rehabiliteringssenter/ Brukerutvalg - Svein Snekkvik • Rådet for likestilling av mennesker med nedsatt funksjonsevne i Trøndelag (RLF) 2019-2023 - Astrid N Skauge (vara) - <u>trakk seg våren 2020</u> • NAV Innherred – Leif Klokkehaug (vara)
Likepersonarbeid
<p>Likepersoner med Parkinson: 4 kvinner og 4 menn Likepersoner som er pårørende: 4 kvinner og 5 menn</p> <p>Samlinger for likepersoner høst 2020: Namsos (5. okt.) og Trondheim (2. okt.).</p>
Yngrearbeid
<p>Fra Sak 16/20: Yngreutvalget får i oppgave å foreslå endringer i vår organisasjon som kan tiltrekke seg flere unge med Parkinson.</p> <p>Fra sak 17/20: Opprettelse av nettverk for yngrekontakten i fylkesforeningen og lokalforeningene. Representanten fra fylkesstyret er leder i nettverket sitt.</p> <p>Namdal PF startet friskt med planlegging av en større samling for yngre på Leka - planlagt til oktober 2020. 12.10 På grunn av koronaen ble arrangementet utsatt.</p>
Fysisk aktivitet/treningsgrupper
<p>Treningsaktivitet for medlemmene ligger til og gjennomføres av lokalforeningene. TPF bidrar med å søke om midler fra Fylkeskommunen (Levangertreninga) og Helse Midt-Norge.</p>
Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter
Arbeid rettet mot helsepersonell
<p>4 av våre tillitsvalgte har holdt foredrag for elever ved videregående skoler (helsefag): Melhus vg (Bente), Steinkjer vg (Alf Magne), Verdal: vg (Bjørge Esther) Orkdal vg (Astrid). Malvik vg. våren 2020 - kansellert grunnet koronasituasjonen.</p>
Økonomi og inntektsgivende arbeid, kort beskrivelse
NB: legg ved regnskap på eget skjema.

Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter

Styret har opprettet flere arbeidsgrupper (nettverk) for å kunne drive intern opplæring/ erfaringsutveksling:

- **ledernettverk** (fylkesleder og lokalforeningslederne) - 1 digitalt møte
- **webred- nettverk** - en planlagt samling ble avlyst på grunn av oppblomstring av koronaen
- **kasserernettverk**

Samarbeidsutvalg: Trøndelag Parkinsonforening har tatt initiativ til opprettelse av regionalt samarbeidsutvalg (Møre og Romsdal/ Trøndelag). Opprettet. Lederne for TPF og MRPF har hatt jevnlige kontakter på telefon gjennom året.

Prosjekt NETTBASERT BESØKSTJENESTE:

Trøndelag PF søkte Gjensidigestiftelsen og Sparebank1 SMN om midler til innkjøp av nettbrett til utdeling til sykehjem med parkinsonrammede i Trøndelag. Fikk henholdsvis 60000 og 10000, kjøpte inn og delte ut 28 nettbrett, kraftig rabattert fra Elkjøp, som kunne brukes til videosamtaler mellom pasient og pårørende med personalets bistand. 9 av disse har SIM-kort, og TPF betaler også abonnementsutgiftene for disse i 2021. Gunstig evigvarende prisavtale med OneCall! Svært positive tilbakemeldinger fra sykehjem og media på tiltaket.

Prosjekt HJEMMESØK I TRØNDELAG: Oppstart 20.12.20.

TPF søkte Stiftelsen DAM via Norges PF om 99 000 i tilskudd til et prosjekt med 2 tiltak:

Hjemmebesøk til våre sårbare eldre, og fysisk medlemsblad som møteplass i egen godstol som erstatning for fysisk deltakelse på møter og arrangement.

Prosjektet fikk innvilget hele søknadsbeløpet. Prosjektet startet opp 20.12.20, og avsluttes innen 20.12.21. Forutsetter stor innsats fra lokalforeningene våre og deres likepersoner og styremedlemmer, pluss redaksjonsteamet for medlemsbladet vårt. Selve besøksrunden planlegges gjennomført i løpet av 5 sommermånedene mai-sept. 2021.

TPF bistår Trondheim PF med å få til **aktivitet i Øyregionen**. Vi har kontakt med medlemmene våre (og noen potensielle medlemmer) i kommunene Hitra og Frøya. I tillegg har vi kontakt med en fysioterapeut på Hitra.

Møte på Frøya: 2. juni 2020 – 21 personer til stede.

Møte på Hitra: 24. august 2020 - 7 personer til stede.

Medlemsutvikling

Medlemstallet svinger en del:

2018 (31. desember) 602

2019 (31. desember) 635

2020 (10. desember) 624

2021 (10. januar) 628

TPFs noe optimistiske målsetting om 700 medlemmer innen utgangen av 2020 ble dessverre ikke nådd. Men potensialet er absolutt til stede.

Andre tiltak

Styret har arbeidet innenfor rammen av Handlingsplan for Trøndelag PF 2020. Handlingsplanen er basert på et system med separate Arbeidsark, for tiden 21 Ark. Ansvar for de ulike Arkene er fordelt innad i styret.

Nr	ARBEIDSARK NAVN	ANSVAR	FRAMDRIFT/STATUS
1	Styrke økonomien	Kasserer/leder	Opprettet nettverk «Gullgraverne». Søknad sendt HMN og TFK. Tilskudd fra Funkis til styremøter og likepersonsamlinger.
2	Medlemsverving	Sekretær	Infobrosjyre skal lages 2021
3	Likepersonkorpset	Leder	<i>Se: Likepersonarbeid</i>
4	Brukermedvirkning	Nestleder	Nettverk brukerrepresentantene vedtatt
5	Levangertreninga	Kasserer/IPF	Koronastengt V 2020, i gang H2020
6	De svakeste blant oss	Kasserer/leder	<i>Se: Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter</i>
7	Nettbasert besøkstjeneste	Leder	<i>Se: Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter</i>
8	De yngste blant oss	Yngrekontakt	«Midt i»- samling på Leka utsatt til 2021 pga korona.
9	Fosen-Orkland/Øyriket	Nestleder	<i>Se: Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter</i>
10	Parkinson danser	Leder	Høst 2021 sammen med Ark 11.
11	To Hell With Parkinson	Leder/sekretær	Høst 2021 sammen med Ark 10.
12	Kommunekontakter	Sekretær	Gauldal-Oppdal PF har opprettet slike.
13	Erfaringsforum DBS	Sekretær	Saken tatt til forbundsstyret.
14	ParkinsonNet	Nestleder	Skal ruller ut i Trøndelag 2021.
15	Fysioterapi for parkinson	Nestleder	Under arbeid sammen med ParkinsonNet
16	Rehabilitering	Nestleder	Sak om ulike inntakskriterier tas sentralt.
17	Læring om parkinson	Leder/sekretær	<i>Se: Arbeid rettet mot helsepersonell</i>
18	Nettsidene	Sekretær	TPF har flotte nettsider. Webredaktørkurs utsatt til 2021 pga korona.
19	Rettigheter	Leder	Tilbud om kurs, vanskelig med korona.
20	Medlemsblad	Leder	GOPF med fra nr 3/20, <i>hele TPF fra 2021.</i>
21	Kurs i styrearbeid	Leder/sekretær	Vår 2021.

Sted og dato

Levanger, 16.02.2021

Underskrift, leder eller to styremedlemmer

Forbundsleder Trygve Andersen er invitert til årsmøtet vårt på Scandic Stiklestad den 9. mars. Trygve takket JA til invitasjonen med en gang. Spenningen har naturligvis vært om det i det hele tatt kunne la seg gjøre å avholde årsmøtet fysisk, og det får vi til. Trygve vil holde et lite foredrag umiddelbart etter årsmøtet, med tema: **Dette brenner NPF og jeg for:»**

VELKOMMEN, TRYGVE!



 Trøndelag Parkinsonforening	<i>Regnskap 2019</i>	Budsjett 2020	Regnskap 2020	Note
RESULTAT TOTAL:				
Støtte Helse Midt	70000	50 000	80 000	
Støtte Funkis (Voksenoppl.)		0	3 940	
Støtte Tr. Fylke	24478	25 000	29 913	
Støtte Sparebank1 SMN		0	10 000	
Støtte Gjensidigestiftelsen		0	60 000	
Støtte NPF	13000			
Mva-kompensasjon		7 315	8 626	1
Returkontingent		0	150	
Renter	121	0	132	
Inntekter	107599	82 315	192761	
Kontorutstyr	-10067	-10 000	-9 483	2
Regnskapskostnader	-2022	-3 000	-1 550	3
Støtte til lokallag	-20000	0	-20 000	4
Administrasjon	-19658	-5 000	-6 979	
Utgifter tiltak		0	-66 255	5
Styregodtgjørelser		-6 315	-6 315	
Årsmøte		-20 000		
Styremøter		-18 000		
Møtekostnader	-59625	-5 000	-28 997	6
Reisekostnader	-21769	-15 000	-15 966	
Utgifter	-133 141	-82 315	-155 545	
Resultat	-25 542	0	37 216	

Note 1

Mva-komp ble 6,5% av driftsutgifter 2019

Note 2

Inkludert PC-kjøp kr 8.094,-

Note 3

Andel av lisens regnskapsprogram

Note 4

Utbetalt Trondheim PF ad stifting av nytt lokallag

Note 5

Kjøp nettbrett kr 46.459. Bruk kr 19.796.

Note 6

Inkludert forrige årsmøte kr 15.651
og styremøter kr 9.195.



Trøndelag Parkinsonforening

Trøndelag Parkinsonforening arbeidsprogram 2021 – 2022

Grunnlag

Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram er retningsgivende for arbeidet i alle organisasjonsledd.

Programmet for 2020-2021 deler oppgavene i følgende områder:

- organisasjonsutvikling,
- møteplasser,
- interessepolitikk,
- informasjon
- forskning.

I tillegg vedtok landsmøtet 2019 to hovedsatsinger i perioden:

- ParkinsonNet - implementering i hele landet
- Styrke tillitsvalgte i fylkes- og lokalforeningene.

Landsmøtet avga også uttalelser om følgende to områder som har effekt på arbeidsprogrammet:

- Fritt valg av fysioterapeut med spesialkompetanse
- Oppfølging av DBS opererte

Disse punktene fra forbundets arbeidsprogram og landsmøtet, vil være styrende for hva som bør inngå i fylkesforeningens arbeidsprogram.

I tillegg kommer at fylkesforeningen (TPF) har en koordinerende, rådgivende og støttende funksjon i forhold til lokalforeningene, som i sin tur har hovedansvaret for medlemsrettet aktivitet. Et godt samarbeid med lokalforeningene er en forutsetning for et godt resultat i arbeidet med å ivareta medlemmenes interesser.

Fylkesforeningen vil avgrense sine tiltak i forhold til hva som er klare oppgaver for NPF, hva som er oppgaver for lokallagene og hva som er mulig for fylkesforeningen sett i forhold til kapasitet og økonomi.

Fylkesforeningen vil arbeide for å bidra til best mulig livskvalitet for parkinsonpasienter og pårørende i Trøndelag.

Oppgaver

Trøndelag Parkinsonforening vil for 2021 - 2022 arbeide med oppgaver innenfor følgende fire områder fra forbundets arbeidsprogram:

- Organisasjonsutvikling
- Møteplasser
- Interessepolitikk
- Informasjon.

Organisasjonsutvikling

1. Sammen med forbundet, styrke og følge opp tillitsvalgte i fylkesforeningene gjennom å klargjøre forventninger og tilføre kompetanse.
2. Verve nye medlemmer
3. Arbeide for å bedre økonomien generelt både for TPF og LFene.
4. Rekruttere flere brukerrepresentanter og likepersoner og tilby opplæring og oppfølging av disse.
5. Rekruttere yngrekontakt og sammen med forbundet, gi kompetanse for å kunne initiere tiltak rettet mot yngre.
6. Støtte til Trondheim Parkinsonforening i arbeidet med et aktivitets- og foreningstilbud for regionene Orkland/Øyriket og Fosen.
7. Samarbeide med forbundsstyre, administrasjon og lokalforeningene om best mulig informasjonsflyt og kommunikasjon mellom organisasjonsnivåene innenfor NPF.

Møteplasser

1. Støtte lokalforeningene i deres aktiviteter rettet mot medlemmene.
2. Tilby vår kompetanse til sykehusenes Lærings- og mestringkurs ("Å leve med Parkinson").
3. Støtte lokalforeningene i arbeidet med å etablere et tilbud om besøkstjeneste til de sykeste med Parkinson.
4. Gjennomføre «To Hell With Parkinson» som en faglig konferanse og som et sosialt møtested for alle medlemmer i Trøndelag.
5. Arrangere «Parkinson danser» i samarbeid med en lokalforening. Kan slås sammen med oppgave 4 til ett arrangement: "Parkinson danser – to Hell with Parkinson"

Interessepolitikk

1. Bidra med erfaring og kunnskap for å bedre kompetanse om Parkinson og parkinsonisme i kommunale hjemmetjenester, sykehjem og hos fastlege og på videregående skoler og universitet.
2. Påvirke kommunene til å støtte en økning av parkinsonkompetansen hos fysioterapeuter og bidra til at kommunene oppretter flere hjemler for driftsavtale med kommunen, hvor hjemlene er knyttet til spesialkompetanse om parkinson.
3. Arbeide for at DBS-opererte i Trøndelag får god og tilfredsstillende oppfølging.
4. Støtte implementeringen av ParkinsonNet i Trøndelag

Informasjon

1. Videreutvikle nettsiden for informasjon til våre lokalforeninger, medlemmer og andre interesserte, og bidra til at våre lokalforeninger kan forbedre sine nettsider.
2. Gjøre bruk av e-post, SMS og medlemsblad for bedret kommunikasjon med medlemmer og andre interesserte.

Bidra til at media finner våre aktiviteter interessante og blir omtalt i lokal, regional og nasjonal presse.

4. Bidra til at alle våre medlemmer får god og oppdatert informasjon om aktuelle rettigheter og ordninger man kan benytte seg av.

A	B	C	D
1	Forslag Budsjett 2021	Utgifter	Inntekter og omsøkt
2	Aktiviteter i flg Arbeidsprogrammet		
3	Organisasjonsutvikling		
4	Kursing av tillitsvalgte	58 000	60 000
5	Brukermedvirkning og likepersoner	44 000	48 000
7	Møteplasser		
8	Tilby kompetanse til LMS-kurs	5 000	15 000
9	Besøktstjeneste i Trøndelag og medlemsblad	99 000	99 000
10	Nettbasert besøk	3 000	
11	«To Hell With Parkinson»	75 000	75 000
12	"Parkinson danser"	49 000	
14	Interessepolitikk		
15	Bidra med kompetanse til kommunehelsetjenesten	5 000	15 000
16	Påvirke kommunene til å øke kompetansen hos fysioterapeuter	10 000	
17	Oppfølging av DBS-opererte i Trøndelag	5 000	
18	Støtt implementeringen av ParkinsonNet i Trl	5 000	
20	Informasjon		
21	Videreutvikle nettsidene	7 000	
22	Parkinsonbladet 4 nummer trykk og porto	93 000	79 000
23	Sum aktiviteter	458 000	391 000
25	DRIFTSBUDSJETT		
26	Driftsstøtte fra HMN		80 000
27	Driftsstøtte fra TFK		30 000
28	Mva-kompensasjon		10 000
29	Returkontingent	52 000	83 000
31	6510 Kontorutstyr	5 000	
32	6700 Regnskapskostnader	3 000	
33	6940 Porto	1 000	
34	7400 Kontingenter	2 000	
35	7420 Gaver	1 000	
36	7770 Gebyrer	500	
37	7720 Årsmøte	20 000	
38	7710 Styremøter	20 000	
39	7750 Møtekostnader	5 000	
40	7140 Reisekostnader	20 000	
41	Styrehonorar	6 500	
42	Sum drift	136 000	203 000
44	Sum total	594 000	594 000

Budsjetterte inntekter avhenger i stor grad av om omsøkt støtte blir innvilget som forutsatt.

Følgende linjer ovenfor er sikre: 9, ,27, 28, 29..

Søknad til HMN ferdig behandlet til påske...?

Reduserte inntekter betyr redusert drift tilsvarende.



Trøndelag Parkinsonforening

VALG 2021**Ikke på valg:**

Leder	Leif Klokkehaug	IPF	ikke på valg
Styremedlem	Torbjørn Akersveen	TRPF	ikke på valg
Styremedlem	Jon Einar Værnes	GOPF	ikke på valg

På valg:

Styremedlem	Astrid Nielsen Skauge	TRPF	tar ikke gjenvalg
Styremedlem	Ingvill Bogan Larsen	NPF	tar ikke gjenvalg

Vara til styret velges hvert år:

Varamedlem	Åse Rørmark	NPF	tar ikke gjenvalg
Varamedlem	--		

Revisor velges hvert år:

Lars Dyrnes TRPF tar ikke gjenvalg

Valgkomité velges hvert år:

Vi har fått forbundsstyrets velsignelse til å prøve ny ordning for valgkomité:
«I fylker med flere lokalforeninger skal hver lokalforening ha et medlem hver i valgkomitéen. Dette medlemmet skal være medlem i sin lokalforenings styre. Valgkomitéen konstituerer seg selv.»

Delegater til landsmøte NPF 2021:

Leif Klokkehaug	Vara:
Torbjørn Akersveen	Halvor Stavrum
Jon Einar Værnes	Bente S. Olsen
Tora Rømo	
Karin Gustavsson	



**Forslag fra Trøndelag PF
 på kandidater til for-
 bundsstyret NPF:**

Heidi Bye (Gjenvalg)**VALGKOMITEENS INNSTILLING TIL ÅRSMØTET 2021**

Styremedlem	Halvor Stavrum	IPF	2 år
Styremedlem	Karin Gustavson	NPF	2 år



Halvor, og Karin

Varamedlem	Lars A Dyrnes	TRPF	1 år
Varamedlem	Astrid Nielsen Skauge	TRPF	1 år

Revisor:	Alf Magne Bye	IPF	1 år
----------	---------------	-----	------



Lars, og Alf Magne

Valgkomité: se over



Våre likepersoner i TPF:

Tidligere presentert:

Nr 4-2020: Åse, Tove og Alf Magne

Denne gang:

Turid, Thor og Fritz

Våre 17 likepersoner i TPF

En kort presentasjon

TPF har 1/9 av medlemmene i NPF og 1/5 av likepersonene (Likepersoner i rødt skrift har parkinson.)



Navnet mitt er Turid Synnøve Hammer, mob.nr. 91632466. Jeg bor i Trondheim, og er medlem i Trondheim Parkinsonforening. Meldte meg inn der da jeg fikk diagnosen Parkinson i 2009. Tenkte det kunne være greit å få kontakt med andre som hadde samme diagnose. Traff mange trivelige mennesker! Var i full jobb i 3år etter at sykdommen ble påvist. Den startet stille og rolig for min del. I dag er den mer merkelig.

Jeg er 70 år, enslig, ingen barn. Liker å holde på med håndarbeid. For det meste strikking og hekling. Trives godt med å gå turer i skog og mark sammen med gode venner. Har vært på rehabiliteringsopphold på Kastvollen, Inderøy. Det synes jeg har vært bra

Har Parkinson i det 23.året nå Er 59 år og likeperson i Trondheim.

Er bruker av Apomorfin sprøyte, Stalevo og Neupro

Har stort nettverk.

Vil du prate med meg:

Tlf 92314535, e-post thor.hjelmeland@gmail.com

Er glad i livet og planlegger ikke så langt inn i fremtiden.

Det får komme det som kommer.

*Flott fisk
på lang og
sterk arm,
Thor!*

Leif



Jeg er Likeperson i Parkinsonforbundet og kan kontaktes for samtaler. Jeg er vel en ungdommelig gamling på 80 år med allsidige interesser og arbeidserfaringer. Mine interesser er litt sjøfiske og en del i vann. Naturen har jeg oppsøkt en del og bærplukking tidligere. Noen netter på fjellet i telt alene har det også blitt. Men både landbruk og helse er interesse.

Siden jeg opplevde brenninga som barn har jeg jo litt tanker omkring å vokse opp i etterkrigstida. Jeg liker å fotografere og kjøpte mitt første fotoapparat for 11 kr da jeg var 11 år. Jeg bor forresten i Levanger.

Du velger tema og samtalen vil være taushetsbelagt. Men fortvil ikke vi velger selv innhold og vi kan avslutte samtalen når du ønsker det. Jeg ble født i Finnmark og vokste opp der til jeg som 16 åring reiste til en forsøksgård som lærling. Ring meg på nr 934 81 210 så tar vi en prat om det å være pårørende til en med Parkinson. Mvh Fritz



Thor vant kampen med NAV om grunn- og hjelpestønad!



Å bli syk, ufør og kanskje til og med trengende av annen hjelp, er ikke noe man ønsker selvfølgelig, men noen blir truffet av dette «lynet» og må forholde seg til det. Man har bl.a. lært seg å leve med den økonomien man har sammen sin bedre halvdel, andre lever alene med sine utgifter, og skal betale det som kommer med uføretrygd. Så sier systemet at det finnes mange gode støtteordninger via nav du kan søke på.....ok , da prøver jeg det. Kan jo ikke kjøpe meg inn i sosial isolasjon.....!

Jeg søkte grunn- og hjelpestønad i de områdene jeg hadde store utgifter, som jeg trengte økonomisk hjelp på. Det skal sies at jeg bor alene og har søkt grunn- og hjelpestønad hos NAV i juni 2020.

Det er et skjemavelde å fylle ut med div vedlegg, men det er no sånn. Jeg fylte ut og sendte inn. Etter 1 mnd fulgte jeg opp, men traff en helt annen person på tlf som satt en annen plass i landet og kjente selvfølgelig ikke saken min. Jeg var blitt en brikke i NAV sitt datasystem, helt upersonlig selvfølgelig. Det viste seg at de, altså nav ville ha flere opplysninger fra meg , og det var på`n igjen med skjema. Den 5. gangen gikk det bra. Innimellom dette hadde det kommet bort papir som var viktige for saken.

Det gikk så langt at jeg ble utmattet av å prøve å gjøre NAV til lags og skrev til nav en klage (for jeg hadde fått avslag) på avslaget og sa til NAV 1-0 til dem, men jeg i klagen appellerte til menneskerverdet og at de måtte huske at pengepotten de hadde ikke var deres, men skulle brukes på trengende,

I dag fikk jeg svar på klagen.....INNVILGET! . Dette betyr,,,,,,aldri gi opp. Tenkte det var bra å få vite at det nytter.

mvh

Thor Hjelmeland

Red. kommentar:

Kjempebra! Gratulerer Thor! Det er flott å kunne presentere slike gladmeldinger!!

Ole Harald om likepersonsaktivitet i Namdal



Til tross for begrensa muligheter for å ha kontakt med de medlemmene som har behov for det, og som tidligere har hatt jevn kontakt med likepersonene i foreninga, har det vært litt telefonkontakt. Det er 7 personer som vi har hatt telefonisk kontakt med, og dette er blant andre, medlemmer som ikke lengre er med på treningspartiet. En kan tenke seg hvor godt det må være å få en prat om hvordan det går. I tillegg har vi 2 medlemmer som vi har hatt besøk hos, både på institusjon og heime.

Våre brukerrepresentanter i TPF:



En fersk oversikt fra Norges PF viser at forbundet har 23 brukerrepresentanter. Forutsatt at alle fylkes- og lokalforeninger har rapportert riktig til NPF. Av disse 23 har Trøndelag PF med sine fem lokalforeninger rapportert inn 11 brukerrepresentanter, eller nesten 50% av samtlige brukerrepresentanter i NPF.

Dette betyr nok at TPF har vært og er flinke på området, og at NPF har en større jobb å gjøre i resten av organisasjonen for å få flere brukerrepresentanter.

Parkinsonbladet spurte Torbjørn om han kunne fortelle litt om sine opplevelser som brukerrepresentant:

Brukermedvirkning er lovfestet i pasient- og brukerrettighetsloven samt loven om helseforetak. Medvirkningen skjer ved deltagelse i brukerutvalg, brukergrupper og deltagelse i styrene for de forskjellige deler av helsevesenet. I tillegg fører krav om brukermedvirkning til at representanter for relevante brukergrupper blir invitert til å ta del i ledelse av prosjekter av mange slag innen helserelatert utvikling, forskning og innovasjon. Det er også brukerrepresentasjon i forskjellige helserelaterte utvalg både på kommunalt nivå og fylkesnivå.

Det arbeid vi gjør ved å inneha tillitsverv i de forskjellige brukerorganisasjoner er i hovedsak frivillig og ubetalt. Vi gjør det på 2 områder;

gjennom foreningene etablerer vi medlemskontakt og aktiviteter for medlemmene, noe som direkte bidrar til at vår gruppe pasienter og pårørende får en bedre hverdag,

gjennom brukermedvirkningen kan vi skaffe oss innflytelse på beslutninger som vil føre til en bedre behandling og livskvalitet.

For meg har deltagelse i forskjellige deler av brukermedvirkningen gitt mye tilbake. Først og fremst har det gitt en forståelse for hvordan enkelte deler av vårt helsevesen henger sammen. Det er en offentlig omfattende og komplisert tjeneste som vi nordmenn nyter godt av. Gjennom deltagelse i brukerutvalget for Helseregion Midt-Norge har jeg også fått mulighet til å bidra til at utforming av helsetilbudet hele tiden tar i betraktning pasientperspektivet. Jeg opplever også at brukermedvirkningen blir hørt og hensyntatt. Det er inspirerende.

Jeg har også deltatt som brukerrepresentant i styringsgruppen for innføring av ParkinsonNet. Et nasjonalt prosjekt som ved en vellykket innføring i stor grad vil høyne kvaliteten på de tjenester som både det regionale og kommunale helsevesen tilbyr parkinsonpasienter. Innføringen av dette nettverket vil kreve/gi mulighet for at mange flere representanter for brukerne deltar for å sikre at pasientperspektivet blir ivaretatt. Jeg oppfordrer «Parkinsonister» i Trøndelag til å stille seg til disposisjon som brukerrepresentanter. Det vil gi deg mulighet til innflytelse og gi kunnskap om ParkinsonNet som vil bli en pillar i behandlingen av vår gruppe.

Parkinsonbladet spurte også Alf Magne om det samme.

Leif ba meg skrive noen ord om hvordan jeg synes det er å være en brukerrepresentant. Jeg har de siste 4 årene vært med i brukerutvalget for Sykehusapotekene i Midt-Norge.



Etter det jeg forstår er jeg en av i alt 11 brukerrepresentanter fra Trøndelag Parkinsonforening. Og det er artig at Trøndelag har omtrent 50% av alle brukerrepresentantene i landet som representerer en parkinsonforening. Det er bra!!

Det er brukerrepresentanter i mange organisasjoner, men mest vanlig i helseforetakene. Det trengs ingen spesiell kompetanse for å bli brukerrepresentant. Helseforetaket eller f.eks. sykehusapotekene i Midt-Norge «lyser ut» jobben via FFO-Trøndelag. FFO henvender seg til sine brukerorganisasjoner, bl.a. Trøndelag parkinsonforening og ber om kandidater til det eller det brukerutvalget. Vanligvis går Trøndelag parkinsonforening ut til medlemmene og ber om at de som er interessert melder seg med en enkel cv.

Foreningen melder inn de som er interessert til FFO-Trøndelag, som vanligvis styrebehandler hvilken kandidater de skal melde inn til helseforetaket. Det er imidlertid styret i foretaket som oppnevner brukerrepresentantene på fritt grunnlag.

I Sykehusapotekene i Midt-Norge er det 6 medlemmer i brukerutvalget, og det er 5 møter i året, samt at medlemmene representerer brukerutvalget på styremøter i foretaket.

Jeg synes det er veldig interessant å sitte i brukerutvalget. Jeg oppfatter at vi blir tatt på alvor av både ledelsen og styret, ja ikke bare det, jeg føler at vårt bidrag blir satt stor pris på.

Vi kan ta opp alle saker som berører brukerne av sykehusapotekene i Midt-Norge. Det er naturlig at jeg som har parkinson har størst fokus på det som angår parkinsonrammede, men det er viktig at jeg som brukerrepresentant også greier å frigjøre meg fra egen situasjon og ser på sakene fra et generelt perspektiv. Jeg representerer alle brukerne når jeg sitter i et møte i utvalget.

Av aktuelle saker som jeg har engasjert meg i kan nevnes: Sikker medisintilgang, organisering av og drift av sykehusapotekene, økt bruk av kliniske farmasøyter i sykehusene (og gjerne i kommunene), koronasituasjonen og vaksiner, forpackninger som er vanskelige å åpne for parkinsonpasienter m.m.

Det er heller ikke en ulempe at vervet som brukerrepresentant er brukbart betalt (vi får betalt pr møte).

Takk til Torbjørn og
Alf Magne! **Leif.**

Parkinsonbladet oppfordrer flere medlemmer til å melde seg som mulig brukerrepresentant for sin parkinsonforening hvis sjansen skulle by seg.

**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**.*



Kastvollen Rehabiliteringssenter som ligger i Inderøy kommune, er en del av spesialisthelsetjenesten og har avtale med Helse Midt-Norge om 30 døgnbaserte plasser. Vår pasientgruppe er personer med nevrologiske og nevrologiske sykdommer.

Vi flyttet inn i nytt bygg i november 2018, et bygg som er funksjonelt både for vår brukergruppe og våre ansatte. I løpet av 2020 vil uteområdet rundt Kastvollen være godt tilrettelagt for et mangfold av aktiviteter – det gleder vi oss til! Vi legger vekt på aktiviteter som fremmer fysisk og mental helse, og benytter nærområdet rundt senteret aktivt i forbindelse med rehabiliteringen.

Tilbud: Ved Kastvollen arbeider vi tverrfaglig, der flere faggrupper bidrar inn i rehabiliteringsprosessen. Alle brukerne får tilbud både individuelt og i gruppe. I tillegg har vi en fast ukeplan med en oversikt over åpne gruppetreninger, undervisninger, samtalegrupper og sosiale aktiviteter, som brukerne kan velge å delta på.

For personer med Parkinson har vi tilbud om 4 ukers gruppeopphold, 1 ukers nydiagnostisert opphold, 4 ukers yngreopphold (for personer under 55 år), 4 ukers opphold for de som er DBS-opererte (hvis vi har nok søkere), samt individuelle opphold.

Samarbeid: Vi som arbeider ved Kastvollen opplever at vi har et veldig godt samarbeid med Parkinsonforeningene, både lokalt og sentralt, 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, pårørende og fagfolk.

Bente Oldren, daglig leder

Hilsen fra Kastvollen til Parkinsonbladet

Her kommer en liten nyttårshilsen fra oss på Kastvollen.

Vi har lagt bak oss et spesielt år, og fortsetter inn i det nye, med corona og alt det innebærer. Det nye året startet med et stort smittetrykk i rundt oss. Vi har tilnærmet normal drift, med litt lavere belegg enn det som var planlagt. Situasjonene har ført til at vi har litt for lange ventelister akkurat nå, men vi håper og tror at dette vil normalisere seg i løpet av året.

Ved senteret følger vi de nasjonale rådene og retningslinjene i fht. smittevern, i tillegg følger vi lokale tiltak. Vi føler selv at vi har gode rutiner og kontroll, og vi får tilbakemeldinger fra brukerne om at de opplever at det er trygt å være hos oss.

Gjennom 2021 vil vi ha følgende tilbud for personer med Parkinson sykdom:

- 4 ukers gruppeopphold (kjøres kontinuerlig)
- 1 ukers opphold for nydiagnostiserte
- 4 ukers gruppeopphold for yngre (dvs. under 55 år)

Følg oss gjerne på Facebook, der legger vi ut litt fra hverdagen på Kastvollen. For nærmere informasjon om tilbudene våre kan dere se vår hjemmeside www.kastvollen.no

Vennlig hilsen

Bente Oldren, daglig leder Kastvollen Rehabiliteringssenter



2020 Oversikt over treningstilbud Inntrøndelag Parkinsonforening

Levangerprosjektet er i gang på samme sted til samme tid som før. Kirkegata 11, Levanger kl 10.30 - 11.30.

Koronarestriksjoner gjør at det holdes avstand under trening, det sprites før og etter, ta med laken for å dekke matte eller bring egen matte.

Ikke kaffespleis foreløpig. Spørsmål: Jan Anders 90 10 37 38

Parkinsontrening på Kastvollen tirsdager kl 16. **NB!** Ny dag og nytt klokkeslett!

Logopedtrening har ikke mulighet på Verdal Bo og Helsetun.

Det arbeides med å få til mindre grupper på Levanger. Flere har meldt interesse, og vi tar kontakt med disse så snart vi vet noe.

Trolig ikke oppstart før oktober. Spørsmål Jan Anders 90 10 37 38

IPF vil starte flere **samtalegrupper for pårørende**. Vi vil starte grupper både på Steinkjer og Verdal. Meld dere på til Karstein eller andre i styret, så starter vi opp når det er minst fem deltakere som vil bli med. (dette blir med dersom Heidi vil sette i gang)

2020 Namdal Parkinsonforening

Namsos:

Vi har trening hver tirsdag tom 8/12 KL11.30 i Namsos Kulturhus Med fysioterapeut tilstede. Og sosialt med kaffe etter trening.

Kolvereid:

Medlemsmøter på Kolvereid har vi planlagt 24/9, 15/10 og 26/11 KL 11.30 På Fri-villigsentralen

2020 Gauldal/Oppdal Parkinsonforening

Parkinsontrening med fysioterapeut Marit Klokset, Spenst på Oppdal, onsdager kl 12.00-13.00. Kontaktperson Tone Lauvås. Mobil 97079837

Max Form Lundamo med fysioterapeut Ina Kvam Leraand, torsdager kl 09.00-10.30 Kontaktperson Bente Sundet Olsen. Mobil 48249609

Etter trening på begge plasser, koser vi oss med kaffe og frukt, det er også mulighet til gruppesamtaler. Selv om du ikke er med på treningen, er du velkommen på kaffedriking.

Bowling: På mandager spiller vi Bowling både på Oppdal og på Heggstadmoen kl 17.00 Torsdag 25.juni kl 9.30 flyttet vi treninga til Horg bygdatun.

INNTRØNDELAG PF

Org.nr 985 442 266

Antall spillere: 53**Opptjent i år: kr 2498****GAULDAL/OPPDAL PF**

Org.nr 922 631 123

Antall spillere: 27**Opptjent i år: kr 978****NAMDAL PF**

Org.nr 993 745 839

Antall spillere: 34**Opptjent i år: kr 1046****Opptjent tidligere år:**

2020:	kr 26904
2019:	kr 39991
2018:	kr 43742
2017:	kr 30016
2016:	kr 26885
2015:	kr 20411

Opptjent tidligere år:

2020:	kr 9413
2019:	kr 3954

Opptjent tidligere år:

2020:	kr 8709
2019:	kr 12366
2018:	kr 11048
2017:	kr 7461
2016:	kr 7792
2015:	kr 7668

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

VÆRNESREGIONEN PF

Org.nr 923 307 613

Antall spillere: 5**Opptjent i år: kr 210****TRONDHEIM PF**

Org.nr 984 459 610

Antall spillere: 73**Opptjent i år: kr 4768****Opptjent tidligere år:**

2020:	kr 4157
2019:	kr 1389

Opptjent tidligere år:

2020:	kr 36839
2019:	kr 39720
2018:	kr 33935
2017:	kr 19272
2016:	kr 21597
2015:	kr 20246

Hele Norsk Tippings overskudd går til samfunnsnyttige formål. Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å være med og bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. *Du kan selv velge hvilket lag eller forening som skal få et beløp tilsvarende sju prosent av din spilleinnsats.* Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går sju kroner til din grasrotmottaker. Og best av alt; din innsats, premie eller vinnerjansje vil ikke reduseres

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Torbjørn Rønne	476 60 176
Gruppetrening Inderøy	Halvor Stavrum	913 37 231
Gruppetrening logoped Verdal	Jan Anders Austad	901 03 738
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Karstein Kjølstad	902 06 767
Gruppetrening Skogn	Asgeir Alfsen	415 15 455
Gruppetrening Golf	Leif Klokkehaug	952 07 104
Gruppetrening Levanger med opplegg fra Øystein Myskja	Jan Anders Austad	901 03 738

Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Treningsparti Namsos	Ketil Vinje	47606371
Logopedgruppe Namsos	Ketil Vinje	47606371
Logopedgruppe Kolvereid	Åse Rørmark	97985165
Andre aktiviteter Kolvereid	Åse Rørmark	97985165

Kontaktpersoner i Gauldal/Oppdal PF (GOPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Treningsparti Oppdal	Tone Lauvås	97079837
Treningsparti Lundamo	Bente Sundet Olsen	48249609

Kontaktpersoner i Værnesregionen PF (VPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Stavgang i Malvik	Ingeborg Grøm	452 24 434

Kontaktpersoner i Trondheim PF (TRPF)



Trening	Kontaktperson	Mobil
Bowling på Heimdal	Arvid Solbu	982 29 080
Boksetrening i Rostenhallen	Arvid Solbu	982 29 080
Nevrologisk fysioterapi i Mellom-Ila	Torgeir Alvsaaer	951 64 419
Bassentrening i Pirbadet	Torill Olsøy	466 38 094
Innebandy Olavsgården	Arvid Solbu	982 29 080
Treningsgruppe i Fossegrenda	Bente Olsen	73 96 36 26
Stavgang i Malvik	Ingeborg Grøm	452 24 434

PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE

Spm. 1.

Hvilken person har vi kamuflert som den eldre tanta på siden «Humorspalten» ? Denne personen skulle være kjent for de fleste av dere, selv om vi har gjort vedkommende noen tiår eldre på bildet enn han/hun er i virkeligheten.....

Spm 2.

Hvem var den første redaktøren av «Parkinsonbladet»?

Send svarene dine på SMS til 95207104 eller på epost til leklukk@online.no.

Frist for innsending: fredag 5. mars. Husk å skrive ditt navn og adresse.

Hvis flere svarer riktig på begge spørsmål, trekker vi ut en vinner. Vinneren blir presentert i neste nummer. Kanskje og premiært, vi får se....

Kontaktinformasjon til alle parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder: Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363A
7670 Inderøy
902 06 767

inntrondelag@parkinson.no
parkinson.no/inntrondelag



Org.nr.: 985 442 266

B.konto: 4212 31 96893

Namdal PF

Leder: Karin Gustavsson

Skippervegen 7
7940 Ottersøy
91300049

namdal@parkinson.no
parkinson.no/namdal



Org.nr.: 993 745 839

B.konto: 5083 05 43802

Gauldal-Opdpdal PF

Leder: Bente Sundet Olsen

Gilmyra 17
7236 Hovin i Gauldal
482 49 609

gauldaloppdal@parkinson.no
parkinson.no/gauldaloppdal



Org.nr.: 922 631 123

B.konto: 4212 49 39644

Trondheim PF

Leder: Tora Rømo (NY)

Bynesveien 629
7070 Bosberg
906 94 824

trondheim@parkinson.no
parkinson.no/trondheim



Org.nr.: 984 459 610

B.konto: 4200 02 50966

Værnesregionen PF

Leder: Øystein Pettersen

Ole Vigs gt 37
7500 Stjørdal
411 78 534

vaernesregionen@parkinson.no
parkinson.no/vaernesregionen



Org.nr.: 923 307 613

B.konto:

Trøndelag PF

Leder: Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10
7602 Levanger
952 07 104

trondelag@parkinson.no
parkinson.no/trondelag



Org.nr.: 921 732 937

B.konto: 4212 44 93905

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no
Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00

Generalsekretær:
Britt Inger Skaanes



SPØR EN FAGPERSON:

Sitter du inne med spørsmål du gjerne skulle stilt en fagperson? Her kan du få svar fra parkinsonsykepleiere Ragnhild Støkket og Dorthe Thomsen, jurist Atle Larsen, fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen, ernæringsfysiologer Asta Bye og Julie Sør-bø Helliesen, familierapeut Bjørn Tore Bergem, logoped Katrine Kvisgaard og ergoterapeuter Nina Bondkall og Cecilie Gjersum. Svarene blir anonymisert før de publiseres.



Se www.parkinson.no

Norges Parkinsonforbund Parkinsontelefonen:

Ma–To kl 10-16, onsd kl 16-21, og
annenhver mandag kl 16-21

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.



Vi er her for deg!
22 00 82 80

Neurologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos. Spesial sykepleiere:

Nina Nynes NinaSandver.Nynes@hnt.no
May Sissel Utvik MaySissel.Utvik@hnt.no



Telefonnr.: 74215400 kl. 08:00 – 11:30, 13:30 – 14:30

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



Neurologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger Neurologisk sykepleier Beata Jørstad

Telefontid ma –fre kl. 08 –11 og kl 12-15
Tlf. 740 98061 E-post: Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no

Neurologisk sykepleier, besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med neurolog når det er noe utenfor hennes fagområde.



Parkinsonsykepleier ved ST. OLAVS HOSPITAL UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Anne Grete Kristiansen, utdannet sykepleier ved Høyskolen i Sør-Trøndelag. Videreutdanning i Parkinson-sykepleie i ved Lunds Universitet. Jobbet ved Neurologisk avdeling siden 2007, og Neurologisk poliklinikk siden 2013

Kontortid 08: 00-15: 00 **Telefon** 72 57 35 28 .



B



Avsenderadresse:

Trøndelag Parkinsonforening

**Nordengbakkan 10
7602 Levanger**

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

**Meld ifra til:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
e-post: post@parkinson.no**

**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.-