

Parkinson bladet

Nr. 1/2022 Årgang 21

Parkinsonbladet og Trøndelag Parkinsonforening takker alle dere som velger å stå fram i media og fortelle om dere selv og sykdommen deres til inspirasjon for mange andre som er i samme båt.

Her representert ved nestleder **Arvid Solbu** i Trondheim og omegn PF. Inne i bladet finner dere mer stoff om flere av våre medlemmer som slik slår et slag for folkeopplysning om parkinsons sykdom og hvordan man kan leve bra med sykdommen hvis man bare trener litt ekstra.

Foto: Kim Nygård,

Adresseavisen 20.09.21



MEDLEMSBLAD FOR
Trøndelag Parkinsonforening,

*Namdal, Inntrøndelag, Gauldal-Oppdal,
Værnesregionen. og Trondheim og omegn
parkinsonforeninger*

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Treningstilbud	26
Fylkeslederens side	4	Grasrotandelen	27
Lokalledernes sider	6	Kontaktpersoner	28
Frivillighetens år 2022	12	Kontaktinformasjon	30
På tre hjul gjennom Trøndelag	13	Adresse og telefonliste	31
Parkinsonkurs i Levanger	15		
Trøndelag PF årsmøte	16		
Pilleprosjektet	17		
Helgesamling i Namsos	19		
Innlegg av Fritz Pettersen	20		
Da kan jeg glemme parkinson	21		
Mi snekkerbu som pårørende	22		
I media med parkinson	25		

Millioner i handa

Legg skjelvehånda di godt rundt staken
Så kan du sette deg på baken
Og vente litt, eller kanskje litt lenger.
Og vipps så har du, milioner i handa.
GID DET VAR PENGER!!
Til Parkinsonsaken.

Per Martin Linnebo

Det er nok ikke så enkelt å skaffe midler til parkinsonsaken som Per Martin Linnebo litt småfrekt ber om.

Men på **side 17** kan du lese om det såkalte «**Pilleprosjektet**» som Bjørn Skare har inngått samarbeid med Norges Parkinsonforbund om. *Det har virkelig millionpotensiale!*

Neste nummer: Nr. 2 /2022
Frist innsending stoff: 15. mai



Forsidebildet:

Dette bildet er hentet fra en artikkel i Adresseavisen 20.09.2021: «**Rock steady boxing** er god trening» Da ble **Arvid Solbu** intervjuet av *Hilde Skjesol* i forbindelse med arrangementet «Sykt aktiv» som Norges Parkinsonforbund arrangerte. Fotograf er *Kim Nygård*.

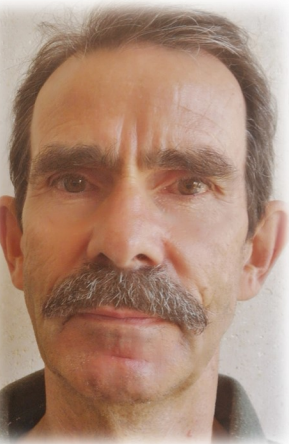
Lenger bak i bladet finner du en collage av bilder med andre parkinsonrammede som også har vært i media.

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

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



Svein A. Hatling

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

Kjære Parkinsonvenner!

Parkinsonbladet har i tre årganger nå hatt en serie vi har kalt «**Rettighetshjørnet**». Gjennom 12 artikler har vi prøvd å hjelpe dere med informasjon om ulike rettigheter dere bør være kjent med. Nå er dette temaet uttømt, så nå avslutter vi denne artikkelserien. Dere vil likevel kunne finne dem igjen ved å gå inn på våre nettsider og åpne Parkinsonbladet nr 4-2021. Der finner dere en oversikt over alle artiklene slik at dere kan slå opp i riktig nummer etterpå. Bruk linken:

[PARKINSONBLADET TPF - Norges Parkinsonforbund](#)

Som erstatning for denne serien starter vi nå hele to nye artikkelserier: «**Da glemmer jeg parkinson—** og «**Mi snekkerbu som pårørende**». Hensikten med dette er å sette fokus på hvordan dere takler å leve med sykdommen i huset, enten som parkinsonrammet eller som pårørende. Og hvordan dere evner å glemme hele parkinsondriften en stakkert stund mens dere er helt oppslukt av noe dere elsker å gjøre. Noe dere synes er veldig positivt...

Først ut er ekteparet Alf Magne og Heidi Bye fra Inderøy og Inntrøndelag PF. De tok utfordringen på strak arm da de fikk den presentert allerede 1. des. i fjor. Alf Magne har jo en fortid som bl. a. nestleder i Norges PF, mens kona Heidi sitter i forbundsstyret i sin andre periode nå. Derfor ble det naturlig å be dem starte artikkelserien vår. Vi håper at deres fortellinger i dette bladet inspirerer noen av dere til å fortelle egne gladhistorier om hvordan dere glemmer egen eller partners parkinsonsykdom en stund.

Redaksjonen og Trøndelag PF retter en stor takk til de av dere som står fram i media med gode, gripende og tankevekkende historier. Dette kan bidra til at flere tar kontakt og melder seg inn i Parkinsonforbundet!
TUSEN TAKK!

Og så møtes vi til helgesamling på Rock City i Namsos 13.-15. mai!

Leif



Fylkeslederens sider



Trøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer i hele Trøndelag!

Trøndelag Parkinsonforening har lagt et travelt og innholdsrikt år bak seg, og det er like før årsmøtet 2022 skal holdes på Scandic Stiklestad fredag 18. mai kl. 17 hvis tante korona lar oss få lov til å møtes fysisk i år. Det håper og tror vi denne gangen. Digitalt årsmøte som i fjor vil vi helst slippe.

Året 2021 ble et inntektsbringende år. Tilskudds- og sponsormidler satt løst i koronatida, og vi klarte å karre til oss utrolig mye penger til ulike gode formål: Til prosjektet «**Hjemmebesøk i Trøndelag**» fikk vi 99.000 kr fra Stiftelsen Dam, og Trøndelag Fylkeskommune lot oss flytte 10.000 kr ubrukte midler 2020 til dette formålet. De fleste av dere over 75 år i Inntrøndelag Parkinsonforening som ønsket besøk fra lokalforeninga, har nok fått det. De andre lokalforeningene ligger en god del etter pga usikkerhet rundt koronasituasjonen og egne kapasitetsvansker, men vi håper dere over 75 år i resten av Trøndelag også får tilbud om fysisk besøk før sommeren er over.

Prosjektet «**Parkinson danser—to Hell with Parkinson**» ble gjennomført som helgesamling på Scandic Hell i slutten av oktober med ca 110 deltakere. At hver enkelt slapp med en deltakeravgift på bare 1000 kr for hele helga med alt inklusive skyldes tilskudd og sponsormidler på totalt 397.000 kr. Men så gikk også Trøndelag PF hele 66.000 kr i minus på dette prosjektet som kostet kr 463.000 kr totalt.

Våre inntekter økte fra ca. 193.000 i 2020 til 1.133.000 i fjor, dvs nesten en seksdobling. Så mye at vi ikke klarte å bruke opp alt i 2021: Men totale utgifter fire-doblet seg fra 2020 til 2021, fra ca. 155.000 til ca. 625.000 kr.

Vi søkte Stiftelsen Dam om tilskudd på kr 260.000 til et oppfølgingsprosjekt til denne helgesamlinga. Vi kalte det: «**Fra Hell til Namsos- og tilbake igjen**». Og sannelig fikk vi ikke det vi søkte om.

Helga **13.-15. mai** blir det derfor helgesamling på Scandic Rock City i Namsos, der vi vil tilby helgeopphold for ca.50 deltakere til en deltakeravgift foreløpig stipulert til ca 2000 kr per person. Og—helga **23.-25. september** blir det ny helgesamling på Scandic Hell for ca 75 personer, der også med en foreløpig stipulert deltakeravgift på ca. 2000 kr per person. Så bare kryss av i kalenderen allerede nå!

Vi søkte også Stiftelsen Dam om kr 144.000 kr til et prosjekt som vi kalte «**Parkinson sykler—rundt i Trøndelag**». Og vi søkte Gjensidigestiftelsen om ytterligere 100.000 kr til samme prosjektet, og begge søknadene ble innvilget!

Plutselig hadde vi nesten en kvart million til dette sykkelprosjektet vårt. Ideen var å skape et tilbud til de av våre medlemmer som var i besittelse av en elektrisk trehjulssykel fra NAV. Men flere aktuelle deltakere uttrykte sunn skepsis til opplegget, både i forhold til helse og til egen sikkerhet. Prosjektleder var redd prosjektet måtte skrinlegges. Så kom redningen—nærmest fra oven:

Regjeringens Frivillighetsmelding slår fast at 2022 skal være Frivillighetens år. Et av signalarrangementene dette året skal være «**Sykkelturen 2022**» - fra Nordkapp til Arendal med rickshaw (!) Og de foreninger som vil, kan koble seg på enkelte deletapper med egne syklistere og lage stands og show underveis. Det spiller

ingen rolle om sykkelen di har to eller tre hjul, og om du har batterihjelp eller ikke på sykkel din. Sykkelturens etapper i Trøndelag starter 6. juni fra Høylandet, og forlater Trøndelag fra Rennebu på vei videre sørover den 12. juni. Og våre syklister skal få sjansen til å være med på alle etappene hvis de vil. Vi skal finansiere og stille med følgebiler, støtteapparat, overnattinger og mat. Dette blir gode opplevelser og god PR og kanskje også medlemsverving for våre lokalforeninger — hvis de griper muligheten..... Les mer om sykkelturen annet sted i bladet!

Det er årsmøtetid. Når du leser dette bladet har alle våre fem lokalforeninger allerede avholdt sine årsmøter. Forhåpentligvis har alle foreningene klart å finne nye tillitsvalgte til erstatning for de som trer ut av ulike funksjoner i foreninga si.

Jeg vil rette en stor takk til de fra Trøndelag PF sitt styre som nå velger å takke for seg: Vår nestleder **Torbjørn Akersveen** har blitt grossist i brukerrepresentasjon. Han sitter som brukerrepresentant både i Helse Midt, for ParkinsonNet og nå, sist men ikke minst i «Beslutningsforum for nye metoder». (Består av de fire direktørene for helseregionene i landet pluss noen til, blant annet («vår») Torbjørn. Takk for alt godt arbeid du har lagt ned for Trøndelag PF siden oppstarten i 2019, og lykke til med arbeidet for Beslutningsforum.

Jeg takker også våre avtroppende vararepresentanter **Astrid N. Skauge** og **Lars A. Dyrnes** for vel utført innsats for foreninga vår. TUSEN TAKK! En stor takk går også til vår revisor **Alf Magne Bye**. Endelig også en stor takk til vår kasserer **Jon Einar Værnes**, som har sagt JA til nok en periode på to år. Og vår utmerkede forretningsfører **Jan Anders Austad** som hjelper både fylkesforeninga og flere lokalforeninger med regnskap, helt gratis. Til slutt: Takk, alle dere **tillitsvalgte** som står på!

Kjære venner, takk for fine blomster!

Min kjære kone **Elin** døde onsdag 2. feb. på Ytterøy Helsetun. Det er vanskelig for meg å få hodet ordentlig på plass igjen etter å ha fulgt henne ut av tiden.

Jeg takker for all oppmerksomhet og deltakelse ved Elins bortgang og bisettelse, og alle bidrag til Norges Parkinsonforbunds Forskningsfond. Dette vakre diktet av Mary Elizabeth Frye. (1905-2004) kunne Elin ha skrevet selv. Det trøster meg. **Leif**

Talen fra graven.

*Stå ikke ved min grav og gråt,
Jeg er ikke der, jeg sover ikke.
Jeg er vinden som blåser.
Jeg er diamanter som glitrer i snøen.
Jeg er solskinet på det modne korn.
Jeg er det milde høstregn.*

*Når du våkner i morgengryet,
er jeg der som fuglens sirkelende flukt.
Jeg er de funklende stjerner
som skinner om natten.
Stå ikke ved min grav og gråt.
Jeg er ikke der.
Jeg døde ikke.*



Gauldal-Oppdal PF

Bente Sundet Olsen



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening



Kjære medlem!

om du er hovedmedlem, nærmeste pårørende- eller støttemedlem har ingenting å si. Like viktig er du likevel. Per dags dato teller vi 76 medlemmer. Jeg vil gjerne komme med en utfordring. Mange har meldt inn sin bedre halvdel og det er bra, men langt i fra alle. Så der er mange å hente. Min utordring er som følger: Verve ett medlem i løpet av 2022. Da blir vi dobbelt så mange og det blir flere penger i kassa, for av returkontingenten—altså den delen av kontingenten som vi får tilbakeført fra Norges Parkinsonforbund, er det bare 30kr per medlem som fylkesforeninga beholder. Resten får hver forening til fri disposisjon. Tar dere utfordringen? Lykke til alle sammen.

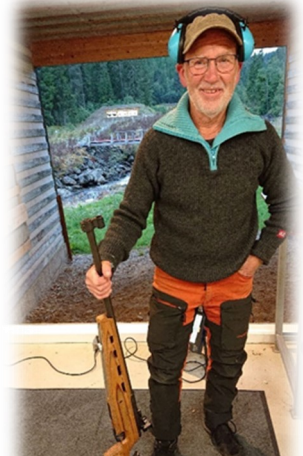
I år som i fjor arrangerte vi årsmøte på nettet. Til sammen. var det 14 % deltagelse. Vi har fått 2 nye i styret Gunleik Reppe fra Lundamo og Hans Grøseth fra Oppdal. Lykke til. De tar over plassene til Tone Lauvås fra Oppdal og Marit Moum fra Hovin. 1000 takk for den gode jobben dere gjort i styret. DERE VIL BLI SAVNET.

FRIVILIGHETENS ÅR i år. Så da skal det sykles i fra Nordkapp til Mandal med diverse underholdning og overnatting underveis hvor langt du vil sykle, bestemmer du selv. Vi har kommet ganske langt i planlegging, men mye gjenstår. Undertegnede har god kontakt med frivillighetssentralene i vårt område

I høst har prøvd noe nytt og spennende Nemlig skyting både med Luftgevær og salong. Skudd og våpen får vi låne av Hovin skytterlag



fv: Johan Gylland, Ole Johan Hov, Bente Sundet Olsen. Svein Hovin fra skytterlaget og Bjørn Randen i en pause i luftgeværsskytinga.



Gunleik Reppe klar for salongskyting.



Værnesregionen PF

Børge Pettersen



Værnesregionen Parkinsonforening

Hei til dere alle fra oss i Værnesregionen!

Nytt år og nye muligheter er et bra utgangspunkt.

Vi har nettopp avholdt vårt årsmøte og det er ekstra hyggelig at de som er fore-spurt om å bruke av sin fritid stiller opp og takker ja til å gjøre en innsats i lokalforeningen vår. Vi takker for tilliten og muligheten for å gjøre en forskjell for medlemmene i Værnesregionen.

Styret består selvfølgelig av personer med parkinson, men vi har også fått med oss flere pårørende og støttemedlem. En herlig gjeng med glimt i øyet:

Leder: **Børge Pettersen** boerpe@online.no 98404850

Nestleder: Elinor Johansen

Sekretær: Øivind Storfjeld

Kasserer: Jan Arne Olsen

Styremedlem: Sonja Madsen

Styremedlem: Hildur Nilsen

Varamedlem: Hallgeir Viken

Varamedlem: Margit Fløan



Som det fremgår av årsmeldingen vår har vi ikke hatt en så sterk økonomi i året som gikk. I budsjett og aktivitetsplan for 2022 har vi derfor ikke lagt lista så høyt, men vi ønsker å strekke oss mot noen hovedmål dette året.

I skrivende stund jobber vi sammen med de øvrige lokalforeningene, fylkesstyret og Frivillighetssentralen for å gi vårt bidrag med sykkel i sentrum i Frivillighetens år 2022. Her vil vi komme tilbake til arrangement og aktiviteter i juni.

Av tema for øvrig for året tenker vi bl.a. på treninger, bowlingkvelder, samt medlemsmøter med tema som fremtidsfullmakt, parkinsonsykepleier m.m.

Aktivitetsplanen for 2022 blir lagt ut på nettside og facebook så snart vi har avklart datoer og tema.

Vi håper også at vi kan få til en sommertur i løpet av året. Dette kommer vi tilbake til.

Hilsen Børge



Namdal PF

Siri Aune valgt til ny leder



Namdal Parkinsonforening

Hei alle sammen.

Ved Namdal Parkinson forening sitt årsmøte 19.februar, ble jeg valgt som foreningens nye leder. Vil benytte anledningen å takke tidligere leder Karin Gustavsson og styret for det arbeidet de gjorde i 2021, for det kunne være ganske frustrerende å prøve å arrangere noe med koronarestriksjoner som forandret seg hver 14.dag. Likevel må jeg trekke frem medlemsmøte 2.oktober i fjor som ble arrangert i Namsos som meget vellykket. Tema for dagen var Parkinson, de ulike tilstander generelt, behandling, forskning og kosthold. Settingen og antallet var ikke større enn at flere følte at de kunne stille spørsmål underveis og engasjementet var stort. Inntrøndelag Parkinsonsforening var også invitert slik at vi ble oppimot 40 stk.

Kort om meg selv: Jeg er 53 år og er født og oppvokst i Namsos, arbeider som avdelingsleder/lærer på 1.-4. trinn ved Vestbyen skole i Namsos.

Min samboer Ketil Vinje og jeg har nå hatt følge av Parkinson i vel 8 år. I de første årene var vi ivrige til å søke kunnskap og deltok på en del seminarer, noe som jeg oppfordrer alle par til å gjøre sammen. Vi har de siste årene vært noe mer avslappet til herr Parkinson, men den personlige utviklingen av sykdomsforløpet og utvikling av ulike metoder, medisiner og trening på feltet skjer hele tiden, slik at vi prøver å holde oss oppdatert.

Mitt mål for året er at vi skal få de vanlige treffpunktene som trening og logopeditrening med kaffetreff opp å gå som tidligere. Forhåpentligvis har vi ikke grodd fast innenfor husets trygge vegger, slik at en føler behov for å komme på grilltreff/sommeravslutning på Harranesset, delta på medlemstreff, ulike treninger ol.

Det vil i hovedsak arbeides videre med disse punktene,-Alle hovedmedlemmer over 75 skal få besøk.

Hvordan skal vi markere Parkinson på 3-hjul 7.juni?

- Arrangere medlemsmøte «from Hell to Namsos og tilbake».
- Medlemsmøte i oktober med tema.

Namsos: Parkinsontrening på Træn hver mandag og torsdag kl.09.30. Det er både gruppetrening og individuell oppfølging av fysioterapeut og spesialist i nevrologi Trond Jørstad Larssen.Det vil bli logoped trening med Laila Elverum fra mars/april måned. Nærmere info kommer. Ta gjerne kontakt ved spørsmål om de ulike treningstilbudene til Ketil Vinje på tlf: 47606371

Parkinsonbladet ønsker ny leder i Namdal PF velkommen på laget

Karin takker for seg i Namdal Parkinsonforening

Lørdag 27. november arrangerte Namdal Parkinsonforening julebord på Lund. Tatt i betraktning alle forbehold som smittevern-hensyn fører med seg, var vi fornøyd med oppmøtet. Vi som var der fikk i alle fall en trivelig stund.

Åse Rørmark med lokale hjelpere sørget for deilig julemat samt kaffe og kaker. Vi fikk også levende musikk – og to unge damer fra Leka/Gutvik sørget for uventet underholdnings-innslag som slo godt an. Ellers var det godt å bare treffes: være sosiale og utveksle erfaringer.

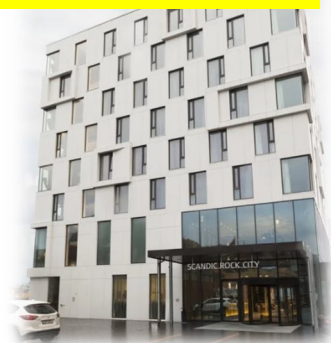
Styret hadde møte i Namsos i januar hvor hovedsak var forberedelser til årsmøtet. Vi ligger en god del etter med prosjekt hjemmebesøk hos eldre hovedmedlemmer og må prioritere dette denne våren. Vi tar sikte på å få til et årsprogram for 2022 hvor vi har både medlemsmøter med noe «faglige» innslag og sosiale tiltak som grill-dag og sommertur.

Årsmøtet 2022 ble gjennomført den 19.2.22 på «Lundstua»: vi var 14 frammøtte som gikk gjennom ordinære årsmøtesaker og diskuterte aktuelle saker.

Etter valget består det nye styret av:

Leder:	Siri Aune og Ketil Vinje;	velges for 1 år
	(De deler vervet, men Siri står skrevet som leder)	
Nestleder:	Frank Rørmark (velges for 1 år)
Kasserer	Paul Selnes	Ikke på valg
Sekretær	Åse Rørmark	---- « -----
Styremedlem	Jon Heir	---- « -----
Varamedlem:	Harry Paulsen	velges for 1 år
Varamedlem	Johan Smines	velges for 2 år

Helgesamling i Namsos Rock City 13.-15. mai!



I diskusjonen som fulgte, var vi innom flere tema som kanskje kan følges opp i medlemsmøter senere.; bl.a. var det flere som ga uttrykk for at de savner et logoped-tilbud. Vi har inntrykk av at det er få logopeder i vårt område. Mange har også problemer med skriving; både håndskrift og skriving på tastatur, noe som kan være en stor utfordring i hverdagen. Vi etterlyser eventuelle hjelpemidler og om det finnes noen treningsprogram? Hvilke fagpersoner kan vi etterspørre dette hos? Et annet tema som kom opp var nevrolog-tilbudet: hvor ofte kan vi forvente timeavtaler og hva bør tilbudet inneholde?

Jeg takker for meg som styreleder og ønsker det nye styret lykke til!

Karin Gustavsson

Parkinsonbladet takker for samarbeidet
med Karin i Namdal PF!





Inntrøndelag PF

Karstein Kjølstad



Inntrøndelag Parkinsonforening

Jeg takker for tilliten og kan fortelle at nytt styre har møttes og fordelt noen oppgaver. Asbjørn Pettersen og Bård Hallan fortsetter også i styret, Bård fortsetter som kasserer. Nye i styret er Unni S Sivertsen fra Lysthaugen og Tone Musum fra Ogdalen. Vi har starta planlegging av medlemsmøte i april eller mai. Vi har reservert time for **varmebading** på Egge fra kl 13 på mandag og fredag. Ta kontakt med Tone på telefon 4662 4446, eller leder.

Oddbjørn inviterer til **kaffetreff på Steinkjer** første torsdag i måneden kl. 13. To uker seinere inviterer Asbjørn og Unni til **kaffetreff på Verdal** hotell kl.11. Her kan du møte noen fra styret. Vi sender ut **SMS** før hvert kaffetreff.

Det er kommet i gang **gruppetrening** på Steinkjer, Levanger og Kastvollen. På nettsida vår kan du lese om alle gruppene der foreninga bidrar. Det er plass til flere, også for pårørende. Asbjørn ønsker flere deltakere på **Levanger-treninga**. I underkant av 10 medlemmer trener på mandager fra kl 11. Marwell, Guro og Bente har vært med i over 10 år og er fortsatt like ivrige. Det er plass til flere. På torsdager er det **gruppetrening med logoped** både på Levanger og Steinkjer. Det er fortsatt plasser ledig plasser for dem som har rekvisisjon fra lege. Logoped Astrid Granhus leder trening på Levanger og kan treffes på telefon 9363 2977. Logoped Anne Kjelset leder treninger på Steinkjer.

Vi vil fortsette med **heimebesøk til hovedmedlemmer over 75 år**. Likepersoner og styremedlemmer kommer heim til de som ønsker det. I mange år har vi hørt om **ParkinsonNet**. I fjor høst var det opplæring for helsearbeidere i kommuner og private som driver med fysioterapi og logopedi. IPF har fått spørsmål om å stille med **brukerrepresentanter** som kan fortelle om hvilke helsetjenester vi ønsker. Ta kontakt dersom du er interessert – du vil få opplæring til en viktig jobb. Fylkesforeninga med Leif i spissen, planlegger **helgesamling på Namsos** 13. til 15. mai i samarbeid med Namdal PF. Her kan du få nyttig kunnskap om Parkinson. I tillegg til informasjon kan du få møte mange spennende mennesker.

Vi fortsetter **samarbeidet med Stiklestad golfklubb**, og tilbyr golf til reduserte priser. **Kontaktperson Bård (mob 92813728)** har plass for flere golfere (og caddier) når snøen er vekk. Som tidligere år planlegger vi for en fast ukentlig trening, samt en sosial samling og **golfhelg i september**. Vi har i år fått et spesielt godt tilbud for nybegynnere, se avtalen som ligger på nettsida vår. **Foreninga vil også bistå med innkjøp av utstyr til bruk for nye spillere**. Golf gir både spenning, fellesskap og god mosjon i frisk uteluft! Bård kan gi mer informasjon!

Jeg ønsker alle ei fin tid med meir sol.

Karstein



Trondheim PF

Tora Rømo



Trondheim Parkinsonforening

Årsmøtet Trondheim Parkinsonforening

Årsmøtet vårt ble gjennomført digitalt, det var 30 stykker inne og stemte, vi tror at omtrent samme antall hadde vært tilstede hvis Årsmøtet hadde vært fysisk (på gammelmåten). Foreninga er nå på **292 medlemmer**: Frøya 5, Heim 3, Hitra 6, Indre Fosen 3, Malvik 3, Orkland 12, Rindal, 3, Skaun 3, Trondheim 233, Ørland 12, Åfjord 6.

Det kom inn forslag fra Styret på å endre navn på Laget: Fra Trondheim Parkinsonforening til **Trondheim og Omegn Parkinsonforening**, da vi skal dekke 11 kommuner i søndre del av fylket. Og nytt navn ble vedtatt av årsmøtet. I forbindelse med opprettelsen av Fylkesforeninga Trøndelag Parkinsonforening var det meningen å opprette flere lokallag i søndre del av Fylket, men foreløpig må Trondheim og Omegn Parkinsonforening ta ansvaret for disse kommunene. Vi legger opp til medlemsmøter i noen av kommunene utenfor Trondheim i løpet av året.

Styret som ble valgt for 2022 er: Tora Rømo leder, Magny Øyen, Tore Nerheim, Trond Sørli, Fehresthe Khoshkish

Varamedlemmer: Ellen Havdal, Lisbeth Hernes

Trondheim og Omegn Parkinsonforening vil framover jobbe for å opprettholde de faste tilbudene vi har, vi ber medlemmene gå inn på Hjemmesiden og sjekke aktiviteter og tidspunkt. Nytt av året er **Linedans** som tilbys nå framover våren, et lavterskeltilbud der du får beveget deg til musikk, kvelden avsluttes med en prat og kaffekopp. Denne aktiviteten har vi fått midler til fra Sparebank1.

Hovedoppgavene framover vil være å skaffe **finansiering** til de aktivitetene Foreninga driver på frivillig basis, samt prøve å presentere Trondheim og Omegn Parkinsonforening for alle medlemmene. Vi er en liten forening og de fleste medlemmene har en kronisk sykdom, noe som gjør at foreningsarbeid kan bli en ekstra belastning, og det kan være skummelt å ta på seg styreverv.

Til sommeren er vi involvert i **Sykkelturen** fra Nordkapp til Arendal, foreløpig litt i startgropa, men oppfordrer alle som kan sykle til å være med å sykle en distanse, mere info vil komme.

Nå håper vi på et år som gir mulighet for sosiale samlinger som medlemsmøter og «Juni Camp».

Tora Rømo



På lag: Generalsekretær Britt Inger Skaanes i Norges Parkinsonforbund ser fram til å synliggjøre parkinsonsaken sammen med frivillighetens år.

Sammen med hele frivillighets-Norge vil Norges Parkinsonforbund markere Frivillighetens år 2022 med et stort utvalg av aktiviteter og arrangementer både nasjonalt og lokalt gjennom hele året.

2022 er utpekt som Frivillighetens år av regjeringen. Det ønsker også vi Norges Parkinsonforbund å markere. I år planlegger vi arrangementer i tilknytning til Parkinsondagen i april, og vi vil gjennom året løfte fram og vise den flotte og viktige frivilligheten i hele vår organisasjon, sier generalsekretær Britt Inger Skaanes. Forbundet har i dag omkring 350 frivillige tillitsvalgte, og 47 fylkes- og lokalforeninger over hele landet.

Dette er Frivillighetens år 2022



Dette er første gang Norge markerer frivilligheten på denne måten, sier prosjektleder Birgitte Brekke i Frivillighetens år 2022. Frivillighetens år skal få flere med, fjerne barrierer for deltakelse og øke kunnskapen om frivillig sektor. Brekke peker på at Frivillighetens år 2022 skal vise at deltakelse i frivillige organisasjoner handler om å påvirke samfunnet og bygge nærmiljøet og landet vårt gjennom å delta i ulike aktiviteter.

Frivillighetens år skal kaste et flomlys på frivillig sektor - og i det lyset skal organisasjonene danse. *(Birgitte Brekke, prosjektleder i Frivillighetens år 2022)*

Frivillighetens år 2022 sin høye beskytter

Hans Kongelige Høyhet Kronprinsen er Frivillighetens år 2022 sin høye beskytter.

– *Frivilligheten er en kraft i det norske samfunnet som vi ikke hadde klart oss uten, forteller Kronprins Haakon til kongehuset.no.*





Parkinson sykler gjennom Trøndelag – på tre hjul

Av Jon Einar Værnes, prosjektleder

Samfunnet er på vei tilbake til normale tilstander etter en lang periode med pålagte restriksjoner. Behovet for å komme seg ut, treffe folk, være sammen på tur etc, har bygd seg opp og får nå sitt utløp. I tillegg går det mot vår og sommer. Alt blir lysere.

Parkinsonforeningene i Trøndelag ønsker å bidra til at våre medlemmer får ta del i denne gledelige utvikling.

Lokalforeningene har sammen med Fylkesforeningen planlagt et opplegg for de som beveger seg på sykkel, det være seg på tre eller to hjul. Stiftelsen Dam og Gjensidigestiftelsen har bidratt med til sammen nesten 250.000 kr til dette prosjektet vårt. Derfor stiller vi svært godt skodd rent økonomisk sett, og kan sørge for følgebiler, bevertning og overnattinger underveis uten kostnader for de av våre som ønsker å delta på en eller flere av etappene i tabellen nedenfor.

Det er Frivillighetens år og Norges Frivilligsentral har planlagt en stort sykkelprosjekt i sommer hvor det skal sykles etapper fra Nordkapp til Arendal. Denne sykkelkortesjen med rickshawer passerer Trøndelag i tidsrommet 6. juni til 12.juni.

Dermed var vi to grupper på veiene i Trøndelag. Hva er derfor mer naturlig enn å samarbeide med Frivilligsentralene om denne sykkelturen gjennom Trøndelag.

Lokalforeningene har vært i kontakt med sin lokale Frivilligsentral og utvekslet tanker, ideer og etter hvert planer for en felles gjennomføring

Tabellen nedenfor viser stoppesteder og etapper for **Sykkelturen 2022.**

Etappe	Dag	Dato	Start	Mål	Antall deletapper underveis	Km
17	Man	06.06.2022	Høylandet	Namsos	4	85
18	Tir	07.06.2022	Namsos	Steinkjer	1	55
19	Ons	08.06.2022	Steinkjer	Stjørdal	3	98
20	Tor	09.06.2022	Stjørdal	Trondheim	3	47
21	Fre	10.06.2022	Trondheim	Støren	4	50
22	Lør	11.06.2022	Støren	Rennebu	2	33
23	Søn	12.06.2022	Rennebu	Oppdal	1	36

Som det går fram av tabellen på forrige side , er etappe 17 delt i fire deletapper:

Deletappe nr	Start fra	Ankomst til	Km
1	Høylandet	Grong	37
2	Grong	Ranemsletta	18
3	Ranemsletta	Skage Frivilligsentral	15
4	Skage	Namsos, Rock City	15

Ved å gå inn på nettsida [Norges Frivilligsentraler \(sykkelturen2022.no\)](http://Norges.Frivilligsentraler(sykkelturen2022.no)) kan dere finne ut mer om de enkelte deletappene, og se på kart hvor de går. Deletappen Steinkjer—Verdal vil sannsynligvis gå over Inderøy, ikke langs Leksdalsvatnet som det antydes på kartet på nettsida.

På hvert stoppested vil det bli et arrangement hvor frivillige lag og organisasjoner får presentere seg via egen informasjonsbod (stand).

Lokalforeningene vil presentere seg med innslag om sitt virksomhetsområde. Det være seg treningstilbud, sosiale samværstilbud, likepersonarbeidet, kontakten med helsevesen osv. osv.

De som er på to eller tre hjul vil følge etappene. Noen ønsker å være med å sykle alle etapper, mens andre sykler noen få. Det legges opp til at en større gruppe sykler sammen fra Ranheim til Trondheim sentrum. Det er planlagt en større markering på torvet torsdag 9. juni.

Lokalforeningene ønsker å spre informasjon om sitt virkeområde til beste for de som har Parkinson og de pårørende.

De vil tiltrekke seg oppmerksomhet via presseomtale, synlige syklistere, bannere, tilstedeværelse på arrangementer med eget telt, utdeling av info materiell, demonstrasjoner av øvelser og info om trehjulsykkelen. Her vil søkemulighetene hos NAV bli presentert. Glade trehjulsyklister vil fortelle om den frihetsfølelse og glede det gir å sykle på tur enten alene eller i grupper.

Lokalforeningene vil ta initiativ til å danne sykkelgrupper som drar på ukentlige turer sammen og ellers på impuls. **Mer i neste nummer!**



Alf Magne Bye på sin elektriske trehjuling hjemme på Inderøy.

Parkinsonkurs ved Sykehuset Levanger 18.-19. mai

31. januar fikk jeg denne eposten fra Beata Jørstad, neurologisk sykepleier ved Sykehuset Levanger. (bildet til høyre)

Hei og Godt Nytt År, Leif!

I dag snakket jeg med Inger Lise Brede angående parkinson kurs. Omstendighetene og regler rundt Covid -19 tvinger oss til å utsette kurset til Mai-22.

*Vi har reservert Peisestua arealet til **18 og 19 mai**. Jens Horn har reist til USA og han kommer ikke tilbake før august . Neurologen **Marte Kvello-Alme** (se bildet til høyre. red. anm.) som overtar hans funksjon og har sagt seg villig til å bidra ifh. kurset. Siden desember har jeg prøvd å informere pasientene på poliklinikken om tilbudet og det var ikke så mye respons ifh til det. Per i dag har vi bare en ny diagnostisert pasient med parkinson.. Har du evt. selv liste pasienter som kunne tenke seg å dra på slik kurs? De må være henvist fra oss evt. fra sin fastlege.*



Dette kurset arrangeres av neurologisk avdeling ved HNT i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret HNT og Trøndelag Parkinsonforening.

Kurset er åpent ikke bare for nydiagnostiserte pasienter og deres nærmeste pårørende, men også for de som har hatt parkinson noen år sammen med deres pårørende. Parkinsonpasienter må ha henvisning fra sin lege eller nevrolog for å delta på kurset. Pårørende trenger ikke dette. Men vi trenger påmelding fra alle.

Kurset er helt **gratis** for alle deltakerne og det vil gå over begge dagene med variert innhold om hvordan leve best mulig med sykdommen både som pasient og som pårørende. Vi henter inn foredragsholdere med ulik bakgrunn og kompetanse.

Inntrøndelag PF vil spandere lunsj/middag på kursdeltakerne, og om kvelden 18. mai arrangerer Inntrøndelag PF åpent medlemsmøte på Levanger, ikke bare for kursdeltakerne, men også for andre medlemmer og spesielt interesserte.

Kursdeltakerne må selv sørge for eventuell overnatting på Levanger mellom kursdagene.

Påmelding med navn, adresse, mobilnr og evt. epost-adresse innen 1. mai

til **Beata Jørstad** på epost: Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no

eller til **Leif Klokkehaug** på SMS til 95207104

Trøndelag PF og årsmøtet 2022 på Stiklestad.

Årsmøtet holdes fredag 18. mai 2022 på Scandic Stiklestad Hotel. Fordi Trøndelag PF har ca 650 medlemmer sier det seg selv at vi ikke kan ha åpent årsmøte der alle medlemmene i prinsippet kan delta. Våre fem lokalforeninger dekker hele fylket, og velger delegater til fylkesforeningens årsmøte på sine årsmøter i februar. Lokalforeningene får 1 delegat per 25 medlemmer—dvs. medlemmer som har betalt kontingent sin for 2021 innen utgangen av 2021.

Antall delegater på årsmøtet vårt fordeler seg derfor slik:

Namdal PF 4, Inntrøndelag PF 6, Værnesregionen PF 2, Trondheim og omegn PF 11, og Gauldal-Oppdal PF 3 delegater, til sammen 26 delegater.

I tillegg møter naturligvis medlemmer av fylkesstyret, av valgkomiteen, og våre tre æresmedlemmer blir naturligvis invitert til årsmøtet. Vi har også invitert Norges PFs generalsekretær Britt Inger Skaanes til årsmøtet. Britt Inger takket pent nei fordi hun var med oss på Hell-samlinga og derfor prioriterer besøk på årsmøtet til en annen fylkesforening men forbundets nytilsatte ass. generalsekretær Malin Svinndal kommer til møtet vårt. Det blir veldig hyggelig å stifte bekjentskap med henne også.

Valgkomiteen med Arvid Solbu (bilde på forsida) i spissen har hatt en vanskelig og tidkrevende jobb med å finne kandidater til styret, men omsider har ting falt på plass.

Styret vårt har bestått av:

Forslag fra valgkomiteen:

Leif Klokkehaug	på valg	ja til gjenvalg	Gjenvalg for 2 år (IPF)
Torbjørn Akersveen	på valg	nei til gjenvalg	Øivind Storfjeld (VPF)
Jon Einar Værnes	på valg	ja til gjenvalg	Gjenvalg for 2 år (GOPF)
Karin Gustavsson	ikke på valg		(NPF)
Halvor Stavrum	ikke på valg		(IPF)

Varamedlemmer: på valg for 1 år i gangen:

Astrid N Skauge:	på valg	Nei til gjenvalg	Torbjørn Akersveen (TRPF)
Lars Dyrnes:	på valg	Nei til gjenvalg	Arvid Solbu (TRPF)
Revisor:	på valg	på valg for 1 år i gangen:	
Alf Magne Bye	på valg	Nei til gjenvalg	Pål Sæther Eiden (privat)

Årsmøtedokumentene blir sendt alle delegater og andre deltakere, og de ligger tilgjengelig på nettsida vår når du leser dette: trondelag@parkinson.no, eller klikk på linken: [Trøndelag Parkinsonforening - Norges Parkinsonforbund](#)

PILLEPROSJEKTET - en økonomisk gullgruve!



Pilleprosjektet til Bjørn Skare (tidl. leder i Oslo og Akershus PF) genererte nesten 100.000 kr til parkinsonforeninger i 2021. Hvis vi trøndere blir med på dette prosjektet, kan det skaffe store penger både til lokalforeningene våre og til Norges Parkinsonforbund!

Denne sjansen må vi gripe fatt i!

Vil du være med å støtte en god sak uten at det koster deg noe som helst? Vi har startet et prosjekt for å bruke kjøpekraften til de av oss som har Parkinson diagnose til å generere midler til parkinsonformålet. Vi er ca. 8000 som har Parkinson diagnosen i Norge og vi kjøper medisiner for mellom 700 til 900 millioner kroner årlig. Vi har inngått samarbeid med et nettapotek - **sportsapoteket.no** -

Ved å kjøpe medisiner via dette nettapoteket, og henviser til "Parkinson", så går ca 10% av det hver enkelt av oss handler for til Parkinsonformålet. Du får akkurat de samme medisinene, bruker de samme e-resepter, frikort etc og får tilsendt dine medisiner hjem, til butikken, hytta eller hvor du måtte befinne deg. Apoteket betaler frakten så det er ingen ekstra kostnader for deg.

Du kan registrere deg her: www.parkinson.apomed.no

Hvis du går inn på disse to nettsidene, blir du sikkert overbevist om at dette er bra!

[Pilleprosjektet -Parkinson for a better llife as](#)

Initiativtaker **Bjørn Skare** fikk Parkinson diagnosen i august 2015.

Skare har lang erfaring som næringslivsleder i Norge og USA, både som adm. direktør og styreleder i en rekke bedrifter. Formålet med dette prosjektet er å bruke kjøpskraften fra de med Parkinsondiagnosen til å generere midler til både å forbedre tilbudene til de som lever med Parkinson diagnosen idag, men også for de som får diagnosen i fremtiden. Målet er at dette prosjektet i en 5 årsperiode fra 2022 skal generere MNOK 20 i frie midler som skal fordeles mellom Norges Parkinsonforbund med 40%, 40% til lokallagene i Norges Parkinsonforbund og 20% til salg/markedsføring/administrasjon.

Lederne av Oslo Syd Parkinsonforening, Renny Amundsen, og lederen av Oslo Nord Parkinsonforening, Edgar Valdmanis, har vært til stor hjelp i oppstartsfasen.

Prosjektet har opprettet et samarbeidsforum med Norges Parkinsonforbund.

Deltakere i dette samarbeidsforumet er:

Britt Inger Skaanes: General sekretær Norges Parkinsonforbund

Pål-Christian Roland: Nestleder forbundsstyret NPF

Bjørn Skare: Initiativtaker -

Bjørn Skare kommer til Namsos Rock City 14. mai!

Helgesamling på Rock City Namsos

13.-15. mai 2022



Var du på helgesamlinga på Scandic Hell i oktober i fjor? Nå følger Trøndelag PF og Namdal PF opp med en ny helgesamling på Scandic Rock City i Namsos 13.-15. mai Namdal PF.

Uheldigvis er det også konfirmasjoner i Namsos denne helga, men vi tror likevel vi skal kunne fylle de 50 plassene vi har forhåndsbestilt på hotellet. Og prisen bør ikke bli avskrekkende for noen, selv om vi ikke klarer å holde så lav deltakeravgift som vi hadde på Scandic Hell i oktober. Budsjettet så langt tyder på at vi kan tilby deltakerne to døgn med full pensjon, foredrag, aktiviteter, festmiddag og dans lørdag kveld for skarve ca. **2000 kr** per person. Det er under halv pris

Arrangementskomiteen består av Leif, Jon Einar og Karin fra fylkesstyret forsterket med Hanne og Frank fra Namdal PF. Programmet er ikke ferdig spikret enda. Namdalingene får i stor grad bestemme programmet og innholdet selv. Både Sykehuset Namsos og Kastvollen Rehab har lovet å bidra på samlinga. Men først og fremst skal vi ha det trivelig i lag og glemme parkinson noen timer. Det trenger vi sannelig etter to år med koronarestriksjoner.

Siden neste nummer av Parkinsonbladet ikke utkommer før etter helgesamlinga på Rock City Namsos, ber vi alle interesserte om å følge med på nettsida til Trøndelag PF: [Trøndelag Parkinsonforening - Norges Parkinsonforbund](#) . Program med påmelding blir lagt ut der så snart dette er klart i midten av mars. Vi har frist til 7. april med å avbestille hele arrangementet. Derfor:

Frist for påmelding blir **mandag 4. april. Du kan melde deg på alt nå!**

Påmelding til helgesamlinga sendes på epost til: **leklokk@online.no** eller med SMS til **mobil 95207104**. **Velkommen til helgesamling!**

Leif

Likeperson Fritz om å dra på hjemmebesøk til noen over 75 år

Siden jeg er likeperson og bor i Levanger sa jeg ja til å dra på hjemmebesøk både i Levanger og Verdal. Vi var to fra foreningen, styremedlem Asbjørn Pettersen og jeg, som avtalte besøk og kjørte til de vi hadde fått tildelt fra lokalforeninga vår. (Inntrøndelag PF). Vi kjente ikke alle fra før, men ble godt mottatt. En liten eske med konfekt/tvist og en bukett roser tok vi med og det ble satt pris på. Dette var medlemmer vi ikke kjente fra møtene våre så vi ville fortelle hva foreningen arbeidet med om det var ønskelig. Vi er glade for at lederen vår er en aktiv leder som sørget for både midler og ideer.

Vi hadde begge vaksinert oss. Hvem som ble utsendt ble styrt av foreningsledelsen og de var greie å ha dersom vi trengte informasjon. Avtalene gikk bedre enn forventet og ingen sa nei til å få besøk. Vi var nok litt spente, for den første vi besøkte var det ingen av oss som kjente. Men det tok ikke lang tid før praten gikk og kaffen kom i koppen. I tillegg kom datteren på besøk og hadde med kake. Dette var ikke planlagt, men ble en hyggelig overraskelse. Og for oss i foreningen var det fint at jeg var likeperson og Asbjørn var styremedlem. For foreningen var det viktig at at vi fikk innspill fra de vi besøkte.

Vi planla at vi skulle bruke ca 2 t pr. besøk. Dette så ut for å passe bra. Opplegget for besøkene var omtrent som dette:

1. Litt tid til å bli kjent.
2. Litt kaffetid.
3. Litt prat om organisasjonen. (Bli kjent med)
4. Diskusjon om hjelpemidler. (info)
5. Ønsker fra den som fikk besøk.

Det var interesse for hjelpemidler: Folk over 75 år er ikke de mest kravstore og da er det viktig at de får informasjon så de vet hva de kan få. Dette er nok noe alle organisasjoner bør tenke på.

Noen stikkord fra besøkene:

1. Alle var positive til å få besøk.
2. Bra for foreningen som kan få tilbakemeldinger.
3. Der det er familiemedlemmer til stede kan de også få informasjon om hvordan foreningen kan brukes.
4. Koronaen kan nok hemme litt da vi må være oppdatert på hvordan unngå smitte. Må vel si at man tenkte noe på det.
5. Men i vår alder har nok de fleste tatt 3 doser vaksine. Vi hadde med munnbind om det var spørsmål om det.
6. Det holdt med avstand der vi var.
7. Vi fikk inntrykk av at det er behov for flere besøk.

Vi kan summere opp inntrykkene slik: Besøkene var lærerike også for oss og i tillegg hyggelige. Prosjektet er nok ikke ferdig, så vi håper på fortsettelsen i det nye året:

OG NESTE GANG VI MØTES, SÅ ER VI JO GAMLE KJENTE!



Fritz Pettersen

*Innlegget er forkortet og redigert
av plasshensyn. **Red.***

Alf Magne Bye: Da kan jeg glemme parkinson



Jeg har parkinson sykdom. Når jeg fikk diagnosen for 20 år siden visste jeg at det ville bli et livslangt bekjentskap som jeg og mine nærmeste måtte handtere hele døgnet 7 dager i uken, 52 uker i året. Likevel har jeg noen aktiviteter og arenaer der jeg kan glemme parkinson. Deriblant **«Kjerknesaunet»**.

Far spurte meg en dag om jeg ville ta over «Kjerknesaunet», heimlassen min på Inderøya. I etterkant har jeg lurt på hva motivet hans var; så han at han trengte hjelp med eiendommen eller forutså han at jeg ville trives veldig godt med å rusle rundt og «tjone» med vedlikehold og hagearbeid? Uansett, etter en del frem og tilbake, tok jeg og Heidi over «Kjerknesaunet» i 2011. Og det har vært viktig for både Heidi og meg, også i kampen mot parkinson.

Flere stusset riktignok over hva jeg som hadde parkinson skulle med en eiendom som krevde så mye arbeid og omtanke? Jeg skal prøve å beskrive plassen, så kanskje du som les dette skjønner hvorfor jeg tok over. Se bilde av «Kjerknesaunet» i dag.



Plassen er en del av en gammel husmannsplass på heimgården til far. Se bilde av «Kjerknesaunet» fra 1930-tallet.

Da far giftet seg i 1958 bygde han nytt hus på plassen og tok over noe av jorda. Plassen er nå på omtrent 4 mål, der matjorda utgjør omtrent 1,5 mål. Resten består av mye berg/naturtomt.



I 2011 var det et bolighus (like gammelt som meg altså), et lite uthus og en garasje på eiendommen. Alle bygningene trengte vedlikehold.

Eiendommen ligger omtrent 200 m fra kommuneveien. Når du kjører oppover gårdsveien ser du bare skog og en åker. Men når du kommer frem på gårdsplassen åpner terrenget seg og du har mot nord og vest utsikt over et velpleid kultur-

landskap ned mot Beitstadvfjorden. På den andre siden av fjorden reiser Verrafjella, eller «Nordfjella» som vi kaller de, seg opp fra fjorden. Går du opp på det nærmeste berget ser du hele veien fra Follafoss og nesten inn til Steinkjer. Mot øst har du utsikt over tettstedet Kjercknesvågen.

Mot sør er det igjen kulturlandskap. Og nedover til den nærmeste naboen er det over 200 meter. De andre naboen bor bortimot 1 km unna, og ingen har innsyn på eiendommen. Her er det fritt fram for å «slå lens» uten engang å gå rundt hjørnet (bortsett at jeg får kjeft fra Heidi hvis hun ser meg).

Vi har brukt de siste 10 åra på å vedlikeholde eksisterende bygninger, samtidig som vi har bygd oss nytt hus. Jobber akkurat nå med å bygge en ny kombinert garasje og syrom til Heidi. Eller jobber og jobber; tømmerlinja på Steinkjer videregående skole tar seg av det meste av jobbinga.

Jeg er økonom med i hvert fall flere enn to tommeltotter, men med høg motivasjon, stor arbeidsglede og ikke minst meget god hjelp fra våre 3 gutter mangler vi nå bare å skifte ut taket på det gamle bolighuset før vi er i mål med vedlikeholdet.

Å være ute og prøve å gjøre noe gir meg glede og ikke minst, det får tankene bort fra sykdommen. Nå har sykdommen tatt godt tak i meg og jeg kan ikke unngå å tenke på den mange ganger i døgnet. Men for bare noen år tilbake kunne jeg jobbe på eiendommen i flere timer uten at jeg tenkte på at jeg hadde parkinson.

Det finnes ikke noe bedre enn å sitte i solveggen en sommerdag og nyte stillheten. Jeg kan ikke lenger si at jeg kjenner lukten av blomstene om sommeren, men jeg kan nyte synet av de. Vi har få hageplanter/blomster, men på berga vokser det villblomster og planter etter mor mi.

Og jeg vil påstå at jeg har litt luktesans igjen likevel: Jeg har alltid tenkt at lukta om våren rett etter at snøen er borte er spesiell utpå Inderøya. Og den kan jeg fremdeles kjenne en fin vårettermiddag. Når jeg forteller Heidi det, nikker hun høflig, men jeg ser at hun lurar på om at nå har jeg fått kognitiv svikt også....

Å sitte ved kjøkkenbordet og se utover sjøen mot «Nordfjella» gir meg ro i sjelen. Enten det er kaldt vær med snø på bakken og sol på fjella sånn som nå mens jeg skriver dette, sommer med varmt godt vær med solnedgang kl. 23 på kvelden, eller nordvest storm som pisker opp sjøen og får huset til å knake.

Håper du som les dette er enig med meg i at det er et lite paradys jeg beskriver her. Og at du skjønner hvorfor vi har lagt ned så mye arbeid de siste 10 årene. Jeg er ikke i tvil; det har vært viktig i kampen vår mot sykdommen.

Uansett om du er enig eller ikke, kan du ta deg en tur og se selv. Kanskje får du et glass egenprodusert eplemost også, mens du nyter solnedgangen på verandaen.

Alf Magne



Mi «snekkerbu» som pårørende: Da glemmer Heidi at Alf har parkinson

Da Alf fikk diagnosen Parkinsons sykdom i 2002, skjønnte vi at hele familien på sikt ville bli berørt. De første årene gikk veldig greitt før utviklingen i sykdommen hans nå har tatt mer og mer plass i hverdagen. Ungene har etter hvert flyttet ut, fått egne hjem og jobber og familie så nå er det oss to igjen her hjemme. Ja også Taro da, vår brune labrador.

I og med at både Alf og jeg ganske tidlig valgte å være aktive innenfor Norges Parkinsonforbund både lokalt og sentralt i varierende grad, så sier det seg selv at veldig mye dreier seg om parkinsons sykdom i en eller annen form. Men jeg er jo mer enn bare kona til han med en diagnose. Jeg er mor til 3 flotte menn, svigermor til 2 kjekke damer, bestemor til to herlige barnebarn, svigerdatter til Ole på snart 101 år. Jeg jobber i Skatteetaten hvor jeg hjelper så godt jeg kan enten det gjelder skattekort, skattemeldinger og skatteoppgjør mm.

Men jeg har en stor lidenskap utenom alt dette. Der får jeg utløp for kreativiteten min, jeg treffer andre mennesker med samme lidenskap, det koster noen kroner men det er min store kilde til energi og mestringfølelse, påfyll og rekreasjon. Hva jeg snakker om? Håndarbeid så klart..... primært syng men også strikking. Både det å holde på selv på egen hånd, men jeg er også leder i Inderøy husflidslag hvor håndarbeid av forskjellige slag står i fokus. Jeg har et eget syrom som er fylt opp med 3-4 forskjellige symaskiner, en vinylkuttmaskin, ei varmpresse og haugevis av stoffer, mønstre og annet utstyr som jeg jo «bare må ha!» når jeg skal lage barneklær, toalettmapper, brødposer, oppbevaring for strikkepinner osv osv. Det er supergøy å tilbringe tid der og timene går fort. Av og til dukker Alf opp i døråpningen bare for sjekke at jeg er der. For å forklare litt om maskinene mine..... jeg har en ordinær rettsømmaskin, det er jo basisen i enhver maskinpark. Jeg har også en overlockmaskin som brukes når du syr klær for eksempel i stretchstoffer av forskjellige slag. Tilslutt har jeg en coverstichmaskin som jeg bruker til å legge opp med eller sy kantebånd på klærne eller pyntesømmer.

Dessuten har jeg to maskiner jeg er veldig glad for å ha, dog mest som affeksjonsverdi. Som den eneste av barnebarna til min bestemor, så arvet jeg hennes gamle Elnamaskin. Den er grønn og den veier i hvert fall ett tonn og den er fra tidlig 50-tallet. Den syr nydelig de få sømmene den har. Jeg har også fått arve svigermors Bernina. Har ikke rukket å sette meg så mye inn i den enda. Det er litt begrenset med plass nå, men det er i ferd med å bli en endring på for vi bygger nå en helt ny kombinert garasje og syrom til meg, og der blir det god plass!! Vinylkuttmaskina bruker jeg til å lage tekst og figurer som jeg kan presse på klær jeg lager eller som merking av postkassa eller andre bokser og skuffer. Den har jeg ikke hatt så lenge enda så den holder jeg på å lære meg. Men mye av det som er gøy å gjøre alene,

er jo enda mer gøy å gjøre sammen med noen. Derfor arrangerer jeg syhelger 6 ganger i året. Vi leier et forsamlingshus her på Inderøya og så samles vi 20- 25 stk gjennom ei hel helg, og der syr vi. Vi har ei som kommer og lager mat til oss og skjemmer oss bort, og vi har nesten alltid besøk av noen som driver stoffbutikk som har med seg alt mulig vi måtte trenge ... eller ikke trenger i det hele tatt men som vi likevel har lyst på. På disse treffene så har vi med oss



symaskiner og stoffer og mønstre og det utstyret vi trenger hver for oss og så sitter vi sammen i den store salen og syr, snakker, ler, får og gir ideer og tips av hverandre. Noen av oss ligger i campingvogn eller bobil så vi er ikke hjemme i det hele tatt i løpet av helga. Når vi er ferdige utpå kvelden, så er det fram med ost og kjeks og kanskje litt vin og så sitter vi der og skravler videre og løst og fast. Striketøyet har en viktig rolle i den settingen.

Det hender også at jeg reiser for å delta på andre sytreff også, bl a Meråker, Røros og Surnadal. I mai i år skal jeg på en ukes kurs i London. Før jul hvert år drar jeg på noen få julemesser og selger det jeg har lagd gjennom året. Jeg får jo noen bestillinger ellers i året og det er noen som stikker innom for å kjøpe noe. Det er veldig gøy at folk synes det er fint det jeg lager, og at de ønsker å kjøpe til seg selv eller som gaver. Dessuten kunne jeg jo ikke holdt på hvis det ikke hadde vært avsetning på noe av det. Håndarbeid har alltid vært en del av meg selv om det i perioder med små unger og deres aktiviteter ble mindre tid til det.

En liten historie om virkningen det har på meg og de rundt meg er fra en ettermiddag da middagen var underveis, både Alf og jeg holdt på kjøkkenet, ungene hadde kommet hjem fra skolen og vi hadde det travelt for det var snart skitrening. Jeg var nok litt sliten da jeg kom fra jobb og det ble ikke bedre av dette hverdagsstresset. Da sier plutselig Magnus som var ca 9-10 år:» Du mamma, når vi har spist og dratt på trening så kan jo du gå på syrommet og kose deg litt der imens». Det er jo godt observert av en liten ung mann å se, og også vite at når mamma er sliten så bør hun gjøre noe som gir henne ekstra energi.

I denne settingen så er Alfs diagnose og utfordringer helt borte. Her er ikke Parkinsons sykdom et tema. Her er det kun om nåla ryker eller om genseren passer, om jeg har et fint stoff jeg kan bruke nå og har jeg riktig trådfarge, om syvenninne Anne M har en ide jeg kan bruke osv som er tema. Alt dette gir meg så mye positiv energi og påfyll, og jeg mener oppriktig at dette igjen gjør at jeg kan være en bedre bidragsyter og støttespiller for Alf i hverdagen med de utfordringer som finnes der og som vi jo ikke kan få fjernet

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 neurologiske 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

Takk for at dere sto fram i media med parkinson!

Da hun ikke lenger klarte å brette brev på jobb, skjønte Bjørg noe var galt



Vier livet for å hjelpe Astrid ville ikke la Mister Parkinson bestemme



En vanlig sykdom



Plastsamler med Parkinson

Roger Ekseth er rammet av Parkinson sykdom. Nå bruker han plastinnsamling som en del av sykdomsrehabiliteringen.



Den uførepensjonerte eldtage-neren, som framtidig er en av verdens fremste innen fagfeltet pensjonering av borekorene på oljefelt, fikk diagnosen i 2003.

På Helsekampen ifølge ham kjennetegnes Parkinson blant annet ved langsomme bevegelser, skjelving, stivhet og svakhet i lemmer.

Når jeg kombinerer for økonomi Lesernyttig Er feiting av hyttepiper en offentlig oppgave? **SIDE 16**



Heiret skytter Helge Ansthusaug er en helt unik skytter **SIDE 12**

Trønderbladet

TIRSDAG 25. OKTOBER 2016 NR. 216 38. ÅRGANG LØSNALG KR. 35,00



Sivilombudsmannen: Kan betale tilbake eier

SE FRAMOVER: Beate Sandt Olsen gir leger turene hver dag for å holde sykdommen i sjakk.



Trønder-Avisa

TIRSDAG 1. oktober 2021 Nr. 22048 38. ÅRGANG LØSNALG KR. 35,00

Lar ikke sykdommen styre livet

OPPTATT AV ÅPENHET: Livet ble smudd på hodet for Hanne Eliant (45) da hun en desemberdag i 2019 fikk diagnosen Parkinsons sykdom. **SIDE 12 OG 13**

Rekord for campingplåsen
Søren Robert Berg og Linda Ingebrigtsen Hansen åpner med årets rekord på campingplåsen, og viser hvordan de sikret seg den.

Nortura er verdtøyet som kan sikre bonden en fornuftig pris på kjøttet...

LENA MORTEN
Nortura Aldri 'sørpe' med årets rekord

Senior-spiser
Gjør det lettere og tryggere å spise for eldre mennesker

ÅPEN OM IMPULS- KONTROLL- FORSTYRRELSER

Bentes verden raste sammen da hun fikk Parkinson. Men tre år senere er livsgleden tilbake.

2022 Oversikt over treningstilbud Inntrøndelag Parkinsonforening

Levangerprosjektet er i gang på samme sted til samme tid som før. Kirkegata 11, Levanger kl 11.00–12.00.

Spørsmål: Karstein 90206767

Parkinsontrening på Kastvollen tirsdager kl **15. (Ny tid)**

Logopedhjelp på Innherred:

Levanger: Gruppetrening foregår i 2 grupper annenhver torsdag med logoped Astrid Granhus. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege.

Opplysn. tlf 90 10 37 38 Jan Anders Austad

Steinkjer: Gruppetrening i 1 gruppe annenhver torsdag med logoped Anne Kjeldset. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege.

Opplysn. Tlf 93 02 74 19 Randi Hallan

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 så fem deltakere som vil bli med.M

Varmebading på Egge Sykehjem mandager og torsdager fra kl 13-14. Meld dere på til kontaktperson Tone Musum mobil 46624446

2022 Namdal Parkinsonforening

Namsos:

Namsos: Parkinsontrening på Træn hver mandag og torsdag kl.09.30. Det er både gruppetrening og individuell oppfølging av fysioterapeut og spesialist i nevrologi Trond Jørstad Larssen.

Det vil bli logoped trening med Laila Elverum fra mars/april måned. Nærmere info kommer.

2022 Gauldal/Oppdal Parkinsonforening

Parkinsontrening med fysioterapeut Marit Klokset, Krux på Oppdal, **tirsdager** kl 12.00-13.00. Kontaktperson Tone Lauvås. Mobil 970 79 83R

Max Form Lundamo med Gunnleik Reppe, mob 414 20 378, torsdager kl 09.00-10.30 Kontaktperson Bente S. Olsen, mob 482 49 609

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. .

Laserskyting med salonggevær på Hovin Skytrebane. Kontaktperson Anders Johan Aamot. Mob 918 89 840, tirsdager kl 18.00

INNTRØNDELAG PF

Org.nr 985 442 266

Antall spillere: 58**Opptjent i år kr 5359****GAULDAL/OPPDAL PF**

Org.nr 922 631 123

Antall spillere: 30**Opptjent i år: kr 1551****NAMDAL PF**

Org.nr 993 745 839

Antall spillere: 30**Opptjent i år: kr 852****Opptjent tidligere år:**

2021:	kr 24298
2020:	kr 26904
2019:	kr 39991
2018:	kr 43742
2017:	kr 30016
2016:	kr 26885
2015:	kr 20411

Opptjent tidligere år:

2021:	kr 8655
2020:	kr 9413
2019:	kr 3954

Opptjent tidligere år:

2021:	kr 7050
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: 9**Opptjent i år: kr 1860****TRONDHEIM
OG OMEGN PF**

Org.nr 984 459 610

Antall spillere: 80**Opptjent i år: kr 6934****Opptjent tidligere år:**

2021:	kr 4496
2020:	kr 4157
2019:	kr 1389

Opptjent tidligere år:

2021:	kr 36055
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 vinnerjanse 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 Levanger	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
Gruppetrening logoped Steinkjer	Randi Hallan	930 27 419

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
Bassengtrenoing 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

SVAR PÅ LESERKONKURRANSE NR. 4 I PB NR 4-21:

Spm 1: Hvor gammel var Hanne da hun fikk parkinsondiagnosen?

43 år

Spm 2: I dette bladet kan du lese om en som jobbet som pianostemmer. Hvem?

Ivar Dalheim

Spm 3: Hva var det Parkinsonbladet fikk torsdag 7.oktober?

Et brev fra Aud E. Årvik

Ketil Vinje hadde alle svarene helt riktig. Gratulerer! Du får 250 kr på konto!

LESERKONKURRANSE NR. 5 I PB NR 1-22:

Her får dere lesere en ny sjanse til å vinne lokal ære, berømmelse og 250 kr!

Tips: Det kan være smart å lese bladet vårt grundig før du svarer...

Spm 1: Hvem var Fritz sin «makker»?

Spm 2: Hvem eier «Kjerknesaunet»?

Spm 3: Hvem er Birgitte Brekke?

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

Frist for innsending: Torsdag 17. mars

Husk å skrive ditt navn og bankkontonummer

Kontaktinformasjon til alle parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder: Karstein Kjølstad

Sandvollarvegen 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: Siri Aune (ny)

Overhallsvegen 45,
7803 Namsos
902 08 355
namdal@parkinson.no
parkinson.no/namdal



Org.nr.: 993 745 839

B.konto: 5083 05 43802

Gauldal-Oppdal 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 og omegn PF

Leder: Tora Rømo

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: Børge Pettersen

Ingstadveien 106
7520 Hegra
Tlf 98404850

E-post: boerpe@online.no
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, familieterapeut 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 og
Tema Parkinson fra forbundet.**

**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 450,-
- Nærmeste pårørende (samme adr. som medlem) kr 350.-
- Støttemedlem kr 350.-