

Parkinson bladet

Nr. 2/2020 Årgang 19

Velegnet for parkinsonister i karantene....?



Trones EYE

I disse coronatider med karantene og muligheter for portforbud ville denne glassiglooen ved sjøkanten nedenfor golfbanen på Trones kunne fungert perfekt som tilflukt- og rekreasjonssted for noen hver av oss med tjukk nok lommebok til å takle nærmere 2000 kr per natt for 2 personer. Men du verden for en utsikt, og bare fuglesang og bølgeskvulp å høre i tillegg til egen tinnitus.... Sov godt!



**MEDLEMSBLAD FOR
Namdal og Inntrøndelag
Parkinsonforeninger**

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Kontaktpersoner	24
Lederen har ordet IPF	4	Likepersoner	25
Lederen har ordet NPF	5	Adresse- og telefonliste	26
Rettighetshjørnet	6	Kontaktinformasjon	27
Nettbrett til sykehjemmene	8		
Nytt fra Namdal PF	10		
Nytt fra Inntrøndelag PF	11		
Innlegg av Alf Magne	14		
Årsmøte Trøndelag PF	15		
Parkinsonuka på Savalen	16		
Humorspalten	18		
Treningstilbud IPF	22		
Grasrotandelen	23		

Noen har det verre

Det vil alltid finnes noen som har det verre, som om det var noe mål å ha det verst, slik at om naboen har det verre, så får jeg klappe igjen og slutte å klage.

Om finnes det ingen nabo som har det verre, er det sikkert en annen i kommunen, eller i resten av landet, eller i Europa....

Slik kan man fortsette inntil man i **Kina** et sted finner den mannen som har den største svigermora, den dårligste boligen, foruten kreft, AIDS, SARS og leddgikt.

Om som ikke har sovet en time siden han giftet seg for 20 år siden. Som har det verst, med andre ord.

Men det får bli hans sak!!

For har jeg ligget våken en natt, så er jeg trett, selv om den fordømte kineseren sikkert har gått på jobben i dag!

Per Martin Linnebo

Og nå har kineseren corona, eller Covid 19..

Neste nummer: Nr. 3 /2020
Frist innsending stoff: 15. sep



Forsidefoto: Leif Klokkerhaug

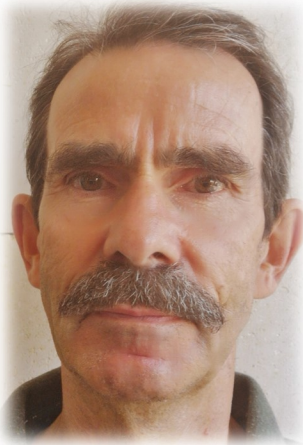
Glassigloen **TRONES EYE** ligger vakkert til i sjøkanten nedenfor Stiklestad golfbane på Trones i Verdal. Perfekt vern mot **corona** til 1900 kr per natt for 2 pers.

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Staupslia 36J
7603 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

Elin og jeg deltok på Parkinsonuka på Savalen Fjellholtell fra 9.– 13. mars. Så stengte Norge ned fra 12. mars. Fredag 13. mars ved frokostbordet ble vi fortalt at vi bare kunne ta med oss all maten vi ville. For etter oss ville hotellet stenge ned, og all mat ville bli kastet.

Vel hjemme på Levanger fredag ettermiddag kom beskjeden fra Ytterøy Helsetun: Elin må bare komme hjem dit ut, - til 14 dagers karantene i sin egen omsorgsleilighet der. Og jeg og alle andre pårørende fikk besøksforbud på institusjonen.

Et avstandsbesøk via åpent vindu og minst 2 meters koronaavstand et par uker senere kom ideen om at jeg som nyvalgt leder av Trøndelag Parkinsonforening kanskje kunne bidra til at karantenesituasjonen ikke ble så ensom for våre parkinsonrammede medlemmer på ulike sykehjem rundt om i fylket vårt. Dette kan dere les mer om på side 12 i dette bladet.

Denne «våren» ble usedvanlig travel for meg. Som leder for Trøndelag parkinsonforening har jeg gjennomført styremøte og møte med lokalforeningslederne via GOOGLE DUO. Nytt og artig, ikke så koselig akkurat som fysiske møter, men helt gratis. Første fysiske styremøte med lokalforeningslederne også til stede blir torsdag 28. mai.

Da skal vi blant annet drøfte om Parkinsonbladet skal utvide sin horisont til å bli medlemsblad for hele Trøndelag Parkinsonforening, og ikke bare for våre to nordligste lokalforeninger. Dette blir spennende.

At det ble ekstra travelt, skyldes nok også at jeg skal bli kårkall på heltid. Sammen med vår eldste sønn Arild og hans familie har jeg kjøpt hus i Kjønstadmarka på Nesset i Levanger. Salg av leiligheten her er også en stressfaktor. Og operasjon for grå stær på mitt beste øye 16. mai på Namsos. **GOD SOMMER!**

Ny adresse fra 1. juni blir:
Nordengbakkan 10, 7602 Levanger

Leif



Inntrøndelag Parkinsonforening

Lederen har ordet:

Kjære medlemmer!



Karstein Kjølstad

Her er et nytt nummer av ParkinsonBladet. Dette er den viktigste måten for meg og resten av styret for å holde kontakt med dere.

Styret har hatt to digitale møter siden årsmøtet 3. februar. Vi har delt opp årsplanen i tre arrangement: 1. Sommerfest/grillkveld 2. To medlemsmøter med tema nevrologi, og 3. Julefest

Vi har alle opplevd litt unntakstilstand med kamp mot korona-viruset. Det har stengt alle våre tilbud til dere. Treningstilbud har vært stengt både hos fysioterapeuter og logopeder. Våre gruppetreninger er stengt både på Kastvollen og på Levanger. Gruppetreningene med logoped Astrid Granhus er også stengt. *Men det er fortsatt tillatt å trene heime og det er tillatt å gå tur med venner dersom du holder avstand på minst en meter.*

Trøndelag Parkinsonforening starta friskt og skaffet penger fra Gjensidigestiftelsen og Sparebank1 SMN til å kjøpe nettbrett. Til sammen 28 Nettbrett blir gitt som gave til kommunene i Trøndelag. I perioden med stengte omsorgsboliger / sykeheimer har noen kommuner tatt i bruk videoutstyr for å gi tilbud om kommunikasjon mellom beboere og familie og venner.

Utdeling av nettbrett har gitt oss mulighet til å få kontakt med personer i kommunen som styrer med helsetilbudet til de som er hardt rammet av Parkinsons sykdom.

Så snart det blir åpnet for trening vil vi sørge for at dere får informasjon om dette.

Styret er optimister og planlegger både sommerfest og medlemsmøter. Når det er bestemt tid og sted skal dere få invitasjon på SMS.

Julefest blir det helt sikkert og jeg gleder meg til å møte dere på Åsheim i desember.

Til slutt takker jeg alle som gir grasrotandelen til vår forening



Lederen har ordet:

Hei alle sammen!

Frank Jarle Rørmark

Da er det nye styret godt i gang med sine arbeidsoppgaver i forhold til Namdal Parkinsonforening.

Vi er inne i en litt merkelig tid med pandemi. Våre medlemmer er i en større risikosone enn mange andre. Og på grunn av det, har vi lenge vært i tvil om vi skulle få til noe sosialt i sommer.

Nå åpner Regjeringen opp for større forsamlinger, opptil 50 personer.

Vi ser da muligheten for at vi da kan arrangere den årlige grilldagen i Haraneset 20.juni. Vi ser også mulighet for sommertur, som er under planlegging.

Jeg vil rette en stor takk til Trøndelag Parkinsonforening for den jobben de har gjort med å skaffe midler og innkjøp av nettbrett til de med Parkinson, som er på institusjoner. De kan ikke ta imot besøk av sine nærmeste, på grunn av smittefare. Ved hjelp av nettbrett kan de nå holde kontakten med sine nære og kjære.

Vi håper situasjonen blir bedre og bedre fremover, slik at vi til høsten kan komme i gang med trening og medlemsmøter som normalt.

Jeg gleder meg til å treffe nye og gamle medlemmer på neste store arrangement, som er grillfesten i Haraneset 20. juni.

Med dette ønsker jeg dere alle en riktig god sommer.

Med vennlig hilsen Frank

Rettighetshjørnet: Tannbehandling

Nr. 1-2019	Oversikt over noen rettigheter og nyttige ordninger
Nr. 2-2019	Ledsagerbevis Støttekontakt
Nr. 3-2019	Parkeringstillatelse for forflytningshemmede
Nr. 4-2019	Hjelpestønad Grunnstønad Rimelige hjelpemidler Pasientreiser
Nr. 1-2020	Avlastningstiltak Omsorgsstønad

I dette nummeret av bladet er turen kommet til rettigheter rundt tannbehandling for våre parkinsonrammede.



Mange av våre medlemmer er eldre mennesker, derfor litt om rettigheter for disse først:

Tannbehandling for eldre

De fleste må betale utgiftene til tannbehandling selv, men det finnes noen unntak. Tannlegen vurderer dine rettigheter.

Personer som bor på institusjon eller mottar hjemmesykepleie i mer enn tre måneder, får **gratis behandling av den offentlige tannhelsetjenesten**.

Har du dårlig råd, kan du søke NAV om støtte til tannbehandling (etter sosialtjenesteloven).

Kilde: helsenorge.no

På Norges parkinsonforbunds nettsider finner vi dette:

Lov om folketrygd

I henhold til rundskriv § 5-6 Tannbehandling, kan personer med **parkinson** ha rett til økonomisk støtte etter følgende punkter:

- **Pkt. 9: Tap av tannsubstans** ved tanngnissing eller syreskader på emaljen **på grunn av sykdom**.

Tilstanden må være grov for å være stønadsberettiget. Med grov patologisk attrisjon/erosjon menes tilstander som vil være av vesentlig betydning for funksjon og estetikk. Tannlegen må kunne dokumentere alvorlighetsgraden.

• **Pkt 10: Munntørrhet. Parkinson og parkinsonmedisiner reduserer spyttproduksjonen** og gir dermed mindre motstandskraft mot karies. Vurderer tannlegen at munntørrheten er vesentlig, og det har pågått over ett år, er man stønadsberettiget. Unntak fra observasjonstiden på ett år kan gjøres der det foreligger svært forhøyet kariesaktivitet.

• **Pkt. 13 b: «Traumatiske tannskader** hos bruker som lider av sykdommer som kan gi fallskader».

• **Pkt. 14: Manglende evne til egenomsorg ved varig sykdom eller ved varig nedsatt funksjonsevne.**

Skriftlig erklæring fra relevant lege eller psykolog skal foreligge før tannbehandling igangsettes. Erklæring skal dokumentere at personen har varig sykdom eller varig nedsatt funksjonsevne på tidspunktet for tannlegens/tannpleierens undersøkelse og behandling. Erklæringen må videre dokumentere hva slags diagnose/nedsatt funksjonsevne erklæringen gjelder. Det må også framgå forventet varighet av sykdommen/den nedsatte funksjonsevnen.

Hvordan få stønad for tannbehandling?

Det er tannlegen som tar stilling til om du har rett på stønad. Be derfor tannlegen vurdere dette. De fleste tannleger har avtale med HELFO om direkteoppgjør. Det betyr at du kun betaler eventuell egenandel til tannlegen.

Størrelsen på stønaden

Stønaden gis etter faste takster avhengig av hvilken behandling som er gitt. Tannlegen står imidlertid fritt til å ha sine egne priser, og et eventuelt mellomlegg mellom tannlegens pris og folketrygdens takster må du dekke selv.

Kilde: parkinson.no

Parkinsonbladets kommentar:

Dersom du etter å ha lest dette grundig finner ut at du kanskje ikke har fått oppfylt dine rettigheter til gratis eller redusert kostnad/egenandel hos din tannlege, må du vurdere disse to alternativene:

- A. *Gå tilbake til din tannlege med disse opplysningene, og be om ny vurdering av dine utgifter til tannbehandlinga di.***
- B. *Hvis dette ikke fører fram, eller du møter en kald skulder hos tannlegen din, så kanskje du bør bytte til en annen tannlege!***

Leif

Trøndelag PF med gaver til fylkets sykehjem



I den røde ringen kan man med litt godvilje skimte ansiktet til min kjære kone Elin. Her sitter hun i vinduet sitt på Ytterøy Helsetun mens Arild, Jana og jeg (til venstre) står utenfor vinduet hennes i trygg koronaavstand. Ingen på sykehjem får jo ta mot besøk. Det satte meg på en litt vill ide....

Hva om Trøndelag PF kunne bidra til at parkinsonrammede beboere på sykehjem i hele Trøndelag kunne få snakke med og se video av sine kjære via nettbrett og eventuell bistand fra noen av personalet på sykehjemmet?

Da måtte vi jo i tilfelle skaffe penger. Mye penger. Så mye som mulig. Et sveip på mulige støtteordninger på nettet førte til at Gjensidigestiftelsen og Sparebank1SMN fikk hver sin søknad om kr 100.000 til vårt prosjekt «Nettbasert besøkstjeneste til sykehjem med parkinsonpasienter i Trøndelag fylke». Her stod det:

Mange parkinsonpasienter bor i omsorgsboliger 24/7 eller på sykehjem. I disse koronatider er det ikke mulig for pårørende og venner å besøke dem. Mange har heller ikke telefoner eller nettbrett med muligheter for videosamtaler. Pga sine bevegelsehemninger, dysfunksjoner og til dels kognitive vansker har de heller ikke mulighet til selv å ringe eller ta mot telefon fra sine nærmeste. Resultatet blir en deprimerende isolasjon som raskt kan føre til alvorligere kognitiv svikt, demens osv. Dette gjelder parkinsonrammede i sterkere grad enn mange andre pasientgrupper.

Dette vil vi gjøre noe med ved å donere et antall nettbrett med SIM-kort til sykehjem med parkinsonpasienter i Trøndelag. Dette vil gjøre det mulig for denne pasientgruppa å kunne se sine nærmeste på videolink under samtalen, noe som utvilsomt bør virke oppmuntrende og motvirke følelsen av ensomhet og isolasjon. Våre fem lokalforeninger vil være behjelpelig med raskest mulig å spore opp sykehjem med parkinsonpasienter i målgruppa for søknaden sammen med aktuelle kommuner.

Og sannelig. Gjensidigestiftelsen ville bidra med 60.000 kr, og Sparebank1 SMN Samfunnsansvar med 10.000 kr. Plutselig hadde vi 70.000 kr.....Mye penger...

I mellomtida hadde **våre fem lokalforeninger** spurt kommunene om de ville kunne ta i mot en slik gave til de av deres sykehjem med parkinsonpasienter. Og svarene lot ikke vente på seg. Til sammen meldte Trøndelagskommunene inn et behov på i alt 28 nettbrett. Så viste det seg at mange hadde trådløst nettverk tilgjengelig, slik at vi trengte nettbrett med SIM-kort bare til 9 av de 28 totalt.

Og det var bra. For abonnementsutgifter til nettbrett med SIM-kort koster. **OneCall** tilbød oss velvillig 25% rabatterte månedspris. Likevel vil abonnementsutgiftene ut 2020 for 9 nettbrett med SIM-kort beløpe seg til **ca 13000 kr**. Den utgifta tar Trøndelag Parkinsonforening innenfor tildelte beløp fra Gjensidigestiftelsen og Sparebank1 SMN. Fra 2021 må sykehjemmene ta driftsutgiftene selv.

Så har jeg tilfeldigvis et **barnebarn** godt plassert oppe i Elkjøpsystemet. Med hans hjelp har derfor Trøndelag PF (TPF) fått kjøpe i alt 28 nettbrett av typen Huawei Mediapad T5 pluss deksler til alle 28 med god rabatt.

Min medredaktør **Svein Hatling** har hatt ansvaret for og jobben med oppsett og klargjøring av alle nettbrettene før utdeling til sykehjem rundt om i fylket. Litt av en jobb det også. **Takk for god hjelp, Svein!**

I går torsdag 14. mai var det endelig dagen for overrekkelse av det aller første nettbrettet. Hvor hen det skulle, var et enkelt og selvfølgelig valg. Til Ytterøy Helsetun der min kjære Elin bor i egen omsorgsleilighet inne i hovedbygningen.



Smittevernreglene måtte naturligvis følges nøye under selve overrekkelsesseremonien utendørs. På bildet til venstre står undertegnede med et nettbrett innpakket som gave og festet med tape til en skistav. Mens **enhetsleder Kristin Nøst ved Ytterøy Helsetun** er klar til å ta mot gaven på vegne av helsetunet.

(Foto Anna Marie Laugsand)

Kristin uttrykte stor takknemlighet til Trøndelag Parkinsonforening for denne gaven, som også kan brukes til videosamtaler mellom andre beboere ved helsetunet og deres pårørende rundt om i landet.

Tusen takk for støtten, Gjensidigestiftelsen og Sparebank1 SMN! Og tusen takk til Elkjøp og til OneCall for godt rabatterte tilbud!

Så gjenstår bare å dele ut resten av nettbrettene...

Leif

Nytt fra Namdal PF v/Karin

Torsdag 20.februar hadde Namdalsavdelinga medlemsmøte på Frivillighetssentralen **Kolvareid**.

Vår nyvalgte leder, Frank Rørmark, kunne dessverre ikke møte. Undertegnede, som er nyvalgt nestleder, tok derfor ansvar for møtet samt å orientere om en del aktuelle tema. Kort oppsummert fra dette: - Orientering om valg av nytt styre og delte ut en oversikt over styremedlemmene. - Orientering om mø-



Ni medlemmer møtte opp, og som vanlig hadde damene på sentralen ordnet med kaffe og kaker.

te/kurs i regi av FFO på Stjørdal 27.januar med tema «brukermedvirkning» - Referat fra møte i Rådet for medlemmer med funksjonsnedsettelse, Nærøysund kommune, på Kolvareid den 12.februar hvor jeg er varamedlem. Brynjulf Flasnes fra Handicapforbundet ble valgt som leder. Dette var 1.møte i rådet, og hovedtema på møtet ble naturlig nok diskusjon omkring arbeidsmåte, aktuelle tema, møteplan mm. I tillegg møtte Linn Bylund fra Likestillingscenteret/KUN. Hun orienterte om at Nærøysund kommune er valgt ut som en av 4 pilot-kommuner i Trøndelag for et prosjekt omkring bl.a. hvordan styrke de kommunale rådene for personer med funksjonsnedsettelse – dette med utgangspunkt i FN`s konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne. - Hva vet medlemmene om hvor de skal henvende seg ved ev. behov for tjenester fra den nye «stor-kommunen»? Det viste seg å være svært lite. Jeg opplyste at om at alle søknader og henvendelser nå skal gå til Brukerkontoret og delte ut en kort oversikt over tlf.nr., oppgaver etc. Vi ble enige om å invitere leder for brukerkontoret til neste medlemsmøte for å få nærmere info om dette.

Ellers diskuterte vi litt omkring ev ønsker om tema på møtene og loddet interessen for ev sommertur; stor interesse for dette, og forslag om tur til Sær-Gjæslingan støttes. Andre forslag som kom opp: Nordøyen, Gjerdinga, Nubdalseng gård. Avsluttet møtet som vanlig med **loddsalg**.

Karin Gustavsson

Små hyggelige hilsener langs gangveien sørover fra Magneten. Leif



Nytt fra Inntrøndelag PF v/Karstein

Notis1: 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.

Notis2: Det er fast kaffetreff på Steinkjer. Når koronaen har sluppet taket så kan Karstein stille opp og sende ut invitasjon med SMS til flere kaffetreff. Finn et lokale og ta kontakt!



Kom mai du skjønne milde!!



Da er mye av mai måned unnagjort. Små glimt av sol, men mange dager med skikkelig snøbyger som hurtig brer seg over alle hustak.

Lengselsfulle dager etter varme og håp om bedring blir gang etter gang slått i bakken av smilende meteorologer på TV skjermen.

Den store «snakkisen» foruten Korona, blir været.

Tenk, slik vinter med så mye snø og så langt utover året har det ikke vært registrert på over 60 år.

Da er det ikke rart at vi som i denne spesielle innestengte tiden føler oss ille til møte enkelte dager.

Ikke har vi kunnet besøke familie og venner. Vaske hender, holde avstand og bli hjemme er det som opptar oss. Vi vil jo alle støtte opp om den nasjonale dugnaden så vi ikke skal smitte og bli smittet.

Og flinke har vi vært, så nå lettes det på noe av restriksjonene som har vært og vi kan igjen treffes over en kopp kaffe og ha hyggelige sammenkomster.

Været er og blir som det er, men plutselig skinner sola blant fine sommerblomster og nydelig føggelsong.

Eller kanskje blir det som Oluf en gang sa:

«Med et par gode somra e deinne snøen førssvuinni».

Med ønske til alle om en riktig fin og koronafri sommer!

Slik får du i deg nok drikke hver dag!

Bjørn Myrvang, tidligere leder i Nord-Trøndelag PF, deler gjerne sine erfaringer rundt dette med Parkinsonbladets lesere.

Han har brukt metoden med godt resultat en måneds tid allerede, forteller han oss på telefon fra Skogn. Han har som mål å få i seg minst 2 liter væske hver dag. Dette løser han slik: Like før leggetid fyller han to flasker, en drikkeflaske på 0,5 liter og en storflaske på 1,5 l med vann og setter dem i kjøleskapet. Dette skal drikkes opp i løpet av neste dag.

Og skulle han komme til å drikke f.eks. et glass melk, en kaffekopp eller noe annet flytende, **så tømmer han ut en tilsvarende mengde fra storflaska med vann.**

Når kvelden kommer skal begge flaskene være tomme. Da er han sikker på at han har fått i seg **minst 2 l væske** den dagen. Om han har drukket mer, så er det bare en bonus.

Minstekravet er i hvert fall oppnådd. Da er Bjørn fornøyd. Hva med deg?

Leif



Men urologen er uenig!

For mye vann kan gi helseplager.

Du skal ikke drikke to liter vann om dagen!

Det er et ekstremt fokus på vanddriking, noe som er helt ufysiologisk. Klart det er bedre å drikke vann enn brus, men det er ikke bedre jo mer vann man drikker! Jeg skjønner ikke hvem som har fått nordmenn til å tro at det er så veldig sunt å drikke så mye for å "rense" kroppen, sier **Sissel Overn, Urolog ved Overn klinikken i Hokksund**. Daglig møter hun pasienter som konstant har så full blære at den rett og slett renner over, og hun forteller at hun ser i sin praksis hvilke konsekvenser dette får for tissingen

Urologen er fortvilet over at så mange tror at det er nødvendig å drikke flere liter i løpet av dagen, og da spesielt før trening:

- Vi skal ikke drikke før trening, vi har ingen steder å lagre overskuddsvann, kameler har det. Hvis vi har lange treningsøkter er det lurt å drikke underveis, på korte økter er ikke dette nødvendig, sier Overn og fortsetter;
- Selvfølgelig kan det være sykdommer eller tilstander der det er ønskelig eller nødvendig at man drikker mer enn normalt, men dette skal man få beskjed om av behandlere. For friske, vanlige nordmenn som befinner seg i vårt naturlige klima og ikke gjør ekstreme fysiske utskielser, er det ikke nødvendig å drikke mer enn man har lyst på.

Helsefagelever interessert i å lære om hvordan det er å leve med parkinson.

Jeg har de siste par årene vært ute på videregående skoler og fortalt elevene på helsefag om hvordan det er å leve med parkinson sykdom. Det er FFO som formidler forespørselen fra skolene. Skolene har ulike tema som de går grundigere inn i, deriblant neurologiske sykdommer.

I år ble jeg spurt om å stille opp mens jeg var på Kastvollen. Det er vanlig at det stiller en person fra de ulike sykdommene, men i og med at jeg altså var på Kastvollen sammen med andre parkinsonister, fant jeg ut at jeg skulle spørre om noen ville bli med meg. Og de første jeg spurte sa ja med engang. Trondhjemmerne Thor Hjelmeland og Lars Dyrnes stilte villig opp. Og jeg tror de syntest at dette var både nyttig og morsomt å være med på. Jeg koste meg i alle fall sammen med både de og elevene på Verdal, Levanger og Steinkjer videregående skoler.

Selvsagt varierte det hvor interesserte og kunnskapsrike elevene var, men flere imponerte meg med spørsmålene sine. De hadde tydeligvis satt seg inn i tema på forhånd. Og det at vi var 2, med 2 ulike historier å fortelle falt tydeligvis i god jord hos elevene.

Jeg håper at foreningen blir spurt neste år også, og at den som tar oppdraget tenker på om det er noen som kan være med slik at de blir to. Det er ikke vanskelig. Det krever ikke store forberedelser, og det er slett ikke noe å grue seg til. Men du verden hva det gir å være med dette. Og kanskje greidde vi å så et lite «neurologisk frø» hos noen av elevene, slik at de søker seg læreplasser på f.eks. Kastvollen.

Takk til Thor og Lars – og vi gjentar gjerne besøkene på skolene neste år.

Jeg har tidligere snakket om parkinson til sykepleierstudentene på Nord Universitet, bl.a. sammen med Gunnar (Kvål). Håper det nye styret i Trøndelag PF tar kontakt med universitetet og får i gang undervisningen på sykepleierutdanningen igjen.

Alf Magne Bye



Årsmøte i Trøndelag Parkinsonforening

Årsmøte i Trøndelag Parkinsonforening ble gjennomført på Scandic Hotell Stiklestad den 3. mars. Det var godt oppmøte med ca. 50 stykker.

Gledelig var det å ha besøk av vår generalsekretær Magne Wang Fredriksen som holdt et lengre innlegg etter gjennomført årsmøte. Han orienterte først om ParkinsonNet, som altså ikke er en nettside, men som har overordnet mål å utvikle en helsetjeneste som skal bidra til at personer med Parkinsons sykdom og parkinsonisme får optimal behandling og anledning for best mulig livskvalitet der de bor. Dette oppnås ved systematisk opplæring av helsefagpersonell, tverrfaglig samarbeid mellom faggruppene, helsetjenesten og kommunene, samt involvering av brukeren. Etter to års pilotprosjekt er det besluttet at ParkinsonNet gradvis skal rulles ut nasjonalt fra 2020.

Det har fra forbundet sin side vært en innsamlingsaksjon som har resultert til at over 3 mill. er kommet inn. Disse midler skal brukes til forskning på Parkinson og spesielt innen genforskning. Med disse kunnskaper håper de på å gi en mere presis medisineriing i fremtiden. Helse Midt har fått overført midler til dette og er i gang med forsøkene.

På årsmøte ble det en del utskiftninger i styret. Ny styreleder ble Leif Klokkerhaug etter Victor Iversen. Styremedlem Astrid N Skauge (ikke på valg), Torbjørn Aker-sveen, Ingvill Bogan Larsen og Jon Einar Værnes. Varamedlemmer Ivar Lerfald og Åse Rørmark.

Svein



Til venstre vår nye leder Leif Klokkerhaug og til høyre avtroppende leder, Victor Iversen. Frank Jarle Rørmark overrakte boka Vakre Namdal.

Parkinsonuka på Savalen Fjellhotell & Spa

Beskjed ved frokostbordet fredag den 13. kort tid før avreise hjem til Levanger etter en veldig trivelig uke på Savalen Fjellhotell & Spa: *Dere må gjerne ta med dere hjem all den maten dere vil og får plass til, for her blir alt kastet nå, og så stenger vi ned på ubestemt tid fordi vi følger de siste helserådene.*



Det var i alt ca 35 deltakere på årets parkinsonuke i tillegg til omtrent like mange pensjonister på gruppereise til Savalen denne uka. For Elin og meg var det tredje gang vi deltok. Vi var heldige som hadde fått med oss Elins søskenbarn Birgit fra Kristiansund som hjelpedame. Henne plukket vi opp på hurtigbåtkaia i Trondheim kl 11.30 på mandag før vi kjørte videre mot Savalen. På Berkåk Kro møtte vi Sally og Fritz Pettersen, som akkurat hadde parkert der for en matbit da vi kom.

Vel framme på Savalen møtte vi etter hvert flere kjente fra Trøndelag PF: På bildet nedenfor har vi alle en koselig prat i foyeren på hotellet. Foran til venstre med



ryggen til sitter Elin (IPF). Videre fra venstre: Ole Johan Hov (GOPF), jeg, Laila og Oddbjørn Buås (IPF), Jon Ragnar og Gjertrud Øverhaug (GOPF), Kristmar Hov (GOPF), og Fritz og Sally Pettersen (IPF).

Parkinsonuka arrangeres årlig av Savalen Fjellhotell & Spa i samarbeid med Hedmark PF. Dette var b7. gang uka ble arrangert. Leder Solveig G. Bekk i Hedmark PF holdt det første foredraget for oss på tirsdag formiddag med temaet: «Sko, helse, bevegelse, biomekanisk terapi», der vi fikk en grundig innføring om fottøyets betydning både for gangbarhet, ryggplager og hodepine. Vi har visst alle brukt feil fottøy og derfor utviklet både ilker, ryggvondt og hodepine tidligere. Måtte du



Verdens største pepperkakehus ligger ved Savalen i Tynset. Denne spesielle



Og man kan leie hele eller deler av hytta. Eierne har også Bårdshaug Kro på Orkanger.

hytta er på 376 m², har 9 soverom, hele 28 sengeplasser og et 12 m høyt utkikkstårn.

bare komme til Trøndelag og fortelle oss dette her også, Solveig! Du er hjertelig velkommen!

Utrolig sterkt var det å høre Bård Næstebø Moshagens foredrag og videoshow om «Impulskontrollforstyrrelser og egne gripende opplevelser». Den samme Bård som høsten 2018 holdt foredrag på Scandic Hell om det samme temaet. Noen av oss var tilstede der og hørte ham. Men denne gangen hadde han forbedret den visuelle opplevelsen vesentlig, noe som utvilsomt rørte mange i salen. Historien om hvordan parkinsonmedisinen Sifrol hadde forandret ham fra en framgangsrik og høyt-lønnet næringslivsgrynder til horebukk og spillegalt monster med 50 kredittkort og 21 mill. kr i gjeld. At kona hans og barna hans likevel tok vel mot ham etter rehabilitering er et under i følge ham selv. Nå sliter de med gjeldssanering og arbeider for å få også psykologer og psykiatere med på banen før Sifrol deles ukritisk ut til parkinsonrammede. Noen ytterst få risikerer nemlig å bli slike monstre som Bård av Sifrol og kanskje også av andre antagonister, slik som Sinemet.

Onsdag var det min tur til å foredra om Rettigheter og nyttige ordninger ved Parkinson, en bearbeidet versjon av foredraget mitt på medlemsmøtene på Steinkjer, Levanger og Stjørdal i fjor. Det falt tydeligvis i så god jord at hotellet innvilget meg fri kost og losji hele uka.... Og kosten var som vanlig overdådig. Og dans til levende musikk hver kveld nede i Kobbersalen. Onsdag kveld var temaet Østerdalsbord med blant annet rømmegrøt og lettsaltet fisk. Med vinsmakepakker til.



Torsdag ettermiddag var det kanefart for de som betalte kr 325 ekstra. Bildet til venstre viser Sally, Fritz og Birgit under mange lag med reinskinn i sleden. Koselig, var den samstemte dommen deres etter endt tur.



Humorspalten

Parkinsonbladet starter her en helt ny spalte etter en ide fra Møre og Romsdal PF sitt medlemsblad «Hør på meg». Hensikten med dette er tredelt: Forlenge livet, få en god latter, og ta fokus vekk fra parkinson en stund. Har du en god historie eller skrøne som du synes passer godt for våre lesere, er vi takknemlig om du sender den til Parkinsonbladet på epost: leklokk@online.no, eller til svein.hatling@gmail.com

Vi begynner som seg hør og bør med noen trønderskrøner/-historier, og da er Jon Leirfall et logisk førstevalg:

Jon Leirfall, den legendariske stortingsrepresentant for Nord-Trøndelag, reiste hjem til Værnes fra Oslo med fly hver weekend. En fredag han sitter i flyet på vei hjem fra Oslo, sitter han i et sete ved midtgangen. Han har med seg en masse stortingsdokumenter. Han leser i disse på flyturen, og mappen har han lagt fra seg på dørken. Så høres det en stemme i intercomen - det er kapteinen som ikke aner at intercomen er på: - Ja styrmann, nå skal det bli godt å komme på hotellet, sitte en halvtime på do og etterpå få invitert en av flyvertinnene ut på en bedre middag, så får vi se hva som skjer utpå natten. Flyvertinnen ble svært overrasket over det hun hørte i høyttaleren så hun løper bortover midtgangen for å komme til cockpiten. Så snubler hun i mappen til Leirfall og farer på magen fremover. Leirfall triver mappen til seg, og sier til henne: - Hørt du itj at hain skoill på dass først

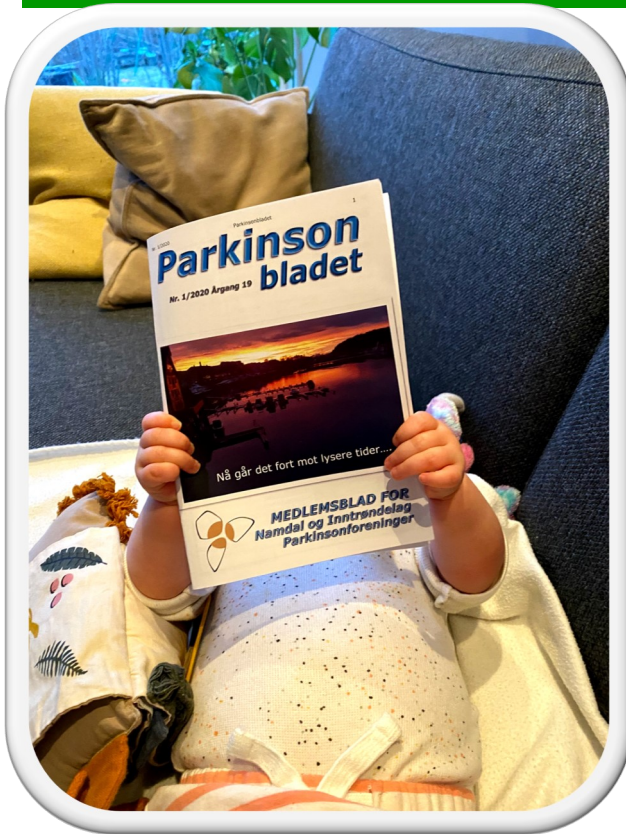
For mange år siden var **Jon Leirfall** på gammeldans oppi Hegra. Det ble drukket en god del, og som mange andre måtte også Leirfall utom nåva for å slå lens utpå kvelden. Han ble imidlertid stående å fomle vel og lenge før han fant "litjkaren", og dette fikk en kompis som sto ved siden av til å utbryte: - Når du hi sånne problem med å finn skruven når du ska pess - kolles ska det bli når du kjæm heim at kjærringa da, Jon? Da kom det lakonisk fra Leirfall: - Å, du veit - da e oss no to om å leit....

Den siste er snillere, men beskriver trøndersk slagferdighet ganske godt: Han gikk til bilselgeren og ville klage: - Da æ kjøpt bila for to år siden, så vart det sagt at deinn har rustgaranti ! - Ja, deinn ruste garantert ætter to år...



Leif

Parkinsonbladet får stadig yngre lesere.....



Parkinsonbladet fikk dette bildet tilsendt fra Jan Anders Auestad. Det viser tydelig at forrige nummer av vårt spennende blad også vekker interesse hos de aller, aller yngste blant oss.

Som dere vil legge merke til umiddelbart, er lille frøken Ingrid på 8 mndr allerede ferdig med gjennomlesningen, og studerer nå baksida av bladet grundig. Der står jo innmeldingsskjemaet til medlemskap i Norges Parkinsonforbund...

Jeg antar at vi snart er i ferd med å få vår hittil yngste støttemedlem. Takk til besteforeldre Jan Anders og Ingeborg!

Parkinsonbladet ønsker med dette alle nye medlemmer hjertelig velkomne til våre to lokalforeninger. **Leif**

Kontaktinformasjon til foreningene

Hjemmeside: Inntrøndelag PF

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

e-post:

inntrondelag@parkinson.no

Facebook: Åpen:

www.facebook.com/Parkinsonforening/
Lukket: Park&Idrett Inntrøndelag Parkinsonforening

Bankgiro: 4212.31.96893

Org.nr.: 985 442 266

Vipps nr.: 82216

Mobil Karstein: 90206767

Hjemmeside: Namdal PF

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

e-post:

namdal@parkinson.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org.nr.: 993 745 839

Vipps nr.: 20972

Mobil Frank Jarle: 91757150



HELSE NORD-TRØNDELAG

Prioritering av henvisninger

Prioritering av henvisninger til spesialisert rehabilitering ved private rehabiliteringsinstitusjoner.

Publisert 10.10.2017

Sist oppdatert 14.10.2019

Vi vurderer henvisningen din i forhold til prioriteringsforskriften

Alle henvisninger vi mottar i spesialisthelsetjenesten må vi vurdere i forhold til prioriteringsforskriften for å kunne avgjøre om

- du har rett til nødvendig helsehjelp i spesialisthelsetjenesten. I tilfelle fastsetter vi frist for når faglig forsvarlighet krever at spesialisthelsetjenesten senest må yte helsehjelp.
- du ikke har behov for helsehjelp i spesialisthelsetjenesten.

Du har, i følge prioriteringsforskriften §2, rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten når følgende vilkår er oppfylt

- Du kan ha forventet nytte av helsehjelpen.
- Den forventede ressursbruken står i et rimelig forhold til den forventede nytten av helsehjelpen.

Med forventet nytte av helsehjelpen menes at kunnskapsbasert praksis tilsier at aktiv medisinsk eller tverrfaglig spesialisert helsehjelp kan bedre pasientens livslengde eller livskvalitet med en viss varighet, at tilstanden kan forverres uten helsehjelp eller at behandlingsmuligheter forspilles ved utsettelse av helsehjelpen.

Pasienter skal prioriteres ut fra alvorlighets- og hastegrad. I prioriteringen skal det legges vekt på prognosetap med hensyn til livslengde og livskvalitet dersom helsehjelpen utsettes.

Andre forhold vi (RVE) vurderer

Når det gjelder vurdering av rett til spesialisert rehabilitering ved rehabiliteringsinstitusjon gjelder i tillegg følgende:

- *Du må være akuttmedisinsk ferdigbehandlet.*
- *Du har behov for tverrfaglig oppfølging.*
- *Du har **potensial** og **motivasjon** for rehabilitering.*
- Gjentatte opphold skal fortrinnsvis være indisert ved: progredierende lidelser med nytilkomne funksjonstap - som en del av en individuell plan, eller ved vesentlig forverring av funksjon ved kroniske lidelser.

Dette er kriteriene som søknaden din blir vurdert etter hvis du søker f.eks. Kastvollen

RVE står for Regional VurderingsEnhet, tidl. kalt ReHr.



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 nevromuskulære 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

2020**Oversikt over treningstilbud
Inntrøndelag Parkinsonforening**

Kommune	Ansvarlig	Kontakt	Tidspunkt	Henvisn	Annet
Levanger	Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg	951 56 306	Torsdag kl 10.30-11.30.	Nei	Forskningsprosjekt/ Myskja Kaffespleis etterpå
Verdal	Logoped Astrid Granhus	936 32 977	Onsdager kl 17-19	Ja	Gruppe 1 kl 17.00 kaffe kl 18.00 gruppe 2 kl 18.30
Inderøy	Fresk fysioterapi	45 21 60 00	Onsdag kl 14-15	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Høvdinggården akupunktur og fysioterapi	74 12 14 86	Mandag 13-14	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Saga treningssenter	469 86 990	Man, ons, fredag, kl 0700	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Inderøy	ITP/Kastvollen	902 06 767	Onsdag 1700- 1800	Nei	Instruktør fra Kast- vollen annenhver uke
Verdal	ITP/Stiklestad Golfklubb	952 07 104	Tirsdager kl 13-16	Nei	Del av Golf Grønn Glede

I skrivende stund er de fleste treningstilbud innstilt inntil videre på grunn av Corona. Fra 15. juni blir en del restriksjoner opphevet, i alle fall treningssentre.

Vi får følge med i media.

INNTRØNDELAG
PARKINSONFORENING

NAMDAL
PARKINSONFORENING

Org.nr 985 442 266

Org.nr 993 745 839

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Siden Norsk Tipping ble etablert har hele overskuddet gått til samfunnsnyttige formål. Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å være med å bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. Du kan nå velge hvilket lag eller forening som får **syv prosent** av din spillerinnsats. Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går syv kroner til din grasrotmottaker. **Og best av alt; din innsats, premie eller vinnerjansje vil ikke reduseres!**

Ved spill på **Multix, Instaspill og Oddsen** er Grasrotandelen **14 prosent** av spillinnsatsen etter fratrukk for gevinster. Dette beregnes hver dag, og fordeles til spillernes grasrotmottakere.

Spillene fysiske **Flaxlodd og Belago** er ikke omfattet av Grasrotandelen. Flax spilles uregistrert og på Belago fordeles overskuddet via de lokale bingohallene.

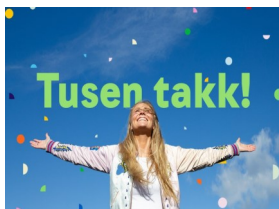
Du kan bytte din grasrotmottaker når du måtte ønske det, og så ofte du vil. Den nye grasrotmottakeren får grasrotmidler fra det tidspunktet du endrer.

For å delta i Grasrotandelen må du være kunde hos **Norsk Tipping**.

INNTRØNDELAG PF

Antall spillere: 53

Opptjent i år: kr 10595



NAMDAL PF

Antall spillere: 35

Opptjent i år: kr 3849

Opptjent tidligere år:

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

Du kan tilknytte deg en grasrotmottaker hos en av våre kommisjonærer, eller på nettet.

Opptjent tidligere år:

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

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

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

Trening	Kontaktperson PF	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Torbjørn Rønne	47660176
Gruppetrening Inderøy	Halvor Stavrum	91337231
Gruppetrening logoped Verdal	Jan Anders Austad	90103738
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Karstein Kjølstad	90206767
Gruppetrening Golf	Leif Kløkkerhaug	95207104
Gruppetrening Levanger med opplegg fra Øystein Myskja	Svein Snekkvik	92215798



Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

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

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

KONTAKTIFORMASJON TRØNDELAG PARKINSONFORENING

Leder:	Leif Klokkerhaug	95207104
Nestleder	Torbjørn Akersveen	91170381
Sekretær	Astrid Nielsen Skauge	95815207
Kasserer	Jon Einar Værnes	94135348
Yngrekontakt	Ingvill Bogan Larsen	95058271
Vara:	Åse Rørmark	97985165

Værnesregionen PF:

Øystein Pettersen, 41178534

Trondheim PF

Torbjørn Modig 90183284

Gauldal/Oppdal PF

Bente Sundet Olsen 48249609

Likepersoner i de to lokalforeningene våre:

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

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

Distrikt	Navn	Mobil	Pas
Levanger	Fritz Pettersen	93481210	Pårørende
Levanger	Leif Klokkerhaug	95207104	Pårørende
Inderøy	Heidi Bye	47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye	93016911	Pasient
Namsos	Ole Harald Røthe	97959666	Pårørende
Namsos	Bjørg Klingen	41568455	Pasient
Ytre Namdal	Åse Rørmark	97985165	Pårørende
Ytre Namdal	Arild Rørmark	91668893	Pasient

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo
Tlf. 22008300

Generalsekretær:

Magne Wang Fredriksen

Epost: post@parkinson.no

Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00



Norges Parkinsonforbund

Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl. 10:00–15:00

Her treffer du sykepleier
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig
rådgiver:*

Ragnhild Støkket



Norges Parkinsonforbund

Parkinsontelefonen:

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

Nevrologisk 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 nevrolog vedrørende spørsmål utenom vår kompetanse.



Nevrologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

Tlf. 740 98061

Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad

Telefontid ma –fre kl. 08 –11 og kl 12-15

E-post: Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no

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



Kontaktinformasjon til parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder:

Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363A
7670 Inderøy
90206767

Inntrondelag@parkinson.no



Styremedlem:

Bjørg Ester Holmsberg

Tore Hundsgate 29, 7654 Verdal
97104225

bholmsbe@online.no

Styremedlem:

Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50, 7710 Sparbu
92206605

sisbrem1@gmail.com

Styremedlem:

Asbjørn Pettersen

Estvoldvegen 8E, 7654 Verdal
41564151

asbjpet8@gmail.com

Styremedlem:

Bård Hallan

Tranavegen 49, 7713 Steinkjer
92813728

bard.morten.hallan@ntebb.no

Vara: Solfrid Alfsen

47751719

asalfsen@hotmail.com

Vara: Bjørn Gunnar Ericson

91742460

bge@ntebb.no

Valgkomite:

Halvor Stavrum, 92991248

Inger Stene, 93617730

Oddbjørn Buås, 90029409

Namdal PF

Leder:

Frank J. Rørmark

Haranesveien 197
7818 Lund
91757150

namdal@parkinson.no



Nestleder:

Karin Gustavsson

Skipperveien 7, 7940 Ottersøy
91300049

Karin.gustavsson7940@gmail.com

Sekretær:

Åse Rørmark

Haranesveien 197, 7848 Lund
97985165

aaser56@hotmail.com

Kasserer:

Paul Albert Selnes

Klingaveien 440, 7820 Spillum
90521924

paul.selnes@ntebb.no

Styremedlem:

Jon Marius Heir

Ivar Aasens vei 13, 7804 Namsos
99524233

Jon-heir@online.no

Vara: Ketil Vinje

47606371

kvi003@hotmail.com

Vara: Harry Paulsen

90020943

harry.paulsen@ntebb.no

Webredaktør: Linda H. Ekrem

99697536

hansenlm@online.no

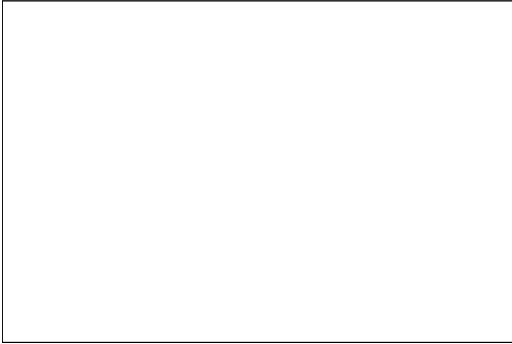
Valgkomite:

Arve I. Aakvik, 97782009

Ragnhild F. Aakvik, 48030142

Christian Johansen, 91512263

B



Avsenderadresse:

Innrøndelag Parkinsonforening

**Sandvollanvegen 363 A
7670 Inderøy**

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

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

Sendes:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johansgate 7
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....**Kjønn:**.....

Adresse:.....

Postnr. og sted:.....

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

E-post:.....

Innmeldt/vervet av:.....

Medlemstype:

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