



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad

nr. 3

september 2017

årgang 11



No boksar ho

SIDE 13

→ **BUSSTUR**
→ **TIL NATUR**
→ **OG KULTUR**

SIDE 18

moagolf

SIDE 9

SIDE 17

PARKINSON + CAMPING = USANT



SIDE 23

Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender

Se side 27

Les også:

Når begge har parkinson..... side 6
Randi Skaget Hjellset slutter ...side 4
Min hobby: Oljemaling.. side 8
Ingrids Nordmørs-flanerierside 14
Det skjer på Sunnmøreside18

Fylkeslederen har ordet



Kjære leser.

Vi har fire foreninger i vårt fylke. En periode hadde vi faktisk fem. Nordmøre-foreningen var delt i to, ytre og indre Nordmøre. Dette var gjort av hensyn til transportavstand. Det tar lang tid fra den ene til den andre enden av Nordmøre. Det er fortsatt langt fra Ulstein i sør til Rindal i nord. Nå har vi som kjent en forening for hvert av fogderiene. Tre lokalforeninger som alle er ulike i størrelse. Det er store variasjoner i de ulike deler av landet vårt. Men uavhengig av hvordan geografien ser ut, har alle fylker en fylkesforening. Det rare er at fylkesforeningens mandat og ansvarsområde varierer fra fylke til fylke. Noen steder har fylkesforeningen egne medlemmer, og hittil har Sør-Trøndelag ikke hatt noen lokalforening. Kun en fylkesforening. Nå er Trøndelags-fylkene slått sammen, og strukturen i foreningene må legges på nytt.

Alle fylker må ha en fylkesforening. Det står nok fast. Men like sikkert er det at arbeid som best blir gjort lokalt, bør gjøres lokalt. Det må bety at arbeid som er rettet mot medlemmene, bør gjøres av lokalforeningen. Store avstander tilsier samme løsning. Medlemsmøter, turer, kurs av ymse slag bør med andre ord gjøres lokalt. Så kan det vel hende at et prosjekt er så stort, krever så mye ressurser, at alle lokalforeningene går sammen for å løse oppgaven. Da er det naturlig at fylkesforeningen har en koordinerende funksjon i arbeidet.

Skal man for eksempel vende seg mot sentrale myndigheter, helsevesenet og andre maktbaser, betyr «kjøttvekten» mye. Da er det antagelig naturlig at fylkesforeningen tar jobben. Her snakker vi for eksempel om å fremme krav om økte ressurser. En naturlig arbeidsfordeling går kanskje mellom utadrettet arbeid og innadrettet arbeid.

Arbeid med dette er i gang på den politiske arenaen, og vi bør prøve i vårt foreningsarbeid å tilpasse oss. En ledetråd vil være at vi bruker våre ressurser så effektivt som mulig. Det gjelder også bruk av våre tillitsvalgte.

Hilsen Steinar

Fylkestyret 2017

Leder:	Steinar Furnes, SPF	på valg i	2017
Styremedlemmer:	Thomas Austnes, SPF	på valg i	2018
	Jan Erik Bjørshol, RPF	på valg i	2018.
	Alf Inge Jenssen, NPF	på valg i	2020
	Olav Kalvøy, SPF	på valg i	2020
	Kari Steinsvik, SPF, Haldis Haltbakk, NPF, Jon Nordbø, RPF		
Varamedlemmer:		Alle på valg i	2018
Revisor:	Terje Sæter	på valg i	2018
Valgkomite (1 år):	De lokale nestlederne: Kari Steinsvik, Odd Steinar Vågen, Alf Inge Jenssen		

Forsidebildet: *Dritlei Parkinson: I forrige «Hør på meg» kastet Ingrid Hagedal stein og ropte stygge ord. Så fikk hun en bedre idé: Hun har kjøpt seg boksehansker.*



Redaksjonens side

Kjære lesar.

Waiting for the miracle, for the miracle to come, song Leonard Cohen. Dei som har ein kronisk sjukdom, kjenner seg att. Lengst inni sjela ber vi på eit stumt håp om at mirakelmedisinen skal kome.

Journalistar skal gi deg meldinga om miraklet. Men journalistar er ikkje normale menneske. Dei tenkjer annleis; dei tenkjer i nyheiter, og nyheiter er anten sensasjonelt gode eller sensasjonelt dårlege. Derfor må dei pynte på dagleglivet eller rote det til, skape konflikhtar mellom folk som kjem godt over eins, den eine dagen skrive noko dei veit er feil, for neste dag å dementere det. Tenk om folk med parkinson kunne late som om dei hadde astma og kjøpe astmamedisin som stoppar utviklinga av Parkinsons sjukdom. Så enkelt var det altså ikkje. Forsking tek tid. Meldingar som er for gode til å vere sanne, er for gode til å vere sanne.

Eg skreiv «dei» om journalistane. Det skulle sjølv sagt ha stått «vi». Eg fekk høyre at førstesida med Donald Trump og Erna Solberg var tabloid, og er einig. Hugs: «Hør på meg» høyrer på deg. Kva synest du om førstesida denne gongen, eller bilda i «reportasjen» frå Moa-golf? Dei viser personar eg har den største respekt for, men greier eg å få det fram?

- Du har ordet i di makt, sa nokon til meg, men kven kan ha ordet i si makt? Språket er ei skattkiste, men kommunikasjon er vanskeleg. Om nokon forstår deg, er det minst like sikkert at nokon misforstår. Men får eg eit tips om ein ny mirakelmedisin, skal eg ikkje vente til neste dag med den informasjonen som tek bort falske forhåpningar. Sjølv om eg risikerer å gjere nyheita til ei ikkje-nyheit.

Helsing Svein Jarle

REDAKSJONEN.

Steinar Furnes (ansvarlig),
Kirkegata 7, 6004 Ålesund
Telefon (mobil) 952 55 100
Epost: Steinar@furnes.org

Svein Jarle Molnes (redaktør)
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra
Epost: sveinjarle@mimer.no

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 400 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av *Hør på meg*:
Planlagt utgiving: november 2017
Frist for innsending av stoff:
10. november 2017, helst før.

Neste nummer innehold bl.a.:
Busstur Molde-Åndalsnes
(Tindesenteret).
Medlemsmøte i Kristiansund om parkinson og medisiner, og i Ålesund om same tema og om boksing i Ørsta/Volda.

Avskjedsbrev fra parkinsonsykepleier nummer en



Randi Skaget Hjellset

Molde juli 2017.

Kjære medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

I oktober 1992 ble jeg ansatt som Parkinson-sykepleier på nevrologisk avdeling i Molde. Etter den tid har jeg, selv om det har vært perioder med andre oppgaver, alltid hatt parkinsonpasientene i fokus og deres pårørende.

Jeg arbeidet også en periode i Norges Parkinsonforbund og arbeidet da med prosjekter; blant annet etablering av parkinsonsykepleiere på hver nevrologisk avdeling i Norge, tilbud om rehabilitering på opptreningssenter i hver helseregion, og ferie- og helsereise til Solgården i Spania.

Parkinsonsykepleierne er etablert, rehabiliteringstilbud til parkinsonpasienter er etablert.

25 år har gått, og det medfører at jeg har fulgt parkinsonpasienten og pårørende over et langt sykdomsforløp. Å følge en kronisk syk over så langt tidsperspektiv medfører å møte pasienter i forskjellige faser av sykdommen og livsfaser. Hvordan mange mestrer dette, er mange ganger fascinerende og beundringsverdig.

Gjennom disse årene har jeg lært dere å kjenne via nevrologisk avdeling og på møter arrangert av Møre og Romsdal Parkinsonforening og de lokale foreningene. Vi har møttes på helgakurs og sosiale tilstelninger, vi har blitt godt kjent og hatt det morsomt sammen! Humoren sitter løst hos mange av dere!

Romsdal Parkinsonforening bir til

Torsdag 3. mars i 1994 kalte jeg inn parkinsonpasientene og pårørende til møte med tema: Lokal forening i Romsdals-regionen?

Den 19. mars i 1994 ble Romsdal Parkinsonforening etablert. Takk for at dere står på for å gi et best mulig tilbud og sosiale sammenkomster! Dette likemannsarbeidet er utrolig viktig.

Fra 1. september blir jeg pensjonist! (Dette ble faktisk litt merkelig å skrive!) Jeg blir en ung pensjonist, og kan se tilbake på et rikt og spennende yrkesliv. Selvfølgelig på godt og mindre godt, men det gode vinner!

Ny parkinsonsykepleier

Det jeg vil dere skal vite, er at en ny parkinsonsykepleier (i 30% stilling) blir ansatt i poliklinikken. Resterende stillingsprosent er i vanlig nevrologisk sengepost. Hun har oppdatert seg faglig om Parkinsons sykdom og har erfaringer med pasientgruppa fra nevrologisk avdeling. Noen av dere har allerede møtt henne i poliklinikken mens hun har vært sammen med meg.

Denne sykepleieren heter Gry Solli Orvik. Jeg håper det blir et godt bekjentskap!

Nevrologisk avdeling vil ikke være i veien, men ikke av veien om dere trenger oss!

Jeg takker dere for samarbeid, og beundrer mange av dere for det engasjementet og den varmen som dere gir og deler med hverandre. Livsglede på tross av sykdom; det er unikt!

Med vennlig hilsen

Randi Skaget Hjellset

Steinar Furnes takker Randi Skaget Hjellset

Kjære Randi.

Tiden går sannelig fort, men at du har nådd pensjonistenes alder, kom sannelig brått på. Om det var noe, eller om noe kom på og vi hadde behov for et råd, faglige synspunkter eller om hverdagslige spørsmål, har du alltid vært til stede.

Vi har også brukt deg som foredragsholder på medlemsmøter og i våre helgesamlinger. Våre medlemmer har alltid betraktet deg som interessant foredragsholder, for fremmøtet har vært meget godt på disse møtene.

Du har lagt ned en betydelig innsats for å etablere kompetanse om Parkinsons sykdom i sykepleierfunksjonen i de fleste sykehus i landet, både som spesialsykepleier ved Molde sykehus og som sykepleier i Norges Parkinsonforbund.

Du har betydd mye for vårt arbeid til beste for våre medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening og landet for øvrig gjennom Norges Parkinsonforbund. Dette takker vi for, og håper samtidig at vi fortsatt kan slå på tråden og be om dine råd og synspunkter.

God sommer!

Møre og Romsdal Parkinsonforening
Steinar Furnes

Vår Parkinson

Sommar i september

Så vakker du er

når handa di er full av

sommar, sommar i september

når handa di er full av tid

Eg veit ikkje kor god Jan Sønderland er til å syngje, men det fell meg inn at han kunne hatt lyst til å

å syngje denne teksten av Geirr Lystrup for si kjære Charlotte. Parkinson sit på begge sider av bordet deira i det lyse, trivelege, elegante og velstelte vertikaldelte rekkehuset på Vigra, men han er slett ikkje nokon hovudperson eller gledesdempar heime hos dei. Det er ikkje dermed sagt at livet deira er fattig på sjukdom og dramatik.

Fredag den trettande

Ein fredag den trettande i året 2013 tok livet ei ny og alvorleg vending for Jan og dermed for Charlotte. Dei var i Tyrkia på ferie. Jan var først ute i marmortrappa, som var våt, og han ropte inn til Charlotte at ho måtte passe seg, for trappa var glatt. Ikkje før hadde han sagt det før han sjølv datt og pådrog seg eit hoftebrot. Frå fredag til onsdag låg han på tyrkisk sjukehus, og då dei tok ambulansefly heim, hadde han fått sett inn hofteprotese. Men han hadde med seg ein infeksjon og måtte setje inn ny protese, som vart utstøytt på grunn av infeksjonen. På eitt år skifta han hofte tre gonger, og etter den tid har det ikkje vore så lett å gå. Men mange har det verre, seier han, og veit at det er sant.



Det er sommar i september på terrassen og i livet til Charlotte og Jan Sønderland

Når begge har parkinson

«Hør på meg»-serien *Min Parkinson* har alternert med *Vår Parkinson*, fordi ein slik kronisk sjukdom involverer den pårørende på ein måte som kan gjere det naturleg å snakke om ein sjukdom som rammar heile familien. Men kva om den pårørende også har parkinson? Nevrologen visste ikkje kva han skulle tru då skanninga av Jan og Charlotte gav same resultat, same diagnose.

Hjartettrøbbel

Charlotte og Jan har reiselyst, men det ser ut til at dei har grunn til å frykte kva som kan skje når dei er ute av landet. På ein fransk restaurant åt han suppe då han såg skeia liggje att nede i suppa, og han mista kjensla på eine sida av ansiktet. Det gjekk over, men kom att. Han hadde problem med hjartet, fekk blodpropp og gjekk på blodfortynnande tablettar. Denne

Charlotte og Jan

er 67 og 71 år gamle og har vore gift i 48 år, har hatt tre barn, men mista den eine sonen, som døydd av kreft då han var 20. Jan gjekk i fotspora til faren, Ansgar, og vart fiskeskipper på ein fabrikktrålar. Hjarteproblema gjorde at han mista helseattesten som gav rett til å føre ein båt, men etter eit år fekk han jobbe på ein russisk fabrikktrålar. Han var yrkesaktiv til han var 60. I staden for å søkje uføretrygd kjøpte han seg sin eigen rekebåt.

skavanken ligg i familien, og i april 2016 var han moden for skifte av hjarteklaff, men først måtte han gjennom ein bypass-operasjon, sy inn nokre blodårar henta frå leggen og brystregionen. Den verste plaga no er vond hoft. Han kan gå til postkassa, men ikkje stort lenger. Det er påvist nokre beinsplintar i låret. Han håper det skal hjelpe å få fjerna dei.

Ikkje parkinson. Parkinson

Charlotte har eit mindre register av helseplager, men i eit par år gjekk ho sjukmeld med plager som legane ikkje fann u.t av. Fastlegen utelukka parkinson, men ho stolte ikkje på at det var rett. Då ho endeleg kom til nevrologen i Molde, var han ikkje i tvil om diagnosen, og skanning av hovudet stadfesta at ho hadde parkinson, men, sa nevrologen, du er heldig som har fått den varianten. Ho har lenge lurt på kva han meinte med det, men det begynte med skjelving i beinet og etter kvart handa på høgresa. Problemet var at ho reagerte så sterkt på alle dei vanlege medikamenter med biverknader som kvalme og oppkast at ho måtte gi opp etter tur å ta Sifrol, Madopar og Sinemet.

Hjartemedisin mot Parkinson

Løysinga for Charlotte er eit interessant apropos til nyheita om at astmamedisin ser ut til å kunne førebyggje parkinson. Ho såg på øskja med betablokker som mannen brukte der det står at tablettane verkar mot skjelvingar, og no har ho fått legen til å føreskrive det same medikamentet som Jan tek: Pranolol MOT TREMOR. Pluss Eldepryl. Og det verkar. Skjelvinga er borte.

Charlotte begynte å sjå parkinsonsymptom ikkje berre hos seg sjølv, men hos mannen, og dei fekk diagnosen om lag samtidig, i 2014. Begge går no med plaster. Ho synest ikkje det hjelper mot skjelving, men det gjer henne mjukare, mindre stiv, i kroppen. Han synest plasteret hjelper mot skjelving. Han har både grunnkurs og oppfølgingskurs frå Aure rehabiliteringssenter, men oppfølginga etterpå blir vanskeleg på grunn av hofta.

El-sykkel er tingen

Dei går på helsestudio på Vigra, ho også på onsdagstrim på Moa, men den beste mosjonen Jan kan få, er på el-sykkelen han har kjøpt seg. Ein slik skulle ein fått på blå resept. Han har begynt å merke limt-til-golv-effekten når han skal reise seg og gå. Flest oppgåver i heimen fell på henne som er friskast, men slik var det for fiskarkonene når mannen var vekke opp til 10 månader i året. Dei er glade for at parkinsonforeininga hjelper folk ut av isolasjonen. Dei gler seg over bussturar og bowling, men parkinson er knapt noko tema hos Charlotte og Jan. Det er så mange som har det verre.

Svein Jarle

Min hobby: Oljemaling

Hvor blir det av alle hobbyene til medlemmene våre? Jeg er overbevist om at de aller fleste har et eller annet de pusler med. Hva med kryssord, strikking, hagearbeid osv. Det behøver ikke være så langt innlegg.

Anne-Lise Lystad

Etter å ha fortalt om mine egne hobbyer har jeg skrevet om Vidar Kvambe og jazzen, Gerd Knutsen og hennes quilting, Og denne gangen er det Anne-Lise Lystad og hennes oljemaling det skal dreie seg om. Hun er

forresten støttemedlem i foreningen vår, og min nærmeste nabo. Hun er bevegelseshemmet, og kommer seg derfor ikke ut i naturen, men maler etter fotografier. Foreningen vår har loddet ut et par av hennes bilder, og selv har jeg fem malerier hun har malt. Under Nordic Light-utstillingen brukte vi underetasjen av lokalet vårt til å stille ut hennes bilder, og sannelig fikk vi solgt syv malerier. I sommer har hun vært meget produktiv, så nå er det mange nydelige malerier til salgs. Ikke er hun dyr heller, så om noen har lyst til å kjøpe, er det bare å kontakte meg, så kan vi ta en titt for å se om



det er noe som faller i smak. Prisen uten ramme er 1000,- og 1400,- kroner, alt etter størrelsen. Både lerret og maling koster jo litt, så noen billig hobby er det egentlig ikke, men slik er det med det meste av det vi driver og sysler med.

Ingrid





Golf er meir enn golf

*Hør på meg*s utsende hadde prøvd golf i 30 minutt. Det var på Moa-turneringa i fjor. I år var han moden for å delta, meinte arrangøren.

Eg kom på lag med Borgar, og vi konkurrerte mot Kåre og Elin-og-Leif, som talde som ein deltakar. Ganske snart slo det meg at kvar av oss konkurrerte meir med seg sjølv enn mot dei andre.



Trippelvinnar—eller var det kvadruppelvinnar: Steinar



Borgar

Konsentrert kraft

- det var før, når vi kløyvde vedkubbar ein etter ein, sprang sekstimeteren på 8,1. Etter kvart vart konsentrasjon vanskelegare; vi fekk kjenne på kraftløysa, fekk ein diagnose. Vi vart utfordra til å trasse diagnosen, late som om vi ikkje hadde han, utøve konsentrert kraft igjen.

Ta lengre steg, styrkje musklane som skulle hjelpe oss å balansere, heve stemma, syngje i kor, så vi vart nøyddde til å artikulere, trimme etter BIG-metoden, tøyje og strekkje oss etter PWR-metoden, prøve nye rørsler og nye vegar til kondisjon gjennom kajakkpadling eller boksing. Å ha parkinson er ikkje kjedeleg.

Golf føyer seg inn i rekkja, tenkte eg der eg drassa på sekken min og dei lånte køllene på veg opp og ned bakkar og over utspekulerte grøfter. Slaga vart verre og verre. Kvar vart det av konsentrasjonen? Det skulle ha vore atten hol. Seks var nok for meg.



Eli



Leif og Elin

Sta er den eine. Tolmodig er den andre. Sta og tolmodige begge to.



Kåre

Meir sta enn tolmodig, blir det sagt. Eller er det heller slik at ein må vere tolmodig for å vere sta? Og omvendt?



Middag på Fellini. Golfmarsipankake og heime-laga dessert på Baronen.



Golf liknar litt på livet

Golf er BIG LSVT pluss bowling pluss boksing lagt saman og så litt til. Det er planlegging, satsing, konsentrert innsats, medgang og motgang, uventa hindringar, uventa gåver, resignasjon, nye håp—einsamt og sosialt, bada i sol, vind eller regn. Å spele golf liknar ein god del på det å leve, som igjen er ganske fascinerande. Og av og til kan ein lure på om det er fleip eller fakta, det ein gjennomlever. Borgar hadde sett samanhengane før meg. På kveldstilstellinga på Baronen inviterte han ganske riktig til Fleip eller fakta. No skulle eg ta igjen mot golfekspertane. Som franskfilolog instruerte eg laget mitt å svare fleip på følgjande: Løvetann heiter *pissenlit*—«piss-i-senga» - på fransk på grunn av sine vassdrivande eigenskapar. Ha! Løvetann er direkte omsett frå fransk: *dent de lion*—jamfør engelsk: *dandelion*. Men nei. Fakta: Løvetannen heiter *pissenlit* på fransk. Mager trøyst: Han blir også kalla *dent de lion*. Som ute i felten hadde eg igjen spolert vinnarsjansane til laget mitt.

Referat og resultat...?

Hør på meg's utsende gledde seg litt for mykje over samværet og kakene på Baronen til å få med seg alle detaljar. Men dei som har lurt på helsetilstanden til leiaren i Møre og Romsdal Parkinsonforening, er nok mindre urolege etter at det vart klart at Steinar Furnes hadde gjort reint bord: siger i alle disiplinar, chipping, putting, Texas scramble (der to og to danna lag) og quiz—hjerne og kropp hand i hand. Så fekk eg med meg at det var fleire som delte andreplassen. Dei som kom lenger ned på lista, vart ikkje nemnde ved namn. Takk for det! Og prestasjonen til vinnaren blir ikkje mindre av at Thomas og Else, i teten i fjor, var bortreiste i år. I fjor var det innadørsturnering på grunn av veret, og det var rett og rimeleg at sola velsigna det tradisjonelle første-helg-i-september-arrangementet i år.



Leif inviterer til golf i Verdal i mai 2018.

Dei som deltok i år i tillegg til vinnaren, var Leif og Elin Klokkehaug, Eirik og Ella Oterholm, Magne Bergsaunet og Eli Rokstad, Eli Rake Vik, Terje Sæter, Kåre Steinsvik, Borgar Mattland og den utrente og etterpåmelde SJM. Nokre pårørende gjorde sin årlege innsats for at alle skulle trivast og bli mette. Stor takk til Kari, Torill, Annbjørg og Bente! Og framfor alt: Takk til Borgar, som usynleg trekkjer i alle usynlege trådar så ingen merkar kvifor alt liksom går av seg sjølv. Det er bra han veit kvifor og korleis til neste gong.

Svein Jarle



Det skjer på Nordmøre

Bowling

Nordmøre Parkinsonforening starter bowlingen første torsdag i måneden kl. 12.30, pizza etterpå. Det er på Fun Park.
NB! Bowlingen i oktober faller bort, fordi så mange av bowlerne er bortreist.

Medlems- møte

Tirsdag 10. oktober kl.17.00 er det medlemsmøte i Saniteten. Det blir foredrag av dr. Guttorm Eldøen.

Han skal snakke om **medisinering/feilmedisinering**. Vi skal nok få ham til å snakke om astmamedisin.

Sang

Sangen starter andre onsdag i måneden klokken 17.00. det er hos Ingrid i Garnveien 18 A.

Sangstemme er ikke nødvendig, det er styrken vi trenger å trene.

Både bowling og sang er en gang i måneden.

Trim

Nå starter endelig fellestrim for parkinsonpasienter på Barmannhaugen. Det blir hver mandag, to grupper. Den første fra kl.13.00-14.00, den neste fra kl. 14.00 -15.00. Vi møtes i resepsjonen.

Julebord

Julebordet blir på Grand hotell, lørdag 25/11 kl.15.00, med julemat og dessertbord og kaffe pluss en velkomstdrink.

Egenandel: kr 125,- for medlem. Ikke-medlem kr 425,-.

Bindende påmelding senest 10. november.

Betaling på konto: 3930 53 18 268.



Frisklivs- mestring

Hver onsdag mellom 09.00 og 15.00 er frisklivsveiledere til stede ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

Du trenger ikke henvisning fra lege.

Telefon: 71574000

Mail: frisklivssentralen@kristiansund.kommune.no



Boksing

Nå har også jeg kastet meg på boksetrenden. Jeg har faktisk praktisert det på flere treningsstudioer i min ungdom, men det begynner jo å bli noen år tilbake. Boksing er ypperlig som trening, og kan absolutt anbefales som trim, men jeg kan ikke med min beste vilje se på to mennesker stå og slå hverandre sønder og sammen, og gjerne bevisstløs, og så kalle dette sport! Nei, der stopper mitt forstand.

Jeg blir trist når jeg tenker på flotte Mohammed Ali, og på hva alle hodeslagene gjorde med ham.

Jeg byttet tredemøllen min mot boksesekken

til min svigersønn, og så kjøpte jeg meg røde boksehansker, så nå slipper jeg å gå ned til stranden for å avreagere med å kaste stein på sjøen.

Ingrid Hagedal

Ingrids Nordmørs-flanerier



- Jeg er drittlei parkinson, betrodde hun oss i maiutgaven av «Hør på meg» og fortalte hvordan hun kastet steiner på sjøen og ropte stygge ord. Men Ingrid står ikke stille. På forrige side røpet hun hvordan hun nå blir kvitt sin frustrasjon. Her er flere flanerier. Fra Ingrid til deg og meg.

Båttur til Ringholmen:

Hvor var klippfisken?



Torsdag 15. juni tok Nordmøre Parkinsonforening hurtigbåten til Ringholmen. Vi var 21 deltagere, som møtte i god tid i finværet før båten skulle gå klokken 12. Vi var veldig spent på hva slags vær vi ville få, for det hadde vært labert i de seneste dagene. For å være på den sikre siden hadde jeg med både vitsebøker, quiz og sanghefter til å drøye tiden med hvis det ble regnvær. Turen med hurtigbåten tar bare 20 minutter, så vi rakk så vidt å betale før vi måtte av igjen.

Vi hadde bestilt maten på forhånd; noen skulle ha fish and chips, andre



kremeret fiskesuppe, og de aller fleste ønsket bacalao. De to første rettene smakte ypperlig, men bacalaoen var en gedigen skuffelse, må jeg si. Det var en breiddfull tallerken med en rød, tyntflytende suppe, med masse poteter og løk. Men hvor var klippfiskene?! Det var visst et par stykker som hadde fått et par fiskebiter i sin, men de fleste av oss lette forgjeves. Vi måtte dessuten be om skjær for å få i oss «suppen». Til slutt fikk vi påfyll med noen fiskebiter i, og noen fikk fish and chips, så vi ble da mett. Dette er siste gangen jeg bestiller bacalao på restaurant, for det er en risikosport! Nei, bacalao må nok spises i private hjem, for der kan vi kunsten!

Alt ordnet seg til slutt; vi delte «fish'an» og fikk is til dessert. Etterpå ble det tid for vitser og sang, og så ruslet vi rundt på øya i det milde været. Vi tittet på blomster og hilste på en kanin som bodde der ute. Tiden gikk så altfor fort, og plutselig var det på tide å komme seg om bord i hurtigbåten som skulle frakte oss hjem igjen. Jeg får avslutte som vi gjorde i skolestilene på barneskolen med å si: «og alle var enige om at det hadde vært en fin tur».

Jubileumsutstilling

29. juni i år feiret Kristiansund sin 275-årsdag, og i den anledning var det en stor utstilling i Kunstforeningen. Det var malerier av kjente og ukjente kunstnere med tilknytning til byen, helst med motiv fra "gamle dager". Det var stor oppslutning om utstillingen, og folk kom med sine privateide bilder, og lånte dem ut, slik at alle kunne få se hvordan byen vår så ut for lenge siden. Selv var jeg vakt der to dager i noen timer, og det var veldig lærerikt.



Artig var det også å treffe gamle kjente som bodde utenbys, og som var hjemom på ferie. Jeg lånte ut noen bilder selv også. Min onkel, Arthur Hagedal, var en dyktig maler. Han utvandret til USA 23. oktober 1950, men familien har heldigvis noen få malerier igjen etter ham. Jeg lånte dessuten ut ett maleri og en tegning av Laurits Broberg. Han var godt kjent i sin tid, men kunstforeningen manglet gamle malerier av ham, og da var det morsomt at jeg kunne bidra med noe. Jeg håper mange av medlemmene i Nordmøre Parkinsonforening fikk med seg denne interessante utstillingen.

Lavdosert naltrekson (LDN)

I «Hør på meg» nr.3, sept.ember 2013, skrev jeg begeistret om resultatet etter å ha brukt Naltrexson i to måneder. Det virker som om jeg var overbevist om at det meste av det som skjedde av positive ting med kroppen min, kunne tilskrives LDN. Etter å ha brukt det i lengre tid sluttet jeg en gang jeg hadde litt stram økonomi, og jeg husket aldri å begynne på igjen. Nå har jeg imidlertid startet på'n igjen. Og jeg er meget fornøyd med resultatet. Tidligere våknet jeg etter en eller to timer om natten, om og om igjen, og jeg følte meg aldri utsovet. Nå våkner jeg imidlertid ved femtiden for en tissepause, og Bonito 3 vil da ha en matbit, og etterpå må han ut for å strekke på de lange bena sine. Jeg henter avisen og leser litt i den, før jeg tar et par timer «på øret» igjen. I natt, for eksempel, sov jeg hele natten igjennom. Det var helt utrolig! Jeg vet det er mange med parkinson som har meget dårlig søvnkvalitet,, og disse vil jeg anbefale å prøve LDN noen måneder.

CAMPING + Parkinson = Usant

Endelig kom finværet til våre trakter også! Mitt barnebarn, Julia, og jeg hadde avtalt at når det ble finvær skulle vi overnatte i telt på den store terrassen min. Vi rigget oss til med dyner, puter sovepose, ullpledd, lommelykt, radio, quiz, telefon og alarmen til vaktelskapet. Vi var forberedt på det meste. Vi hadde dessuten min datter plassert på soverommet mitt, sånn i tilfelle....



De første par timene gikk strålende. Vi spilte musikk og hadde gjettekonkurranse, og fniste og lo. Men etter hvert ble underlaget for hardt. Jeg snudde og vred på meg, og måtte ringe inn på soverommet etter mere liggeunderlag. Julia begynte å bli klam og svett, og måtte vrenge av seg litt klær. Det dugget på teltveggene, og brillene mine kunne jeg ikke se igjennom lenger.

Da klokken var blitt halv to på natten, måtte vi bare innse at foretaket var en gedigen fiasko. Vi ringte inn på soverommet igjen etter assistanse til å hale oss ut av det trange teltet. Julia måtte dusje av seg all den klissete myggoljen, og jeg fikk av meg de klamme klærne. Da alt dette var overstått, kom avisbudet med TK, og etter det ble det umulig å få sove.

Dette var min andre og definitivt siste telttur. Den første var for ca. femti år siden, i et telt uten bunn. Det resulterte i blærekatarr, husker jeg, og jeg har nå innsett at jeg ikke egner meg til å telte. Egentlig burde jeg ha visst på forhånd at dette ikke er noe for en parkinsonpasient.

Ingrid

Det skjer på Sunnmøre



**BussTUR
til naTUR
og kulTUR**

Det er ein stille og trong seterdal utafor allfarveg, men med tilnamnet Dronningruta. Sju europeiske dronningar har teke turen gjennom Norangsdalen. Og ei har teke vegen til toppen av fjellet Nobba, seiast det. Med litt fantasi ser du profilen av dronning Viktoria.

Det var ingen kongelege med bussen som Sunnmøre Parkinsonforening hadde leigd søndag 11. juni, men vi kjende oss litt som det. Else, styreleiaren, og Kari, den proffe guiden vår, var blant dei mest prominente av våre dronningar. Ein god guide skal stadig oppdatere seg med kunnskap som kan interessere passasjerarane, som så å seie fylte den store bussen,



Dronning i profil

og Kari hadde ein vel utvikla teknikk med å spørje om det var nokon lokalkjende som kunne supplere, eventuelt korrigere henne. Vi kjende oss som—og var—privilegerte—og subsidiererte—turistar. Få andre, om nokon, reiser frå Moa klokka 10:45 på ein søndag for å oppleve noko av det beste Sunnmøre har å by på av natur og kultur og kome heim i kveldinga etter å ha betalt 250 kroner for turen, tre retters middag på det vidgjetne Union hotell på Øye inkludert.

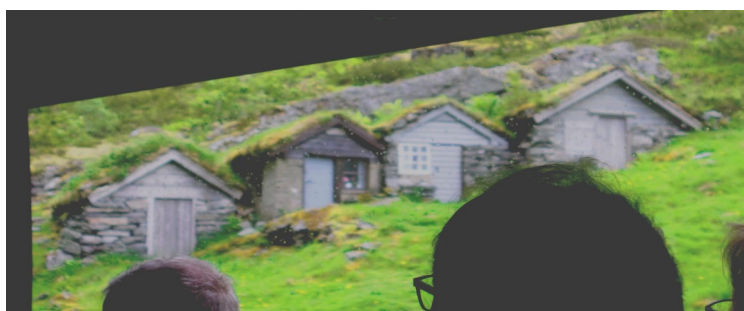


Fjordutsikt etter den 3 650 meter lange Ljøtunnelen, opna i desember 2016



Bjørn Haug oppdaterer guiden, Kari Steinsvik, som er proff nok til å sile bort det ho ikkje kan bruke. Som guide.

Seterbuene i Norangsdalen er bygde inn i terrenget som vern mot ras





Blant kvite hus i Hellesylt: Sunnlyven kyrkje frå 1859. Henrik Ibsen var i Hellesylt i 1862. I 1866 gav han ut skodespelet *Brand*.

Kyrkja på Hellesylt og sokneprest Ole Olsen Barman kan vere inspirasjon til Ibsens *Brand*.

Barman skriv i sine erindringar om møtet med Ibsen på Hellesylt sommaren 1862:

Hellesylt og Brand

«"Jo," svarede han [Ringdal], "der er kommen en rar fyr til Hellesylt. Han kalder sig Henrik Ibsen og han giver sig ud for at være student;" jeg maatte svare at dermed var vel intet at gjøre. (...) "Jo, han udspørger folk om alt muligt, og det man svarer, skriver han ned," var Ringdals svar. Ja, det er nu flere, som gjør det, mente jeg, manden har vel fornøielse af det. Ja, men det er noget med ham som er værre end det, framførte Ringdal, han er nok fritænker.»

Ibsens *Brand* er den kompromisslause presten som krev alt eller ingenting av både seg sjølv og dei rundt han. Han er motstykket til den kjernelause Peer Gynt.





I enden av Norangsfjorden, på Øye, ligg eitt av dei mest herskaplege hotella i Europa. Hotel Union Øye har i generasjonar vore eit attraktivt reisemål for kongelege, forfattarar og andre kjende personar— og elskarane deira. Heilt sia det vart

opna i 1891, har hotellet vore ein stad der gjester kjem for å ha det stilt og roleg og nyte det gode liv i storslåtte omgivnader.



Hotellet har 27 rom, som alle er individuelt dekorerte og møblerte med nøye utvalde antikvitatar. Romma er også oppkalla etter kjende personar som har budd på hotellet gjennom tidene: keisar Wilhelm II, kong Oscar II, dronning Maud og kong Haakon, vidare forfattarane Karen Blixen, Knut Hamsun, Sir Arthur Conan Doyle og

ikkje minst komponisten Edvard Grieg.

Og ikkje minst vi, sunnmørsparkinsonistar med følgje, som fekk servert herleg torskemiddag og crème brûlée til dessert før vi entra bussen igjen og begynte på tilbaketuren, litt overvelda av inntrykk både frå den mektige naturen og kulturen som guiden gav oss innblikk i, eller som vi tok i augnesyn på det vakre hotellet, der til og med vasskranane på toalettet var eksklusive.



Det har sine fordelar å vere medlem av Sunnmøre Parkinsonforening, og ein slik tur tek vi gjerne igjen.



Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2017
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	1 619
Nordmøre PF	992 617 969	32	9 524
Romsdal PF	986 224 025	21	5 038
Sunnmøre PF	983 493 831	45	21 603

992985836

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

Snakke med en av våre likepersoner?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (pårørendelikem.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258 (pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 97954486 (pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063 (pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109 (pasientlikemann)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (pårørendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194 (pårørendelikem.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730 (pasientlikemann)
Annbjørge Furnes	- tlf 91393286 (pårørendelikem.)
Steinar Furnes	- tlf 95255100 (pasientlikemann)
Einar Nerland	- tlf 91145333 (pasientlikemann)

Hva er en likeperson?

Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

Noko for deg?

Parkinson Wellness Recovery



I Kristiansund er to grupper av parkinson-ramma i gang med hausttrimmen med øvingar frå det nye treningsprogrammet PWR. I Ålesund har Hildegunn Eikrem vore på kurs og gjennomgår PWR-øvingar for sitt parti av trimmarar med parkinson på Frisksenteret.

Kva er PWR?

Det er dr. Farley, som lanserte LSVT BIG, som har utvikla dette vidare og skapt PWR!Moves. Dei fire basisrørslene byggjer på ei fleksibel tilnærming som er innretta mot fleire symptom, og som kan tilpassast den enkelte med omsyn til kor alvorleg sjukdommen er.



Hildegunn Eikrem

Øvingane kan kombinerast med og byggjast inn i andre øvingsprogram og i andre aktivitetar, i dagleglivet, under rekreasjon og sportsutøving under overoppsyn av terapeut eller instruktør.

Kva er viktig å passe på?

Basisøvingane skal utførast med store rørsler, høg intensitet og konsentrasjon—med kognitivt (tankemessig) engasjement, emosjonelt engasjement, konsentrert fokus og med fysisk intensitet. Dette set spor i hjernen og skapar optimal hjerneendring.

Det er fire utgangsstillingar: på golvet, på alle fire, sitjande og ståande.

Fire meistringsområde

Øvingane er spesifikt innretta på fire meistringsområde. Det er område der forskinga har påvist at mobiliteten (rørlegheita) er hemma hos folk med parkinson: strekking og tøying mot tyngdekrafta, tyngdeoverføring, aksial mobilitet (vriding) og "transisjonelle" rørsler (overgang frå ei kroppsstilling til ei anna).

Samanfatta kan programmet grupperast i fire kommandoar:

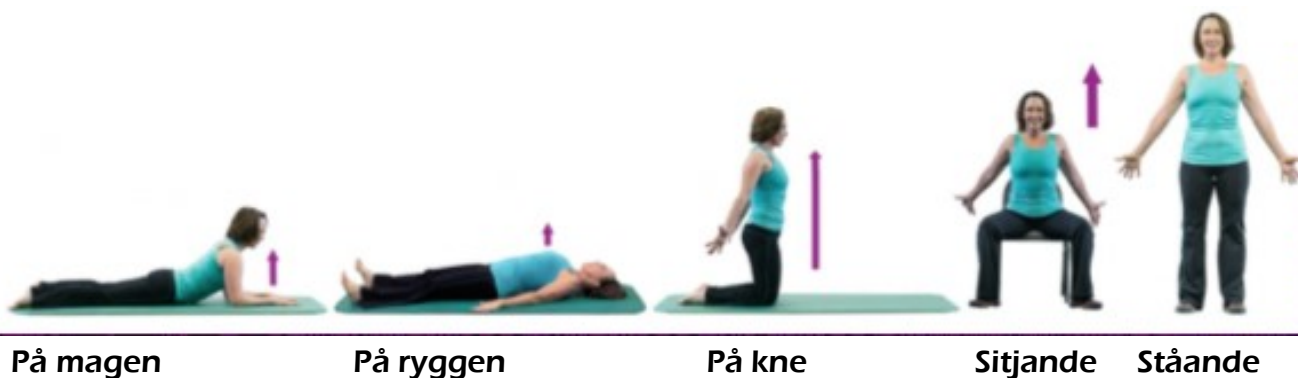
PWR!Moves®

**PWR! UP . PWR! ROCK
PWR! TWIST . PWR! STEP**

PWR! Up

Fokus: Haldning, god strekk

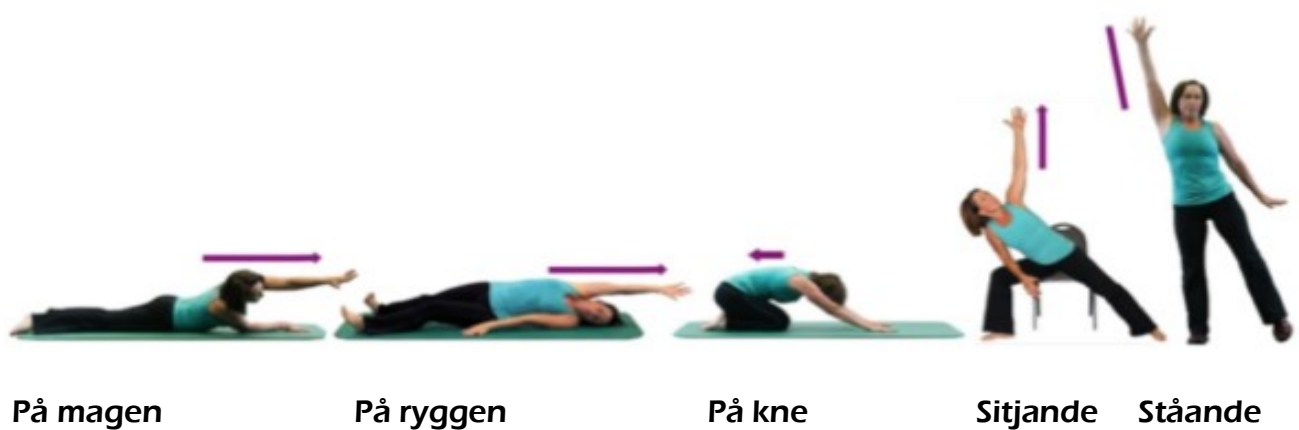
Mål: Motverke rigiditet (gjere deg mindre stiv), motverke fall, gi større steg



PWR! Rock

Fokus: Tyngdeoverføring

Mål: Forbetre vendingar og snurørsler, utvide basis for støtte



PWR! Twist

Fokus: Kroppsrotasjon

Mål: Rytmiske repetisjoner motverkar rigiditet (gjør deg mindre stiv), og letter overgangsrørsler



Liggjande

På kne

Sitjande

Ståande

PWR! Step

Fokus: Overgangar

Mål: Bättre balansen og forflytting frå ein stad til ein annan



På magen

På ryggen

På kne

Sitjande

Ståande

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300



Epost post@parkinson.no

www.parkinson.no

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

Parkinsontelefonen: *Alle hverdager*
22008280 *fra 10 - 16*

Her kan du treffe
skolerte og hyggelige likemenn
fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308 *mandager 10-15*

Her treffer du sykepleier og
helsefaglig rådgiver i NPF,
Ragnhild S. Støkket



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Steinar Furnes

Kirkegata 7, 6004
Ålesund

Telefon (mobil) 952
55 100



Epost: Steinar@furnes.org

www.parkinson.no/moreogromsdal

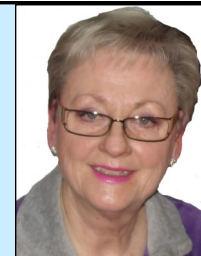
Nordmøre Parkin- sonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325

Epost:
ihage-

[dal@online.no](mailto:ihage-dal@online.no)



www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkin- sonforening

Else Louise Leite

Lerstadvn 279
6014 Ålesund



Tlf. mob. 97954486

Epost: else.leite@me.com

www.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkin- sonforening

Knut Bjørn Hungnes

Julsundvegen 95
6412 Molde



Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal

Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

Du kan be din fastlege eller nev-
log om å søke deg inn på et 4-u-
programopphold med LSVT B-
Aure Rehabiliteringssenter. De-
rift om plassene, så vær snar!



Se her!

Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud! Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, helsereise osv

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager kl. 12.00: Onsdagstreff før trim. OBS-kafeen, Moa. **Onsdager 13.30 – 14.30 og fredager 10:00-11:00:** Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding. Ingen trening 4/10, 6/10, 11/10, 13/10.

Siste torsdag i hver mnd. kl. 18-20: Bowling på Nye Baronet Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 28/9, 26/10, 30/11.

Romsdal Parkinsonforening:

Første mandag i hver måned kl 12:00: Bowling på Moldehallen.

Følg med på parkinson.no om eventuelle andre tilbud og aktiviteter.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl 13:00 og 14:00: Trim i to grupper. Barmannhaugen.

Hver onsdag kl. 09:00-15:00: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

Andre onsdag i hver måned: Sangtrening kl 17:00 hos Ingrid i Garnveien 18 A.

Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza på Fun Park, Futura. NB! Ikke bowling i oktober på grunn av mange bortreiste.

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening

Tirsdag 19. september kl. 18:00: Medlemsmøte på Kafé Rematun, Spjelkavik omsorgssenter. Nevrolog Hans Henrik Daae-Qvale: Parkinson og medisiner. Randi Eikrem: Boksing, nytt treningstilbud i Ørsta/Volda-området.

Lørdag 25. november kl. 13:00: Julegilde på Sunde fjordhotell. Se parkinson.no.

Romsdal Parkinsonforening

Onsdag 27. september: Tur til Tindesenteret, Åndalsnes. Se parkinson.no.

Nordmøre Parkinsonforening:

Tirsdag 10. oktober kl 17:00: Medlemsmøte i Saniteten. Dr. Guttorm Eldøen: Medisiner og feilmedisinering.

Lørdag 25. november kl. 15:00: Julebord på Grand hotell. Påmelding: Se side 12.

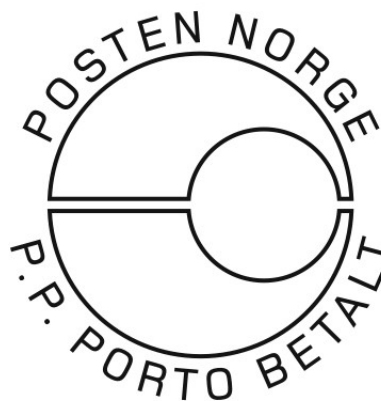
Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper høsten 2017:

Grunnkurs a 3 uker: 20/9-11/10 og 1/11-22/11.

Ei ukes oppfølgingskurs (for dem som har tatt 4 ukers grunnkurs): 11/10-18/10, 18/10-25/10 og 13/12-20/12. **To ukers oppfølging for dem som har tatt 3 ukers grunnkurs:** 25/10-8/11.

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Steinar Furnes
Kirkegata 7
6004 Ålesund

BØKONOMI
ÉCONOMIQUE**Til**

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i

Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)
Eller kryss av:

☐ **Endring av personopplysninger** (Er alt medlem/støttemedlem):

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato:19.....

Signatur:

Hvis du ringer lederen i den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.