



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 3 september 2018 årgang 12



**Sesongen
er i
gang**

Bowling Fagdag PWR i Molde Parkinsonkurs for pasienter og pårørende Ingrid jakter på månen 99 damer og 1 mann Rettighetshjørnet tilbake

*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side 31

Les også:

Ernæring, mat og glede.....side 10
Mine hobbyer.....side 20
Fagdag 2014.....side 12
Nytt fra Nordmøre. side 21
Nytt fra Romsdal.....side 18

Fylkeslederen har ordet



Kjære medlemmer.

Vår forening arrangerte fagdag på Ålesund Sykehus tirsdag 11. september. Målgruppen er helsepersonell. Det er et samarbeid mellom nevrologisk avdeling, lærings- og mestringssenteret og vår forening. Et samarbeid som tar sikte på å bidra til økt forståelse for vår sykdom hos helse- og pleiepersonell i fylket.

Det er svært viktig for vår livskvalitet at pleiepersonell, som mange av oss gjennom hele sykdomsperioden blir avhengige av, forstår de forandringer som etter hvert skjer med oss. Jo tidligere vi og vårt helsevesen kan gjøre grep, dess bedre vil vår livskvalitet være. Derfor er denne fagdagen viktig. Derfor prøver vi å arrangere den hvert år. Derfor er det viktig at dagen planlegges godt, og at frammøtet er godt. I år var det godt. Veldig godt. Mer enn 100 var frammøtt. Det er ny rekord.



Det er klart at teamarbeid må til skal man lykkes. Og teamarbeid var det i år også. Men i år var det spesielt godt ledet. Kari Steinsvik, leder for Sunnmøre Parkinsonforening, har gjort en utrettelig og beundringsverdig jobb over lang tid. Desto mer når vi vet at hun står i jobb og har en parkinsonrammet mann hjemme. Jeg tror Kari har minst to hatter på døgnet rundt, jeg.

Vel blåst, Kari.

Hilsen Steinar

Fylkesstyret 2018

Leder:	Steinar Furnes, SPF	på valg i	2019
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på valg i	2020.
	Else Leite, SPF	på valg i	2020
	Alf Inge Jenssen, NMPF	på valg i	2019
	Olav Kalvøy, SPF	på valg i	2019
	Varamedlemmer:	Bjørn Haug, SPF, Haldis Haltbakk, NMPF, Jonn Nordbø, RPF	Alle på valg i
Revisor:	Terje Sæter	på valg i	2019
Valgkomite (1 år):	De lokale nestlederne.		

Forsidebildet: *Bowlingsekretariatet, de to som noterer deltakere, poenger og plasseringer på parkinsonbowling i Spjelkavik, Annbjørg Furnes og Borgar Mattland. Foto: Svein Jarle Molnes.*



Redaksjonens side

Kjære lesar! Eg håper du har merka det: Sesongen er i gang. Det er alt nokre veker sia Kirsti Sparbo song: «En sommer er over, men minnene om den består.» Supersommaren 2018 var varm, og han vart lang også. Eg håper du enno nyt godt av det, og har litt ekstra overskot når hausten innbyr til aktivitetar og engasjement.

Sesongen er i gang, i Kristiansund, Molde og Ålesund. Det er bowling, det er PWR, det er trim av stemmebanda, og det er medlemsmøte. I Sunnmøre Parkinsonforening har leiaren, Kari Steinsvik, knapt tillate seg å nyte sommaren, for det var så mykje som skulle på plass for at prosjektet ho har engasjert seg i i fleire sesongar, skulle bli vellykka, nemleg fagdagen om parkinsonsjukdommen for helsearbeidarar og «Parkinsonskolen» for dei som nyleg har fått diagnosen, og for dei pårørande. Innbyding til dette todagarskurset finn du på dei neste sidene i «Hør på meg». Neste fagdag og neste kurs for pasientar og pårørande skal etter planen arrangerast anten i Molde eller i Kristiansund.

- Han er uforskamma frisk til å vere så sjuk. Replikken skriv seg frå Kari—det er bra ho ikkje har snudd på det. Tema er rolla som pårørande. Den er vi opptekne av i styrearbeidet saman med besøksordninga og likepersonsarbeidet. Med støtte frå Helse Midt-Norge skal foreiningsstyra og likepersonane i fylket kome saman i november for å snakke om kva som kan gjerast betre. Vi håper at du som les dette, opplever at du får noko igjen for å vere medlem, og er det noko du er misnøgd med—eller nøgd—så skriv om det i medlemsbladet! Elles held vi fast ved at «Hør på meg» skal innehalde meir enn møtereferat og problem omkring sjukdommen. Vi har eit liv å leve med den friske delen av oss. Finst det noko anna medlemsblad med skildring av bestemor på klatretur for å sjå måneformørkinga?

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 2018
Frist for innsending av stoff:
10. november 2018, helst i god tid før.

Neste nummer inneheld bl.a.:
Kva har likepersonkonferansen resultert i?
- «Min Parkinson» eller andre innlegg frå deg?

Kurs for pasienter og pårørende

Etter at Møre og Romsdal Parkinsonforening og Sunnmøre Parkinsonforening har jobbet med forberedelsene i lang tid, var det duket for fagdag for helsearbeidere, som du kan lese om på de følgende sidene, og for «Parkinsonskolen» for pasienter og pårørende. Les innbydelsen nedenfor og meld deg på hvis du er forholdsvis nydiagnostisert!



Parkinsonkurs for pasienter og pårørende

Lærings- og Mestringscenteret, Åsebøen 11, Ålesund

13. og 14. november 2018

Målgruppe: Personer med Parkinson og deres pårørende.

Kurset er et samarbeid mellom Møre og Romsdal Parkinsonforening, brukerrepresentanter, Nevrologisk avdeling og Lærings- og mestringscenteret i Helse Møre og Romsdal.

Foredragsholdere vil være: nevrolog, parkinsonsykepleier, ergoterapeut, fysioterapeut, logoped og brukerrepresentanter. Det vil bli gode muligheter for spørsmål.

Kursstart hver dag vil bli kl. 09.30, slutt ca kl. 15.30.

Endelig kursopplegg vil bli klart i begynnelsen av oktober.

For påmelding:

Kontakt Nevrologisk ekspedisjon v/ Molde sjukehus,

Tlf: 71 12 04 80/94 15 73 60, mandag-fredag mellom kl 10-15.

Påmeldingsfrist: 30. oktober 2018

Henvisning: For å kunne delta må du ha henvisning fra din lege. Pårørende trenger ikke henvisning for å delta.

Egenandel: 351,- (påføres egenandelskortet). For de som har frikort er det gratis. Ingen egenandel for pårørende. Faktura blir utsendt i etterkant av kurset.

Lunsj: Møre og Romsdal Parkinsonforening vil spandere lunsj begge dagene.

Bindende påmelding: Det er bindende påmelding.

Ved ikke møtt vil den enkelte pasient bli belastet med kr 702,-.

Parkering må den enkelte ordne med selv, betalingsparkering. Ta vare på kvittering.

Vennligst gi beskjed i god tid hvis det er spesielle behov vi skal ta hensyn til, for eksempel kost, hørsel etc.

For mer informasjon: Lærings- og mestringscenteret, telefon 70 10 36 96, es-
pen.ervik@helse-mr.no

VEL MØTT!

Lærings- og mestringscenteret sin nettside:

<http://www.helse-mr.no/no/Pasient/Laring-og-meistring1/>



Steinar Furnes

Leder Møre og Romsdal Parkinsonforening



Kari Steinsvik

Leder Sunnmøre Parkinsonforening

100 på fagdag for deg

Dei var der for å lære å gjere ein betre jobb. For å kunne møte deg og andre parkinsonramma med litt meir kunnskap og litt meir forståing.

Hør på meg

*Så vil jeg fortelle deg noe:
At livet er verdt å leve!*



Randi S. Støkket og Kari Steinsvik

Slik sluttar diktet «Hør på

meg» av Per Martin Linnebo, som Steinar Furnes las som helsing til fagdagen om parkinson for helsearbeidarar, arrangert av Møre og Romsdal Parkinsonforening og Helse Møre og Romsdal, som dekte ein stor del av kostnadene. Espen Ervik frå Lærings- og meistringssenteret var heile tida på plass i auditoriet på Ålesund sjukehus for å sikre at avviklinga skulle gå prikkfritt. Kari Steinsvik var ordstyrar og kom i mål litt før timeplanen. Ho hadde marknadsført fagdagen hos dei kommunale leverandørane av helsetenester med det resultat at auditoriet var fullt.



Det første foredraget var det overlege Hans Henrik Daae-Qvale frå Nevrologisk avdeling ved Ålesund sjukehus som heldt. Gjennomgangen hans av Parkinsons sjukdom og behandling var godt strukturert. Han tok for seg motoriske og ikkje motoriske symptom, og sparte ikkje eventuelle parkinsondiagnostiserte tilhøyrarar for statistikk som viser at demens er 4-6 gonger hyppigare hos parkinsonpasientar enn hos andre, og at 40 prosent blir deprimerte og 50 prosent får blæreproblem. Behandlinga kan vere grei i mange år, men blir etter kvart ein slalåm mellom verknader og biverknader av medisinen, minkande effekt (*wear-off*) og smalare terapeutiske vindauge. Normalt har du ein mild variant av parkinson i 3-5 år, middels alvorleg etter 5-15 år og deretter alvorleg parkinson, men dette mønsteret kan variere mykje frå person til person.



99 damer og 1 mann



Steinar Flesjå er fysioterapeut på Sulatunet bu- og tenestesenter i Langevåg. Han oppdaga at han var einaste mann blant dei cirka 100 som hadde meldt seg på fagdagen om parkinson, og vart ikkje direkte overraska. Slik kan resultatet lett bli når ein inviterer kommunale helsearbeidarar. Fullt så skeiv er no ikkje kjønnsfordelinga i dei aktuelle yrkesgruppene. Vi støytt på Steinar på gangen i pausen saman med tre av kvinnene. Dei var alle samde om at det var eit nyttig og lærerikt kurs, og at foredraga var retta inn mot målgruppa og gav tilhøyrarane mange praktiske tips i den daglege omgangen med folk som har parkinson.

Bildet som ikkje passar

Etter Daae-Qvale fekk vi to «brukarinnlegg», det eine frå ein som har parkinson, Borgar Mattland, det andre frå ein pårørande, Kari Steinsvik.



Bildet som Borgar frå før hadde av parkinsonsjukdommen, var av ein heller skrøpelig person i rullestol eller lenestol, og han såg ikkje seg sjølv sitjande passiv verken i den eine eller den andre. Bildet har då også endra seg totalt. For Borgar er ikkje parkinson lenger ein sjukdom, men eit liv—eit liv som byggjer på tre faktorar: riktig medisinerer, fysisk aktivitet og positiv innstilling, fokusering på det friske. - Den parkinsonramma er uforskamma frisk til å vere sjuk. Dette er ein av replikkane til Kari. Og: Helsepersonell må *kunne* parkinson. Der har vi tanken bak denne fagdagen. Manuskriptet til Kari trykkjer vi på dei neste sidene.

Ei som *kan* parkinson, er Ragnhild S. Støkket. Ho er den einaste med helsefagleg bakgrunn på kontoret til Norges Parkinsonforbund i Oslo. Ho reiser mykje for å

dele sin kunnskap med flest mogleg. På dei to timane ho hadde, var det lite ho ikkje var innom av både praktiske og teoretiske problem omkring parkinsonsjukdommen, mest det første. Parkinson gjer at vi mistar rytmen i kroppen. Stiv kropp hindrar oss når vi skal reise oss og gå. Gyngande rørsler kan få oss i gang. Eit metronom kan hjelpe oss å finne att vår personlege rytme. Å bli mint om å løfte blikket kan betre kroppshaldninga. Å drikke for lite vatn kan setje den kognitive funksjonen tilbake. Når demens nærmar seg, tenkjer vi sakte, mistar lett tråden, har tungt for å planleggje og liten verbal flyt. Ei hjelp er å dele opp oppgåvene i mindre delar. Av ikkje motoriske symptom får alle nokre, men ingen får alt.

Logopedi og kvardagsmeistring

Dei to siste på programmet for fagdagen var logopeden, Evy Janne Nedrevold, og fysioterapeut Solveig Viddal, som snakka om kvardagsmeistring. Berre i ansiktet har vi 24 musklar som medverkar til uttrykket vi lagar, og som treng å trenast. 89 prosent av dei med parkinson vil oppleve kommunikasjonsvanskar. Får ein hjelp til å finne meistringsstrategiar, kan det redusere faren for sosial isolasjon.— Solveig Viddal gav døme på at det er lett å gå i den fella å hjelpe for mykje og for ofte i staden for å gi den pleietrengande tid og tilretteleggje så ho eller han kan oppleve tilfredsstillinga ved å greie seg sjølv.

Det var det—ikkje for mykje og slett ikkje for lite, men eit godt utgangspunkt for nye fagdagar andre stader i fylket.

Svein Jarle

Å være pårørende—et samspill

Det er en utfordring i hjemmet når en far eller en mor får diagnosen Parkinsons sykdom. Når diagnosen stilles, er det ikke store forandringer, men etter hvert som tiden går, merker både ektefelle og barn at den parkinsonrammede endrer seg.

Det tar tid å forstå at alt ikke er som før:

- At ting tar tid
- At det er behov for hjelp
- At det faktisk går an å spørre om hjelp
- At enkle ting ikke er så enkle lenger.

Vanskelig balansegang:

- Skal en gjøre ting selv – eller skal en ta imot/tilby hjelp?

Medisinbruk:

- «Bra å ta lite» - «trenger ikke ennå» - «ikke mas»
- For sent: gir negative reaksjoner.

--

- Ta på tid! Alarm på mobilen. (Glemmer likevel å ta)

Den parkinsonrammede er «uforskammet frisk til å være så syk».

Pårørendes involvering

- Parkinson er en kronisk sykdom, og endringene kommer gradvis.
- Pasient og pårørende har som oftest hatt lang tid med endring av livssituasjonen før det blir kontakt med helsepersonell i hjemmetjenesten og i institusjoner.
- Pasient og pårørende har lært seg gode mestringsstrategier for å klare hverdagen, men også mindre gode, selv om det har fungert.

Det er viktig at helsepersonell får vite hvordan dagliglivet fungerer, og hva som er viktig for pasienten, når ting endrer seg.

- Den parkinsonrammede ønsker å være hjemme lengst mulig. Det gir mer frihet. Heldigvis er det god hjelp å få fra ergoterapeutene. -
- Hjemmetjenesten blir her også viktig i samspill med de pårørende. -
- Det bør finnes mulighet for avlastning i kortere eller lengre perioder når hjelpebehovet øker. Dette er bra for pasienten og ikke minst oss pårørende.
- Skal vi klare å være den hjelpen som den parkinsonrammede trenger, så må vi få gjøre våre egne ting.
- Det må være lov å være borte fra hjemmet, drive med våre interesser for på den måten å få påfyll til flere hverdager.

Avlaste pårørende, ikke belaste!

Vurdering av hele situasjonen:

- Hva er viktig for pasienten? Husk at pasienten har kunnskap og meninger om egen sykdom! —
- Hva er viktig for de pårørende?
- Helsepersonell må *kunne*/kjenne til Parkinsons sykdom
- Hva betyr «stoppene»?
- Riktig medisinbruk
- Muligheter for fysisk aktivitet
- Viktig at spesialister på de ulike områdene er med i helhetsvurderingen av pasienten.
- Viktig at de samarbeider og bruker hverandres kompetanse.
- Spesialister må tilkalles når en ikke selv har kompetanse
- Samhandlingsreformen er kommet for flere år siden, og pasientforløp er kjent begrep for helsepersonell.
- Til tross for dette oppleves dårlig kommunikasjon mellom ulike institusjoner og mangelfull rapportering.
- Pårørende blir den som sørger for kontinuiteten og helhetsvurderingen.
- Det er det ikke alle som har makter å få til og ofte ender dette med at pasienten ikke får den oppfølgingen som er nødvendig.

Her er det store forbedringsmuligheter!

Det er også viktig når pasienten får hjemmebasert omsorg eller innlegges på ulike institusjoner at både pasient og pårørende vet hvem som koordinerer tjenesten for pasienten.

Noe som ofte er mangelfullt, er samtaler med pasienten og pårørende, både i hjemmetjenesten og under institusjonsopphold.

Samtaler om hvordan det går, hva som er viktig, hvordan tenke fremover, lage små målsettinger er av stor betydning for både den parkinsonrammede og de pårørende.

Jeg håper denne fagdagen kan sette fokus på noen av disse problemstillingene, og at vi sammen kan gjøre hverdagen lettere for både parkinsonsyke og helsepersonell.

Kari Steinsvik

Ernæring, mat og glede

Tysdag 11. september må ha vore ein sliitsam dag for Ragnhild Stenshjemmet Støkket. Sjølv seier ho at slike dagar er nokså normale, men lange reisedagar gjer at ho innimellom kan ta ein fridag saman med barna. Ho følgde fagdagen på Åse og heldt sjølv to timar videoforedrag før og etter baggeten ho fekk til lunsj. Litt før klokka



16 var det inn til byen for å ha eit intervju med ein lokal medlem av Parkinsonforbundet om korleis det er å vere pårørende til ein som har parkinson. Presis klokka



17 rakk ho fram til medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening, denne gongen på SAS Radisson Blu, og før ho måtte køyrast til flyet på Vigra klokka 18.15 hadde ho fått sagt ein god del om temaet Ernæring, mat og glede. For at måltidet skal bli glede, belønning, sosialt og kos, er det ein del ein parkinsonramma må passe på og kanskje styre unna. Vi har sakså litt på neste side av det som står om ernæring på parkinson.no. (Hugsar nokon desserten over?)

For deg som har parkinson er det ekstra viktig at mat og drikke gir riktig og nok energi slik at du lindrer eventuelle plager og symptomer. Du kan gjøre mye selv.

Personer som har parkinson kan ha økt energibehov på grunn av muskelspenninger, skjelvinger og ufrivillige bevegelser. I tillegg kan de motoriske symptomene føre til utfordringer med mat- og drikkeinntaket ved at spising tar lang tid, svelgefunksjonen reduseres og at fordøyelsessystemet påvirkes. Medisinene som benyttes for å redusere symptomene kan gi bivirkninger som munntørrhet, nedsatt matlyst, kvalme, nedsatt smak,- og luktesans og forstoppelse.

Munntørrhet er som regel en bivirkning av medikamenter. Mangel på spytt kan gjøre det vanskelig å tygge og svelge.

Nedsatt eller endret spyttsekresjon fører til at beskyttelsesmekanismene i munnhulen ikke fungerer som de skal. Dette gir økt risiko for hull i tennene og betennelser i munnhulen. Det er økt risiko for å få mat ned i lungene (aspirasjon) og luftveisinfeksjoner hos de som har mye bakterier i munnhulen. Det er derfor viktig å ha god tannhygiene.

Rikelig og regelmessig inntak av væske mellom måltider kan bidra til redusert tørrhetsfølelse og økt velvære.

DETTE KAN DU GJØRE SELV:

- Drikk juice eller spis noe lett ved medikamentinntak
 - Sukkerfrie pastiller, sitrusfrukter, suge på fryste bær eller bitre druer
 - Drikk vann med noe syrlig som for eksempel sitron
 - Bruk rikelig med saus på maten
 - Drikk nok under måltidet
 - Matvarer som kan moses, for eksempel fisk og oppmalt kjøtt
 - Skyll munnen med saltvann (kok opp 1ts salt i 1l vann), puss tennene ofte og bruk tannskyll med fluor
 - Apotekvarer som øker spyttproduksjone
- Tørstedrikker med kullsyre, alkohol og sigaretter irriterer munnslimhinnen.

KLIPP FRA DENGANG DA

Disse klippene er fra «Hør på meg» nr. 2-2014

Fagdag for helsepersonell Molde

Den 11. februar arrangerte vi fagdag for helsepersonell i Romsdal i samarbeid med Lærings- og mestringsenteret (LMS) og neurologisk avdeling ved Helse Møre og Romsdal. Hele 36 fagmennsker hadde møtt opp for å få med seg nyttig informasjon om parkinsons sykdom og hvordan de



på best mulig måte skulle ta vare på de parkinsonpasientene de har ansvar for. På bildet innfelt: Randi Skaget Hjellset, Leif Klokkehaug og Bente Olsen (LMS)

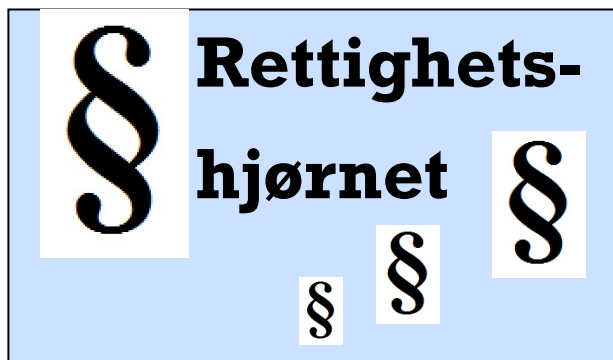
Parkinsonkurs for pasienter og pårørende i Kristiansund

Og 11. mars fulgte vi opp med parkinsonkurs for pasienter og pårørende på Nordmøre. Uheldigvis hadde undertegnede helt glemt å annonsere dette kurset i "Hør på meg". Det positive med denne fadesen var at vi til fulle fikk oppleve medlemsbladet vårt sitt utrolige dekningsområde og gjennomslagskraft. For selv etter en hektisk epostaksjon og et inserat i Tidens Krav om tilbudet noen få dager før kurset, var det bare en 13-14 pasienter og pårørende som møtte opp. På begge disse kursdagene var det Kolbjørn Stokke og Elin Klokkehaug som svært engasjerte foredro hver sin pasienthistorie for de to tilhørergruppene som prolog for dagen. Nevrolog Bernd Muller fra Molde foreleste om parkinsons sykdom, Randi Skaget Hjellset om hva som kan være til hjelp for parkinsonpasienten, og Aud Bente Skar fra Aure Rehabiliteringssenter foreleste om programopphold med LSVT Big og dro deltakerne i gang på en hektisk demonstrasjonsrunde med denne treningsmetoden.

Tilbake til 2018:

Jula er på hjul, stjernene på skinner

Nordmøringane er mest utolmodige etter å kome i gang med feiringa. Dei har julebord laurdag 24. november. Les meir på side 21. Så er det Romsdal sin tur onsdag 28. november—sjå side 18. Sunnmøre ventar til laurdag 1. desember. Det er gjort reservasjon på Sunde fjordhotell frå klokka 13. Same procedure as every year. Sjå neste nummer av «Hør på meg»!



Grunnstønad og hjelpestønad

Etter ønske fra leserne er Rettighetshjørnet nå igjen å finne i "Hør på meg". Og vi går tilbake til to av de grunnleggende stønadsordningene: grunnstønad og hjelpestønad.

Hva er grunnstønad?

Du kan ha rett til grunnstønad fra NAV dersom du har nødvendige ekstraavgifter på grunn av varig sykdom, skade eller lyte. Med ekstraavgifter menes avgifter som friske personer ikke har. Det må være løpende avgifter, ikke engangavgifter. Med varig sykdom menes minst to-tre år.

Det kan være avgifter til:

- drift av tekniske hjelpemidler,
- transport og reiser med egen bil,
- spesielt kosthold,
- vask og slitasje av klær og sengetøy.

Avgifter til egenandeler for legehjelp, psykologhjelp, legemidler på blå resept og reiser som trygden betaler for, kan ikke dekkes ved grunnstønad.

Tekniske hjelpemidler

Drift av tekniske hjelpemidler vil som oftest være strømgifter til drift av elektriske hjelpemidler som seng, rullestol eller annet. Ekstraavgifter til drift av tekniske hjelpemidler vil normalt ikke kunne nå opp i grunnstønad sats 1 alene, men kan sammen med andre ekstraavgifter gi grunnlag for grunnstønad.

Du skal ikke tape penger på å være sjuk

Du skal ikke tape penger - i forhold til friske - på å være sjuk. Dette er ett av prinsippene for velferdsstaten.

Det er imidlertid normalt å ha sjukedager en gang iblant, og både kronisk sjuk og de stort sett friske betaler egenandeler inntil de er kvalifisert for frikort.

Men de kronisk sjuk kommer ofte dårligere ut enn de friske også om de får dekt avgiftene til medisiner, for sjukdommen gir noen andre avgifter som friske ikke har. Derfor har vi stønadsordninger og gratis hjelpemidler. I praksis oppstår det likevel nye egenandeler, fordi stønadssettsene ikke dekker meravgiftene fullt ut. Og når settsene øker fra år til år, er det ikke sikkert de holder tritt med kostnadsutviklingen.

Transport

Grunnstønnad til transport kan du få hvis din funksjonsevne er nedsatt i en slik grad at det ikke er mulig for deg å benytte kollektive transportmidler. Det er en forutsetning at transporten er til nytte for deg og bidrar til å bedre funksjonsevnen din. Du kan ikke få grunnstønnad til transport hvis funksjonsevnen er blitt nedsatt etter at du fylte 70 år

Når grunnstønnad til drift av egen bil skal vurderes, blir det sett på hvilke utgifter du hadde til transport tidligere. Hadde du egen bil, vil det allerede foreligge utgifter til årsavgift, forsikring, drift og vedlikehold. Grunnlaget for grunnstønaden vil være de ekstraavgiftene som nå har påløpt, det være seg i form av økte driftsutgifter, økte forsikringsutgifter eller annet. Du må kanskje ha en rullestoltilpasset bil. Dersom en ikke kan sammenlikne tilstanden før og nå, må det sannsynliggjøres hvilke transportutgifter du ville hatt som funksjonsfrisk. hvilke utgifter "friske personer" har i ellers tilsvarende situasjon. Hvordan er de stedlige forhold, for eksempel med hensyn til bosted og kollektivtilbud?

Dersom du ikke selv kan kjøre bilen, må grunnsatsen vurderes konkret og fastsettes skjønnsmessig. Forutsatt at du trenger særskilt transport på grunn av bevegelsesvansker - og det er på det rene at slik transport faktisk utføres med privatbil, bør det minst gis sats 1. (Les om satser lenger nede.)

Slitasje på klær

Hvis du har en sykdom som medfører hyppig vask av klær eller sengetøy, eller hvis du har større klesslitasje på grunn av sykdom eller for eksempel proteser, da kan du ha krav på grunnstønnad. Du må legge fram dokumentasjon på denne økte vask og slitasje, og det innhentes legerklæring. Behov for hyppig vask og tørk utover det som anses vanlig, vil i tillegg til eventuell klesslitasje kunne medføre ekstraavgifter til drift av vaskemaskin og tørketrommel. Ekstraavgiftene må være nødvendige og av et slikt omfang at de overstiger laveste sats. Som hovedregel bør slike ekstraavgifter dokumenteres ved hjelp av kvitteringer for en periode på minimum tre måneder, sammen med en sannsynliggjøring i form av en spesifisering av utgiftene. En slik spesifisering bør være i form av en oversikt over behovet for gjenanskaffelser og vaskehyppighet. Det må tas hensyn til utgifter som også friske har.

Stønadssatser

Grunnstønnad utbetales ut fra seks definerte satser. Laveste sats er for tiden kr 8 136 per år, kr 678 per måned. Sats nummer to er kr 12 420 per år, kr 1 035 per måned. Sats nummer seks, den høyeste, er på kr 40 596 per år, kr 3 383 per måned. Utbetalingene er skattefrie.

For å få grunnstønad etter den laveste satsen kreves at du kan dokumentere eller sannsynliggjøre at du har årlige ekstrautgifter som samlet utgjør minst grunnstønadssats 1. Grunnstønad etter de øvrige satsene gis bare hvis de årlige utgiftene minst svarer til den aktuelle satsen.

Hvordan søker du?

Du må søke skriftlig om grunnstønad. Klikk deg inn på <https://www.nav.no/no/Ditt+NAV,vildere+via+G+til+Grunn+og+hjelpestønad+og+Skjema+og+søknad>.

I søknaden må du opplyse hvilken lege eller leger som behandler deg, og legens adresse. Du trenger ikke sende inn legeopplysninger. Ved søknad om grunnstønad til klesslitasje må du legge ved skjemaet «Ekstrautgifter til slitasje på klær og sengetøy».

Du må også dokumentere ekstrautgiftene (for eksempel kvitteringer, eventuelt oversikt eller oppsett over sannsynliggjorte, løpende ekstrautgifter). Som hovedregel skal ekstrautgiftene dokumenteres ved kvitteringer for en periode på minimum tre måneder.

Ved søknad om grunnstønad til transport må du legge ved skjemaet «Grunnstønad til særskilt transport/drift av egen bil».

Hjelpestønad

kan du få dersom du har et særskilt behov for pleie og tilsyn på grunn av sykdom, skade eller en medfødt funksjonshemning.

Et særskilt pleie- og tilsynsbehov kan foreligge når evnen til å klare seg uten tilsyn svikter, både inne og ute, dag og natt og/eller at det er behov for hjelp til personlig stell/hygiene og i spisesituasjoner.

Satsen for hjelpestønad er kr 14580 per år, kr 1 215 per måned.

Egenandel på egenandel

Mottakerne får normalt ikke dekket faktiske merutgifter, men den høyeste satsen som ikke overstiger mottakerens faktiske merutgifter. Bruken av faste satser innebærer at de aller fleste mottakerne betaler en form for egenandel: differansen mellom faktiske merutgifter og den stønadssatsen de får.

Dette påpeker en del av saksbehandlerne som deltok i den gjennomgangen av grunnstønadsordningen som Arbeids- og sosialdepartementet iverksatte i fjor. Noen pekte på at personer som har rett til grunnstønad, som følge av sin tilstand også kunne ha andre, betydelige merutgifter enn de som dekkes, til egenandeler for helsetjenester, TT-kort, praktisk bistand i hjemmet osv., og at dette ikke harmonerer med intensjonen bak grunnstønadsordningen.

Kva er det med bowling?



Burde fått poeng for stil: Charlotte Sønderland

Sunnmøringane kjem i hopetal fordi det er gratis pizza og cola, seier folk som skulle ha greie på det. Sunnmøringar. Eg trur ikkje forklaringa er så enkel. Pizzaen er god, men dei du deler han med, er betre—samtalen, samværet. Dei rundt deg deler meir enn pizza. Dei deler livserfaring med deg, oppturar og nedturar—og sansen for små gleder i livet. Gleder dei har betalt inngangsbilletten til—med tårer om så er.

Som individ er vi ulike. Nokre er vinnarar, nokre er taparar, nokre trur at berre dei øver nok, kan dei bli gode til å spele bowling og gode til å spele lotto og gode til å bokse, så dei vinn ein million og slår knockout på herr Parkinson. Litt hell må til, men det er den dyktige som er heldig. Ein torsdagskveld var det eg som var dyktig og heldig og slo til med dobbel strike og flust med poeng. Eg lever enno litt på det, utan å seie det høgt, mens eg spelar dårlegare for kvar månad, men på bowling må eg. For å sjå folk og for å spele, for når det er min tur, er eg nullstilt kvar gong. No, denne gongen skal eg få det til, gjere alt riktig, ta alle ti med første kast. Vise meg sjølv at eg kan. Og kan eg ikkje denne gongen heller, har eg i alle fall opparbeidd like stor appetitt som kven som helst av dei andre pizzaglade. Tap og vinn og et pizza med same sinn!

Svein Jarle



Kva med boksing?



Boksing gir kondisjon og godt humør, ser det ut til. Desse fem trenar i KAK-lokalet, Kristiansund, onsdagar kl 14—fire av dei har parkinson: Jarl Nordhammer, Einar Ugelstad, Ingrid Hagedal, Alf Inge Jenssen, Karin Nesje.—Foto: Tidens Krav.

Endringar i bowlingtilbodet

I Spjelkavik, på Nye Baronen, er det framleis bowling siste torsdagen i kvar månad. På Sunnmøre har vi også hatt det same medlemstilbodet i Ulsteinvik, men initiativtakaren, Svein Arne Velle, kan ikkje lenger ta på seg jobben med å vere eineansvarleg for arrangementet, og dessverre er det ikkje nokon som har sagt seg villig til å ta over. Ein stor takk til Svein Arne for hans innsats!

Romsdal Parkinsonforening inviterer også medlemmene til bowling ein gong i månaden, men no er det den første *onsdagen* i kvar månad klokka 12.00. Moldehallen er ein fin sosial møteplass med høve til å kjøpe kaffi, vaflar, pizza med meir.

Bowling i Kristiansund? Javisst. Første torsdag kvar månad kl 12.30: Parkinson-bowling med pizza på Fun Park, Futura.



Svein Arne Velle



**PWR i
Molde**

Nytt fra Romsdal Parkinsonforening



I høst vil fysioterapeut Anne Ingrid Dannevig starte opp behandlingsgrupper med Parkinson-spesifikke treningsprinsipper.

Gruppene vil inneholde individuelt tilpasset program med utgangspunkt i treningsmetodene PWR (Parkinson Wellness Recovery 4 life), LSVT-Big og noe tradisjonell trening. Alle deltakerne vil få tilbud om en undersøkelsestid før oppstart. Det vil bli trening en gang per uke over til sammen 8 uker med en slutttest.

Pris på deltakelse vil være 150,- kroner per person. Det vil være cirka 5 personer i hver gruppe delt inn etter funksjonsnivå.

Treningen vil foregå på Glomstua Omsorgssenter på mandager kl. 12.00 og kl.14.30.

Første gruppetrening er **1. oktober**. Ta kontakt med Anne Ingrid på telefon 994 81 836 for påmelding.

Vår bowling er flyttet til første onsdag i måneden klokka 12.00, og startet opp i september etter sommeren. Velkommen til en fin sosial møteplass med mulighet for å kjøpe kaffe, vaffel, pizza m.m.

Pårørendetreff

En uformell møteplass, med vekt på samtale og utveksling av erfaringer, kun for pårørende. Vi møtes på frivillighetssentralen i Vektergt.3, 1.etgasje. Ta kontakt med Vigdis Nerland tlf 402 00 118 for neste treff.

Kor/sang

En gang i måneden (første mandag i måneden kl. 14.45) har **logoped Åshild Stubø Gundersen** gruppe med sangtrening/kor. Du må ha henvisning fra lege. Kontakt Åshild på mobiltelefon 480 62 967 for neste korøvelse og påmelding.

Julemøte/julebord 28. november, sett av datoen, invitasjon om tid og sted kommer!

Vigdis

Om å «komme ut av skapet»

Mange med parkinson, eller en annen sykdom, velger å tie om det, og håper i det lengste å holde det skjult.

Noen er forundret over at jeg ofte har stått frem i lokalpressen og fortalt om sykdommen. Det er jo ikke akkurat noen glamorøs diagnose. Personlig synes jeg det er en lettelse at alle vet hva som feiler meg, for da slipper man alle spekulasjonene. Er jeg elendig en dag, og må hvile litt på en benk under handleturen, så blir det ikke noe oppstyr, for alle vet hvorfor.

Dessuten trenges det opplysning om denne sykdommen. En person spurte meg en gang: «Jeg vet du er syk. Er det Alzheimer du har?» Jeg måtte le litt, og svarte: «Neida, ikke enda, men både du og jeg kan få det engang.» Hvorpå jeg fikk forklart forskjellen på de to diagnosene.

En annen fordel med å stå frem, er at de som lurte på noe, tør å snakke til meg, fordi de kjenner fjeset og meg fra pressen. Nå har jeg hatt diagnosen i 10 år, og kunne godt ha holdt det skjult i flere år i begynnelsen, men jeg valgte annerledes, og det angrer jeg ikke på.

Ingrid

MØTE OM LIKEPERSONSARBEIDET I FYLKET

Styret i Møre og Romsdal Parkinsonforening samler likepersonene og styrene i fylkes- og lokalforeningene til et arbeidsmøte om likepersonarbeid i fylket.

Sted: Vestnes Fjordhotell **Tid:** Lørdag 6. oktober kl. 10.00 til kl 16.00

Tema: Hva er likepersonarbeid?

Hva mener forbundet er definisjon på likepersonarbeid, og hvilke kriterier må oppfylles for å bli godkjent? Hva skal til for å få økonomisk støtte til dette arbeidet?

Hva definerer **VI** som likepersonarbeid?

Hva kan vi gjøre for å få flere av våre medlemmer til å bli likepersoner?

Årlig treff for likepersoner med erfaringsutveksling?

Likepersonkurs i vårt fylke?

MRPF har mottatt støtte fra Helse Møre og Romsdal til dette, og vi må sammen finne gode måter å få nytte av disse pengene.

Styret ønsker at ALLE likepersoner møter!

Påmelding til Steinar: Steinar@furnes.org

Hvis du vet at du ikke kan møte, gi beskjed!

Mine hobbyer

Min store lidenskap og hobby har alltid vært amerikanske biler. Jeg hopper galant over: kvinner, vin og sang, selv om det nok har vært litt av det også. Men altså, tilbake til bilene.

Min første am-car kjøpte jeg som syttenåring sammen med en kamerat. Det var en 1952 Buick. Den fikk girkassehavari, så vi kjøpte en 1941 Buick, veltet den på siden, skrudde ut girkassen og kasserte resten. Dermed var 1952 o.k. igjen. Buicken ble erstattet med en 54 Studiebaker, og slik fortsatte det. De gamle ble hvert år byttet ut med nyere modeller. Grunnen til fascinasjonen for amerikanske biler er god kvalitet, linjelekkert interiør og eksteriør. I min ungdom var de europeiske bilene trauste og triste sammenlignet med de amerikanske.

Dessuten både var og er det en god investering. Bilene var forholdsvis rimelige i innkjøp, og vi reparerte selv. I vinterhalvåret koser jeg med å skru og "mekke" i garasjen. Det er fin avkobling.



**Einar
Ugelstad**



Am-carmiljøet er trivelig, og jeg har knyttet mange gode og varige vennskap der. Hver sommer møtes am-carentusiaster fra hele Skandinavia i Rettvik i Sverige. Der er det en ukes arrangement med all-verdens underholdning.

Mine siste innkjøp er en Mustang 2005 og en Thunderbird 1956.

Mustangen er en kraftig bygd, men elegant lettvektshest. Lever ofte vilt i flokker. Nedstammer fra hester som spanierne førte med seg til Amerika på 1500- og 1600-tallet. (Wikipedia)





Thunderbird: En mytisk, ørneaktig fugl, som nord-amerikanske indianere trodde var i stand til å skape tordenvær (Dictionary.com)

Den andre hobbyen min er å løse kryssord. Jeg tror det er fin hjernetrim. Når Ingrid er i elva Driva i Sunndalen for å plukke stein, har hun alltid med et par kryssord og en penn til meg, for da vet hun at jeg holder fred så hun får plukke lenger. (Damer er utspekulerte!)

Egentlig må man vel kunne si at husbygging og alt det som hører med, også har vært en livslang hobby. Jeg tegnet og bygde huset mitt i 1976, riktignok med byggehjelp den gangen. Senere har jeg tegnet, sementert og bygget på to ganger. Nylig ble garasje på 100 kvadratmeter ferdig. Inngangspartiet med trapp og belegningsstein ble ferdig for et par år siden. Det er tilfredsstillende å lage noe selv.

En tidligere hobby var oppdrett av burmeserkatter. Da måtte man dra land og strand rundt på utstillinger. Det var morsomt, men ble etter hvert slitsomt. Nå har jeg kun en eneste pus for hyggens skyld.

Einar Ugelstad

Nytt fra Nordmøre Parkinsonforening: Det blir julebord

på Grand hotell, Kristiansund, lørdag 24. november kl. 15.00 med julemat og dessertbord og kaffe. Egenandel kr. 125,- for medlem og kr. 425,- for ikke-medlem. Bindende påmelding innen 9. november. Betaling på konto 3930 53 18 268, husk å skrive på navnet på deltager.

Men før det: medlemsmøte i Saniteten torsdag 27. september klokka 18.00. Det blir foredrag av Odd Williamsen om: Kvinner i Kristiansund som skulle vært husket og hedret. Etterpå blir det sang av Mads Belden med gitarist Mads Visnes. Det blir servert hjemmelaget ertersuppe, kaffe og kaker. Ta gjerne med gevinst til utlodningen. Vel møtt!

Husk gruppetrim i KAK-lokalet mandager kl. 14.00!

Ingrids Nordmørs-flanerier

Venter månen med å formørke seg til vår utsendte er på plass? På orkesterplass? Er det trygt å spise på Ringholmen? Har restauranteiere og andre tjenesteytere på Nordmøre forstått risikoen ved å ikke yte god service til riktig pris og med prima råvarer i tilfelle Ingrid kommer på besøk? Ingrid Hagedal er leder for Nordmøre Parkinsonforening og verdsatt medarbeider i «Hør på meg».



Middag på Ringholmen

Ja, nå er det trygt å reise til Ringholmen for å spise middag igjen! Jeg tok med min datter og barnebarnet for å feire fødselsdagen min dagen før dagen. Vi tok fergen over fra Seivika, og kjørte til et avtalt sted hvor eieren, Øyvind Junge, hentet oss med båt. Vi bestilte tre forskjellige retter, og så sendte vi tallerkenene rundt, slik at alle fikk smake på alt. Det ble litt grillet laks til overs, og den fikk jeg med meg hjem i folie. Det smakte aldeles nydelig på brødet til frokost neste dag. Dette var en helt annen smaksopplevelse enn den vi hadde der i fjor. Jeg har spist ute noen ganger i det siste, men maten til familien Junge topper alle de andre med glans. Anbefales.—Men nå går ferden til Smøla.



Øyvind Junge og Julia



Vindmølleøya

Fiskeværret Veiholmen er en av de største turistattraksjonene på Smøla. For golfspillende parkinsonister er Smøla turneringssted. Smøla golfklubb har anlagt bane på vestsiden av hovedøya. Der har også Statkraft anlagt Smøla vindpark, som kan levere nok strøm til 17 800 husstander. De 68 vindmøllene er opptil 70 meter høye og har et vingespenn på inntil 80 meter. Villsauprodukter og rosemalte fat er også noe av det den nordligste kommunen i fylket vårt har å by på.



Sommerutflukten vår

ble i år lagt til Smøla. Vi var kjempeheldige med været. I god tid før klokken 12.00 møttes vi på hurtigbåtkaia. 23 personer dro fra byen. 4 nye sluttet seg til på Smøla.

Vi hadde leid buss med sjåfør for dagen, og det var jammen gutt som kunne lekse si! Han fortalte og informerte på løpende bånd, så vi hadde egentlig ikke bruk for alle sangene og vitsene vi hadde med. (Han heter Egil Lillehaug, og kan trygt anbefales til andre som skal leie buss på Smøla.)



Damer på tur

Vi stoppet ved Villsaubutikken og drakk kaffe med is eller vafler, men jeg tror ikke noen kjøpte noe annet der, for det var eventyrlige priser på det de solgte.

Vi hadde leid buss med sjåfør...

Vi tok også en tur bortom vindmøllene. Det var imponerende størrelse på dem, og de gikk omtrent lydløst. Vi

ble vist kirker, skolehus, kommunehus, handlesenter, bedrifter, og velstelte privatboliger var det overalt. Det er tydelig at det er velstand på Smøla.

Vi hadde egentlig ikke bruk for alle sangene og vitsene....



Jeg tror alle koste seg på utflukten...

Til slutt havnet vi på Havkroa, hvor det ble servert middag med dessert og kaffe.

Det kom et regnskyll mens vi satt der, men det sluttet da vi kom til hurtigbåtkaia, slik at vi fikk tatt bilder.

Jeg tror alle koste seg på utflukten vår, så nå er det store spørsmålet: Hvor drar vi neste sommer? Kom gjerne med forslag.



Ved vindmøllene: Ingrid Hagedal, Ragnar Stokke, Astrid Haavde Strand, Haldis Haltbakk, Jarlaug Kandola, Nils Arvid Holm, Kristoffer Flatval

Velkommen, Mads Belden!

Jeg er akkurat kommet hjem fra en strålende konsert med Mads Belden. Det var i hagen til Håndverkeren/ Stuepikene. Det var litt av en opplevelse, for Mads synger som en gud. Solen kom frem da det startet, så ullpleddene vi hadde med,



ble liggende i vesken. Det var Karin Nesje og jeg som gikk sammen, og hun var like begeistret som meg for det vi fikk høre. Det var "stinn brakke" i bakhagen i dag, og alle gledet seg over at Mads er tilbake etter en alvorlig sykehistorie. Om noen uker kommer han muligens med enda en konsert et eller annet sted i byen. Det er ikke helt bestemt ennå, men velkommen skal han være i alle fall.



På bildet står Karin og jeg sammen med Mads etter konserten.

På jakt etter månen

Fredag kveld, 27. juli, hadde barnebarnet mitt og noen venninner hørt at det skulle være måneformørkelse, og det bare MÅT-

Vi skjønte at vi måtte klatre enda høyere...

TE de se! Vi fikk med oss noen flere voksne og ruslet ned på stranden i Karihola, men der var ingen måne å se. Vi skjønte at vi måtte høyere opp, og løp opp trappene ved siden av terrasseleiligheten min. Der hadde det også

møtt opp massevis av knott som syntes at vi smakte aldeles nydelig, så vi stormet ned på badet mitt og hentet myggmelk og myggolje. Så bar det opp igjen, men fremdeles ingen måne i sikte. Vi skjønte da at vi måtte klatre enda høyere, men hva med mormor?

Jeg så med skrekk opp på den bratte fjellsiden (javel, så var det bare et berg, men det var i hvert fall bratt!)

Jeg kunne ikke skuffe ungene, så jeg klatret kjekt oppover mens jeg holdt meg fast i lyng og småtrær. Høydeskrekk har jeg jo også, så hvordan skulle det gå nedover?!?

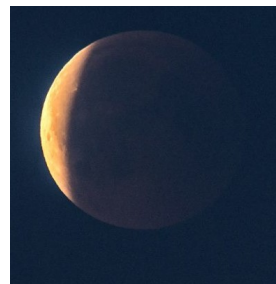
Plutselig oppdaget barnebarnet en liten sigd...

Myggen/knotten hadde nå samlet seg til angrep igjen, og nå hadde de ingen respekt for myggmidlene, og ikke så vi snurten av noen måne, så vi startet nedstigningen. Den ene pappaen var så snill og støttet meg slik at jeg kom meg helskinnet ned.

Imidlertid hadde vi ikke fått se noen måne, men vi fikk høre at noen hadde sett den på Frei, så vi suste dit. Der fant vi ingen utsiktspost og dro slukøret hjemover.

Plutselig oppdaget barnebarnet en liten sigd på himmelen, og vi vridde bilen inn på en parkeringsplass med fin utsikt. Der kunne vi skue månen, som ble stor og rund etter hvert mot himmelranden, som var rosa og lyseblå.

På hjemturen kunne vi beundre den speilblanke sjøen. Kvelden var så vakker. Det var et minne for livet.



Imidlertid hadde vi ikke fått se noen måne, men vi fikk høre at noen hadde sett den på Frei...





Noen forlater oss

Mandag morgen 23. juli fikk jeg den ufattelig triste beskjeden at et godt menneske hadde forlatt oss samme natt. Det var kanskje ikke helt uventet, men så utrolig trist allikevel. Vi var naboer, og ble venninner etter hvert. Jeg gledet meg alltid til kosekveldene våre. Da spiste vi ost og kjeks, eller en liten varmrett, og så pratet vi om alt og ingenting. Begge var vi motstandere av sladder og baksnakking, derimot elsket vi poesi, og vi leste mye dikt for hverandre. Timene fløy, og klokken 23 ble hun hentet av sin mann. Som jeg savner disse kveldene våre allerede!

Ett av diktene hun likte godt, var "Stå ikke ved min grav og gråt" av Mary Frye.

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 fuglenes sirkende flukt.
 Jeg er de funklende stjerner som skinner om natten.
 Så stå ikke ved min grav og gråt.
 Jeg er ikke der.
 Jeg døde ikke.

Fred over minnet om våre kjære som har gått bort.

Ingrid

Sidene 22-27, Ingrids Nordmørs-flanierier, er skrevet av Ingrid Hagedal.





«What the world needs now is love,» sang vi for allerede mange år siden. Det vi trenger nå, er ikke månedens vits, men en fortelling om enkel moral, fortellingen om -

LIVETS EKKO

En far og hans lille sønn går tur i fjellet. Plutselig snubler sønnen og får vondt i foten. Han skriker: «Aaaah». Overrasket hører han en stemme som kommer fra fjellet: «Aaaah!»

Fylt av nysgjerrighet roper han: «Hvem er du?» Men det eneste svaret han får, er: «Hvem er du?»

Dette gjør ham sint, og han skriker ut: «Du er en feiging!» Stemmen svarer tilbake: «Du er en feiging!»

Han ser på sin far og spør usikkert: «Hva er det som skjer?»

«Min sønn,» svarer faren rolig. «Følg med nå.» Så roper han: «Jeg beundrer deg!» Stemmen svarer: «Jeg beundrer deg!»

Faren roper nok en gang: «Du er fantastisk!» Og stemmen svarer: «Du er fantastisk!»

Den lille gutten skjønner lite og er fortsatt usikker. Da forklarer faren: «Folk kaller det ekko, men egentlig er det et bilde på livet. Livet gir alltid tilbake det du gir ut. Livet er et speilbilde av dine handlinger. Hvis du ønsker mer kjærlighet, gi mer kjærlighet. Hvis du ønsker mer godhet, gi mer godhet.

Hvis du vil ha forståelse og respekt, gi forståelse og respekt!

Hvis du vil ha mer positivitet, vær mer positiv!

Hvis du vil at folk skal være mer tålmodige og høflige overfor deg, vær tålmodig og høflig!

Denne regelen gjelder for alle sider i livet. Det gir deg alltid tilbake det du sender ut.

Livet er ikke en tilfeldighet, men et resultat av dine egne gjerninger.»

(Ukjent forfatter)

GJENSYN MED ALEXANDRA



Ein del av sommarferien min var eit besøk på Alexandra hotell i Loen i slutten av juni, berre to månader etter helgesamlinga til parkinsonforeiningane. Ektefellen og eg kunne igjen nyte den vennlege og fredelege atmosfæren, den gode ma-



ten, den vakre naturen. Vi tok turen langs Lovatnet og det vi ikkje rakk sist: den litt nifse turen med kabelbanen til toppen av fjellet, der vi samtidig såg Lovatnet, hotellet og fjordarmar som møttest. Tilbake

på hotellet fortalde dei stengde seminardørene meg i eit glimt kva som mangla på at helga skulle bli perfekt. *Kven* som mangla. Else, Thomas, Kari, Borgar, Ingrid, Jens, Gunnar, Norlaug.....

Svein Jarle



Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost post@parkinson.nowww.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.orgwww.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid HagedalGarnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325Epost: ihagedal@online.no[dal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik

Slevika 23

6016 Ålesund

Tlf. Mob. 701 54 396

Epost: steinsvik.kari@gmail.comwww.parkinson.no/sunnmøre

Romsdal Parkinsonforening

Vigdis Nerland

6412 Molde

Tlf. mob. 402 00 118

Epost: nerland.vigdis@gmail.comwww.parkinson.no/romsdal

Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2018
Møre og Romsdal PF	992 985 836	14	2 620
Nordmøre PF	992 617 969	33	13 239
Romsdal PF	986 224 025	18	7 198
Sunnmøre PF	983 493 831	52	29 587

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 vinnnersjansje 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

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersoner:

Bjørn Overvåg - tlf 70012930
 Arne Thorsnes - tlf 70146258
 Else Leite - tlf 97954486
 Edvard Langset - tlf 97649063
 Aase Nielsen - tlf 71583109
 Reidar Haltbakk - tlf 97586911
 Alf Inge Jenssen - tlf 95751730
 Steinar Furnes - tlf 95255100
 Einar Nerland - tlf 91145333
 Svein Jarle Molnes - tlf 92240146
 John Strøm - tlf 98871875

Pårørende- likepersoner:

Jorunn Overvåg - tlf 70012930
 Eli K. Langset - tlf 22566413
 Haldis Haltbakk - tlf 97159194
 Annbjørg Furnes - tlf 91393286
 Solveig Austnes - tlf 41235277
 Torill Sæter - tlf 91120448
 Bjørn Haug - tlf 92433561

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 4-ukers program-

Hva likep

*Likeperson
handler om
samme båt,
erfaringer
men. Likep
skolert i No
sonforbuna
avlagt taus
vær trygg!*

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:

Tirsdager kl. 12.30-13.30, 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.

Siste torsdag i hver måned kl.18.00-20.00: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer.

Bowlingtilbudet i Ulsteinvik har opphørt.

Romsdal Parkinsonforening:

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

8 mandager 1.10.-19.11.: Behandlingsgrupper med parkinsonspesifikke prinsipper. Se side 18.

1. mandag i måneden: Sangtrening/kor. Se side 18.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl 14:00: Gruppetrim i KAK-lokalet.

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.

er en person?

*sarbeid
å være i
og utveksle
om sykdom-
personene er
orges Parkin-
l, og de har
hetsløfte, så*

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Romsdal Parkinsonforening:

Nordmøre Parkinsonforening:

Torsdag 27. september kl 17:00: Medlemsmøte på Saniteten. Se side 21.

Lørdag 24. november kl 15.00: Julebord på Grand hotell. Se side 21.

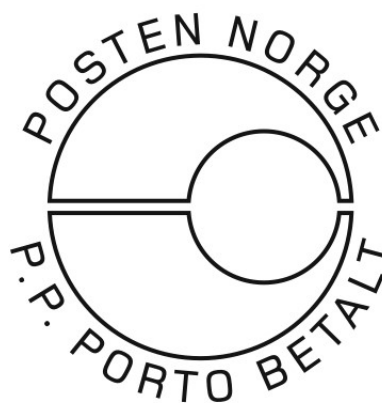
Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2018:

Grunnkurs a 3 uker.

Ei ukes oppfølgingskurs (for dem som har tatt 4 ukers grunnkurs).

To ukers oppfølging for dem som har tatt 3 ukers grunnkurs.

Avsenderadresse:
 Møre og Romsdal PF
 Steinar Furnes
 Kirkegata 7
 6004 Ålesund



Til

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

Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

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.

.....