

Parkinson bladet

Nr. 3/2021 Årgang 20

Noen å snakke med?

Kontakt en
av våre 18
likepersoner!



MEDLEMSBLAD FOR
Trøndelag Parkinsonforening,
*Namdal, Inntrøndelag, Gauldal-Oppdal,
og Værnesregionen Parkinsonforeninger*

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Adresse- og telefonliste	27
Fylkeslederens side	4		
Lokalledernes sider	6		
Årets golfsamling	12		
To Hell with Parkinson	13		
Rettighetshjørnet	14		
Våre likepersoner	16		
Våre brukerrepresentanter	18		
Sykt aktiv i Trondheim	20		
Leserkonkurranse	20		
Treningstilbud	22		
Kontaktpersoner	24		
Kontaktinformasjon	26		

Ikke mas!

Jeg har flere ting å passe på,
en gjenstand i høyre hånd
og en i den venstre og.
Ikke prakk på meg mer,
Da går det helt i stå!

Jeg har tre ting å huske nå:
Postkontoret, butikken og hva var det
så??
Den tredje kan jeg ikke komme på.

Om det skyldes at hjernen er tom eller
full av slappe små grå
er ikke gitt meg å forstå,
men forsøker du å stresse meg, du og,
så kan jeg komme til å slå.

Jeg har ikke slått til nå,
men kan forstå at noen bare må
når ordene ikke vil,
og svetten renner i bekker små.
Så fortvilet er det av og til,
at jeg ikke vet min arme råd.

Per Martin Linnebo

Neste nummer: Nr. 4 /2021
Frist innsending stoff: 15. nov

Forsidebildet:

Våre likepersoner i Trøndelag Parkinsonforening.
I løpet av sommeren og høsten 2021 kommer
noen av disse pluss styremedlemmer fra din
lokalforening på besøk til deg hjemme, hvis du
ønsker dette.

Prosjektet «Besøktjeneste i Trøndelag» 2021
har mottatt hele 99000 kr i støtte fra Stiftelsen
Dam.

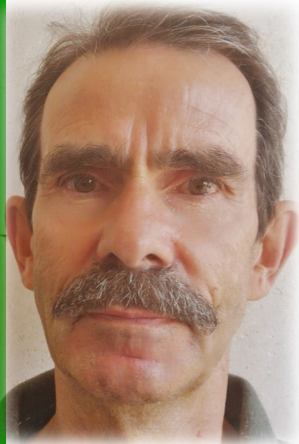


Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

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



Svein A. Hatling

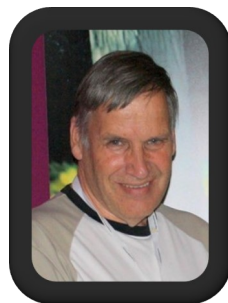
Sigrids vei 13,
7725 Steinkjer
90 85 90 69
svein.hatling@gmail.com

Redaktørenes hjørne

Kjære lesere av Parkinsonbladet!

Det er nesten uvirkelig å tenke på. Parkinsonbladets grunnlegger og mangeårig redaktør **Egil Bredeesen** fra Namdal PF har gått bort siden sist.

Han var vår viktigste kilde til inspirasjon da Steinar Furnes og jeg startet medlemsbladet «Hør på meg» for Møre og Romsdal PF senhøstes 2007. Da hadde Egil allerede vært redaktør for «Parkinsonbladet» i flere år, og han ga meg mange gode råd ikke bare i oppstarten, men også senere. Dessverre finnes det ikke digitale utgaver av «Parkinsonbladet» før 2019. Disse gikk tapt da Norges PF la om sine hjemmesider på nettet. Hvis noen av dere lesere har tidligere digitale utgaver på PC-en eller Mac-en, så send dem til oss. Vi vet at Egil tok vare på en papirutgave av alle bladene som ble laget. Så får vi håpe at vi med utgangspunkt i disse kan få dem digitalisert og gjort tilgjengelig for alle. De beskriver jo en viktig del av vår felles parkinsonshistorie.



Parkinsonbladet trodde at nå var alle lokalforeningene samstemt i at Parkinsonbladet skulle sendes alle medlemmene våre i papirformat fra og med 2021. Trondheim Parkinsonforening (TRPF) har som dere vet vært med på finansiering av de to første utgavene dette året. Men nå kan ikke styret bli med på de to siste numrene i år fordi årsmøtet i TRPF 2021 gjorde vedtak om økonomisk støtte bare til 2 av bladets fire årlige utgaver i 2021.

Men prosjektet «Hjemmebesøk i Trøndelag» 2021 har fått kr 99.000 i tilskudd fra Stiftelsen Dam. Tilskuddet skal finansiere **både** besøkene hjemme til alle hovedmedlemmer i Trøndelag over 75 år **og** papirutgaven av medlemsbladet vårt. Derfor får alle hovedmedlemmer fra TRPF over 75 år bladet i postkassa si, mens de yngre må finne på nett og lese det der. God lesning!

Leif og Svein



Fylkeslederens sider



Trøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer i hele Trøndelag!

Så har Namdal PF og Trøndelag PF mistet en kjær høvding i parkinsonarbeidet både lokalt i Namdalen, for hele Trøndelag, men også i landssammenheng.

Egil Bredesen var en stillfarende pioner som aldri brukte store ord, men som ble dypt respektert for sitt utrettelige virke for saken. For Egil som bussjåfør var ingen avstander og omveier for å plukke opp andre medlemmer på vei til samlinger for lange. For Trøndelag Parkinsonforening og redaksjonen av «Parkinsonbladet» går tankene til Gunvor og resten av Egils familie. Hvil i fred. Egil!

«En lærer tok med seg ballonger til skolen og ba barna blåse dem opp og sette navnene på dem. De kastet ballongene ut i hallen mens læreren blandet dem. Så ga han barna fem minutter til å finne ballongen med navnet sitt på. De løp febrilsk rundt, men da tiden var ute, var det ingen som hadde funnet sin egen ballong. Da ba læreren dem om å plukke opp den nærmeste ballongen og gi den til personen med navnet som sto på den. På under to minutter hadde alle sin egen ballong. Til slutt sa læreren: «Ballonger er som lykke. Ingen vil finne den hvis de bare leter etter den alene, men hvis alle investerer i hverandres lykke, vil de finne sin egen lykke raskest.»

Denne historien illustrerer på en enkel, men glimrende måte samarbeidets enorme betydning for praktisk talt all aktivitet vi driver med, og spesielt innenfor foreningsvirksomhet som vår. Fylkestyrets medlemmer går helhjertet inn for at vi sammen med lokalforeningene skal skape tilbud, tjenester og aktiviteter til beste for alle våre medlemmer, både de eldste og sykeste, de yngre og de «midt i mellom».

De eldste medlemmene våre har fått tilbud om besøk hjemme, og svært mange har allerede fått besøk av en likeperson (se framsida) og/eller styremedlem i lokalforeninga si. Og har de ikke fått enda, så får de det snart. Prosjektet vårt som vi har kalt «Besøktjeneste i Trøndelag» finansieres av Stiftelsen Dam med kr 99000, og er en oppfølger av prosjektet «Nettbasert besøktjeneste» som vi initierte i fjor finansiert av Gjensidigestiftelsen og Sparebank 1SMN med **60000 kr + 10000 kr.**

Nest siste helga i oktober tar vi mot et hundretalls medlemmer av Norges Parkinsonforbund til helgesamlinga «To Hell with parkinson». Nesten fullfinansiert av Stiftelsen Dam (**90000 kr**) og Helsedirektoratet (150000 kr) pluss en skjerv på **40000 kr** fra Ragna og Kåre Ingebrigtsens stiftelse i Trondheim muliggjør en deltakeravgift på bare 1000 kr for hele helga. Dette prosjektet passer nok best for



Minneord Helge Austad

Det er med sorg vi mottar melding om at mangeårig medlem Helge Austad sovnet inn den 31.juli.

Etter at han meldte seg inn i Sør-Trøndelag Parkinsonforening engasjerte han seg i umiddelbart i foreningsarbeidet, og ble valgt til leder i 2001.

Etter 10 år gikk han av som leder, men fortsatte som styremedlem til han i 2012 gikk ut av styret.

*For sin innsats ble han da utnevnt til æresmedlem i Sør-Trøndelag **Parkinsonforening**,*

Vi husker Helge som en entusiastisk leder og hans store engasjement for å bedre forholdene for medlemmene både faglig og sosialt.

Arvid Solbu
Nestleder Trondheim Parkinsonforening

Fra 2020 ble æresmedlemskapet hans overført til Trøndelag PF. Vi vil alle huske Helge sin iherdige og langvarige innsats for parkinsonsaken. **Red.**

dem «midt i mellom».

Nå planlegger vi flere nye samlinger neste år. Vi har allerede fått **kr 260000** fra Stiftelsen Dam til en helgesamling til våren på **Scandic Rock City** i Namsos pluss en ny helgesamling på **Scandic Hell** til høsten «To Hell with parkinson». Dette sikrer i alle fall ca 2000 kr billigere pris per deltaker hvis vi antar 50 deltakere i Namsos og 75 deltakere på Hell.

Men ikke nok med det: Vi har søkt midler for å kunne tilby våre aktive trehjulssyklister (gjerne elektriske) en liten rundreise fra sted til sted i Trøndelag neste år, der de kan få møte andre i samme båt—unnskyld på samme slags framkomstmiddel—og bli kjent med hverandre og utveksle erfaringer. Samtidig får lokalforeningene sjansen til å gjøre stas på dem og bruke dem i sitt medlemsvervingsarbeid.

Vi har også søkt midler for å kunne tilby unge med parkinsondiagnose før fylte 55 år og deres ektefeller/samboere og barn noen positive opplevelsese- og aktivitetsdager på hotell—fullfinansiert og gratis for deltakerne. Vi krysser alle fingre og tær for at vi får nok til å kunne gi tilbudet «Parkinson—midt i livet—midt i familien» til ca 20 familier fra hele «Parkinson-Norge rundt».

I mellomtida: Kanskje du kan hjelpe oss til å få flere medlemmer?

Leif



Gauldal-Oppdal PF



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

29.mars gikk sykkelen min i stykker Samme dag kom de ra sykehjemmet og bestilte en ny dataskjerm. Etter 3uker med mange telefonsamtaler kom en ny skjerm til sykkelen, som tilhørte en annen. Men det viste seg at det var ikke skjermen som var i stykker, men batteriet. Og da måtte sykkelen inn på verksted. Å det var ikke bare, bare. For først må den leveres på sykehjemmet, deretter så leverer de den på hjelpemiddelsentralen og som igjen leverer nedi Fossegrenda på verksted. Og samme vei tilbake. Heldigvis ordnet de på sykehjemmet det slik at mannen min kunne levere den selv på verkstedet. Så vi skulle slippe alle mellomledd. Nå sist fredag den 7.mai kl. 13.39 ringte verkstedet å sa at sykkeldelen var kommet og montert på, og at sykkelen var klar for henting. Han som ringte å tilbudte seg å komme fra Fossegrenda (41 km.) og til Hovin å levere. Som sagt så gjort. Kl.15.00 hadde jeg mitt kjære hjelpemiddel til rådighet igjen. Det kaller jeg sørvis. Takk!!



Så det jeg vil frem til: Hvorfor har de ikke hjelpemiddel til utlån, mens de reparer. Skal vi som er avhengig av forskjellige hjelpemiddel, bare være hjemme mens de fikser det som er i stykker?

Fra mai og utover året kommer vi på besøk til deg som er over 75år og har Parkinson. Trøndelag Parkinsonforening har mottatt kr. 99000 i tilskudd fra DamNett til å gjennomføre dette. Vi ringer og avtaler tid før vi kommer. Vi gleder oss til å treffe dere.

Lag dere selv en fin sommer.

Leder i GOPF

Bente Sundet Olsen.



Namdal PF

Karin Gustavsson



I forrige nr av Parkinsonbladet nevnte vi bl.a. planer om å arrangere grillfest, men denne måtte vi dessverre avlyse pga Korona-problemer.

Styret planlegger nå medlemsmøte i Namsos den 2.oktober kl. 12.00 – 16.00 med et faglig innhold: Vi har vært så heldige å få avtaler med lege Geir Lian som bl.a. vil snakke om kosthold og med førsteamanuensis ved NTNU, Stig Hollup, som vil snakke om Parkinson-tilstander og ulike behandlinger.

Det settes også av tid til sosialt samvær med bl.a. kaffe og vafler og en varmrett. Møtet holdes i lokalene til næringshagen (samme bygg som Namdals-avisa). Det er sendt ut informasjon til alle medlemmer i Namdals-avdelinga med påmeldingsfrist 22.september: påmelding til Karin Gustavsson: SMS el tlf 91300049 eller mail karin.gustavsson7940@gmail.com Arrangementet er gratis for våre medlemmer.

Vi har også hatt kontakt med Inntrøndelag PF som inviteres til å delta mot at de bidrar med et beløp til finansiering av arrangementet.: deres medlemmer melder seg ev på via sitt styre.

Styret planlegger også julebord 27. november; nærmere info om dette vil bli sendt ut senere. Vi inviterte til kaffe-møte på Kolvereid den 10.september. Der var vi dessverre bare 3 som møtte, men vi som var der hadde en trivelig kaffeprat.

Som fersk leder for Namdal PF har jeg opplevd det vanskelig å komme i gang med aktiviteter pga «Korona-tida», og jeg savner å bli kjent med medlemmene, men jeg håper at bl.a. det planlagte medlemsmøtet vil bidra til en ny giv. Dersom noen av medlemmene har spørsmål eller ønsker om tilbud, ser jeg gjerne at dere tar kontakt.



Humorspalten

Han Jendor og ho Olga hadde krangla fryktelig og de gikk til sengs uten engang å snakke til hverandre. Han skreiv en lapp til henne der det stod: «Vekk meg klokka seks, jeg må på jobb!»

Neste morgen våknet Jendor og oppdaget at klokka alt var ti. På nattbordet hans lå det en lapp der det sto: «Klokka er seks, ha deg opp, din slark!»



Innrøndelag PF

Kårstein Kjølstad



Innrøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer.

Da er høsten her. For oss som er ferdig vaksinert, kan vi vel ha det litt mer normalt.

Jeg har vært på heimebesøk og møtt medlemmer. Det er lærerikt å få vite mer om hva dere ønsker fra styret og fra helsevesenet. Transport er viktig for de som ikke har førerkort. Det skal vi finne ut mer om. Hovedmedlemmer som er 75 år eller eldre, vil bli kontaktet.

Jeg er glad for at gruppetreninger er i gang i gjen. Det er arrangert kaffetreff på Steinkjer og Verdal. Styret vil bidra til at kaffetreff blir arrangert regelmessig.

Velkommen til Levangertreninga som er flyttet fra torsdag til tirsdag. Kontakt Jan Anders.

Logoped Astrid Granhus og gruppetrening starter på Levanger torsdag 23. sept. Det blir egen gruppe på Steinkjer. Ta kontakt med Jan Anders som har oversikt.

Sommerfesten på Kastvollen var trivelig for over 30 medlemmer som deltok. To musikere med gitar og trekkspill gav oss ei god stund i fint vær. Halvor laga god mat og Oddbjørn underholdt med sang og dikt. Loddsalg med fine gevinster.

Første lørdag i oktober er vi invitert til medlemsmøte på Namsos sammen med Namdal PF. Det kommer mail om arrangementet.

Enda en gang har Leif og Svein gjort jobben med å produsere og sende ut ParkinsonBladet til alle. Dette er den viktigste måten å informere om hvordan dere kan få hjelp fra det offentlige og fra oss.

Golfsamling 2021 er gjennomført med 14 deltakere på den flotte banen på Trones. På lørdagen var det festmiddag med 35 deltakere. Det er fortsatt mulig å bli med og lære å spille, og bli med i golf-gjengen. Bård, Leif og Svein har planer for neste år.

Styret planlegger to medlemsmøter med tema neurologi. Møtene blir tidfestet når Hell-samlinga i oktober er gjennomført.

På nettsida vår www.parkinson.no er det mye informasjon. I Koronatida er det blitt tydelig at internett og telefon er nyttige verktøy. Jeg syns også at nettsida vår er bra.

Styret planlegger julefest på Sparbu lørdag 11. desember. Mer informasjon kommer.

Det blir årsmøte på Stiklestad mandag 14. februar. Meld fra om saker som du vil ha med.

Jeg vil slutt rette en takk til våre likepersoner som stiller opp for de som ønsker noen å snakke med. Du kan benytte våre likepersoner når du vil.

Nytt fra Inntrøndelag PF

LOGOPEDTILBUD SKAL VÆRE GRATIS

Det er trolig mange som ikke vet at logopedier kan hjelpe både med stemmevansker og svelgeproblematikk. Jeg anbefaler å få kartlagt om du har behov for trening og oppfølging.

**Faksimile fra Tema
Parkinson nr 2-21**

Astrid Granhus er logoped og begynte å jobbe med parkinson for 7-8 år siden. Da hadde jeg ingen erfaring med denne sykdommen, men jeg kastet meg ut i det og har ikke angret. Det å kunne hjelpe personer med vansker på så fundamentalt viktige områder som stemme, tale og svelgefunksjon er svært givende. Hvis disse funksjonene svikter så kan det ramme evnen til aktivitet og deltakelse, både sosialt og i samfunnet for øvrig. Det kan føre til isolasjon og ensomhet.

Kjenn etter hva som gir deg energi og stol på deg selv når du skal ta valg. Tenk over hva du ønsker å investere i når det gjelder trening. Velg en form for trening som gir deg noe tilbake fysisk, psykisk og sosialt.

Jeg lærer mye om hvordan mange på et imponerende vis takler livet når det oppstår sykdom. Det lærer meg å se ting i perspektiv. Før korona, hadde vi startet gruppetrening i den lokale foreningen. Her var det også rom for å ta med seg pårørende slik at de kunne snakke sammen mens vi andre hadde trening. Jeg blir motivert av å gjøre en forskjell for personer som lever med en neurologisk sykdom. Så må jeg jo si som lederen i Trøndelag: «Det er bare trivelige folk som får parkinson».

Logopedtilbud skal være gratis. Det er kommunene som har ansvar for å gi logopedtilbud, og hvis det ikke finnes et kommunalt tilbud sier folketrykkløven at man skal kunne gå til privatnæringsrettede leianstalter dersom behand-

MINE BESTE RÅD

Talke:
Linda Paulsen Vik
Foto:
Privat

Tegn på begynnelserne svelgevansker kan være når måltidene tar lang tid, vektapp, hosting og kremting, sier Astrid Granhus som er logoped og jobber i Helse Nord Trøndelag ved Sykehuset Levanger. Hun har også en privat praksis på et spesialistenter, og underviser hos Kastvollens Rehabiliteringssenter ved gruppeopphold.



Prosjektet Mine beste råd er støttet av Stiftelsen Dam.



Levanger-treninga

Avbildet øverst til høyre er Bente Steensgaard som er en av instruktørene, Svein Snekkvik og Marwell Gellein Følstad. Så vidt jeg vet har det alle vært med siden starten i 2011. Andre bilde er av instruktør Guro Schei Johansson, Asbjørn Pettersen og Ingeborg Austad.

Treningen har gått i spredte deler gjennom koronaåret 2021. Det er nå ferie, men starter opp igjen etter sommerferien. Vi håper at det ikke blir flere avbrekk slik at alt normaliseres igjen. Velkommen til høsten.



Værnesregionen PF

Børge Pettersen



Værnesregionen Parkinsonforening

NY GIV I VÆRNESREGIONENS PARKINSONFORENING

Øystein Pettersen som har vært leder i Værnesregionens Parkinsonforening har valgt å tre tilbake. Han har vært limet i foreningen og fortjener stor takk for den innsatsen han har lagt ned. Øystein ønsker nå å prioritere helsen og familien, noe vi har stor forståelse for.

Lokalforeningen opplevde et lite vakuum som følge av hans avgang, men vi har nå dannet et interimsstyre som vil fungere som nettopp det fram til årsmøtet foretar det formelle valget av styremedlemmer i februar 2022.

Interimsstyret består av:

Leder	Børge Pettersen
Nestleder	Lillian Faanes Sorte
Sekretær	Øivind Storfjeld
Kasserer	Knut Susegg/Børge Pettersen
Styremedlem	Ivar Falck Pedersen
Styremedlem	Sissel Malvik
Varamedlem	Hallgeir Viken
Varamedlem	Margit Fløan

Som ny leder tar jeg utfordringen sammen med en herlig gjeng i styret. Vi har allerede fått til mye sammen og gleder oss til fortsettelsen.

Parkinsondiagnosen fikk jeg tidligere i år, så dette er fortsatt relativt nytt for meg. For meg har det stor verdi å møte andre i noenlunde samme situasjon og oppleve at vi tar vare på hverandre. Jeg tror bl.a. at det å komme seg ut å møte andre har stor verdi – og ikke minst som påfyll i hverdagen.

Mitt store ønske er blant annet å få til en sterk pårørendegruppe. For min egen del så jeg med en gang hvilken ressurs vi har i våre ektefeller og samboere – for de av oss som er så heldige å ha dette. Det kan også være andre i nære relasjoner vi har å støtte oss til. Pårørende kan også ha behov for å møtes og prate sammen fra sin synsvinkel, og da må vi prøve å legge til rette for nettopp det.

Trening er viktig. Vi er så heldige å ha fått tilgang til Stjørdal Kickboxingklubbs lokaler i Kjøpmannsgata 34 på Stjørdal. Her trener vi styrke, balanse og motorikk med Morten Fløan som trener og mentor. Vi møtes lørdager kl 14:00 og til egen trening på onsdager kl 12:00. Om noen har tid og anledning treffes vi til kaffe og en prat på Egon etterpå.

Våre øvrige aktiviteter kommende høst og vinter: (Se boks på neste side)



06.09.2021 Medlemsmøte. Tema - presentasjon av styret og aktivitetsplan
 04.10.2021 Medlemsmøte. Tema – fremtidsfullmakt v/adv Thomas Lidal Jamne
 22. – 24.10.21 – Hell-konferansen (i regi av Trøndelag Parkinsonforening).
 01.11.2021 Medlemsmøte. Tema – NAV og hjelpemiddelsentralen
 10.12.2021 Julebord
 03.01.2022 Medlemsmøte: Tema – St. Olav Hospital – sykepleier/nevrolog
 07.02.2022 Årsmøte i Værnesregionens Parkinsonforening.

Parkinsonbladet ønsker interimstyret lykke til med arbeidet framover mot årsmøtet i februar neste år. Her ser det ut til å bli stor aktivitet med interessante tema på planlagte medlemsmøter den første mandagen i hver måned. Vi takker samtidig Øystein for hans store innsats som Værnesregionen Parkinsonforenings første leder. Du kan trygt slappe av og ta vare på helsen, denne gjengen fører arbeidet ditt videre, Øystein!

Red.

Trubadur:
Bjørn Wærnes



Øivind Lillian Hallgeir



Sissel

Ivar

Margit

Børge

Årets golfsamling på Stiklestad

Helga den 10-12. september 21, ble det gjennomført en vellykket golfsamling på Stiklestad i samarbeid med Scandic Stiklestad Hotell og Stiklestad golfklubb.

Dette var den 3. tilsvarende samling vi har hatt som begynte i 2018. Håper dette skal bli en årlig happening i kommende år. Jeg vil takke Leif Klokkerhaug som har vært primus motor for GGG (Golf Grønn Glede) og disse samlingene. På festmiddagen leverte Leif stafettpinnen videre til Bård Hallan som ansvarlig videre.



Vi prøver å ivareta det sosiale aspektet vel så mye som golfen med disse samlingene. De ivrigste startet opp med golfspill allerede på fredag. Leif Klokkerhaug, Torbjørn og Kate Akersveen gjennomførte 18 hull i kraftige reinbyger og ble ganske våte, men vel fornøyd med å ha gått de 8-9 km det blir av å gå en full runde. Uansett vær og vind oppstår det hendelser som blir til gode historier rundt kaffebordet etter runden. Noen frustrert over at torva gikk lenger en ballen enkelte ganger og misset korte putter. Andre har havnet i bekken etter å ha mistet fotfeste. Men det er fort glemt etter en fulltreffer hvor ballen går langt og beint dit du ønsker eller at en langputt havnet i hullet langt enklere enn du trodde.

Høydepunktet var festmiddagen på hotellet med god mat, sang og musikk. Vi var 39 stykker samlet til bords. På banen var vi 11 stykker som spilte golf.



Hyggelig besøk av Ketil Vinje og Siri Aune fra Namsos



Leif, Svein, Gerd, Bård, Ole Johan og Karstein etter endt runde

Svein

Parkinson danser—to Hell with Parkinson!

Helga 22.-24. oktober er nå fulltegnet— og vel så det. Opprinnelig budsjett tilsa maks 75 deltakere. Nå har vi ved 104 deltakere totalt. Fantastisk respons. Ikke rart kanskje—. med bare 1000 kr i deltakeravgift for hele helga med alt inklusive unntatt drikkevarer...



Og det kommer deltakere fra store deler av landet: Fra Asker og Bærum PF, fra Bergen og omegn PF, fra Buskerud PF, fra Sunnmøre PF, Romsdal PF, Nordmøre PF og fra Rana PF i tillegg til deltakere fra alle fem lokalforeningene innenfor Trøndelag PF.



Norges PF er også med oss hele helga med både forbundsleder Trygve Andersen og generalsekretær Britt Inger Skaanes pluss helsefaglig rådgiver Ragnhild S. Støkket. Ragnhild representerer også ParkinsonNet Norge sammen med Michaela Gjerstad, nevrolog fra Stavanger Sykehus, som blir med oss fra og med lørdag.

Vår naboforening i sør, Innlandet PF, har ingen påmeldte til helgesamling, men det skyldes ganske sikkert **Parkinsonuka på Savalen Fjellhotell & Spa**, som starter allerede mandag 25. oktober, se www.parkinson.no! Anbefales virkelig! Dette er et samarbeid mellom hotellet og Innlandet PF, og koster bare ca 3500 kr per person mandag-fredag. Og det går egen buss fra Steinkjer til Savalen. **Bli med!**

Programmet for helgesamlinga på Scandic Hell blir svært variert: Både forbundsleder og generalsekretær skal bidra, vår egen nestleder Torbjørn Akersveen holder foredrag om Helsefellesskap, nevrolog Kjersti Eline Stige fra St.Olav foredrar om parkinsons sykdom, Michaela Gjerstad litt tvetydig om «Til sengs med parkinson», vi får paneldebatt om ParkinsonNet, og vi skal bruke kroppen i ulike aktiviteter på lørdag.

Lørdag kveld blir det festmiddag med underholdning og dans etterpå — til to ulike orkestere! Forresten — det blir sjanse til en svingom allerede fredag kveld til et lokalt enmannsorkester som oppvarming til dagen etter. Og det beste av alt: Vi skal være i eget lokale hele tida så vi slipper andre gjesters nærvær.

Parkinsonbladets medredaktør Svein Hatling skal dekke begivenheten gjennom reportasjer, intervjuer og bilder i neste nummer, så for all del: Gå til frisøren før dere kommer til Scandic Hell.... Alle deltakerne vil være fullvaksinerte, så vi tror ikke Covid19 vil stoppe dette arrangementet. Vel møtt til dere som er påmeldt!

Leif

Rettighetshjørnet:

Transporttjenesten for funksjonshemmede i Trøndelag

Nr. 1-2019	Oversikt over noen rettigheter og nyttige ordninger
Nr. 2-2019	Ledsagerbevis Støttekontakt
Nr. 3-2019	Parkeringstillatelse for forflytningshemmede
Nr. 4-2019	Hjelpstønad Grunnstønad Rimelige hjelpemidler Pasientreiser
Nr. 1-2020	Avlastningstiltak Omsorgstønad Fremtidsfullmakt (s. 10)
Nr. 2-2020	Tannbehandling
Nr. 3-2020	Individuell Plan
Nr 4-2020	Rehabilitering
Nr 1-2021	Ny frikortordning fra 2021
Nr 2-2021	Advokathjelp pasientskade

Formål Formålet med TT-ordningen er å gjøre funksjonshemmede i Trøndelag mer mobile og i stand til å delta i det alminnelige samfunnsliv. TT-ordningen er et transporttilbud for innbyggere som ikke kan, eller har vesentlige vansker med å bruke vanlige kollektive transportmidler. Ordningen gjelder ikke for funksjonshemming med varighet mindre enn 2 år.



TT-ordningen skal *ikke* brukes til:

- Skyss til avlastning/dagtilbud/institusjoner
- Pasientreiser. TT-ordningen er ikke et lovfestet tilbud og ingen søkere har automatisk rett til, ler krav på transporttilbudet.



På nettsida [TT-kort - Trøndelag fylkeskommune \(trondelagfylke.no\)](http://TT-kort-Trøndelag-fylkeskommune.trondelagfylke.no) kan du lese mer om denne ordningen. Du kan også gå på din egen kommunes servicekontor og be om hjelp til å søke på ordninga med TT-kort hvis du tror du kan ha en sjanse til å få dette. På neste side prøver Parkinsonbladet å gi en oversikt over ordninga som en start. Vi har ikke plass til å gjengi alt, men velger det viktigste.

For å kunne søke, må du ha folkeregistrert adresse i Trøndelag, Du søker på et standardisert skjema som du enten kan laste ned eller få på servicekontoret. Så må du legge ved en erklæring fra din fastlege eller nevrolog. Erklæringen må inneholde en vurdering av hvor vanskelig det er for deg å benytte kollektive transportmidler. Godkjenning av deg som bruker er delegert din hjemkommune i Trøndelag. Det tas opp nye brukere 6 ganger årlig. Søknadsfristene er : 15.11, 15.01, 15.03, 15.06 og 15.09. Tildeling er 01.01, 01.03, 01.05, 01.07, 01.09 og 01.11.

For at du skal bli godkjent som TT-bruker må det være direkte sammenheng mellom din varige funksjonshemming (minst 2 år) og din manglende evne til å bruke kollektiv transport. Følgende kategorier kan gi grunnlag for slik godkjenning:

Blinde og sterkt svaksynte, personer som er avhengig av rullestol, utviklingshemmede etter individuell vurdering av funksjon, andre funksjonshemmede etter individuell vurdering og personer med kronisk funksjonshemming deler av året,

Hvis du blir godkjent gjelder det for 6 år framover. NB. Følgende kriterier gir *ikke* grunnlag for godkjenning som TT-bruker: Mangel på kollektivtilbud på hjemstedet, naturlig alderdomssvekkelse, personlig økonomi, tidsbegrenset funksjonshemming og sosial isolasjon. Ingen av disse kriteriene gir grunnlag for godkjenning alene, men sammen med andre kriterier kan det gjøres slik vurdering. Tilbudet er ikke ment å skulle brukes verken snom behandlings- eller velferdstilbud.

En kommunalt oppnevnt nemd med brukerrepresentasjon avgjør søknaden, og du har 3 ukers klagerett på eventuelt avslag. Alle TT-brukere får et grunnbeløp inn på konto med eventuelt tillegg avhengig av avstand til nærmeste servicepunkt. Staten bidrar med midler til ordninga, og den enkelte kommune kan styrke tilbudet med egne midler. TT-ordninga er ment å gi funksjonshemmede muligheter til å delta i aktiviteter i nærmiljøet. Det er et dør-til-dør-tilbud. Reisene skal fortrinnsvis foretas i Trøndelag. Km-grense per tur er vanligvis 60 km. TT-bruke kan ha med en ledsager gratis.

Den som godkjennes som TT-bruker får utstedt et TT-kortog en brukerkonto som ligger på brukerkortet. Dette må brukeren kunne vise pluss legitimasjon. Kommunen avgjør hvilken kategori TT-bruker den enkelte tilhører. Avhengig av tildelingsdato overføres 1/3, 2/3 eller hele halvårsbeløpet til en reisekonto på kortet. For hver tur betales først 20% egenandel, deretter reduseres beløpet på reisekontoen med turens resterende kostnad. Tildelt beløp er kun disponibelt for det det er tildelt og kan ikke overføres til neste periode. Alle brukere får tildelt nytt beløp 2 ganger årlig, 1. januar og 1. juli. Slik kan man altså ikke spare opp et større beløp til en bestemt anledning seinere. Kort som ikke brukes, blir inndratt og innestående saldo overfører staten.

Kjør i vei, og lykke til!

Leif

Våre likepersoner i TPF:

Tidligere presentert:

Nr 4-2020: Åse, Tove og Alf Magne

Nr 1-2021: Turid, Thor og Fritz

Nr. 2-2021: Ellen og Jan Anders

Denne gang: Heidi Bye



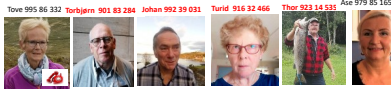
Faksimile fra Tema Parkinson nr 2-21

Våre 18 likepersoner i TPF

En kort presentasjon

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

Parkinsontelefonen 22 00 82 80



Heidi 473 35 846



Alf Magne 930 16 911



Magnus 904 08 812



Martin 906 37 449



Leif 952 07 104



Fritz 934 81 210



Benne 482 49 609



Ole Harald 979 59 666



Bjørg 415 68 455



Tove 995 86 332



Torbjørn 901 83 234



Johan 992 39 033



Turid 916 32 466



Thor 923 14 535



Åse 979 85 165



Jan Anders 901 03 738



Tove 995 86 332



Torbjørn 901 83 234



Johan 992 39 033



Turid 916 32 466



Thor 923 14 535



Åse 979 85 165

Leif Kolmannskog, mars 2021

Spørsmålet om å bli likeperson og delta i likepersonsarbeid dukket opp. Jeg ble med på kurs og traff bl a Ole Harald og Åse/Arild fra Namdalen og Inger Lise fra Stjørdal. Etterhvert ble det også spørsmål om jeg kunne ta noen vakter på parkinsontelefonen.

Når forbundet sentralt utarbeidet en studiering for pårørende, ble det bestemt at Nord-Trøndelag og Hedmark skulle prøve ut denne før den ble rullet ut over hele landet. Dette var en ny måte å tilnærme seg temaet på, og helt nytt var det at dette kun omhandlet de pårørende. Jeg ble med i gjennomføringen av studiering på Steinkjer, og etterhvert har jeg gjennomført flere av disse ringene. Tilbakemeldingene har vært veldig positive. Hiv deg med hvis du får anledning sier jeg bare.

Det er så viktig dette med å kunne utveksle erfaringer og opplevelser enten du er den med diagnosen eller pårørende. Det er ikke alt som oppleves på samme måte for den med diagnosen og den pårørende, og det er godt å kunne snakke litt med andre som kjenner igjen følelser og opplevelser fordi de har det slik selv. Det er ikke alt jeg ønsker å snakke med Alf om selv om vi er oppe i det sammen, og det er ting Alf ikke ønsker å snakke med meg om. Da er det så godt å vite at det finnes andre vi kan støtte og lene oss på. Som skjønner uten alt for mye forklaringer og som hjelper oss å innse at vi ikke er alene selv om det av og til kan føles sånn. Nå når jeg er inne i min andre periode i forbundsstyret, så forsøker jeg hele tiden å ha fokus på likepersonsarbeidet generelt, men også litt ekstra på pårørendearbeidet.

Jeg har så langt truffet så mange hyggelige, trivelige, kunnskapsrike og kunnskapstørste mennesker gjennom likepersonsarbeidet. Noen en til en, andre gjennom studieringer, noen i kurs og andre via telefon/mail. Og noe av det viktigste i dette er jo at jeg får så mye energi og input av det selv. Jeg lærer masse og jeg har fått mange nye venner gjennom dette.

Heidi



Administrasjonen har blant annet sendt landsmøtteuttalelsen til helseregionene, helseforetakene, Helse- og omsorgsdepartementet, de politiske partiene og andre aktuelle aktører som er involvert i de problemstillinger uttalelsen inneholder.

Lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at helsemyndighetene sikrer lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten for alle med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme, uavhengig av helseregion og bosted.

I dag opplever mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme ulik praksis for henvisning og tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten i landets fire helseregioner. Regelverket skal i utgangspunktet være likt for hele landet, men det praktiseres ulikt.

I Helse Vest og Helse Sør-Øst kan nevrologen på sykehuset henvise direkte til private rehabiliteringssentre som har avtale med spesialisthelsetjenesten. I Helse Nord og Helse Midt må alle henvisninger vurderes av Regional Vurderingsenhet (RVE).

Når nevrologen mener pasienten har krav på rehabilitering i spesialisthelsetjenesten er det provoserende at RVE, som aldri har sett eller snakket med pasienten, overprøver nevrologens vurdering.

Norges Parkinsonforbund har hørt sterke historier fra mennesker med parkinson som får avslag på helt nødvendig rehabilitering fordi de er for friske, mens andre får avslag fordi de er for syke. Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme er komplekse og kompliserte sykdommer som krever spesialistoppfølging.

Enkelte avslag gis med den begrunnelse at det ikke er tilstrekkelig funksjonsfall. Inntil noen finner en kur har personer med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme én ting til felles – vi blir dårligere. Funksjonsfallet kommer, men spesialisert rehabilitering kan forebygge forfallet.

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme får lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten.

Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund krever at nevrologer i spesialisthelsetjenesten og nevrologer som har avtale med spesialisthelsetjenesten, i hele landet, kan henvise pasientene direkte til en aktuell rehabiliteringsinstitusjon.

Norges Parkinsonforbund ønsker dialog med helsemyndighetene om henvisningspraksis og nødvendigheten av spesialisert rehabilitering for mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme. Norges Parkinsonforbund er i besittelse av erfaringer og kunnskap om rehabiliteringssituasjonen sett fra brukernes ståsted. Vi kan i fellesskap sette pasienten i sentrum.

Kontakt:

Kommunikasjonsrådgiver Sverre Nilsen

Tlf: 975 74 270 Epost: sverre.nilsen@parkinson.no

Våre brukerrepresentanter i TPF:

Trøndelag PF har 11 av 23 brukerrepresentanter registrert av Norges PF. Vi presenterer 2 nye brukerrepresentanter i dette bladet.

Nr 1-21: Torbjørn Akersveen—Regionalt brukerutvalg HMN

Alf Magne Bye—Sykehusapotekene i Midt-Norge

Nr 2-21: Viktor Iversen—brukerutvalget for Helse Nord-Trøndelag

Jan Hermann Pedersen— brukerutvalget Nevroklinikken St. Olav

I dette nummeret: Tora Rømo, Brukerutvalget St. Olav HF

Jeg hadde mitt første møte som Brukerrepresentant i et kommunalt utvalg i Trondheim, der ble det diskutert hva Olavsgården skulle inneholde/drive med. Må bare innrømme at flere av begrepene som ble brukt var nye og litt uforståelige for en med ikke helsefaglig bakgrunn. Men etter hvert gikk det seg til. Som styremedlem i Parkinsongruppa syntes jeg det var spennende å være med som Brukerrepresentant.

Senere tok jeg over som Brukerrepresentant i Brukerutvalget på St. Olavs, da Parkinson sitt opprinnelige medlem ble syk og måtte si fra seg vervet. Dette er en gruppe på 10 medlemmer med egen sekretær, vi har møter en gang i måneden, der vi får informasjon fra Ledelsen på St. Olav om hva som foregår på sykehuset og hvilke saker som er med på neste styremøte. Vi får og inn saker fra forskjellige lag og foreninger som blir tatt opp til diskusjon og videreformidlet til rette instans på Sykehuset. Utvalget har også til oppgave å utnevne Brukerrepresentanter til underutvalg ved Sykehuset, til forskjellige Kvalitetsregister og Forskningsprosjekter.

Jeg har svart ut et par høringsdokumenter som angår pasientbehandling ved sykehuset, og dette kan være store tunge dokumenter. Vi deltar også på Styremøtene på St. Olav, formann hver gang og vi andre hver sin gang, med tale og forslagsrett.

Mye lærdom og interessante diskusjoner, jeg er pensjonist, så som Brukerrepresentant er dette en grei måte å holde seg engasjert og oppegående på.

Det er hele tiden mangel på Brukerrepresentanter både i kommunene og ved Sykehusene, oppfordrer medlemmene som har lyst og anledning til å stille som brukerrepresentant om melde fra til enten lokalstyret eller Trøndelag Parkinsonforening. Så får de et kurs som gir litt innblikk i hva en Brukerrepresentant kan få av oppgaver. Med vennlig hilsen

Tora Rømo Trondheim Parkinsonforening



BRUKERMEDVIRKNING—Hva betyr det?

Brukermedvirkning på individnivå. Du vet best om din egen livssituasjon, derfor skal ditt behov stå i sentrum når du møter legen eller andre helsearbeidere. Som pasient har du rett til å være med og bestemme hva slags behandling du skal få. Du har rett til å si din mening og stille spørsmål, og legen og annet helsepersonell skal ta hensyn til det. Dette kaller vi brukermedvirkning på individnivå.

Brukermedvirkning på systemnivå er samarbeid mellom brukerorganisasjonene og tjeneste-apparatet. Pasientene har brukerkompetanse – helsepersonell har fagkompetanse. All denne kompetansen tas i bruk når vi i fellesskap planlegger og beslutter hvordan helsetilbud skal utformes. Brukerne inngår i et likeverdig samarbeid og deltar aktivt i beslutningsprosessene.

Når tjenesteapparatet ser at de trenger en brukerrepresentant henvender de seg til FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) som i sin tur sender spørsmål til sine medlemsorganisasjoner (blant annet Parkinsonforeningen) om de har en eller flere representanter som kan gjøre en jobb.

Trøndelag Parkinsonforening har skolert en rekke av sine medlemmer slik at de kan inngå i et slik likeverdig samarbeid. Vi har mange oppnevnte brukermedvirkere innenfor spesialisthelsetjenesten (sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner og apotek) – på flere nivå.

Men også i kommunene er det råd og utvalg som skal ha brukerrepresentanter. Og i den sammenheng har vi altfor få: Vi ønsker oss flere kommunale brukermedvirkere!

Det er 2 år til neste kommunevalg og til det skal oppnevnes brukermedvirkere på nytt – i alle kommuner. Mitt ønske er at Parkinsonforeningen kan skolere en del medlemmer slik at vi kan stille opp med navn når FFO kommer med sine henvendelser

En brukerrepresentant skal ha alle pasienters beste i tankene. De representerer ikke seg selv, heller ikke sin egen organisasjon. Men hun/han må øse av sine egne erfaringer som pasient og bruker av helsetjenester, i møtet med tjenesteapparatet.

Astrid

PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE NR 2

Svar på oppgavene i forrige nummer:

Spm 1: Torbjørn Akersveen

Spm 2: Magne Wang Fredriksen.

Anne M. Susegg fra Steinkjer er trukket ut som vinner av denne konkurransen med 2 rette svar. **GRATULERER!** Du må jo ha fulgt med i timen og lest bladet vårt! Derfor fortjener du sannelig også en premie for innsatsen. **Gavekort kommer i posten!**



SYKT AKTIV I TRONDHEIM 17.-19. SEPT.

Sykt Aktiv var opprinnelig et konsept rettet mot "yngre voksne", revmatikere i alderen 25-55. Sykt Aktiv bygger på forskning som dokumenterer at fysisk og psykisk aktivitet er helsefremmende, forebyggende, lindrende og gir livskvalitet for å nevne noe.

Denne helgen var nærmere 80 mennesker med parkinson og pårørende fra hele landet samlet på Clarion Brattøra i Trondheim til arrangementet «Sykt aktiv», hvor aktiviteter som sykling, boksing, golf, PWR, pilates og stolpejakt stod på programmet, under mottoet «Ja, vi kan!». Mange av deltakerne kom fra Trøndelag PF, men vi ble også kjent med flotte mennesker fra parkinsonforeninger andre steder i vårt langstrakte land.



May Britt fra Volda, Bård fra Steinkjer og jeg på stolpejakt. Dette var ikke helt enkelt for en nybegynner....



Første golfgruppa på Sommersetra GK



En av sykkelgruppene

PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE NR. 3

Her får dere lesere en ny sjanse til å vinne lokal ære og berømmelse:

Spm 1: Hvor mange deltakere har TrøndelagPF på Hell-samlinga i oktober?

Spm 2: Hva het «Mr. Parkinson» til fornavn?

Spm 3: Hvilket år var det han publiserte sin beskrivelse av sykdommen?

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

Frist for innsending: fredag 8. okt. Husk å skrive ditt navn og adresse.

Kastvollen Rehabiliteringssenter AS, Kastvollveien 11, 7670 Inderøy

Telefon: 74 12 46 50 / 45 46 55 64



Tilbud om gruppeopphold for personer med parkinson sykdom:

- nydiagnostisertopphold, 1 uke
- yngreopphold, 4 uker
- gruppeopphold, 4 uker
- gruppeopphold for DBS opererte, 4 uker
- LSVTbig opphold, 4,5 uke

Vi tilbyr også individuelle opphold

*For nærmere info se
vår hjemmeside www.kastvollen.no.
Følg oss også på **facebook**.*



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

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

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

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

Samarbeid: Vi som arbeider ved Kastvollen opplever at vi har et veldig godt samarbeid med Parkinsonforeningene, både lokalt og sentralt, noe vi setter stor pris på. Vi opplever en forening som er engasjert, interessert og spørrende.

Vi har et felles mål om at de som lever med Parkinson sykdom skal «leve best mulig med sin sykdom», og for å kunne gi et best mulig tilbud er vi avhengig av et godt samarbeid mellom de som har sykdommen, pårørende og fagfolk.

Bente Oldren, daglig leder

2020 Oversikt over treningstilbud Inntrøndelag Parkinsonforening

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

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

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

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

Logopedtrening har ikke mulighet på Verdal Bo og Helsetun.

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

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

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

2020 Namdal Parkinsonforening

Namsos:

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

Kolvereid:

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

2020 Gauldal/Oppdal Parkinsonforening

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

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

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

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

INNTRØNDELAG PF

Org.nr 985 442 266

Antall spillere: 51**Opptjent i år kr 16793****GAULDAL/OPPDAL PF**

Org.nr 922 631 123

Antall spillere: 29**Opptjent i år: kr 6259****NAMDAL PF**

Org.nr 993 745 839

Antall spillere: 32**Opptjent i år: kr 5404****Opptjent tidligere år:**

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

Opptjent tidligere år:

2020:	kr 9413
2019:	kr 3954

Opptjent tidligere år:

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

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

VÆRNESREGIONEN PF

Org.nr 923 307 613

Antall spillere: 4**Opptjent i år: kr 2004****TRONDHEIM PF**

Org.nr 984 459 610

Antall spillere: 76**Opptjent i år: kr 26922****Opptjent tidligere år:**

2020:	kr 4157
2019:	kr 1389

Opptjent tidligere år:

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

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

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

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

Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

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

Kontaktpersoner i Gauldal/Oppdal PF (GOPF)

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

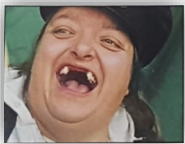
Kontaktpersoner i Værnesregionen PF (VPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Stavgang i Malvik	Ingeborg Grøm	452 24 434

Kontaktpersoner i Trondheim PF (TRPF)



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



Humorspalten 2

I ei bygd i Trøndelag hendte det seg en gang at en fyr brøt seg inn til selveste lensmannen. Tyven, som hette Nils Rabba, var uheldig, for plutselig sto lensmannen i døra. Nils hoppet ut gjennom et vindu.....og så begynte en vill jakt. Nils løp det han orket, og lensmannen, som var både tykk og støl, klarte ikke å ta ham igjen. Han lå hele tiden et stykke etter. Til slutt orket hverken lensmann eller tyv mer, og de satt seg begge ned ved veikanten for å puste ut. Og der satt de da og skulde på hverandre. Nils som var sprekest av de to, sa etter en stund: "Nei, vi lyt væl te å spreng igjen vi, lænsmainn!"

Kontaktinformasjon til alle parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder: Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363A
7670 Inderøy
902 06 767

inntrondelag@parkinson.no
parkinson.no/inntrondelag



Org.nr.: 985 442 266

B.konto: 4212 31 96893

Namdal PF

Leder: Karin Gustavsson

Skippervegen 7
7940 Ottersøy
91300049

namdal@parkinson.no
parkinson.no/namdal

(NY)



Org.nr.: 993 745 839

B.konto: 5083 05 43802

Gauldal-Oppdal PF

Leder: Bente Sundet Olsen

Gilmyra 17
7236 Hovin i Gauldal
482 49 609

gauldaloppdal@parkinson.no
parkinson.no/gauldaloppdal



Org.nr.: 922 631 123

B.konto: 4212 49 39644

Trondheim PF

Leder: Tora Rømo (NY)

Bynesveien 629
7070 Bosberg
906 94 824

trondheim@parkinson.no
parkinson.no/trondheim



Org.nr.: 984 459 610

B.konto: 4200 02 50966

Værnesregionen PF

Leder: Børge Pettersen

Ingstadveien 106
7520 Hegra
Tlf 98404850

E-post: boerpe@online.no
vaernesregionen@parkinson.no
parkinson.no/vaernesregionen



Org.nr.: 923 307 613

B.konto:

Trøndelag PF

Leder: Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10
7602 Levanger
952 07 104

trondelag@parkinson.no
parkinson.no/trondelag



Org.nr.: 921 732 937

B.konto: 4212 44 93905

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund NPF

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

Generalsekretær:
Britt Inger Skaanes



SPØR EN FAGPERSON:

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



Se www.parkinson.no

Norges Parkinsonforbund Parkinsontelefonen:

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

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.



Vi er her for deg!
22 00 82 80

Neurologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos. Spesial sykepleiere:

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



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

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



Neurologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger Neurologisk sykepleier Beata Jørstad

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

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



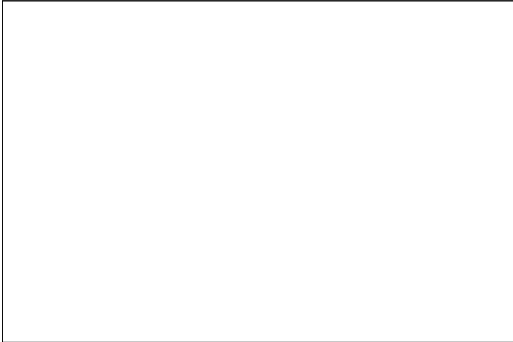
Parkinsonsykepleier ved ST. OLAVS HOSPITAL UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

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

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



B



Avsenderadresse:

Trøndelag Parkinsonforening

**Nordengbakkan 10
7602 Levanger**

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

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

**Sendes:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johansgate 7
0154 Oslo**



Norges Parkinsonforbund

INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....**Kjønn:**.....

Adresse:.....

Postnr. og sted:.....

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

E-post:.....

Innmeldt/vervet av:.....

Medlemstype:

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