



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad

nr. 4

november 2017

årgang 11



SIDE 3-6:

Omstridt og til nå hemmelig rapport:

Tidens Krav

Vil legge ned i Aure



SIDE 26:

Slå tilbake!

SIDE 10:

Pillene og du



**Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender**

Se side 31

Les også:

- Landsmøtet 2017 side 7
- Nye heimesiderside 12
- Romsdal PF på høstturside 13
- Historia om Roarside 14
- Nye likepersonerside 16
- Ingrids Nordmørs-flanerierside 18
- Hitler, Wirkola og jegside 22
- Tre julebordside 24

Fylkeslederen har ordet



Kjære leser.

Så er snart 2017 også historie. Hva har skjedd dette året? Det er ikke så mye nytt å berette om vår felles plage, parkinsonismen.

Av og til får vi høre et hurrarop - en forskergruppe har gjort et svært lovende funn. Og vi som har denne plagen, hopper i stolen og våger å tenke høyt et endelig. Så kommer vi ned på jorden igjen. Det må nok mer forskning og flere studier til før vi kan si noe sikkert. Inntil videre så er det meste som før. Vi er litt skuffet, for tiden går fort for de fleste av oss. Men kanskje er det ikke så galt å få en slik dose av optimisme. Det er ikke tvil om at kroppen er en god medisinprodusent når vi er i et optimistisk leie.

Organisatorisk er vi inne i en endringsfase. Parallelt med det som skjer på den politiske arena, vil vel også kartet for fylker og lokalforeninger endre seg. Interessant er det å merke seg at lokalforeningene der vi har kvinnelige ledere og kanskje tilmed kvinneflertall i styret, er inne i en fin utvikling. Samtidig skal vi merke oss at slitasjen kan være stor. Vår sykdom er av en slik art at mye press ikke er gunstig for sykdomsutviklingen. De er klart en fordel om man kan engasjere pårørende eller andre som ikke har parkinson.

Også i år har lokalforeningene jobbet svært godt. Mot slutten av året kommer Aure Rehasenter i faresonen, og Nordmøre PF med Ingrid i spissen har gjort et godt stykke innsats for å kunne gjøre noe med det. Vi må stå på for våre behov. God helse er godt for alle. Men god helse kommer ikke av seg selv. En innsats må til.

Juletiden nærmer seg. Jeg benytter anledningen til å ønske alle våre lesere en fredfylt og god juletid.

Hilsen Steinar

Fylkesstyret 2017

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

Forsidebildet: *Blått lys for Aure rehabiliteringssenter?.*



Redaksjonens side

Kjære lesar.

I haust var det val. Eg trudde valet stod mellom dei blå-blå, også kalla konservative, partia og dei raud-grøne, også kalla radikale. Men det mønsteret gjeld ikkje lenger. Det er Erna og Siv som omveltar og forandrar, mens Jonas held att og prøver å ta vare på det som var. I valkampen gjorde høgresida eit nummer av at Ap var ein reformbrems, eit parti som ville reversere reformene som dei blå hadde gjennomført på rekordtid, underforstått eit parti for tilbakegang og stagnasjon. Eg var på nippet til å tipse Støre om å våge å gi Erna rett og sanke stemmer på å vere reformbrems. Reformar trengst, men blir reformene for mange og for raske, kan folk bli reformtrøytte. I ein slik situasjon kan opposisjonen tillate seg å vere konservativ—ordet kjem av *conservare*: å ta vare på.

Det som vi i «Hør på meg» no er opptekne av å ta vare på (på sidene 4-6) er eit terapeutisk miljø bygt på erfaring som det tek lang tid å byggje opp, Aure rehabiliteringssenter. Det er latterleg og skremmande når det blir foreslått å rive opp eit slikt miljø med rot for å skaffe pengar til vedlikehald på bygningane. Det økonomane manglar no, er tal og formlar for å kunne rekne inn andre verdiar enn kroner og øre i kalkylane sine.

Takk til Steinar, som har gripe tak i denne saka i ei tid då han av helsegrunnar prøver å delegere ansvaret som fylkesleiar. Så får vi håpe helsestyresmaktene styrer unna både dårleg råd og dårlege råd frå konsulentar.

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

Neste nummer inneheld bl.a.: - -
- Rapport frå møtet i Ålesund om Individuell plan
- Årsmøtepapir -
- Invitasjon til helgesamling med tema Gleda ved livet

Aure i fare—igjen

Hvis det ikke er mulig å finne nye eiere til Aure rehabiliteringssenter, bør institusjonen legges ned og virksomheten flyttes enten til Volda eller Kristiansund.

Det er essensen av den omstridte og til nå hemmeligholdte konsulentrapporten som Helse Møre og Romsdal har bestilt, melder avisa Tidens Krav. Det økonomisk pressede helseforetaket går igjen løs på de to rehabiliteringsinstitusjonene i Aure og Volda, denne gang begrunnet med at de er dårlig vedlikeholdt. For at de ikke skal forfalle ytterligere, bør HMR finne alternative løsninger for drift av anleggene, anbefaler rapporten. De kan enten avhendes, fristilles eller slås sammen.

Avhending vil si at ideelle eller private virksomheter—eventuelt kommunen—overtar eierskapet. Fristilling kan skje hvis det er vanskelig å finne noen til å overta. Institusjonen fristilles da som egne helseforetak og kan prioritere bygningsmessig vedlikehold. Sammenslåing av Mork og Aure kan også gi gevinst, med sykehusbygget i Kristiansund som alternativ plassering.



Ingrid Hagedal, leder i Nordmøre Parkinsonforening, reagerte på opplysningene i Tidens Krav ved å bli med en journalist for å se på det opplegget Aure rehab tilbyr. Karin Nesje fra styret var på et to ukers opphold på senteret. Her er de to med instruktører i velkjente omgivelser for mange. Foto: Pål Duaas Sundøy, Tidens Krav.

Liknende forslag var framme i 2013. Da gikk 200 i fakkeltog i Aure, og spesialisert rehabilitering ble et gjentatt tema i Stortinget.

Bekymret ordfører

Vi er veldig bekymret når vi får slike signal, og jeg mener det er viktig for tilbudet at helseforetaket driver det.

Det er også mer forutsigbart at det drives offentlig enn av private, som vi har sett i Trøndelag, sier Aure-ordfører Ingunn Golmen til TK. Dette føyer seg fint inn i sentraliseringstiltak fra statlig hold. Vi mener det er et

godt tilbud ved Aure rehabilitering, og vi får gode tilbakemeldinger. Det er utrolig viktige arbeidsplasser for Aure kommune, og det er noe annet enn om man er i en by eller på et sykehus, sa Sp-ordføreren.



**Tren rotasjon—etter den nye PWR-metoden!
Foto: Pål Duaas Sundøy, Tidens Krav.**

Aure Rehabiliteringssenter - trussel om nedlegging

Ved ein lekkasje vart det kjent gjennom ein artikkel i Tidens Krav 17.oktober at det eksisterte eit hemmeleg dokument om å legge ned Aure Rehab.

Underteikna har over ein periode på om lag eitt og eit halvt år vore ein slags « brukarrepresentant» for parkinsonforbundet i Møre og Romsdal. For kvar gong Aure Rehab har hatt inne ei parkinsongruppe, har eg vore på besøk og hatt ein samtale med dei omkring det å ha parkinson, kva rettar dei har og så vidare. Eg har sjølv hatt parkinson nokre år, har vore på firevekers kurs på Aure, pluss oppfølging.

Eg håpar at det var noko nytt og nyttig i det eg har komme med. Erfaringa mi er at eg har lært mykje av dei parkinsonpasientane eg har snakka med. Og alle eg har møtt, har utan unnatak vore svært glade og positive for opphaldet på Aure Rehab.

Når det no er snakk om nedlegging, blir eg opprørt, sint og forbanna. Kvifor skal og kan vi ikkje finne oss i nedlegging ? Eg skal prøve å grunngje det ut frå dei erfaringane eg har med parkinsonpasientar – og ut ifrå meg sjølv.

Parkinson er ein alvorleg sjukdom. Sjukdomen utviklar seg forskjellig for dei som får han. Men ein ting er sikkert, vi blir berre verre og verre. Oppfølginga som dei parkinsonramma får frå helsevesenet, det vere seg fastlegar, nevrologar, kommunal helseteneste - er forskjellig i kv alitet. Nokre gode eksempel finst, men : **i alt for mange tilfelle er oppfølginga altfor dårleg.** Dette er ikkje eit angrep på personar innanfor helsestellet. Problemet ligg mest på dei tronge ressursrammene som dei må operere innanfor.

Aure Rehabiliteringssenter betyr uendeleg mykje for dei med parkinson som kjem dit. Dei har fysioterapeutar som er utdanna og gir opplæring i det siste innan fysisk trening for parkinsonramma. Det er viktig at slik trening blir utført dagleg av alle med parkinson, det er med og seinkar utviklinga av sjukdommen. Eit opphald på Aure er derfor noko av den viktigaste behandlinga av Parkinsons sjukdom. Det er vår viktigaste «medisin».

Parkinsonpasientar lærer svært mykje om sjukdommen, om medisiner, om korleis ein skal takle sjukdommen - av andre parkinsonpasientar. Det er ofte at vi vil skjule sjukdommen med å isolere oss. Det å oppleve eit fellesskap, det å møte andre med same skjebne, skaper styrke og gjer det lettare å akseptere sjukdommen.

Utspilet med å legge ned Aure Rehabiliteringssenter heng sjølvstekt saman med utgifter og dei økonomiske rammene for helsestellet i Møre og Romsdal – og i landet vårt. Styresmaktene, stat og fylke, og politikarar, ser dette innafor ei begrensa ramme. **Denne ramma er for snever.** Blir det lagt ned på Aure, rammar du heile bygdesamfunnet, undergrev økonomiske og sosiale føresetnader og tek bort noko av eksistensgrunnlaget.

Det styrkar ei utviklingstrend der bygdesamfunna tapar mot sentralisering. Men sentralisering kostar, det og. Ny infrastruktur med nye vegar, skular, utbygging av forretningar osv, osv, er heller ikkje gratis. Kanskje er det greitt at vi finn oss eit større eller mindre område rundt Oslo og andre større byar og bygger ut der, så kan vi legge ned alt det andre. På litt lengre sikt er det kanskje det beste – sett ut frå økonomiske perspektiv. Men er det det vi vil ?

Kolbjørn M. Stokke

Tidens Kravs reportasje fra turen til Aure kommer vi tilbake til i neste «Hør på meg».

Landsmøtet: Møre og Romsdal godt representert



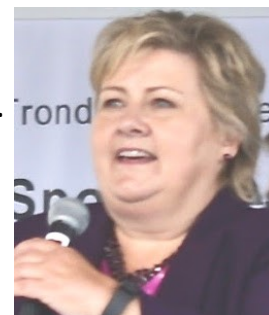
Møre og Romsdals delegasjon på Landsmøtet 2017. Tre av disse, Else Leite, Kari Steinsvik og Borgar Mattland, har samarbeidd om å gi Hør på meg-leserne dette referatet.

Landsmøtet holdes annethvert år og er Parkinsonforbundets øverste myndighet. Her legges det blant annet planer for virksomheten i de neste to årene, og dette arbeidsprogrammet er en ramme eller en meny for hva de lokale foreningene skal velge å jobbe med, uttrykt i deres arbeidsprogram, som du er med og godkjenner på årsmøtet.

Helgen 13.-15. oktober ble det avholdt landsmøte på Soria Moria hotell i Oslo. Fra Møre og Romsdal var det fire delegater, Alf Inge Jensen, Kari Steinsvik, Jan Erik Bjørshol og Else Leite. Borgar Mattland og Solveig Austnes deltok som observatører.

Møtet ble åpnet av forbundsleder Knut-Johan Onarheim, som orienterte om det arbeidet Forbundet har gjort i de siste årene, og hvilke utfordringer vi står overfor.

Deretter fikk landsmøtet videohilsen fra statsminister Erna Solberg. Alle partilederne hadde sendt videohilsener som ble avspilt gjennom helgen.



Første post på programmet var en grundig innføring i ParkinsonNet der Thomas Rannstad Haugen fra Helsedirektoratet informerte om status for prosjektet. (se egen sak)

Nye fylkesgrenser—ny struktur

Fredag ettermiddag startet landsmøteforhandlingene. Innkomne forslag til vedtektsendringer ble behandlet. Flere av disse var knyttet til at sammenslåing av fylker også vil få konsekvenser for strukturen i Norges Parkinsonforbund. Disse forslagene ble oversendt til et nytt organisasjonsutvalg som blir nedsatt for å gjennomgå hele NPFs organisering og vedtekter. Forslagene fra organisasjonsutvalget vil bli sendt til høring i fylkesforeningene og lokalforeningene før de blir vedtatt på landsmøtet om to år.

Årsmeldinger og regnskap ble gjennomgått og godkjent.

Ambisiøst arbeidsprogram

Arbeidsprogrammet for perioden 2018-2019 er det mest ambisiøse Norges Parkinsonforbund har hatt noen gang. Fra Møre og Romsdal var vi stort sett fornøyd med det som ble vedtatt, så nå blir det opp til styrene i fylket og i lokalforeningene å plukke ut det som skal være våre satsningsområder, når vi skal utarbeide arbeidsprogram for 2018-2019.

Det ble valgt nytt forbundsstyre, og Knut-Johan Onarheim ble gjenvalgt som forbundsleder. Det nye forbundsstyret vil bli presentert i Parkinsonposten.

Landsmøtet vedtok tre uttalelser som blir sendt til politikerne, til helsemyndigheter, ulike fagmiljø og til mediene. (Se neste side.)

Landsmøtet ble avsluttet søndag formiddag med et innlegg ved Michaela Gjerstad fra Nasjonal Kompetansetjeneste for Bevegelsesforstyrrelser (NKB), om Norsk Parkinsonregister og Biobank. Det er NKB som skal lage dette. Det er ønskelig å få en bedre oversikt over hvor mange som får diagnosen Parkinson, og hvordan de blir fulgt opp. Hovedmålet er å sikre kvalitet og likeverdig diagnostikk, behandling og oppfølging. Delmål er å registrere kliniske og demografiske data og praksis. Blant annet samarbeides det om læringsopplegg for helsepersonell.

Under landsmøtet fikk vi også en inspirerende boklanse- ring. Det var Jan Kærup Bjørneboe som snakket om boken sin: "*Shaken, not stirred, Parkinson og gleden ved livet*". Boken anbefales. Den er omtalt i Parkinsonposten nr 3 2017.



ParkinsonNet: Det alle snakker om og ingen vet hva er

Landsmøtet fikk en grundig innføring i ParkinsonNet. Thomas Rannstad Haugen fra Helsedirektoratet informerte om status for prosjektet. Haugen er leder for et pilotprosjekt, der den nederlandske modellen for behandling av parkinsonpasienter skal utprøves i to fylker: Rogaland og Oslo. Pilotprosjektet går over to år, og Norges Parkinsonforbund er en viktig partner i gjennomføringen, sammen med Helsedirektoratet og NKB (Nasjonal Kompetansetjeneste for Bevegelsesforstyrrelser). Årets bevilgning over Statsbudsjettet på 5 millioner til pilotprosjektet er foreslått økt til 7 millioner i budsjettet for 2018.

I april 2019 skal det legges fram en rapport. Denne vil gi en anbefaling om ParkinsonNet skal videreføres til hele landet. En videreføring vil forutsette en politisk beslutning. Deretter står vi foran et betydelig stykke arbeid med å tilpasse nettverket til norske forhold. Det vil altså ta en stund før vi kan forvente å ta i bruk ParkinsonNet i Møre og Romsdal.

Grunnsteinen i ParkinsonNet er fagpersonene og pasientene, og samspillet mellom disse. Det skal bygges opp nettverk av behandlere, spesialister og ulike fagpersoner. Disse vil bli gitt en systematisk utdanning og opplæring på tvers av fagene, basert på nasjonale retningslinjer for behandling av Parkinson. I pilotprosjektet vil en begynne med fysioterapeuter, ergoterapeuter og logoped, og man er i full gang med å finne interesserte fagpersoner som skal delta. Pasienten skal knyttes opp mot et slikt nettverk av behandlere, og skal selv være en del av nettverket. Erfaring fra Nederland viser at i ParkinsonNet blir den parkinsonrammede satt i sentrum. Dette gir reell brukermedvirkning og mange gode løsninger for den enkelte parkinsonpasient.

Hvem vet best?

Den vet best hvor skoen trykker som har den på. Gamle ordtak kan ofte gi god rettleiding i hvordan man skal innrette seg i hverdagen. Hvem spør helsearbeideren om hva som gagnar pasienten? En foreleser? Overlegen? Bestyreren? En kollega? Hva med å spørre pasienten? Eller hennes pårørende?

Parkinsonforeningene i Møre og Romsdal framhever sin egen kompetanse i samarbeidet med kommunene og helseinstitu-

sjonene om behandling av parkinsonpasienter og i prosjekt som Parkinsonskolen.

«Styrk pasientorganisasjonene! Kunnskap om det å leve med kronisk sykdom formidles best av pasientene selv. Styrk kompetansen på sykehjem!» Dette er noe av innholdet i uttalelser til offentligheten fra Landsmøtet 2017. Du kan lese uttalelsene på Norges Parkinsonsforbunds hjemmesider, parkinson.no.

Hør på meg-medarbeidere på Landsmøtet: Else, Kari, Borgar.

«STINN BARAKKE» I SANITETEN

Riktig medisinerer er viktig for folk med parkinson. Med kort mellomrom var det medlemsmøte i Kristiansund og i Ålesund om så å si identisk tema. Her kan du lese om begge møtene.

Tirsdag 10. oktober hadde vi besøk av dr. Guttorm Eldøyen fra Nevrologen i Molde. Det var tydelig at mange var interessert i hva han hadde



å si, for lokalet ble fullt, vi slapp nesten opp for baguetter til suppen, og vi måtte skynde oss å dekke på til flere enn vi hadde beregnet.

Dr. Eldøyen snakket i over en time for et meget konsentrert og lydhørt publikum. Det var egentlig et litt kinkig emne vi hadde gitt ham: «Medisinerer/Feilmedisinerer» - for det som er heldig for den ene, kan være helt feil for en annen. Han svarte velvillig på alle spørsmålene vi ønsket svar på, og han kom også inn på den meget omtalte astmamedisinen som muligens kan komme på markedet om ikke altfor uoverskuelig fremtid. Det ble en lærerik time, og som takk fikk han klippfisk-loins og roser av oss. Jeg sendte med en brukbar oppskrift på bacalao, sånn «just in case», for man vet jo aldri hva man kan om den saken i Molde. Vi har i frisk erindring den røde suppen uten klippfisk som vi fikk servert på Ringholmen i sommer! Der var kokken fra Kristiansand S, og der kan de det definitivt IKKE. Nå virket det imidlertid som om dr. Eldøyen hadde greie på dette også. De som ikke kjente til ham fra før, falt for hans personlighet, slik som vi andre. Han har nok fått en stor «fanklubb» her på Nordmøre.



Gry (ny parkinsonsykepleier) skulle egentlig vært med, men måtte dessverre melde avbud grunnet sykt barn. Imidlertid ville hun veldig gjerne komme en annen gang for å bli kjent med oss, og vi med henne. Ellers gikk kvelden som vanlig, med dikt, utlodning, enkel servering, kaffe, litt vitser osv. Disse medlemskveldene våre er alltid trivelige, for vi har en avslappet atmosfære, og slik håper jeg vi vil fortsette å ha det.

Ingrid

Pillene og du



- Forsøkene som viser at astmamedisinen Salbutamol ser ut til å gi 33

prosent mindre risiko for å utvikle Parkinsons sykdom, har ingen praktisk betydning i Parkinsonforskningen i dag.

Det var nevrolog Hans Henrik Daae-Qvale som sa dette da han holdt foredrag om temaet Parkinsons sykdom og medisinbruk på det åpne medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening nylig. Han føyer til at funnene kunne tenkes å få betydning seinere ved at de gir støtet til videre forskning.



En god gjennomgang av de emnene som Hans Henrik Daae-Qvale tok for seg på det godt besøkte møtet på Kafé Rematun, finner du på Parkinsonforbundets hjemmesider: [Parkinsons sykdom - Behandling og medisinering](#)

Det terapeutiske vinduet

Daae-Qvale holdt seg til hva man i dag vet om behandling av parkinson, og framsto ikke som en mann som gir folk falske forhåpninger. - Jeg tror ikke LDN (Lavdose-Naltrexone) vil hjelpe deg, sa han.

Foredraget på bortimot en time ga oss en grundig gjennomgang av hva som kjennetegner sykdommen og forløpet av den, medisinering og bivirkninger. Et sentralt punkt var det såkalte terapeutiske vinduet og over- og undermedisinering. Et terapeutisk vindu forekommer når pasienten får nok medisin til å gi god virkning uten at det oppstår uønskede reaksjoner. Alle medisiner har bivirkninger. For mye medisiner har potensial til å være mer skadelig enn den lidelse det er ment å behandle. Undermedisinering kan være like problematisk som overmedisinering.

Tar man medisinen uregelmessig og ikke passer på de faste tidene som gir riktige intervaller, vil man skifte mellom å være under- og overmedisinert. Det sies at levodopa (for eksempel Sinemet eller Madopar) kan tas etter behov, men Daae-Qvale anbefalte - under henvisning til det terapeutiske vinduet - å ta kapslene eller pillene med faste mellomrom..

Svein Jarle

Kjenner du deg heime på heimesida?



<https://parkinson.no/>

Parkinson.no har blitt meir oversiktleg, strammare i forma og meir brukarvennleg, er det å håpe.

Den beste måten å bli kjend med den nye nettstaden på, er vel eigentleg berre å klikke i veg, med fare for å bli forvirra før du tek til å forstå korleis systemet er.

Dessverre er det berre ein person frå Møre og Romsdal som har gått på kurs og lært korleis sidene skal leggjast ut, og mengda av lokalt stoff du finn, er ikkje imponerende, men det er håp om at dette skal betre seg.

Du må lære deg å skilje mellom tre slags artiklar:

1. informasjonssider om organisasjonen Norsk Parkinsonforbund med alle fylkeslag og lokallag,
2. Sider som fortel om arrangement eller aktivitetar som er nært førestående,
3. Nyheitssaker og temaartiklar

For at det ikkje skal samle seg opp utdaterte og uinteressante sider, skjer det ei automatisert sletting av saker, så dei tre nyaste står att innan kvart av stoffområda ovafor.

Dette kan vere litt utilfredsstillande om du vil surfe litt for å studere arkivstoff frå tidlegare, historikk om personar og hendingar frå den lokale foreininga. Sunnmøre Parkinsonforening har teke vare på ein god del av stoffet som låg ute, og det er håp om at vi skal kunne «lure» det nye systemet slik at vi framleis kan ha lenkjer til alle tidlegare utgåver av «Hør på meg».

Eit tips: Lengst nede på førstesida på parkinson.no finn du aktuelle saker frå Landsmøtet 2017.

Svein Jarle

Romsdal PF: Høsttur til Norsk tindesenter



Årets utflukt gikk til Norsk tindesenter på Åndalsnes.

Vi startet turen med ferge til Furneset og videre over Tresfjordbrua. Vel fremme på tindesenteret startet programmet med filmfremvisning med filmen «Trollfolk», hvor vi fikk sett bratt friluftsliv på sitt beste kombinert med en spennende eventyrfortelling. Etter filmen ble vi guidet gjennom tindemuseets utstillinger av to dyktige guider. Vi fikk en tur gjennom tindesportens utvikling kombinert med sanne historier fra denne. Vi fikk også en tur innom klatresenteret, hvor vi fikk se Norges høyeste innendørs klatrehall. Etter omvisningen spiste vi en bedre lunsj før vi returnerte til Molde.

ROAR SEIM LARSEN – EI SPESIELL HISTORIE

Undertegnede har nylig (november 2017) vært på et weekendseminar i regi av Parkinsonforbundet. En av instruktørene kom og hilste på meg, og hevdet at vi hadde truffet hverandre før.



Det stemte, men jeg kjente han ikke igjen. Jeg oppholdt meg på Fram Helserehab på Rykkinn i Bærum, i mai 2012. Under dette oppholdet ble jeg kjent med Roar, en av idrettspedagogene ved senteret. Det han har vært igjennom og opplevd er utrolig og gir inspirasjon til oss alle til å stå på for å bedre vår situasjon. Der er mye god medisin i en positiv holdning til de utfordringer man står overfor.

Historien er denne: Roar ble utsatt for en bilulykke i 2002, og den kraftige

kollisjonen førte til at Roar fikk slått hjernestammen på høyre side og en blødning i hodet som førte til en blodansamling i fremre del av hjernen på størrelse med en golfball. Kraniet ble delvis knust. Dette hadde som konsekvens at han ble lam i høyre halvdel av kroppen. Han lå i koma i 14 dager, og han mistet delvis evnen til å snakke.

Hvordan skal man reagere når man våkner etter 14 dager og konstaterer at man er lam i halve kroppen og har mistet taleevnen? Legger man seg tilbake i sengen og avfinner seg med at rullestol resten av livet er min skjebne? Ikke Roar, nei. Roar har nok en sterkere vilje enn de fleste. Beslutningen var enkel. Han skulle på beina igjen, basta!! Dermed begynte et treningsopplegg som krevde alt. En viljestyrke utenom det vanlige, en positiv holdning til situasjonen han nå var i. Han brukte sin tid og energi på hva som skulle til for å bli frisk. Han konstaterte at her lå han, men opp på beina skulle han. Koste hva det koste ville. Jeg vil ikke trette leseren med å beskrive de treningsøkter, de skuffelser og tilbakeslag han måtte tåle. Jeg går rett til konklusjonen, og den er at etter tre år med blodslit og sterk vilje til å tåle tilbakeslag og skuffelser begynte han en omskoleringsprosess. Igjen valgte Roar en vei med rikelig med utfordringer. Han søkte studier ved Norges idrettshøgskole, og en rekke fysiske utfordringer sto for tur. Etter tre års studier er han i dag idrettspedagog, har en sterk og myk kropp og bedre balanse enn de fleste.

Og se på de to bildene. Det ene tatt under mitt opphold på Fram i 2012 og det andre nå. Bildene taler for seg selv. Som sagt, jeg kjente ikke Roar igjen da jeg traff han denne weekenden på Vinstra. Roar har fortsatt plager og utfordringer etter de store skadene han pådro seg, men fungerer godt. Han arbeider på Fram Helserehab og veileder pasientene her med behandling og råd for å føre disse tilbake til et aktivt liv.

Og dette gjør han med den største tålmodighet og forståelse. Roar er et levende bevis på hva man kan overvinne av plager med den rette innstillingen. Selvsagt er det mange sykdommer og skader som ikke kan leges, men det er likevel utrolig hvor mye god medisin som produseres i en kropp med en positiv holdning til de problemer man står overfor. Vi som har parkinson, blir ikke friske. Sykdommen vil ubønnhørlig forverre seg. Men vi kan gjøre noe med hvor raskt eller seint sykdommen utvikler seg. Det verste vi kan gjøre, er å gi opp. La oss bruke Roars eksempel. Finne ut hva vi kan gjøre for å forbedre hverdagen vår, være optimister på dette, og se hvor langt vi kan komme i arbeidet med å forsinke sykdomsutviklingen. Som sagt er der mye god medisin i vår kropp om vi vender oss til verden med en optimistisk og positiv holdning til våre utfordringer.

Hva er egentlig alternativet?

Steinar Furnes

Fra likeperson til likeperson: «...som å komme hjem»

«Da hun sa at hun forsto hvordan jeg hadde det, at hun kjente seg igjen i det jeg sa, da kjente jeg at tårene pressa på.

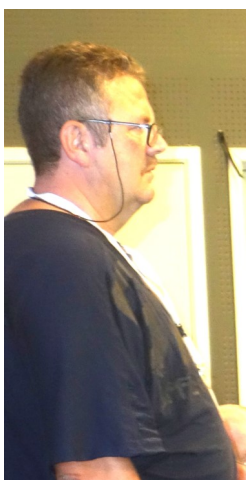
Kanskje gråt jeg litt, jeg husker ikke helt. Men jeg husker hvor godt det var, som å komme hjem på en måte.»

Slike øyeblikk håper vi vel å oppleve, vi som gikk på helgekurs i høst og nå er godkjente og registrerte som likepersoner i Norges Parkinsonforbund.

Kurset ble holdt av Bennedichte C. Rappana Olsen. Hun har lang erfaring med slike kurs, var engasjert og inspirerende og fikk stort engasjement tilbake fra de over 20 deltakerne fra hele landet. På bildet ser vi Thor Hjelmeland fra Sør-Trøndelag mens han blir fotografert til likepersonsheftet av Sverre Nilsen fra forbundskontoret. Som avveksling fra forelesningene og arbeidsoppgavene underholdt Thor oss med fine sanger fra den nye CD-en han har gitt ut.—Her litt fra studieheftet:

Kjennetegn på den gode samtale

- ◇ Man blir sett og hørt
- ◇ Trygghet for at man kan tale åpent.
- ◇ Gjør kjent at du som likeperson har taushetsplikt.
- ◇ Vær deg selv. La fasaden falle!
- ◇ God kjemi
- ◇ Det er enighet om hva som er det sentrale i samtalen
- ◇ Det oppleves meningsfullt



Pynter vi på det hele?

- ◆ Kvier vi oss for å stille følgende spørsmål: Hva skjer hvis jeg ikke lenger kan klare meg selv?
- ◆ Når trenger jeg hjelp?

Hva er likepersonsarbeid?

Likepersonsarbeid er en samhandling mellom personer som opplever å være i samme båt. Selve samhandlingen har som mål å være hjelp, støtte eller veiledning.

- ♦ Mange har behov for å møte en likeperson—et menneske som allerede har høstet verdifulle erfaringer.
- ♦ Likepersonsarbeid består som oftest ikke i å finne løsninger for en annen person, men i å være lyttende. Gjennom å dele egne erfaringer bidrar likepersonen til at mottakeren finner løsninger som er naturlige for seg.
- ♦ En likeperson skal ikke være en erstatning for helsepersonell.

På gjenoppfriskingskurs:
Torill Sæter og Annbjørg Furnes, begge pårørende.

Nedenfor: Nye likeperso-
ner: Svein Jarle Molnes
(har parkinson) og Bjørn
Haug (pårørende).



Hjemmebesøk

Boksing, bowling, golf, turer, medlemsmøter, sanggruppe, utflukter, julebord—alle aktivitetene i lokalforeningene er likepersonsarbeid, men styret i Sunnmøre PF tar nå et nytt initiativ for å nå dem som ikke kommer seg på disse aktivitetene. Vil du ha besøk? Kjenner du noen i sykehjem som vi ikke har oppsøkt? Tips oss!



Likepersoner med ny eller fornyet kontrakt

Solveig Austnes	tlf	412 35 277	pårørende
Annbjørg Furnes		913 93 286	pårørende
Bjørn Haug		934 33 561	pårørende
Svein Jarle Molnes		922 40 146	pasient
Torill Sæter		911 20 448	pårørende

Fullstendig liste på side 29.

Ingrids Nordmørs-flanerier



Livet med Parkinson er mer enn Parkinson. Ingrid kopler deg på og sporer deg av. Hun får deg til å gjenoppdage hva som er viktig. Små ting og store. Og siden du spør: Katten Bonito 3 har det bra.

Middag på Sjøstjerna

Vi hadde tidligere i år en studiegruppe for parkinsonpasienter. Vi var fem stykker som møttes fire ganger for å snakke om forskjellige ting relatert til Parkinson. Vi hadde taushetsplikt, og kunne snakke fritt med likesinnede, uten å være redd for å bli sitert senere. Det var Aase Nielsen som ledet møtene, og vi andre var Karin Nesje, Nils Arvid Holm, John Erling Strøm og meg. Vi hadde fått et beløp fra foreningen til å gå ut og spise for. Vi valgte Sjøstjerna, og hadde en riktig koselig middag sammen.



Sjøstjerna er en liten familierestaurant i Gågata i Kristiansund, rangert som nummer fire av 44 restauranter i byen. På menyen står ikke minst bacalao og flere klippfiskvarianter, lutefisk og blandabaill.

Egentlig hadde vi tenkt å ha en liten oppsummering etter kurset, men så dreiet samtalen seg inn på disse stakkars menneskene i Myanmar, som blir mishandlet så bestialsk. Og hvor er det blitt av Aung San Suu Kyi? Hun kan da umulig være verdig noen fredspris, og det må absolutt være mulig å fra ta henne den rent symbolsk for hennes unnfalighet i denne saken. Jeg ser at Bob Geldof sier det samme. Lutfattige Bangladesh åpner imidlertid grensene sine for disse våre medmennesker, som ikke eier annet enn det de går og står i. Forresten, «går i», de fleste har ikke sko engang! Hvordan i himmelens navn skal de kunne skape seg et liv etter dette? Hvordan skal de kunne komme over de redslene de er blitt utsatt for? Torturert, levende brent med bildekk rundt kroppen, voldtatt, små barn trampet brutalt i hjel, landsbyer nedbrent, husdyr slaktet osv. i det uendelige.

Og her i Europa sitter vi og «tåler så inderlig vel, den urett som ikke rammer oss selv» (fritt etter Øverland). Det som skjer foregår så langt unna, og da er det lettest å lukke øyne og ører for ubehagelighetene. Er vi blitt en gjeng selvgode egoister, som ikke unner vår neste en liten del av våre goder her på berget? Jeg vet det er mange som ser ned på mennesker med en annen hudfarge enn oss etniske nordmenn, og som misliker innvandrere som ønsker seg en bedre fremtid her, enn de



har mulighet til der de kommer fra. Det er visselig ikke så altfor mange årene siden både nordmenn, svensker og irer dro i hopetall til Amerika i kummerlige båter, for å skape seg en bedre tilværelse enn fattigdommen og elendigheten i hjemlandet. Ja, de var absolutt ikke alle mors beste barn heller, sånn sett var de en blandet forsamling, slik det også er med de som kommer hit nå. Dessuten tror jeg forsyne meg konene som dro gikk med skaut på håret, slik min egen mormor gjorde hele livet. Riktig vakker og staselig var hun med det svarte sjalet sitt med silkefrynser. Min datter har siden brukt det på sin bunad, og nå er det mitt barnebarn som bruker det over skuldrene på sin bunad.

Ja, det ble litt av en avsporing, men kvelden ble hyggelig, den. Nils Arvid Holm var på Aure, og kunne ikke være med, men vi andre gjorde kål på hele beløpet, pluss litt til. Det er sannelig ikke hver dag man kan gå på restaurant med slike priser, men for en gangs skyld var det deilig å bli oppvartet.

PWR-trim

Endelig kom vi i gang med gruppetrim her også. Det ble faktisk to grupper, grunnet stor søknad. Vi trener en gang i uken, og alle jeg har snakket med er veldig fornøyd med denne treningsformen. Festlig musikk og rytme hjelper på, og treneren i min gruppe, Greg, er både oppmuntrende, blid og dyktig. Vi har ikke holdt på så mange ukene, men jeg synes det hjelper allerede. Dessuten blir man inspirert til å trene ekstra hjemme i tillegg. Selv har jeg tatt frem rockeringen jeg





brukte da jeg trente på Innersvingen. Man så oppløftet og glad av å trene. Jeg håper virkelig dette får fortsette, for det er noe vi har savnet lenge.

Min hobby: Strikking



Nylig var jeg på besøk hos Ingrid Pettersen for å kjøpe noe baby-strikkeklær som jeg skulle sende til en nyfødt baby i USA.

Det var så mye delikat og vakkert å se at jeg fikk helt vann i munnen. Denne babyen er en gutt, og nå vrir jeg hjernen for å komme på en jentebaby i bekjentskapskretsen, for det er så mye yndig i rosa også.

Ingrid har strikket så langt tilbake hun kan huske, og hun har alltid et strikkesøy mellom fingrene. Hun sier at hun slapper så godt av da, og det er jeg enig med



Kjente personer med strikking som hobby: Edith Piaf (*Milord, La vie en rose, Non, je ne regrette rien*) ble sjelden ferdig med det hun strikket på. Da hun ble hentet inn fra gata for å debutere på kabareten Gernys i Paris, manglet et erme på den nye genseren; hun dekket over med et skjerf, men det falt av da hun bukket for å ta imot applausen... (Foto: Hugues Vassal)

henne i. Jeg strikker litt selv, men det er mere amatør-messig, det da.

Den andre Ingrid driver med mye annet også. Hun baker lekke, sprø krumkaker; selv har jeg bestilling inne til jul allerede. Hun smører snitter om man trenger det, eller så lager hun fiskemat om hun har egnet fisk. Det er bare å bestille, så ordner hun det meste. Hun er også på forskjellige messer for å selge strikkevarene sine, så det er en allsidig dame.

Er det noen som ønsker å kjøpe noe av det nydelige hun lager, er det bare å ringe henne på telefon 15 82 080 eller mobil: 909 19 984. Hun bor i Bassenggt. 12 på Nordlandet.



VISDOMSORD

Å leve er det farligste som finnes. Ingen har overlevd det.

Det er bedre å tie og bli mistenkt for å være idiot enn å åpne munnen og utelukke enhver tvil.

Nesten alle kan tåle motgang, men vil du prøve en manns karakter, så gi ham makt,
Abraham Lincoln.

Det er med en del mennesker som med telefonautomater: De fungerer kun til utgående samtaler-

Stig Johansson.

Det er ikke lett å være ensom, men det kan være dobbelt ensomt å være to.

Stig Johansson.

Sidene 16-21 er laget av Ingrid Hagedal.

Hitler, Wirkola og jeg

(Kjente personer med parkinson)

Mr. Parkinson gjør ikke forskjell på folk, han slår til både hos høy og lav, kjendiser og oss «vanlige dødelige». Her er noen han har valgt seg ut:

Adolf Hitler var i de siste årene av sitt liv svært plaget av sykdommen, uten at jeg greier å føle noe medynk med ham av den grunn. Han reagerte for sent i 1944 da de allierte gikk i land i Normandie. Han var overbevist om at de ville slå til i Calais, og dette førte til hans fall.

Fidel Castro hadde også parkinson. Han var opprinnelig jurist, ble statsminister på Cuba i 1959, etter å ha styrtet Batista. I 1976 ble han president, og var den statslederen som har sittet lengst ved makten. Grunnet sykdom overlot han etter hvert mer og mer ansvar til sin bror, Raul, som til slutt overtok embetet etter ham.

Pierre Trudeau, tidligere statsminister i Canada., og som døde i 2000. Han er for øvrig far til Justin Trudeau, som nå er den nyeste statsministeren.

Billy Graham, kjent predikant. Han er nå blitt 98 år.

Michael J. Fox, populær skuespiller. Han har grunnlagt Fox Foundation, og samler inn store summer til forskning av nevrologiske sykdommer. Fox fikk stjerne-status etter at han ble med i den populære tv-serien *Fem i familien*, som gikk på tv i 7 år. Dro til Hollywood og ble med i suksessfilmen *Tilbake til fremtiden* og den kritikerroste *De kalte oss helter*.

Muhammad Ali, bokser, er en inspirator og pådriver på det nyåpnede *Muhammad Ali Parkinson Center*, hvor pasientene kan få all mulig opptrening og behandling på ett sted. Ali ble født i 1942, og het da Cassius Marcellus Clay, men konverterte til islam i 1965 og byttet da ut sitt slavenavn. Vant OL-medaljen i lett tungvekt i 1960, og med sin dansende stil vant han VM i tungvekt i 1964, da han beseiret Sonny Liston. Han ble fratatt tittelen i 67 etter å ha nektet å gjøre militærtjeneste i Vietnam. Han ville ikke reise til Vietnam for å drepe fattige vietnamesere som ikke hadde gjort ham noe. Til tross for dette vokste hans popularitet, og han ble et viktig symbol for svarte borgerrettigheter. Dommen mot ham ble omgjort i 1971, og i 1974 beseiret han George Foreman, og var verdensmester igjen. I årene mellom 1960 og 1981 hadde han 61 profesjonelle kamper, derav 56 seire, 37 på

knockout. Han tente den olympiske ild under OL i Atlanta i 1996, og han fikk da tilbake gullmedaljen fra 1960, som han hadde kastet i elven Ohio, som protest mot rasediskriminering. I 1999 ble han kåret til Århundrets idrettsutøver. Han døde i 2016, 74 år gammel.

Bob Hoskins, skuespiller, spilte blant andre mot Cher i *The mermaids*. Døde i 2014.

Robin Williams, populær komiker og skuespiller. Uforglemmelig i filmene *Good morning, Vietnam*, *Garp og hans verden*, *Mrs. Doubtfire*, *Den enestående Will Hunting*, *The fisher king* osv. Han var også en dyktig stand-up-komiker. Han brukte mye av sin tid på veldedig arbeid.

Han begikk selvmord etter å ha fått Parkinson-diagnosen.

Linda Ronstadt, countrysangerinne. (Se side 28!)

Pave Johannes Paul, døde i 2005.

Prins Claus av Nederland, født Claus von Amsberg, tysk diplomat, jurist og dommer, var gift med dronning Beatrix. Var med i Hitlerjugend under krigen, men var aldri i kamp. Imidlertid ble det i Nederland rynket en smule på nesen av ekteskapet til å begynne med

Charles M. Schulz, «far» til *Knøttene*, døde i 2000.

Bjørn Wirkola trenger vel egentlig ikke noen presentasjon, men vi tar med litt om ham likevel. Han er tidligere skihopper, kombinertløper og fotballspiller. Wirkola er den eneste som har greid å vinne hoppuken tre ganger på rad. Han ble tildelt Olavsstatuetten i 1966, Sportsjournalistenes statuett som Årets navn i 1967, Holmenkollmedaljen i 1968 og Egebergs ærespris i 1971.

Reiulf Steen, politiker, AP-leder, døde 80 år gammel i 2014.

Jeg har muligens glemt noen, men vi er i hvert fall en blandet forsamling.

Shaken, not stirred.

Ingrid



Tre julebord



JULEFEST I ROMSDAL PARKINSONFORENING

Onsdag 22. november kl 14:00

På Molde Fjordstuer, Sleipnerstuen

Det serveres jule tallerken, dessert og kaffe.

350 kr for medlem / støttemedlem

475 kr for ikke medlemmer

Drikke kommer i tillegg

Allsang

Åresalg – Ta gjerne med en gevinst

Har du en god historie eller to du vil dele med oss – bare meld deg.

Påmelding snarest og senest innen lørdag 18. november til :

Knut Bjørn Hungnes på mobil 920 26 120 eller på epost
knut.bjorn.hungnes@gmail.com

Rune og Julianne syng jula litt nærare



Som i fjor kjem Julianne Kjevik for å underhalde gjestene på julegildet i Sunnmøre Parkinsonforening, men ho har med seg Rune Jonsen, tenor i Giske mannskor og i Giske blandakor. Dei liker å syngje saman. Songglede er ekte glede, og vi håper dei to greier å inspirere gjestene til å syngje sjølv når allsonghefta kjem fram etter maten.

Julegilde med tradisjonar

Taffelmusikken sørgjer igjen Peder Andersen for. Det blir mest mogleg «same prosedyre som kvart år» når Sunde fjordhotell opnar dørene laurdag 25. november klokka 13: Juletallerken. Lotteri der dei fleste vinn. Ta med ein gevinst om det passar! Pris: Vaksne medlemmer kr 100,- Barn kr 50,- Andre: kr 200,-. Påmelding seinast 17. november: 97 95 44 86.

Nordmøre Parkinsonforening: Julebord på Grand

Nordmøre Parkinsonforening arrangerer sitt julebord på samme dag som Sunnmøre, lørdag 25. november kl. 15:00. Det foregår på Grand hotell i Kristiansund med julemat, dessertbord og kaffe pluss en velkomstdrink. Fylkesleder Steinar Furnes er æresgjest.





Slå tilbake mot Parkinson!

- Av alle piller eg har teke, er Rock Steady Boxing den finaste og mest effektive.

Dette seier ein av brukarane av Rock Steady Boxing, som ikkje er ei pille, men eit treningsprogram som på same måten som PWR og BIG tek fatt i symptoma hos dei som har Parkinsons sjukdom og prøver å motverke dei, i

dette tilfellet med ei reindyrking av det beste i boksesporten. Formålet er å gi folk med parkinson styrke til å slå tilbake—«fight back».

Rune Vethe, medlem av hovudstyret i Norsk Parkinsonforbund, fekk i fjor penge- støtte av ExtraStiftelsen til eit prosjekt som går ut på å ta i bruk Rock Steady Boxing også her i landet, og i mai i år kan vi lese dette på nettet:

Boksetrening som medisin:

Møre og Romsdal fylkeskommune har bevilget 44 000 kroner til prosjekt "boksetrening for personer med Parkinsons sykdom", som ble presentert under aktivitetshelgen for mennesker med parkinson i Averøy. Romsdals Budstikke og Tidens Krav slår i dagens papirutgaver stort opp treningskonseptet som lanseres til høsten.

- Boksetrening inneholder alt som er viktig i et treningsopplegg. Vi trener balanse, koordinasjon hjerte og kondisjon, sier initiativtaker til å etablere Rock Steady Boxing-konseptet her i landet, Rune Vethe.



Romsdals Budstikke

MANDAG 22. MAI 2017 | UKE 21 | Nr. 114 | ÅRGANG 175 | www.budstikke.no | LØSSALG KR 30,-

● Nytt tilbud for personer med Parkinsons sykdom

Boksetrening som medisin

HELSEBRINGENDE ØKT: Parkinson-rammde Marten Holen (t.h.) fra Averøy boksetrener mot Reidar Saunes fra Oslo bokseklubb. Martin Kinel fra Moldekameratene bokseklubb observerer. De skal starte opp et tilbud til denne gruppen i august. FOTO: ERIK HEEN

Moldekameratene bokseklubb skal i samarbeid med idrettskretsen starte opp et pilotprosjekt med boksetrening for personer som har Parkinsons sykdom. Treningen skal kunne bidra til at flere av symptomene bremses. **NYHETER SIDE 2-3**

MAN
Trollb
av Tr
En grup
ter fra Ty
Sverige o
neste pu
på Trollst
NYHETER
orkw
Lloyd Ad
vil h
land
Lloyd Ad
(14) er l
landslag
lentet
SPORTS



Rune Vethe

Moldekameratene

I september får Rune Vethe denne meldinga inn på Facebook-sida si:

- Moldekameratenes oppstart av trening for personer med Parkinsons har gått over forventan. Vi er over 10 personer på de ukentlige treningene. En utrolig fin og morsom gjeng som står på og har det gøy sammen.



Randi og Ingela Eikrem

Boksing mot parkinson på Sunnmøre

På medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening i september innbydde mor og dotter Randi og Ingela Eikrem til boksetrening i Volda. For at tilbudet skal bli tilgjengeleg for fleire, blir det no prøvd å finne øvingslokale i Ålesund.

Boksetrening tek sikte på optimal rørlegheit, uthaldande musklar, nøyaktige rørsler, samordning mellom hender og auge, fotarbeid og generell styrke for å forsvare seg mot og overvinne motstandarar. I Rock Steady Boxing er det Parkinsons sjukdom som er motstandaren. Øvingane er varierte når det gjeld formål og utføring, men har eitt felles kjenneteikn: Dei er tydelege og rigorøse og har som mål å gjere deltakaren betre rusta. Det er boksing som stoppar før du kjem i direkte kontakt med konkurrenten. Du skal byggje opp, ikkje bryte ned.

Forsking tyder på at den beste forma for trening er kraftfull, fokusert og intens. Du skal prøve å presse kroppen forbi ei grense. Her merkar vi at RSB og PWR møter kvarandre. Som bonus opplever du at dei varierte øvingane fjernar stress.

Svein Jarle

Syngje eller teie?

Linda Ronstadt, countrysongaren med den sølvklare stemma, klagar i eit intervju over at det blir verre og verre å røre på seg etter at ho fekk Parkinsons sjukdom. Det er vanskeleg å vaske håret, børste tennene, kle på seg, kome seg opp av ein stol. Prøver ho å syngje, læt det som ein hund som gøyr. - Eg kan ikkje produsere kvalitetslyd, eg kan ta sikte på ein note og treffe ein annan. Det høyrst som rop, seier ho.



Linda Ronstadt

På meg som klarar meg fast til koret mitt, og som hevdar at koret er min logoped, gjer det inntrykk å lese slikt. Kvifor er det få eller ingen som ber meg om å syngje? Ber dirigenten meg om det, er det kanskje berre fordi det er vanskeleg å få fatt i nye tenorar? Heller ein gøyande hund enn ingen tenor? Og eg tenkjer på Gracie Fields: "I took my harp to a party, but nobody asked me to play!"

Men så tenkjer eg på cruiset eg var på nyleg. Independence of the Seas er eit skip med over 4 200 passasjerar. Det var karaoke kvar kveld, og deltakarane slost nærmast om mikrofonen. Men eg fekk positive tilbakemeldingar frå ukjende, og var blant dei ti som kom til finalen i Karaoke Superstar. Hm. Eg syng litt meir heller enn litt mindre. Enno ei stund.

Svein Jarle



Foto: Bjørn Haug

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2017
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	2 026
Nordmøre PF	992 617 969	31	11 726
Romsdal PF	986 224 025	21	6 258
Sunnmøre PF	983 493 831	45	27 949

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 vinner sjansene reduseres.

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

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

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

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

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

Snakke med en av våre likepersoner?

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

Hva er en likeperson?

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

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300



Epost post@parkinson.no
www.parkinson.no

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

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

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:
22008308 *mandager 10-15*

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



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Steinar Furnes

Kirkegata 7, 6004
Ålesund
Telefon (mobil) 952
55 100



Epost: Steinar@furnes.org

www.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325



Epost: ihagedal@online.no

www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Else Louise Leite

Lerstadvn 279
6014 Ålesund



Tlf. mob. 97954486
Epost: else.leite@me.com

www.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkinsonforening

Knut Bjørn Hungnes

Julsundvegen 95
6412 Molde



Tlf. 70332074/mob. 92026120
Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal

Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

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



Se her!

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

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

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

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

Romsdal Parkinsonforening:

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

Nordmøre Parkinsonforening:

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

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

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

Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza på Fun Park, Futura.

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening:

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

Romsdal Parkinsonforening

Onsdag 22. november kl. 14:00: Julebord. Se side 24.

Nordmøre Parkinsonforening:

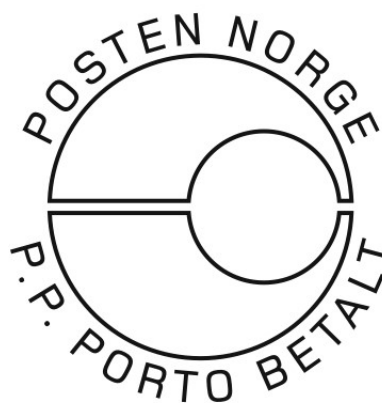
Lørdag 25. november kl. 15:00: Julebord på Grand hotell. Påmelding: Se side 25.

Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper høsten 2017:

Grunnkurs a 3 uker: 1/11-22/11.

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

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



Til

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

Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støtte medlem 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.