



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad

nr. 4

november 2018

årgang 12



Gevinstar, gaver, presanger s15 **Å være pårørende** s18

Stekepanne til besvær s21 **Likepersoner møtes** s4

Vil du bli leseombud? s22 **Albir** s16 **«Flott fagdag»** s8

*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side 31

Les også:

Ingrids nordmørspanerier..side 21-26

Rettighetshjørnet.....side 11

Brev til Nevrologisk avdeling ...side 13

Hilsen fra Sunnmøre.side 20

Hilsen fra Romsdal.....side 18

Kortreist, langreist, bortreist....side 27

Dei gamle.....side 28

Fylkeslederen har ordet



I dag kom meldingen om at Bjørn Overvaag, Ulsteinvik, er død. Jeg vil vie denne spalten denne gang til å hedre Bjørns minne.

Bjørn ble 69 år. Dessverre måtte han akseptere at sykdommen ubønnhørlig tappet en ellers svært aktiv omsorgsperson for krefter. For det var det Bjørn var. En omsorgsperson. En omsorgsperson som hadde noe å gi til alle og var en ressurs for familien. Men hans virkestrang rakk så mye lenger. De fleste av oss husker hjelpesendingene til de baltiske statene etter at de løsrev seg fra Sovjet. Det var ikke få trailerlass som ble pakket og sendt til Riga og derfra fordelt videre. Og Bjørn var involvert i de fleste – enten som sjåfør eller som organisator. Så aktiv var Bjørn i dette arbeidet at han fant det formålstjenlig å skaffe seg en leilighet i Riga. Denne stilte han ellers til disposisjon til andre som engasjerte seg i dette bistandsarbeidet og fikk behov for et sted å overnatte. I dette miljøet ble derfor denne leiligheten raskt omtalt som Bjørns Hotell.

Så kom sykdommen – Parkinsons sykdom. Dette brakte han over i foreningsarbeidet for parkinsonrammede. Her skal han blant annet krediteres for en innsats for å utvikle en god og trygg økonomi i foreningen. Han var i flere år leder i fylkesforeningen.

Steinar

Fylkesstyret 2018

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

Forsidebildet: *Panorama av Sunde fjordhotell måla på ei veggflate inne i matsalen bak gåvebordet på Sunnmøre Parkinsonforenings julegilde.*



Redaksjonens side

Kjære lesar! Skal vi snakke sjukdom? Skal vi snakke helse? Skal vi snakke om noko anna? Sjølv vil eg helst svare ja på alle dei tre spørsmåla. Alt til si tid. Når vi speler bowling og et pizza, fell det naturleg for dei fleste å gløyme sjukdommen som bind oss saman. Vi er ikkje parkinsonistar. Vi er bowlingspelarar. Og pizzaelskarar. Og vi godtek

at samtalen kan bli heller overflatisk. Har nokon behov for djupare samtale, blir det no opplyst på bowlingkveldane kven som er likepersonar, og som kan gjere avtale om samtalar under fire auge. Eller seks. (Nei, ikkje sex.)

Er temaet først sjukdom, har det lett for å ta av. Alle vil snakke om sin, nei, sine sjukdommar. Og det må vere lov. Er det tabu, kan dei som har parkinson skjule det, og folk flest får ha sine overdrivne idear om kva parkinson er. Bruk gult armband. Kom ut av skapet. Borgar og Ingrid forklarte kvifor i «Hør på meg» nr. 3-2018.

Sjølv kan eg fortelje om eit heilt sett med kinesiske øskjer av sjukdommar, den eine inni den andre, men skil det deg? Ja, for så vidt, for det er tilfeldig til det marginale at du no sit med «Hør på meg» i handa. Hadde eg blitt innkalla til operasjon ved Ålesund sjukehus nokre dagar seinare, hadde bladet i beste fall blitt forseinka, og det kan enno hende at artikkelen om dine sjukepengar må gå ut på grunn av min sjukdom. Fylkesleiaren har peikt på det før: Så sårbare er vi.

I denne utgåva av «Hør på meg» kan du lese at nokre ønskjer seg ikkje-sjukdomsrelaterte tema—også—på medlemsmøta. Vi ventar på forslag frå deg—og på ditt syn på at innhaldet i bladet spenner frå kasserte steikepanner til franske visesongarar. Skal vi snakke om helse neste gong?

Helsing Svein Jarle

RED AKSJONEN.

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 2019
Frist for innsending av stoff:
10. februar 2019, helst i god tid før.

Neste nummer inneheld bl.a.:
Årsmeldingar, årsmøtepapir.
- «Min Parkinson» eller andre innlegg frå deg?

Prioritert tema: Likepersoner og likepersonarbeid

ARBEIDSMØTE OM LIKEPERSONARBEID

Vestnes Fjordhotell 6. oktober 2018

Møre og Romsdal Parkinsonforening innkalte alle styremedlemmene i de tre lokalforeningene og alle likepersonene i fylket til arbeidsmøte om likepersonarbeid på Vestnes Fjordhotell. Bakgrunnen for møtet var tildelte midler fra Helse Midt-Norge til likepersonarbeid.

Leder i Møre og Romsdal Parkinsonforening, Steinar Furnes, ønsket velkommen, og håpet at dette møtet skulle bidra til at vi kunne finne gode løsninger for likepersonarbeid i fylket. 19 deltakere fra alle foreningene var til stede.



Bjørn Haug og Kari Steinsvik innledet om likepersoner, likepersonarbeid og likepersonaktiviteter. Informasjonen var hentet fra deler av Funkis sitt nye kursopplegg. Der ble de ulike definisjonene gjennomgått, og også retningslinjer som er i Parkinsonforbundet. Denne innledningen var ment som bagrunnsinformasjon for gruppesamtaler.



Deltakerne ble delt i fire grupper, og det ble diskutert hva de ulike foreningene har av likepersonarbeid i dag, og hva gruppene kan tenke seg som likepersonarbeid og

likepersonaktiviteter i fremtiden.

Konklusjonene ble lagt frem i plenum, og flere ulike sider av likepersonarbeidet ble kommentert. Det er vanligvis en-til-en-samtaler som en regner som likepersonarbeid, enten ved besøk eller telefon. Imidlertid

...en-til-en-samtaler...



Noen av disse er styrerepresentanter, andre likepersoner, noen begge deler. Alle ønsker å bidra til at parkinsonrammede og deres familier skal kunne ha en best mulig livskvalitet. Vi er alle «i samme båt» - og dermed likepersoner?

Er det også likepersonarbeid å ha organisert aktivitet til faste tider? I utgangspunktet skal slik aktivitet ledes av en likeperson.

Det ble understreket at det er viktig å skille mellom likepersonaktiviteter og andre aktiviteter i foreningene, som fellestreninger, turer og medlemsmøter. Likeså ble det kommentert at det også bør legges opp til likepersonaktiviteter som er ikke-sykdomsrelatert. Dette er viktig for livskvaliteten til den parkinsonrammede.

...skille mellom likepersonaktiviteter og andre aktiviteter...

I diskusjonen ble det lagt vekt på betydningen av likepersonarbeid (punkt 1 til slutt i referatet), ulike typer av likepersonaktiviteter (punkt 2) og sitat fra *Likepersonarbeid i NPF om mestring* (punkt3).

Det ble også klart at å gjennomføre organisert aktivitet med en likeperson som ansvarlig er vanskelig å få til. Foreningene har ikke mange nok likepersoner, og det blir for stor belastning på den enkelte. Det kom derfor forslag om at foreningene lager «medhjelper-grupper» for å få til kontinuerlige opplegg. I stedet for at likeperson er ansvarlig for en aktivitet, kan løsningen være at en eller flere likepersoner alltid er til stede på aktiviteten. Dette kan også være en fin måte å få flere til å bli interessert i å ta kurs for å bli likeperson.

...kurs for likepersoner i fylket...

Det er et sterkt ønske fra alle foreningene at det arrangeres et kurs for likepersoner i fylket. Deltakerne kommenterte også at oppfølgingskurs etter kun 3 år er for tidlig. Etter 5 år vil være riktigere, og at det heller legges opp til å lage møteplass for likepersoner med jevne mellomrom.

Oppsummering av plenumsdiskusjonen:**Møre og Romsdal Parkinsonforening sitt arbeid fremover:****Likepersonkurs.**

Det undersøkes med forbundet om det er mulig å ha et kurs for likepersoner i fylket snarest mulig, helst våren 2019. Budsjett for et slikt kurs utarbeides.

Retningslinjer for kurs og oppdateringskurs i Norges Parkinsonforbund

Forbundet orienteres om ønske om at oppdateringskurs holdes etter 5 år. Fylkene anbefales å arrangere møteplasser for likepersoner f.eks. hvert 2. år. Det er viktig for likepersonene å treffe andre for å utveksle erfaringer og diskutere problemstillinger med noen som gjør samme jobben.

Purre på legitimasjon for likepersoner.

Likepersonarbeid og likepersonaktiviteter i MRPF**Følgende aktiviteter defineres som likepersonarbeid/likepersonaktivitet:**

- Bowling med bespising – en viktig sosial aktivitet
- Turgruppe – et viktig lavterskeltilbud.
- Pårørendegruppe – prioritert oppgave i alle foreningene
- Kafémøte til faste tider hvor likepersoner deltar.
- Sang-gruppe – aktivitet for stemmen - likeperson til stede.
- Datakurs – lære å bruke data i hverdagen er med på å øke livskvaliteten.
- Konsert/kino/teater/restaurant – foreningene bør undersøke om dette kan gjøres for enkeltpersoner eller for mindre grupper som ikke kommer seg ut.
- Sykehjembesøk – få kontakt med personell og se på mulighetene for besøk til en eller flere i gruppe som bor på sykehjem.

MRPF og foreningene.

MRPF ber foreningene gjennomgå likepersonarbeid og likepersonaktiviteter og finne ut hva de kan gjøre av eventuelle nye tiltak. Det skal jobbes for å finne flere medlemmer som kan gå likepersonkurs.

Budsjett.

Det lages et budsjett for de tildelte midlene fra Helse Midt, og det vurderes om foreningene kan få støtte til spesielle aktiviteter som de ønsker å prøve ut. Rapporten til Helse Midt vil være evaluering av arbeidet som er gjort.

Deltakerne var enige i at møtet hadde vært nyttig. Mange sider av likepersonarbeidet og likepersonaktivitetene ble diskutert, og nye ideer kom frem.

Møtet ble avsluttet like før kl 16.00.

Kari Steinsvik
Referent

Punkt 1:

Betydningen av likepersonarbeid:

Likepersonarbeid kan bidra til:

- å skape møteplasser og trygge rom for å kunne utveksle erfaringer.
- å bearbeide følelser, takle sorg, finne gleder.
- å hjelpe og trøste andre i «samme situasjon».
- å finne løsninger framfor begrensinger.
- å oppleve mestring/finne mestringsstrategier.
- å få relevant informasjon og nyttig kunnskap om å leve med sykdom/funksjonsnedsettelse.

Punkt 2:

Ulike typer av likepersonaktiviteter:

- Det finnes ulike typer likepersonsarbeid og ulike typer likepersonsaktiviteter.
- Med en likepersonsaktivitet menes en planlagt og tidsbegrenset aktivitet som har til formål å utføre likepersonsaktivitet (BUFDIR).
- Det er vanlig å skille mellom en-til-en baserte aktiviteter og gruppebaserte aktiviteter.
- Eksempler på en-til-en basert aktivitet: telefon/kontaktjeneste, besøkstjeneste eller annen oppsøkende aktivitet.
- Eksempler på gruppebasert aktivitet: likepersonskurs, samtalegrupper og aktivitetsgruppe.

Punkt 3:

Sitat fra likepersonarbeid i NPF:

Mening og mestring:

Det finnes mange kilder til mestring. Det vil ha en positiv innvirkning på helsen om man klarer å utvikle og bevare en god opplevelse av sammenheng i livet. Når livet er håndterbart, med god balanse mellom krav og forventninger, oppleves det som mest meningsfullt.

Begrepet mestring gir ulike assosiasjoner. Noen vil tenke på det å overvinne noe, andre på det å dyrke det ideelle, det sterke og vellykkede. Andre igjen kan tenke mestring som noe som bidrar til at vi strekker oss, klarer litt mer, vinner terreng der vi tidligere ga tapt. Når vi forsøker å mestre noe, gjør vi dette både emosjonelt og praktisk. Målet vil være å løse problemer og utfordringer vi står overfor. Likepersonsarbeidet kan bidra til mestring ved at den enkelte i samtaler med den andre i samme situasjon får anledning til å snakke om det som opptar en. Den gode likepersonssamtalen kan gi mennesker muligheten til å presentere deres opplevelse av situasjonen, gi økt innsikt og bidra til at helhet og sammenheng kommer tydeligere frem.

Oppmuntrende tilbakemeldinger: - **FLOTT FAGDAG!**

- En flott dag! - Så bra at Parkinsonforeningen jobber så bra! - Ta dette til resten av fylket! Et slikt kurs kan nok andre òg ha glede av.

Dette er noen av kommentarene på evalueringsskjemaene fra fagdagen for helsepersonell, som ble holdt på Ålesund sjukehus 11. september. Fagdagen var et samarbeid mellom Møre og Romsdal Parkinsonforening og Helse Møre og Romsdal (Lærings- og mestringssenteret).

...Et underkommunisert tema...

Foredragsholdere var overlege Hans Henrik Daae-Qvale (nevrologi), Borgar Mattland og Kari Steinsvik (brukerinnlegg), Ragnhild S. Støkket (sykepleier, helsefaglig rådgiver i Parkinsonforbundet), Evy Janne Nedrevold (logoped) og Solveig Viddal (fysioterapeut).

Det forarbeidet som Kari Steinsvik, lederen i Sunnmøre Parkinsonforening, hadde lagt ned, sammen med svarene på evalueringsskjemaene gir et godt grunnlag når det skal følges opp med flere fagdager i fylket. Her gir Kari Steinsvik en oppsummering av evalueringsskjemaene etter fagdagen om parkinson 11.9.2018:



Spm 1 Jeg ønsket å delta på fagdagen fordi:

Øke kunnskapen om alle sider av parkinson. Lære det som ikke står i lærebøkene. Effektive tiltak ved parkinson og sykdomsbilde – arbeider med parkinsonrammede og ønsker å gi best mulig pleie.

Faglig oppdatering, informasjon, økt kompetanse på arbeidsplassen. Et underkommunisert tema.

Spm 2 Hvordan fikk du informasjon om fagdagen?

Ledelsen informerte om deltagelse.

Helse MR sine sider og Helse og omsorgsavd. i kommunen sin informasjon.

Tips fra kollegaer, oppslagstavler, pårørende.

Spm 3 Hva var spesielt nyttig for deg?

Kunnskap om parkinson generelt, så nevrolog, sykepleier og brukerinnlegg.

Spm 4 Var det noe du savnet?

Samtlige har svart at de ikke savnet noe på fagdagen

Spm 5 Hvordan vurderer du de ulike delene av fagdagen med tanke på din jobbsituasjon?

Samtlige har notert viktig eller meget viktig på nevrolog, brukerinnlegg og sykepleier. Litt mindre på fysioterapeut og logoped, men veldig liten forskjell.

Spm 6 Andre forhold

Antall deltakere var greit, men flere kommenterte at lokalet ikke er godt. Trange sitteplasser og bord. Det er heller ikke akseptabelt at lunsjen må inntas stående i gangen. Det kunne vært flere og lengre pauser. Innleggene hadde et godt og forståelig språk.



Trangt om plassen

Spm 7 Hvor bra var fagdagen?

Nærmere 80 % svarte meget bra, resten bra. ...Et underkommunisert tema...

Spm 8 Har du lært noe nytt?

95 % skrev at de lærte noe nytt.

Forskjellige kommentarer:

Generelt om Parkinsons sykdom, variasjon i sykdomsbilde, non-motoriske problemer og vansker.

Medikamentell behandling og det terapeutiske vindu. Medisinering – viktig!

Logopedi og logopedens funksjon.

Hjelpemidler, ernæring og hverdagsmestring. God tid og teknikker til bruk i hverdagen.

Tverrfaglig syn på Parkinson i forhold til behandling og tilrettelegging.

...Et tverrfaglig syn på Parkinsons sykdom...

Spm 9 Hva var viktigst for deg i denne fagdagen?

Sykepleie til personer med Parkinsons sykdom.

Bevisstgjøring av kompleksiteten hos parkinsonpasienter og hvordan en kan hjelpe.

Faglig påfyll fra flere faggrupper.

Spesielt interessant med sykepleier, nevrolog og logoped.

Brukerinnlegg og medisinerer.

Læring og mestring i arbeidssituasjonen.

**...kompleksiteten
hos parkinsonpasienter...**

Spm10 Har du andre kommentarer eller forslag til endringer?**Ris:**

Flere kommentarer på lokalet og stoler og bord. Også kommentarer til pauseområdet (lunsjspising). 80 personer + er litt mye for heldagsseminar i det lokalet.

Burde vært flere pauser pga dårlige sitteforhold. Lang tid før lunsj.

Mer om hverdagsmestring og flere praktiske råd og videoer.

Ros:

Hele dagen var positiv og motiverende. Godt tiltak, viktig.

Kjempebra og interessant – flere slike fagdager!

Håper flere i helsevesenet får denne informasjonen.

Et slikt kurs kan nok andre og ha glede av. Ta dette til resten av fylket!

Veldig bra kurs – nyttig!

En flott dag!

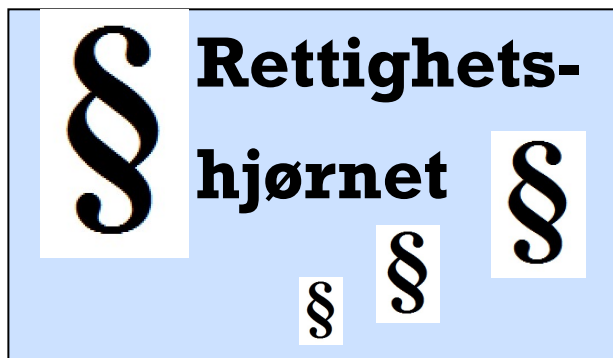
Så bra at Parkinsonforeningen jobber så bra!

**Kommentarer fra rapportskriver**

Spm 2: Det viser seg at Ledelsen i Helse- og omsorgsavgd. i kommunene er svært sentrale personer for at helsepersonell melder seg på en slik fagdag. Likeså ledelsen ved de ulike institusjonene.

Parkinsonforeningen gjorde her en ekstra innsats med å kontakte disse personene med brev (på e-post) i forkant av første invitasjon fra LMS. Da fristen for påmelding nærmet seg, ble de fleste helse- og omsorgsavgdelingene kontaktet på telefon for å minne om fagdagen. Det virker som den kontakten har hatt stor betydning.

Av evalueringen ser vi svært mye positiv tilbakemelding, og det er helt klart at det er behov for en slik fagdag med jevne mellomrom. Det bør neste gang diskuteres om lokalet, Auditoriet på Ålesund sjukehus, bør byttes med et annet.



NAV-ytelser til personer med kronisk sykdom

Sykepenger

har du rett til i inntil ett år fra du ble sykmeldt hvis du har tjent minst kr 48.442 (1/2 G), maks kr 581.298 (6 G). (1G—grunnbeløp = kr 96.883.)

Frilansere får sykepenger fra dag 17, selvstendig næringsdrivende får 65 prosent av sykepengegrunnlaget fra dag 17.

Gradert sykemelding vil si at du er sykmeldt en viss prosentandel, mens du arbeider den resterende del av stillingen.

Sykemelding til behandling vil si at du er sykmeldt bare behandlingsdagene, maks 1 dag i uken.

Arbeidstakere med kronisk eller langvarig sykdom som medfører risiko for særlig stort sykefravær, eller en sykdom som medfører økt risiko for hyppige fravær i en begrenset periode, kan søke om at NAV dekker sykepenger i arbeidsgiverperioden. Både arbeidsgiver og arbeidstaker kan søke.

Arbeidsavklaringspenger (AAP) kan du få hvis du er sykmeldt eller arbeidsufør ut over sykepengeperioden på 52 uker i løpet av siste 3 år, og dersom du er minst 50 prosent arbeidsufør. AAP utjør inntil 66 prosent av inntektsgrunnlaget ditt. Grunnlaget fastsettes blant annet på bakgrunn av tidligere inntekt og om du har barn. Du kan vanligvis motta AAP i inntil 3 år. Nærmere informasjon om AAP fås hos NAV, av fastlege eller sosionom.

Du som ennå er i arbeid eller er sykmeldt, kan her sjekke hvilke hovedregler som gjelder. Denne oversikten over støtteordninger vil også ha interesse for andre med kronisk sykdom. Les om:

- Sykepenger
- Egenandelstak 1 og 2
- Uføretrygd
- Støtte til transport
- Tilskudd til bolig

Grunnstønnad og hjelpestønad:
Se «Hør på meg» nr. 3-2018.

Uføretrygd

er et tiltak for deg som har fått inntektsevnen redusert med minst 50 prosent, og som ikke kan forvente at inntektsevnene bedres med behandling, rehabilitering eller arbeidsrettede tiltak. Mottar du arbeidsavklaringspenger, er det nok at inntektsevnen din er varig nedsatt med minst 40 prosent. Uføretrygd beregnes nå som arbeidsavklaringspenger. Den som forsørger ektefelle/partner/samboer eller barn under 18 år, kan ha rett til forsørgingstillegg. Det er nå lettere enn før å kombinere trygd og arbeid.

Egenandeler og frikort

Egenandeler for helsehjelp under **egenandelstak 1** omfatter godkjente egenandeler ved:

- behandling hos lege
- psykolog, i poliklinikk, røntgeninstitutt, pasientreiser og medisiner og utstyr på blå resept.

Du får **frikortet** automatisk innen tre uker når du har betalt over 2 258 kroner i egenandeler. Frikorttelefonen 815 70 050 gir ytterligere informasjon. Pasientreiser: www.pasientreiser.no eller telefon 05515.

Egenandelstak 2 omfatter godkjente egenandeler for:

- undersøkelse og behandling hos fysioterapeut
- enkelte former for tannsykdommer
- opphold ved «rehabiliteringsinstitusjoner som har avtale med regionalt helseforetak (RHF)»
- visse behandlingsreiser til utlandet

Egenandelstak 2: 2025 kr. pr. kalenderår.

Støtte til transport

NAV kan gi **reisetilskudd** dersom sykdom eller skade midlertidig hindrer deg i å reise på vanlig måte til og fra arbeidsstedet, eller **bilstønad** dersom en varig funksjonsnedsettelse gjør at du ikke kan bruke offentlige transportmidler. Dette omfatter også spesialutstyr og tilpasning av bilen og kjøreopplæring.

(Fylkes)kommunen kan yte **Tilrettelagt transport (TT)** med drosje med 15 prosent egenandel til deg som ikke kan bruke ordinært kollektivtilbud, dessuten kommunalt **parkeringsbevis** for forflytningshemmede.

Tilskudd til bolig

Husbanken yter tilskudd (lån) ved endring, utbygging og nyetablering.

Utrednings- og prosjekteringstilskudd ytes i samband med nødvendig tilpasning.

Bostøtte er et tiltak for å sikre boliger til vanskeligstilte på boligmarkedet.

Brev til Nevrologisk avdeling, Molde

Til Åse Morsund
Nevrologisk avdeling Helse Møre og Romsdal
Molde

Ålesund 12.10.18

Parkinsonsykepleier ved Nevrologisk avdeling. Budsjettbehandlingen for 2019

Møre og Romsdal Parkinsonforening, MRPF, vil på det sterkeste understreke at Parkinsonsykepleieren er viktig for Parkinsonrammede i Møre og Romsdal. Vårt fylke var det første i landet som fikk egen Parkinsonsykepleier, Randi Skaget Hjelset, for over 25 år siden. Mange av oss har hatt nytte av kontakten med henne, som sykepleier, men også som en viktig foredragsholder både på kurs for nydiagnostiserte, fagdager for helsepersonell og på medlemsmøter i foreningene.

Stillingen er redusert til 30 %, og MRPF har fått henvendelse fra flere medlemmer som beklager at det er så vanskelig å få kontakt med den nye Parkinsonsykepleieren. Vi ser på denne stillingen som nevrologens «forlengede arm», som kan svare på de praktiske spørsmålene og hjelpe til med hverdagen for den Parkinsonrammede. Hun er også en viktig bidragsyter på høstens Parkinsonkurs i Ålesund.

En 30 % stilling som Parkinsonsykepleier vanskeliggjør også mulighetene for oppdatering innenfor Parkinsonsykdommen og vi er redd for at stillingen derfor kan bli lite attraktiv. For oss i brukerorganisasjonene er det viktig at vi har en dyktig og interessert person i en slik stilling og som våre medlemmer lett kan få kontakt med.

Viser også til e-post fra Steinar Furnes, leder i MRPF, den 13.9.2018

Møre og Romsdal Parkinsonforening ber om at stillingsprosenten til Parkinsonsykepleieren økes i budsjettet for 2019.

For Møre og Romsdal Parkinsonforening

Kari Steinsvik

Kor mange julebord rekk du?



Dei tre juleborda våre spreier seg på tidsrommet 24. november til 1. desember. Først er det Nordmøre Parkinsonforening på Quality Grand hotell i Kristiansund laurdag 24.11. kl 15.00—du las sikkert «Hør på meg» nr. 3 og melde deg på. Så er det Romsdal Parkinsonforening, som har stilig julemøte på Sleipnerstuene, Molde fjordstuer torsdag 29.11. kl 17.00—påmelding til Vigdis, Astrid eller Jan Erik seinast 15.11. Og så Sunnmøre Parkinsonforening på Sunde fjordhotell 1.12.—sjå neste side.

Sunnmøre Parkinsonforening
har gleden av å invitere til

JULEGILDE

på Sunde fjordhotell

(ved ferjeleiet Solavågen)

LØRDAG 1. DESEMBER KL 13.00

Priser: Kr 150,- for medlemmer

Kr 250,- for ikke-medlemmer

Barn: kr 75,-

Vi holder på de faste innslagene:

Den utsøkte julebuffeen

Juleallsang

Taffelmusikk ved Peder Andersen

Et underholdningsinnslag

Informasjon

Julelotteri, åresalg

Har du anledning, så ta med
en gevinst (stor eller liten).

Fritt fram for gode historier

PÅMELDING

senest 25. november

til Else Leite

Telefon 979 54 486

Eller epost: else.leite@icloud.com

VELKOMMEN

Gevinst? Gåve? Presang?



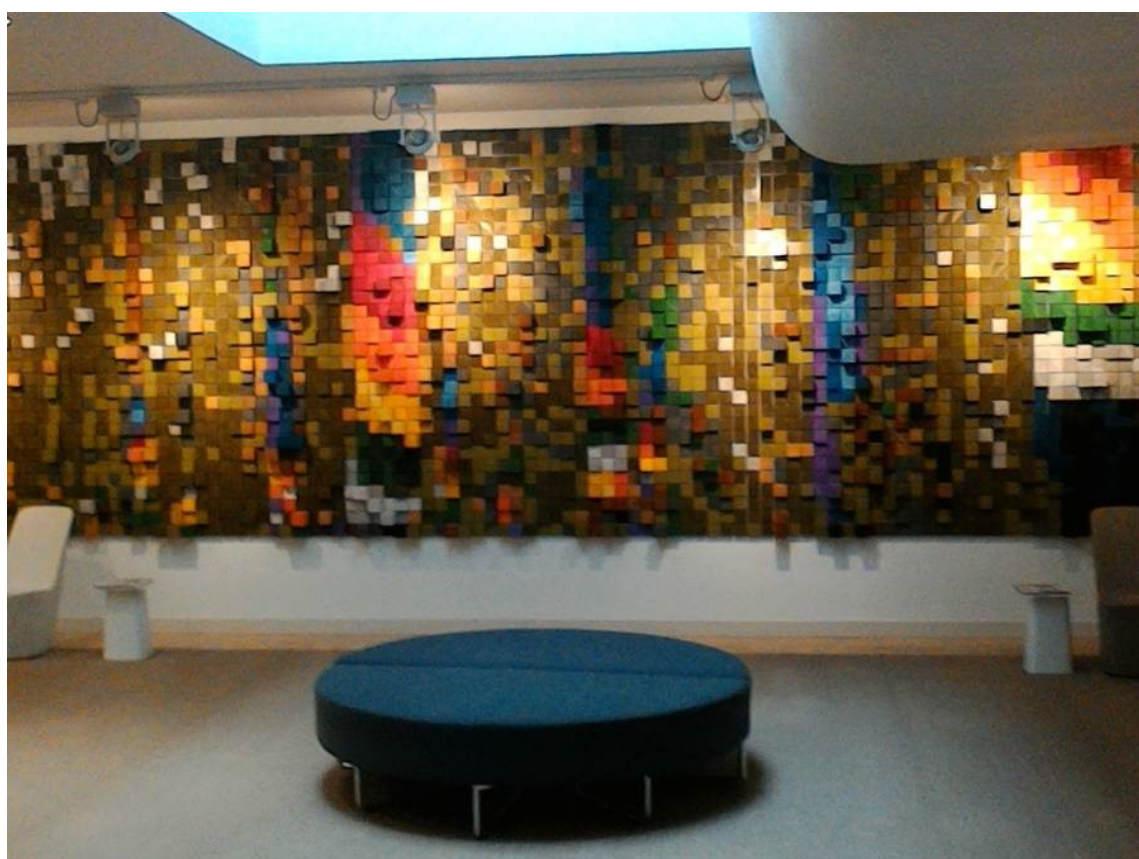
I desember har denne glade nissen fast plass på kjøkenbenken heime hos oss, og ja, han greier å gjere oss glade berre ved å stå der og smile. Vi vann han i lotteriet i julegildet på Sunde fjordhotell eit år saman med eit par smågevinstar som hamna i søpla. Når nesten alle har med seg ein gevinst og blomsterbutikken har gitt julestjerner, vinn dei fleste eitt eller anna. Slike lotteri har dei elles i året på Nordmøre, men til julemøtet går Ingrid Hagedal rundt til givarglade forretningsfolk og ber om og får dyre, fine gjenstandar, garantert ikkje andrehands gåver frå inst i skapet gitt av ei tante. Nyleg mangla det litt på at ho hadde nok presangar til 39 påmelde. Til jul er det ikkje lotteri, men presangar.

Svein Jarle

Bilde frå Albir—til inspirasjon

Ein del av lesarane vil kjenne att motiva. Den spanske ferieidyllen Albir har vore reisemål for grupper frå Møre og Romsdal Parkinsonforening fleire gonger alt. Ei gruppe under leiing av Steinar Furnes og Annbjørg Furnes er tilbake frå årets Albir-tur, men på grunn av sjukdom rekk ikkje «Hør på meg» å få med reiserapport i denne utgåva. Men så kan vi alle sjå på bilda og seie: - Der kunne vi ha vøri, Ka'l.







Hilsen fra Romsdal

Det å være pårørende

har mange fasetter, og i alle oppgavene vi påtar oss som pårørende, glemmer vi ofte oss selv og setter egne behov til side, når vi har en ektefelle eller partner som er syk.

Det er mange tanker og spørsmål som går gjennom hodet, og daglige store utfordringer som ligger på våre skuldre, uroen for ikke å strekke til - og balansen mellom det å være partner og det å være pleier; det kan bli vanskelig å skille rollene fra hverandre etter hvert.

**...først ta
vare på oss
selv...**

Det å kunne stå i disse utfordringene - og ikke bli syk selv, dyrke sine egne hobbyer og ha egentid er viktig. *Husk:* Vi må først ta vare på oss selv - for å hjelpe andre.

Jeg føler at vi er en enorm ressurs, men er ofte glemt i det «store bildet». Alle som er pårørende til en som har diagnosen, kjenner på kroppen hver dag hvordan våre kjære har det. Det er få arenaer hvor vi får snakket om vår rolle som pårørende, for som oftest er det om hvordan den med parkinson har det samtalen dreier seg. Det kan være mange samlinger i foreningen, men temaer som tas opp, er som regel for den med diagnosen, og det er veldig få/lite temaer om det å være pårørende som diskuteres.

Derfor tok jeg initiativ til å starte opp en pårørendegruppe her i Molde for ca et år siden. Et sted å kunne snakke sammen med andre i samme situasjon om hvordan det er å være pårørende, kunne være en fin arena.

**...en gruppe
som slett
ikke kun
snakker
sykdom...**

Vi møttes de først gangene på kafe, men med mange andre rundt oss er det ikke enkelt å ha en åpen og konfidensiell samtale. Og dette er en gruppe som slett ikke kun snakker sykdom, men også om hvordan vi selv har det.

Vi møtes nå på frivillighetssentralen ca hver 8. uke. Etter at jeg la dette ut på vår nettside og i «Hør på meg» og i brev til medlemmene, er vi nå 7-8 stykker som møtes. Det er plass til flere, så det er bare å ta kontakt.

Vigdis

Tankeflukt

*Jeg våknet denne morgen
mens regnet øste ned.*

*Trakk dynen over hodet
og dro et annet sted.*

*I tankene jeg vandret
til sol og sommerbris.*

*Med varme lange strender
og dobbel kule is.*

*Ja solen slikket kroppen
og gav meg energi.*

*Du verden det var deilig
med sommer, sol og fri.*

*Jeg reiser så tilbake
til regn og styggevær.*

*Drar dynen bort fra hodet
og får på meg litt klær.*

*Til tross for drypp fra taket,
det er en deilig dag.*

*Det var en liten tankeflukt,
som gav meg velbehag.*

Marianne Berge-Hansen



Industrikopi as



Industrikopi as

BILDEKOR- VISITTKORT- TRYKKSAKER- SKILT- PLAKATER- KLISTREMERKER

Fra Nordmøre

FELLESTRIMMEN

Det begynner å tynnes ut i rekkene på fellestrimmen på mandager. Det er foreløpig kl. 14.00 i KAK-lokalet, men det blir kanskje forandringer på nyåret.

Selv har jeg en dårlig skulder, og kan derfor ikke delta, dessverre, men jeg husker hvordan vi måtte nærmest true oss til å få noen til å komme og trene oss i høst. Så møt opp, folkens, dere som kan!

Fellestrim mandag kl. 14.00 og boksetrening onsdag 14.00.

Ingrid

Nordmørsflanerier følger på de neste sidene.

Bare Gud kan dikte trær.

André Bjerke

Ja, men trykkeriet vårt i Kristiansund kan skape et blad av «Hør på meg» - og designe sommerfugler.



Hilsen fra Sunnmøre

For en høst! Nå har det regnet og regnet, vi skiftet til vinterdekk - og så kom temperaturer på 12 til 15 grader. Akkurat nå er jeg mest opptatt av å passe på spekekjøttet som henger til tørk med kraftig vifte på. Krysser fingrene for at det blir julemat til familien i år også.

For en høst! Fagdagen om parkinson i Ålesund må absolutt kalles en suksess. Nå er det parkinsonkurs som skal arrangeres den 13. november. Noen dager før er det 14 pasienter og 6 – 7 pårørende som er påmeldt, og vi tror vi har alt under kontroll.

Det skal ikke være enkelt. Denne høsten har lært meg en del om helsesystemet, og vi har vært flinke til å lage rapporter slik at vi kan bruke lærdommen senere. Blant annet så ser vi viktigheten av å ha en person på Nevroavdelingen som har ansvar for påmelding og henvendelser når det skal arrangeres kurs for nydiagnostiserte. Avdelingene skal arrangere slike kurs, men det ville ikke blitt noe av uten at Møre og Romsdal Parkinsonforening hadde stått på. Parkinsonsykepleieren burde være naturlig medhjelper, men med en 30 % stilling er ikke det lett å få til. (Se for øvrig brevet til nevroavdelingen ang stillingen fra MRPF). Forhåpentligvis vil det vi har gjort i Ålesund, også kunne brukes i nordre del av fylket så snart som mulig.

Nye medlemmer og likepersonarbeid. I Sunnmøre Parkinsonforening får vi flere nye medlemmer, og det betyr at medlemsaktivitetene også skal ta imot disse. Det er derfor et spennende arbeid vi har startet, først i fylket, og så har vi i Sunnmøre Parkinsonforening fulgt opp, nemlig: «Hva er likepersonarbeid og likepersonaktiviteter». Vi er spente på hvordan Forbundet ser på vår tolking av dette, og allerede på Ledertreffet i slutten av november vil vi nok få noe tilbakemelding.

Vi har merket oss i styret at det er medlemmer som ønsker «ikke sykdomsrelaterte medlemsmøter», og det skal vi prøve å gjøre noe med.

Pårørendegruppe! Nå starter vi! Den 21. november inviterer Solveig Austnes til et første møte. Selv om dere får bladet like før, så ta kontakt med henne og møt opp. Telefonnummer i likepersonlisten på side 32. (412 35 277).

Julegildet står for døren om en liten måned, 1. desember, og vi regner med god oppslutning der.

Selv om det er tidlig:

God Jul og Godt Nyttår til alle leserne av «Hør på meg»!

Hilsen Kari

Ingrids Nordmørs-flanerier

Hvor mye er egentlig gibortpris? Ingrid ga bort og ble overrasket. Ikke bare over prisen, men over hvem som måtte betale den. Nå er hun ikke sikker lenger på at det er bedre å gi bort enn å få. Ingrid Hagedal er leder for Nordmøre Parkinsonforening og verdsatt medarbeider i «Hør på meg». (Her betaler hun bare et frimerke nå og da for å få gi sin skriveglede til redaktøren og leserne.)



Stekepanne til besvær

Forleden dag gikk jeg til innkjøp av en ny stekepanne. Problemet var imidlertid: Hvordan kvitter man seg med den gamle på en korrekt måte? Jeg ringte kommunen/renovasjonen, og fikk beskjed om å komme til Hagelin og kaste den i riktig container der.

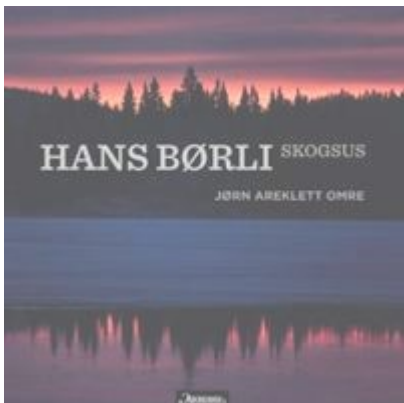
I min enfoldighet spurte jeg om det kostet noe. «188 kroner,» var svaret! Jeg var himmelfallen, og tenkte at nå skjønner jeg bedre hvorfor noen slenger ifra seg alt mulig rart ute i naturen.

Jeg har selv vært med på strandrydding sammen med familien, og vi fant både strykebrett, madrasser osv. henslengt. Fra en privat husholdning burde dette vært gratis, så hadde det ikke blitt så mye for- søpling rundt omkring. Med disse prisene som er her i kommunen, fristes altfor mange til å bli natursvin.



Lurer noen på hva jeg gjorde med den elendige stekepannen? Den tok svingersønnen min med til Oslo, for han skulle dit en tur allikevel, og der er det gratis!

Meningsfullt tidsfordriv: Å være leseombud



Annenhver tirsdag leser min datter og jeg for noen pasienter på Bergan sykehjem. Dette har vi holdt på med noen år nå, og det er veldig givende, både for pasientene og for oss som leser for dem. Pleierne plukker ut en gruppe på ca. 8-10 personer som de tror vil ha glede av lesingen. Det bør ikke være for mange, og de bør være noenlunde «med». Så drikker vi kaffe med nybakte kaker eller vafler til. Dessuten synger vi

sammen, gamle sanger som de husker. Neste gang har vi lovet å ta «Maren i Myra», og den er både fengende og festlig.

Da vi var helt ferske som leseombud, gjorde vi en del

...takk før sommar'n så e fekk

«generaltabber», men etter noen år i «gemet» går alt mye bedre, og vi føler oss tryggere på det vi driver med. Det er spesielt en dame som sa at nå ønsket hun seg mere poesi igjen, og denne gangen skal jeg plukke

ut dikt som jeg vet hun vil like. Da blir det André Bjerke, Inger

Hagerup, Hans Børli, Herman Wildenvey, Arne Paasche Aasen osv., for vi har massevis av dyktige poeter her i landet. Ja, i utlandet også naturligvis*), men jeg foretrekker norsk eller svensk språk, også nynorsk, surnadalsdialekten til Hans Hyldbakk og Jørgen Gravvold.

*) Les apropos på side 27.



*Å du, å du, kår sårt å selt e stoinna
når sola skin frå kvite høgdå ne
Da væt e vår'n, han e kje længer oinna
at e får levva slik ein sommar te*

*Da væt e vesst at bekkjin legg å venta
poinn kaille isa med så sval ein drekk
Når hausten kjem og sistkveillskløva heinta
Da ska e takk før sommar'n så e fekk.*



Slik slutter det mest kjente diktet av Hans Hyldbakk, «Vårsøg». Henning Sommerro, som også er født i Surnadal, satte melodi til dette og andre dikt av Hyldbakk. Gruppen Vårsøg fikk spellemannpris i 1979. «Vårsøg» ble skrevet i krigsåret 1945, og våren i diktet er ikke minst freden folk lengtet etter. I Joachim Rønnebergs gravferd nylig sang Henning Sommerro «Vårsøg» til utgang.



Jeg har bokhyllen full av bøker jeg kan lese fra, for jeg har i flere år jaktet i bruktbutikker både i Kristiansund og Molde på poesi og bøker med korte historier om dyr. Jeg har også et antikvariat på Mysen som jeg kontakter hvis det er noe spesielt jeg trenger. Bokhyllene mine er nå så fulle av stoff jeg leser fra på Bergan, at jeg har måttet kvitte meg med mange romaner, for det er begrenset hva jeg har plass til.

... jeg håper at noen har tid til å lese for meg...

Av og til blir vi leseombudene invitert til en inspirasjonssamling, hvor vi får råd og veiledning om hva vi skal velge av stoff, hvordan vi får tak i det, og tips om hvordan det kan fremføres.

Det kan sikkert av og til bli kjedelig å tilbringe tiden på et sykehjem, så jeg håper at noen vil ta seg tid til å lese for meg også når den tid eventuelt kommer.

Hvis noen har lyst til å bli leseombud, er det bare å kontakte meg.

«Den største gleden man kan ha, er å gjøre andre glad.»

*En morgen klatret mormora
til Farao i furua
og så begynte moroa.*

*- Hva ler'ua'? Sa farmora.
- Av mormora, den furua!
- Hvor ser'u a'? sa farmora
- I furua! sa Farao*

*Kom ned igjen! sa farmora
il mormora i furua.*

*- Imorra, ja! sa mormora
til farmora til Farao.*

(Fra «Farao på ferie» av André Bjerke)

Sangtrening

Nå legger jeg sangtreningen vår på is, foreløpig i hvert fall. Odd Øyen og jeg har det hyggelig sammen vi, men det blir liksom ikke noe sus over det hele med kun to personer. Førrige gang var vi tre, men det var ærlig talt ikke nok det heller.

...om noen andre tok over...

Kanskje det hadde hjulpet om noen andre tok over. Si endelig ifra om noen føler seg i stand til å overta, det kan jo hende det hjelper på motivasjonen.

Boteco

Min datter og jeg var i dag på en hyggelig lunsj på restaurant Boteco, etter invitasjon fra de to trivelige eierne, Marcos og Øyvind Thorsen. De ville vi skulle se hvor festlig det var pyntet til halloween, før alt fjernes og det blir julepyntet i stedet. Det er Øyvind som elsker å pynte, mens Marcos tar seg av det



Halloween på Boteco

kulinariske, for der er Øyvind helt blank, sier han selv. Marcos er fra Brasil og Øyvind fra Kristiansund. De bodde tidligere i Oslo, og der drev de bl.a. en klesbutikk, imidlertid endte de opp i Kristiansund for fem år siden, og bestemte seg for å satse på restaurant. De gikk rundt i sentrum og tittet på ledige lokaler, og valget falt til

...koselig spisested med massevis av gamle ting...

slutt på det som tidligere var Sibas sitt bakeriutsalg, dengang jeg gikk på skolen.

Der har de samlet massevis av gamle ting som det er spennende å gå rundt å titte på.

Boteco kommer av det portugisiske ordet «botica» og det spanske ordet «bodega», og det skal være et koselig spisested med god mat og drikke, pluss en avslappet atmosfære. Dette har de to guttene/herrene absolutt lyktes med, og stedet er blitt meget populært og er godt besøkt. I uteserveringen kryr det av folk så snart solen titter frem og temperaturen tillater det. Servitørene er blide og imøtekommende, og prisene er det ikke noe å si på. Ja, dette er virkelig noe vi trengte her i byen.

De to driftige guttene/herrene driver også «Fastingkjelleren», som ligger rett ved siden av. Den leies ut til konserter, bryllupsfeiring, barnedåp, konfirmasjon osv. Jeg var der selv ganske nylig, da Mads Belden hadde en flott konsert der. Vi ønsker Øyvind og Marcos all mulig lykke til med sine prosjekter.

Hilsen Ingrid og Kristin

Gunnar Stavrum og hans parkinson

En tid tilbake dumpet jeg rent tilfeldig borti Kristiansands-avisen Fædrelandsvennen, og der var det en artikkel om kristiansunderen Gunnar Stavrum og hans parkinson.

Jeg slo på tråden til Gunnar og hans kone Gurli, for vi kjente hverandre fra "gamle dager". De sendte meg et privat bilde vi kunne bruke, og artikkelen fikk jeg fra avisen, etter mye om og men. Jeg er vant til Tidens Krav her i byen, hvor de er utrolig hjelpsomme, mens man i Fædrelandsvennen forlangte kr 800,- pluss moms for sitt bilde. Her er en smakebit av artikkelen om Gunnar, med privat bilde. Det er med Gunnars godkjennelse vi gjengir noe fra artikkelen:

For 11 år siden fikk Gunnar Stavrum konstatert Parkinsons sykdom. Nå er alvoret her. Sykdommen er kommet langt.

- Jeg kan gå nedover gata. Plutselig—uten noe forvarsel—så stopper beina, og jeg står bom fast. Selv om jeg prøver å si til beina mine at de må gå, så kommer ikke beskjeden fram. Kroppen bare stopper, forteller han.

Gurli Stavrum kommer sprudlende inn i rommet og blunker til mannen sin. Når han smyger seg bort til halsen hennes, og takker for sist, rødmer hun. De er født med fem dagers mellomrom i 1943. Nå står de evige turtelduene foran tøffe år.



Kristiansundskvinner som fortjener å bli husket

27 september hadde vi et innholdsrikt medlemsmøte i Sanitetsforeningens lokaler. Odd Williamsen var leid inn for å fortelle om Kristiansundskvinner som fortjente omtale. Han er meget kunnskapsrik, og det er en fornøyelse å høre på ham.

Etterpå kom Mads Belden og sang for oss. Gitaristen hans var blitt syk i siste liten, så Mads brukte gitaristens honorar til å leie en musikkmaskin. Selv sang han gratis for oss! (Karin og jeg har kjøpt billetter til julekonserten hans allerede. Er det noen flere som har lyst til å høre hans praktfulle stemme, er det på Havnekontoret 20 og 21 desember kl.19.30.)

Etter nydelig sang ble det servert hjemmelaget ertersuppe med nystekte baguetter. Må nesten få skryte av suppen, selv om jeg hadde laget den selv. (Selvskryt skal man høre på, for den kommer fra hjertet.) Etter-



på var det kaffe og flere hjemmebakke kaker, og mens det pågikk, solgte vi lodd til utlodningen.

Folk så ut til å kose seg, og neste møte blir 24. november klokken 15.00 på Grand Hotell.

Nordmørsflaneriene—sidene 21-26—er skrevet av *Ingrid Hagedal*.

Kortreist, langreist, bortreist

I ei tid då den viktigaste opplysninga på pakningane i matvarebutikken ikkje er kva produktet inneheld, men at maten er kortreist og produsert i Noreg, kan det vere på sin plass å minne om Ibsens Peer Gynt, som hadde som mål å vere seg sjølv, men viste seg å vere seg sjølv nok. Er nordmenn og –kvinner i 2018 framleis som Peer Gynt: seg sjølv nok?

I artikkelen om leseombod fortel Ingrid Hagedal at ho liker best å lese tekstar på norsk—i forskjellige variantar, surnadalsdialekt medrekna. Det hadde vore meiningslaust å skulde Ingrid for å vere seg sjølv nok. Som den gode Ibsen ville ha sagt: - Tvert imot! (Det skal ha vore hans siste ord. På dødsleiet fekk han høyre nokon ymte om at han heldt på å bli betre. Då reiste Henrik seg i senga og sa: - Tvert imot! Så døydde han.)

Ingrid har også ein god grunn til å trekkje fram norsk poesi. Norske songtekstar er på engelsk snart alle som ein. Kva med fransk? Då Charles Aznavour døydde 1. oktober i år, 94 år gammal og aktiv (han planla alt stor konsert på 100-årsdagen), heldt den franske staten ein seremoni, og president Emmanuel Macron heldt ein tale på 17 minutt. Aznavour har skrive minst 1300 viser med meiningsfullt, vel-formulert og nokre gonger kontroversielt innhald. Dessutan elska han scena. Publikum merka det, og sette pris på dei enkle, men effektive visuelle verkemidla som understreka innhaldet i songane. I 1998 vart han kåra til global «Entertainer of the Century», og han har fått fleire internasjonale prisar. Svært mange nordmenn knyter ingenting til namnet Charles Aznavour.



Det same kan vel seiast om ein annan franskspråkleg songar og visediktar, belgiaren Jacques Brel, som synest å ha blitt viktigare og viktigare etter sin død i 1978. Songen «Dei gamle» (*Les vieux*) har både eit tema og ei form som du neppe finn att blant songar du kjenner på norsk. Teksten er skriven i eit regelmessig versemål med 18 stavingar i kvar linje. Den norske versjonen vart framført på Parkinsonhelgesamlinga i Loen våren 2018 som eit mørkt bakteppe til temaet for samlinga, gleda ved livet—og som supplement til Ingrid Hagedals meir kortreiste, aldri bortreiste dikt. Teksten følgjer på neste side.

Svein Jarle

Dei gamle

(Jacques Brel—Svein Jarle Molnes)



*Dei snakkar ikkje meir, men dei forstår kvarandre. Med eit lite nikk
seier dei det dei treng å seie, utan ord, frå botnen av eit blikk.
Dei er rike, men fattige, for dei har tapt sin siste illusjon.
Dei reiser ikkje lenger. Toget deira står på nest siste stasjon.
Har dei ledd altfor mykje, sia stemma sprekk når dei prøver ein song?
Har dei gråte for ofte, sia dei må tørke tårer gong på gong,
mens pendeluret syng sin monotone song og repeterer seg
og pendelen som slår, seier ja, seier nei, seier ventar på deg?*

*Dei drøymmer ikkje meir. Bokhylla søv. Pianoet er utan lyd.
Veslepus har gått bort. Den dyre søndagsvinen gir dei ingen fryd.
Og verda deira skrumpar inn, så dagsetappane blir eit refreng:
frå seng til stoveglas, frå seng til lenestol og så frå seng til seng.
Og går dei enno ut, arm i arm, kledd i svart, og får litt sol på kinn,
så er det for å ta farvel med ei som før dei stilt har sovna inn,
mens pendeluret syng sin monotone song og repeterer seg
og pendelen som slår, seier ja, seier nei, seier ventar på deg.*

*Dei døyr ikkje, å nei, dei sovnar, og dei søv for lenge, hand i hand.
Handa kan ikkje vekkje, ho kan ikkje dra ei anna hand i land.
Det måtte ikkje skje, men det skjer likevel. Den eine som sit att,
den strenge eller milde, den av dei det er, ser dagen bli til natt.
For det å miste den du aller mest har kjær, er helvete på jord.
Du går i regn og sorg. Du går berre i vegen, slettar dine spor,
mens pendeluret syng sin monotone song og repeterer seg
og pendelen som slår, seier ja, seier nei, seier ventar på deg,
og pendelen som slår, seier ja, seier nei, seier ventar på meg.*

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



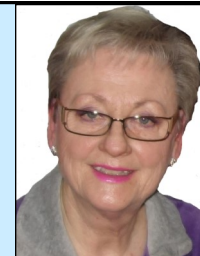
Epost: Steinar@furnes.org

www.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325



Epost: ihagedal@online.no

[dal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)

www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik

Slevika 23
6016 Ålesund



Tlf. Mob. 701 54 396

Epost: steinsvik.kari@gmail.com

www.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkinsonforening

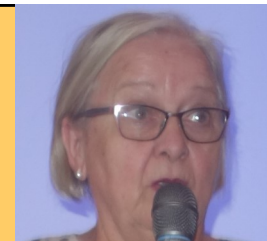
Vigdis Nerland

6412 Molde

Tlf. mob. 402 00 118

Epost: nerland.vigdis@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal



Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2018
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	3 347
Nordmøre PF	992 617 969	33	16 127
Romsdal PF	986 224 025	19	8 956
Sunnmøre PF	983 493 831	53	37 932

992985836

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

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

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

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

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

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

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

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

For mer informasjon, se:

www.norsk-tipping.no

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersoner:

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

Pårørende- likepersoner: J

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

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!



Se her!

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

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Sunnmøre Parkinsonforening:

Tirsdager kl. 12.30-13.30, onsdager 13.30 –14.30 og fredager 10:00-11:00: Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

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

Bowlingtilbudet i Ulsteinvik har opphørt.

Romsdal Parkinsonforening:

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

1. **mandag i måneden kl 14:45: Sangtrening/kor.** Logoped Åshild Stubø. Telefon 480 62 967.

Nordmøre Parkinsonforening:

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

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

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 1. desember kl 13:00: Julegilde på Sunde Fjordhotell. Se side 15.

Romsdal Parkinsonforening:

Torsdag 27. november kl 17:00: Julemøte på Molde Fjordstuer. Se side 14.

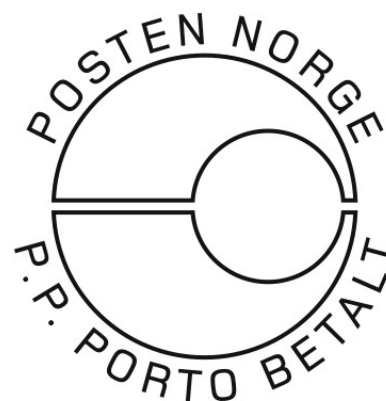
8. februar 2019: Årsmøte.

Nordmøre Parkinsonforening:

Lørdag 24. november kl 15.00: Julebord på Grand hotell. Se side 14.

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 3-ukers programopphold med PWR/LSVT Big på Aure Rehabiliteringssenter. Det er rift om plassene, så vær snar!

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



Til

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

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

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / 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.

.....