



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 4 november 2019 årgang 13



**Hjelpemidler
i hjemmet**

Bli likeperson!

Tøft til tider:

Å være

pårørende

Seks på landsmøte



25-årsjubileum på Alexandra

**Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender**

Se side 31

Les også:

Ingrids nordmørsflanerier..side 23-25

JULEBORD... NM s24—R s18—SM s8

Fagdag i Molde.....side 4

Tur til Runde og Brandal.....side 10

Parkinson på Facebook.....side 26

Hva med hjernetrim?.....side 27

Versehjørnet & Vitsehjørnet....side 28

Fylkesleiaren har ordet



Hei godtfolk!

Denne hausten har eg vore så heldig å få vere med på fagdagar for helsepersonell i kommunane der lokalforeningane i Møre og Romsdal Parkinsonforening har vore medarrangør. Ein i Ørsta og ein i Molde. To vellykka dagar med mange påmelde. Kompetanseheving til det beste for brukarar med parkinsondiagnose.

I tillegg til dette opplever vi at ParkinsonNet skal verte landsdekkande. Det har til no vore eit pilotprosjekt i Oslo og Rogaland, men i 2020 overtek Helseforetaka. I statsbudsjettet for 2020 er det sett ei øyremerka ramme på 7 millionar.

Målet med ParkinsonNet er å skape ei helseteneste som vil bidra til at personar med diagnosen får auka livskvaliteten. De skal kjenne dokke trygge på at den de møter har rett kompetanse eller kan henvise til rette vedkomande.

ParkinsonNet vil vere pasienten si helseteneste. Det skal vere eit nettverk bestående av fysioterapeutar, ergoterapeutar, logopedar og sjukepleiarar. Desse vil verte kursa for å kunne gi ei meir rett og heilskapleg teneste, tilpassa pasienten sitt meistringsnivå og muligheit for eigentrening. Målet er at flest mogleg, lengst mogleg skal klare seg sjølv. Då sjølvsgatt med den tilrettelegging som er nødvendig. Det høyrer flott ut, men det er ein veg å gå. I første omgang må vi som fylkesforening og lokalforeningar jobbe i forkant med å finne fagpersonar, innafor dei fire yrkesgruppene, som kan vere ein ressurs i dette arbeidet.

Norges Parkinsonforbund har som kjerneverdier "Håp, Optimisme, Varme og Medmenneskelighet". Viktige verdier i samfunnet i dag! Så ta vare på kvarandre og støtt kvarandre gjennom hausten og vinteren.

Ha ein fin haust og ei fin førjulstid! Kanskje sjåast vi på julebord i lokalforeningane!

May Britt

Fylkesstyret 2019

Leder:	May Britt Johnsen Vikestrand, SPF på val i 2020		
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på val i	2020.
	Else Leite, SPF	på val i	2020
	Alf Inge Jenssen, NMPF	på val i	2021
	Gunnar Frøyen, SPF	på val i	2020
Varamedlemmer:	Nann Sissel Lied Nergård, SPF, John Strøm, NMPF, Jonn Nordbø, RPF		
		Alle på val i	2020
Revisor:		på val i	2020
Valkomite (1 år):	Fylkesstyret oppnemner valkomite.		

Framsidedbildet: *Fantasifarga til julebord og 25-årsjubileum: Alexandra hotell i Molde fotografert av Svein Jarle Molnes. Jubilant: Romsdal Parkinsonforening.*



Redaksjonen har ordet

Kjære lesar! Kva synest du om bladet? Dei fire som skriv mest i «Hør på meg», er ikkje journalistar, men dei har vore nøydde til å bli det. Naud lærer naken mann å spinne. Hm, der var det noko som skurra; det rima ikkje. Men kvinne rimar på spinne. Er det ikkje rart?

Kjønnsrollene er nedfelte i Rimordboka og er ikkje til å styre unna.

H. C. Andersen greidde det. Han gav fantasien vår ein mannleg keisar utan ein tråd. Ein gutepjokk avkledde han: - *Se, keiseren har ingen klær på!* På midtsidene av visse blad avslører enkelte kvinner—sjeldnare menn—at dei slett ikkje har lært å spinne, men så lir dei vel inga naud. Dei manglar også den eine tråden som «Hør på meg»-redaktøren kunne ha spunne vidare på, for tråden hans er i ferd med å rakne.

Tråden raknar fordi dei fire—velkledd—kvinnelege leiarane i parkinsonfylket vårt har nøsta han opp og funne seg eller spunne seg sin eigen journalistikk slik lesarane vil ha han: Kari, Vigdis, Ingrid og May Britt fortel deg kva som skjer i foreiningane. No har dei fått selskap og avlasting av Solveig, som kastar lys over alle sider ved det å vere pårørande, i den samanhengen også Bjørn med sin kommentar frå fastlegen, og så Toralv, som blæs liv i vitsehjørnet og versehjørnet. Takk! Redaktøren treng ikkje fleire gåver. Men takk til Gunnar også, ny i styret og alt på trykk etter påtrykk.

Dei åtte som starta Romsdal Parkinsonforening for 25 år sia, var alle kvinner. Er alt dette tilfeldig? - Tilfeldig? Neppe! ville Else Michelet ha sagt. Men eg trur menn også, om dei går sterkt inn for det, kan bli like dyktige som enkelte kvinner. Eg prøver å kaste fordommar over bord. Rimordboka har eg ikkje lenger i bokhylla, men ho sit fast lenger inne; ho sit fast i kulturen.

Helsing Svein Jarle

REDAKSJONEN.

May Britt Johnsen Vikestrand
(ansvarleg),

Plassevegen 9, 6104 Volda

Telefon (mobil) 414 62 312

Epost: jvikest@online.no

Svein Jarle Molnes (redaktør)

Ågnegjerdet 28, 6040 Vigma

Epost: sveinjarle@inbox.com

Medlemsbladet blir sendt gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har eit opplag på ca 450 eks.

Planlagd utgiving 4 gonger årleg.

Neste nummer av Hør på meg:

Planlagd utgiving: februar 2020

Frist for innsending av stoff:

10. februar 2020, helst i god tid før.

Neste nummer inneheld bl.a.:

Årsmelding, arbeidsprogram, rekneskap for opptil fire parkinsonforeningar.

Fagdag i Molde:

Tar sykehjemmet nok hensyn til de pårørende?

Det var kanskje brukerrepresentantene som gjorde mest inntrykk under fagdagen i Molde. Sissel Sjevik fortalte om dilemmaet med å søke sykehjemsplass, og om et lite hyggelig møte med sykehjemmet, som hun mener har noe igjen å lære om samhandling med de pårørende.

Fylkesleder May Britt Vikestrand ønsket alle velkommen til fagdagen, som ble arrangert i samarbeid mellom Helse Møre og Romsdal og parkinsonforeningene i Romsdal og Nordmøre.

Sammen med Astrid Ljøkjell Solem fra Lærings- og mestringssenteret har vi jobbet med markedsføring av fagdagen i de kommunale avdelingene av helsetjenester i fylket. Resultatet var at auditoriet var fullt av leger og helsepersonell som kom for å få med seg nyttig informasjon og kunnskap om Parkinsons sykdom, og hvordan de på best mulig måte kunne ta vare på pasientene.

Fra logopedi til hverdagsmestring

Overlege Bernd Müller fra Nevrologisk avdeling ved Molde sykehus sto for første foredrag, om parkinsonisme og behandling. Helsefaglig ansvarlig Ragnhild S. Støkket fra Nor-



Ragnhild S. Støkket

ges Parkinsonforbund øste av sin kunnskap, en dame som kan alt om parkinson. Hun var gjennom både teoretiske og praktiske problemer ved sykdommen.

På tiden hun hadde til rådighet, var det ikke lite hun var innom: medisinerer, ernæring, nok å drikke og så videre. Ragnhild tok også på seg å løse oss gjennom logopedi og hverdagsmestring.



May Britt Vikestrand

Brukerrepresentantene

Så var det innlegg med brukerrepresentantene. Aase Nielsen startet med å lese dikt av Per Martin Linnebo, «Feil turbo i kroppen». Hun fortalte om sin parkinson—som hun hadde hatt i snart 20 år, men hun er ute hver dag; det er viktig med frisk luft. Like viktig er det kanskje med humor, å glede seg i hverdagen. Hun fortalte at hun bodde i andre etasje og gikk trappene opp og ned hver dag. Trappeheisen hun hadde fått, ble brukt som «vareheis». Aase avsluttet sitt innlegg med diktet «Ikke dytt» av Gudrun Lid Sæter.



Aase Nielsen

Møtet med sykehjemmet

Sissel Sjevik fortalte om utfordringene med hennes manns sykdomsforløp—og det å ta vare på seg selv i hverdagen. Det å komme til det skritt å måtte søke om sykehjemsplass, hvordan få temaet på banen med en som er syk, det var vanskelig og føltes som et nederlag.

Møtet med sykehjemmet var lite hyggelig – hun mener at sykehjemmene bør ha mer samhandling med de pårørende – for å bli kjent med den som skal inn på sykehjem. Ikke minst om medisiner til faste tider, ernæring for en med parkinson. Det holder ikke med for eksempel en suppe til lunsj.

Siste post på dagens program var Funksjonstesting og hverdagsmestring ved ergoterapeut Ingrid Sand Faksen

Som avslutning på dagen leste Vigdis Nerland diktet «Hør på meg» av Per Martin Linnebo.

Stor takk til Aase, som fortalte oss om sin hverdag, og til Sissel for å dele med oss hvordan det er å ha sin mann på sykehjem.



Vi takker også Astrid Ljøkjell Solem for samarbeidet - og en prikkfri gjennomføring av fagdagen.

Ingrid

og

Vigdis



Seks fra Møre og Romsdal på landsmøte

Landsmøte i Norges Parkinsonforbund 25. til 27.10.2019.



Kari Steinsvik fikk applaus for sitt innlegg om likepersoner. I bakgrunnen avtroppende leder, Knut Johan Onarheim.

Møre og Romsdal Parkinsonforening hadde seks deltakere på Landsmøtet.. May Britt Johnsen Vikestrand, Jan Erik Bjørshol og Kari Steinsvik var delegater og Gunnar Frøyen, Else Leite og John Strøm var observatører.

Landsmøtet startet fredag ettermiddag med informasjon om Pilot ParkinsonNet. **Statssekretær Anne Grete Erlandsen** fra Helse- og omsorgsdepartementet orienterte om departementets arbeid med utvikling av ParkinsonNet og takket Norges Parkinsonforbund for et særdeles godt samarbeid i denne prosessen.

ParkinsonNet skal inn i departementets nye sykehusplan som kommer i november

2019, og er allerede kommet inn i Statsbudsjettet for 2020 med 7 milliarder. Pilot ParkinsonNet skal brukes som modell for samarbeid mellom sykehus og kommuner som hører innunder det enkelte sykehus, og i fremtiden skal det også bli en modell for andre kroniske sykdommer.

Thomas Ramstad Haugen fra Helsedirektoratet har vært prosjektleder for ParkinsonNet siden 2016. Overordnet mål er å utvikle en helsetjeneste som skal bidra til at personer med Parkinsons sykdom og parkinsonisme får optimal behandling og anledning for best mulig livskvalitet der de bor. Det er først og fremst et faglig nettverk bestående av helsepersonell og fagpersoner som sammen utveksler erfaringer, samarbeider på tvers og får økt kompetanse i forbindelse med Parkinsons sykdom og parkinsonisme.

Grunnmuren i prosjektet:

Systematisk opplæring av helsepersonell og fagpersoner. Etablering av faglig nettverk for disse personene. Samhandling mellom helsepersonell/fagpersoner og bruker/pårørende. Helsepersonell og fagpersonene som er med i det tverrfaglige nettverket ParkinsonNet består av fysioterapeuter, logoped, ergoterapeuter, nevrologer og sykepleiere. Fagpersonene er synlige på www.parkinson.no/fagpersoner.



på alle nivåer. Det er viktig å vite at i Norge er det mange dyktige terapeuter og helsepersonell som har god kunnskap om Parkinsons sykdom og parkinsonisme selv om de ikke er en del av ParkinsonNet. ParkinsonNet er viktig for alle personer med diagnosen. Utviklingen som skjer i pilotfylkene, danner grunnlaget for tilsvarende løsning over hele landet i fremtiden.

Motivasjon for utvikling av ParkinsonNet har vært:

«Pasientens helseoppfølging er med overalt»

Hensikten med ParkinsonNet er oppdelt i 4 punkt.

- Øke kompetansen hos fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder, nevrologer, sykepleiere og andre fagpersoner som skal bruke ParkinsonNet.
- Øke samarbeid mellom faggrupper for å kunne gi mer riktig og målrettet behandling.
- Øke forståelse for hverandres kompetanser innenfor deres fagområder.
- Bygge nettverk.



Den nye forbundslederen, Trygve Andersen

NORSK PARKINSONREGISTER OG BIOBANK

Eldbjørg Fiske, Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser, holdt et interessant foredrag om Parkinsonregister som er under opprettelse. Dette er et register som skal hjelpe helsevesen / leger å følge med hver enkelt pasient sin sykdomsutvikling. De data som samles om pasienten, vil kunne brukes til forskning på sykdommen. Registeret vil ha større verdi jo flere som melder seg på. Det er frivillig å delta, men alle med parkinson blir oppfordret til å delta.



Møre og Romsdals landsmøtebenk. Fra venstre: Kari Steinsvik, May Britt Vikestrand, Else Leite, John Strøm, Jan Erik Bjørshol og Gunnar Frøyen.

Landsmøteforhandlingene startet etter disse innleggene og fortsatte lørdag og søndag. Spesielt interessant for oss er Arbeidsprogrammet for 2020 – 2021.

[Av satsingsområder som er foreslått fra Forbundsstyret, og som ble debattert, kan nevnes:](#)

- ParkinsonNet skal implementeres over hele landet
- Likepersonsarbeid
- Styrke tillitsvalgte i fylkes- og lokalforeningene
- Opplæring av tillitsvalgte
- Rekruttering av nye (unge) medlemmer og arbeid for yngre medlemmer
- Videreutvikle tilbudene for pasienter med diagnose Parkinson pluss
- Bedre kompetanse i kommunale hjemmetjenester og sykehjem
- Øke tilskuddene til forskningen i Norge
- Norsk Parkinsonregister og biobank

Knut Johan Onarheim ble takket av som leder. I 18 år har han ledet NPF og ble behørig feiret også på festmiddagen. I det nye styret er det kun to som var med fra det gamle, Trygve Andersen som ble valgt til ny forbundsleder, og styremedlem Trine Lise Korneliussen. Det nye styret består av folk med bred erfaring og mye relevant kompetanse. Det ble fra enkelte delegater fremsatt kritikk til valgkomitéen for den geografiske sammensetninga av det nye forbundsstyret, med en styremedlem fra Finnmark, en fra Troms, en fra Norland, to fra Trøndelag og to fra Oslo/Akershus.

Gunnar Frøyen _____

SUNNMØRE PARKINSONFORENING inviterer til

JULEGILDE 2019 på Sunde Fjordhotell

Lørdag 30. november klokka 13.00

Vi holder på den vel innarbeidde og populære tradisjonen for våre julegilde, og de faste programpostene blir med:

Samme utsøkte julebuffé. Allsang som hører julen til Et underholdningsinnslag

Den samme populære utlodningen som tidligere år. Har du anledning til det, så ta gjerne med en gevinst. Peder Andersen sørger som før for den lune taffelmusikken.

Egenandel kr. 150 for voksne medlemmer i parkinsonforeningen. Barn kr 75. Andre gjester betaler kr. 250 pr. person. Påmelding til Else Leite senest 22. november:

tlf. 97954486 eller mail: else.leite@icloud.com

VELKOMMEN



Hilsen fra Sunnmøre



Førjulstida

Det nærmer seg den mørkeste tiden på året, og jeg er i gang med å telle dager til solen snur. Dette er tiden vi forbinder med lys og varme. Nå gjør vi det koselig rundt oss og starter med julepynting allerede til advent. Litt etter litt kommer det frem, nissene, englene, gardinene, putene og alt det andre. I foreningene har vi det hyggelige julemøtet med god stemning og god mat.

Dette er også tid for ettertanke, og 2019 har vært et litt spesielt år i vår forening. Nå er vi tilbake til gammel rytme. Medlemsmøtet om hjelpemidler ble svært vellykket, og jeg håper innlegget i bladet gir dere som ikke var til stede, god informasjon. Nettadressene er lette å finne frem på.

Hvis du er usikker, så prøv å få hjelp av en som er mer datakyndig.

Det viktigste er: Søk om å få besøk av en ergoterapeut, for å finne ut hva du kan få hjelp til!

Medlemsturen til Runde kan dere lese om i bladet. Det var nydelig vær, men ble ekstra hyggelig med den lokale guidingen til May Britt, ispedd litt også fra deltakerne fra Hareid.

Styret ønsker neste år å få til en medlemstur i mai/juni, og håper noen kan komme med ønsker om en tur på ca 8 timer. Det er god stemning på disse turene, og det gir mange nye hyggelige bekjentskap.

Følg med på den informasjonen som kommer i Parkinsonposten, på nettsidene og ikke minst på Facebook. På medlemsmøte ble vi spurt om hva som skjer med forskning og medisiner. Den viktigste informasjonen får dere samtidig med oss, på de sosiale mediene som Facebook. Se innlegget i bladet (side 26).

En riktig god førjulstid, en God Jul og et Godt Nyttår til dere alle!

Hilsen Styret i Sunnmøre Parkinsonforening



På tur med to guider

Kari Steinsvik er nærmast fødd med mikrofon og bruker han proft som ordstyrar og som guide. Men når tida er der, gir ho han frå seg.



Det skjedde då turbussen kom til traktene der ein av passasjerane voks opp og var lommekjend og kunne fortelje sjølvopplevt. May Britt Vikestrand, leiaren i Møre og Romsdal Parkinsonforening, fortel for «Hør på meg».

Medlemstur til Runde og Brandal



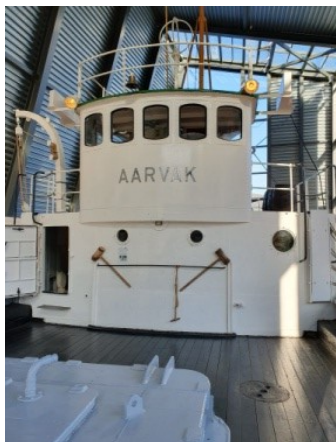
22. september arrangerte Sunnmøre Parkinsonforening busstur til Runde og Brandal. 18 påmelde og Kari Steinsvik som dyktig guide.

På Runde fekk ho litt "guidehjelp" av May Britt Vikestrand som er oppvaksen der.

Det var lunsj (bacalao) på Runde Miljøsentet, men først såg vi filmen "Havets sølv" av Are Pilskog. Den tek for seg silda si vandring langs norskekysten. Etter eit godt måltid fekk vi sjå og høyre om plastforureining i havet og langs kysten, om dyre- og fuglelivet på Runde og om Rundeskatten.



Så gjekk turen vidare til Ishavsmuseet på Brandal. Vi starta omvisninga på ishavsskuta Årvak, bygd i 1912. Deretter fekk vi eit innblikk i sunnmørsk selfangst historie, men også høyre om den første gruvedrifta på Svalbard.



Etter ein innhaldsrik dag og vaflar og kaffi takka ein fornøgd gjeng for laget.



§ Rettighets- hjørnet § § § §

Hjelpemidler fra NAV

Sunnmøre Parkinsonforening har hatt medlemsmøte om hjelpemidler. For dem som var der, og for dem som ikke var der, samler vi her noen opplysninger om hvordan du kan bedre din funksjonsevne i dagliglivet. Rettighetene er fastsatt i folketrygdlovens §10 med forskrifter.

10-6. Stønad til bedring av funksjonsevnen i dagliglivet

Når et medlem har fått sin funksjonsevne i dagliglivet vesentlig og varig nedsatt på grunn av sykdom, skade eller lyte, ytes det stønad etter § 10-7.

Stønaden ytes i forbindelse med tiltak som er nødvendige og hensiktsmessige for å bedre medlemmets funksjonsevne i dagliglivet eller for at vedkommende skal kunne bli pleid i hjemmet (...)

Folketrygdloven regulerer forholdet mellom de friske og raske og oss som, fordi vi ikke er det, trenger kompensasjon i form av penger, tjenester eller hjelpemidler .

Det å få hjelpemidler er et samarbeid mellom ergoterapeuten og den som trenger hjelp. Fastlegen hjelper oss med å skrive en henvisning til ergoterapeut. **Gjør det raskt! Det er noe ventetid for å komme til.**

Hvem skal vi henvende oss til?

Husk at du skal forholde deg til NAV i kommunen. NAV hjelpemiddelsentral for Møre og Romsdal (som ligger i Ålesund) har ikke direkte kontakt med brukerne. Teknisk hjelpemiddelsentral er de som har hjelpemiddel på lager, og som leverer til brukerne når søknad er innvilget. (Ved henvendelse til den enkelte kommune finner dere ut hvor dere skal henvende dere.)

Som bruker/pårørende kan vi søke om hjelpemidler fra NAV i den enkelte kommune. Ergoterapeut og hjelpepleier kan også søke om dette, og de fleste av oss får hjelp fra dem. Parkinsonrammede trenger fysisk aktivitet. Det oppfordres til trening. Det er også viktig at hjelpemidler i hjemmet ikke skal bli passiviserende, men heller skaper aktivitet. Dette vil prege samarbeidet med ergoterapeuten om det hun kaller **hverdagsmestring**, som blir skissert på neste side.

- Pass på å gjøre ting som er gøy!

Lisbeth Løvoll er ikke julenissen. Hun ber deg ikke komme med ønskelista di over hjelpemidler du har hørt om, eller som finnes på Hjelpemiddelsentralen. Hun stiller deg først tre spørsmål:

- Hva er den **største endringen** i hverdagen etter at du fikk behov for helsehjelp?
- Hva er det du **ikke klarer** selv nå, som du ønsker å klare?
- Er du **motivert** til å gjøre en ekstra innsats for å klare dette igjen?

Får hun tilfredsstillende svar, er hun klar til å hjelpe deg med hverdagsmestringen, og i den forbindelse ber hun deg tenke over hvilke oppgaver du er mest innstilt på å mestre.



- Hva er viktig for deg? Spør Lisbeth, som er teamleder for alle ergoterapeutene i den nye Ålesund kommune og er fortsatt ikke julenisse, men har nok noe i ermet som del av samarbeidet. Som for å understreke det føyer hun til: - Pass på å gjøre ting som er gøy!





Gripo-
stang fra
hepro as
brukt
ved stol
eller
seng og
ved
badekar



Tilskuddsordning for rimelige hjelpemidler (småhjelpemidler)

Hvis du har en varig funksjonsnedsettelse som medfører behov for småhjelpemidler, kan du søke om et økonomisk tilskudd fra NAV. Tilskuddsordningen er ment å dekke de ekstra utgifter du har til rimelige tekniske hjelpemidler som ikke er en del av hjelpemiddelsentralens sortiment.

Sykdomsdiagnosen Parkinson er nok til å få innvilget beløpet, og det utbetales kr 2.000,-. Ny søknad kan sendes om 4 år.

Hvordan gjøres dette?

Gå til www.nav.no

Deretter til: [Finn skjema](#)

Og der ligger:

- [Hjelpemidler \(herunder småhjelpemidler\)](#)

Hjelpemidler i hverdagen

Her følger flere nettadresser som vi kan sjekke.

www.hepro.no

Her finnes ulike typer gripostang. Det finnes flere muligheter både til bad og soverom.

Her er det også informasjon om diverse stoler, både "godstolen" og arbeidsstolen.

Sjekk også silkelaken, ikke bare som stikk-laken, men også for hele madrassen med strikk.

Hjelpemidler for aktivitet

Gåstaver – regnes som enkelt hjelpemiddel og kan dekkes av småhjelpemiddel-tilskudd.

Rullatorer

www.sunrisemedical.no/

Sykler: Er du interessert i sykkel, må du kontakte ergoterapeut, som hjelper med søknad og med å finne en sykkel som passer til ditt behov.

Diverse

Det finnes utallige små og store hjelpemidler. En viktig side for å finne ut hva som kan være aktuelt, er: www.etac.no

Kari / Svein Jarle



Velkommen til
Parkinson-uka 2020

Hedmark Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den
 7. Parkinson-uka på Savalen mandag 9. til fredag 13. mars 2020.

En uke med vekt på trivsel, hygge og sosialt samvær, samt faglig innhold legger rammene for en flott Parkinson-uke på Savalen.

Matopplevelse

Frokostbuffe, lunsjbuffe og 3-retters middag/aftensbuffe hver dag. En kveld Østerdalsbord. Siste kvelden "Levende lys aften".

Trim og trening

Felles stavgang med guide. Oppkjørte skiløyper. Trimrom og velværebasseng til fri bruk.

Spa behandlinger

15% rabatt på alle spa-behandlinger.

Interessante foredrag

Bård Nøstervold holder foredrag om impuls kontroll forstyrrelser, og om egne gripende opplevelser.

Autorisert foterapeut/biomekanisk terapeut Solveig G. Bekk holder foredrag om sko - helse - bevegelse som er biomekanisk terapi.

"Syng med oss" - Ønskekonsert m/kjente sanger.

Dans i kobbersalen

Hver kveld er det åpen bar og dans i kobbersalen med våre faste musikere.

Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2020

Hedmark Parkinsonforening & Savalen Fjellhotell & Spa

SAVALEN PAKKEPRIS

til Parkinson medlemmer og deres respektive, inkl. helpensjon, foredrag, aktiviteter.

Kr 3590,- pr. person. Tillegg enkeltrom **kr 720,-**

Buss fra Steinkjer/Trondheim og Larvik/Oslo med påstigning underveis.

Tillegg **kr 740,-** pr. p. tur/retur.

Påmelding og info

☎ Savalen Booking 62 47 17 17

✉ post@savalen.no

BOOKING: 62 47 17 17
www.savalen.no



Bli likeperson!

Vi i parkinsonforeningen trenger flere som vil være likepersoner. Norges Parkinsonforbund gjennomfører kurs for likepersoner, og Møre og Romsdal Parkinsonforening jobber med å få gjennomført kurs lokalt i fylket.

Hva er det å være likeperson?

Formelt skal en likeperson enten selv ha diagnosen eller være pårørende.



- Å være et reflektert menneske som bryr seg. Det dreier seg om erfaringsutveksling mellom personer med bearbeidet erfaring med sykdommen, og personer som ikke har tilsvarende erfaring, men som har behov for å ha noen å snakke med. Det gjelder både personer med sykdommen og pårørende..

- Å vise omsorg og gi støtte og veiledning i spørsmål hvor din likepersonkompetanse strekker til. Det bygger på kontakt og kommunikasjon

Likepersonsarbeid

—et møte mellom mennesker som på langt vei har felles erfaringer. (om det å bruke seg selv i møtet med andre).

- Det er ingen profesjon, og det stilles ikke krav om spesifikk fagkunnskap. Det vesentlige er de bearbeidede erfaringer du som likeperson har fått gjennom eget liv. I møte med andre bruker vi – uten å tenke over det - den kunnskapen vi har samlet gjennom livet.

Som likeperson skal du ikke løse problemer, men sammen kan dere diskutere frem gode løsninger.

Likepersonsarbeid kan være:

- Telefontjenester
- Besøktjenester i institusjon og i hjemmet
- Å drive trim- og turgrupper
- Å lede samtalegrupper, sorggrupper, selvhjelpsgrupper
- Å få i stand ulike former for samlinger: fokus på familie, pårørende.

Forventninger til en likeperson:

- Ha egenbaserte erfaringer som er bearbeidet
- Ha tid. Være reflektert. Være et medmenneske
- Ha så pass kunnskap til egen organisasjon at du vet hvem som vet hva.

Vi i parkinsonforeningen trenger flere som vil være likepersoner, vi trenger dere med erfaring med sykdommen- og dere pårørende. Per i dag har lokalforeningene 15 likepersoner fordelt på pasient- og pårørendelikepersoner i Romsdal, Nordmøre og Sunnmøre, men vi trenger flere.

Vi trenger også yngre likepersonerta kontakt med din lokalforening for å melde din interesse.

Vigdis

Og stor takk til deg, Ingvar Moe, som har skrive dette kloke diktet.

Eg kan

Eg skriv ikkje fint, og eg les ikkje fort,
så meg er det lett nok å terge.
Men gjeld det å springa av stad som ein hjort,
å dukke i elva, å klatre i berget...
Jau, det kan eg greie, jau, det går nok an.
Om nokon vil seie dei trur at eg kan!

Eg somlar og rotar, sit aldri i fred
og får aldri ferdig ei lekse.
Men gjeld det å lokke ei mor til å le,
ein hund til å danse, ein blom til å vekse...
Jau, det kan eg greie, jau, det går nok an.
Om nokon vil seie dei trur at eg kan!

Eg greier mest aldri å fange ein ball,
eg spring nok, men stega er tunge.
Men gjeld det å stelle ein hest i ein stall,
ein sjuk i ei seng og ein ørliten unge...
Jau, det kan eg greie, jau, det går nok an.
Om nokon vil seie dei trur at eg kan!

Romsdal Parkinsonforening inviterer til:



Velkommen!

Julebord og markering av foreningens 25-årsjubileum!

28. november kl. 17.00 på Scandic Alexandra hotell med et bugnende buffebord med julemat, dessert og kaffe.

Underholdning ved Odd Arne Halaas og utlodning.

Egenandel kr. 300.- for medlemmer og kr. 595.- for ikke medlemmer.

Bindende påmelding til:

janerikbj@gmail.com, eller nerland.vigdis@gmail.com innen **20. november 2019**.



Randi Skaget Hjellset

Ja, det er 25 år siden 8 driftige damer, deri blant vår alles kjære Randi Skaget Hjellset, som tok initiativet til å danne vår forening.

Se under, utdrag av hva Veslemøy Hungnes skrev i «Hør på meg» nr. 4/ 2014

«Tilbakeblikk ved 20-årsjubileet».

«Et begivenhetsrikt år var konklusjonen i årsberetningen for 1994, Det hersker det vel ingen tvil om når vi ser all aktivitet som kom i gang allerede det første året!

Oppstarten for foreningen sto en samværsgruppe på 8 kvinner for høsten 1993. Randi Skaget Hjellset tok initiativet til a samle denne gruppa og var primus motor for oppstarten. Stor takk til Randi for initiativet hun tok den gangen! Som resultat ble Romsdal Parkinsonforening dannet 19. mars 1994.

Et interimstyre ble valgt og besto av disse 7 kvinnene—alle med parkinsondiagnose: Bodil Skarsbø Elise Engstad. Hanna Overås. Mali Oshaug, Oddlaug Istad, Karen Sunderland Og Bjørg Hjertø.



Veslemøy Hungnes

God fødselshjelper den første tiden var også fylkesforeningen som holdt møtene sine i Molde. Formann den gangen var Johan Engeseth en god rådgiver og samarbeidspartner.

Initiativet til denne møteplassen var det selvsagt Randi som tok!»

I dag, 25 år senere, er vi takknemlige for disse 8 driftige damer som startet dette i 1994.

Romsdal Parkinsonforening

Våre faste tilbud og aktiviteter:

PWS trening på Moldehallen, foregår på onsdager kl. 11.00-12.00. Ta kontakt med Anne Ingrid Dannevig for påmelding tlf.994 81 836.

Sangtrening, 1. mandag i mnd. Kl. 14.45, ta kontakt med Logoped Åshild Stubø Gundersen

tlf. 4810 62 96

.

Vi ønsker flere deltakere!

Bowling 1. onsdag i mnd. Kl. 12.00 på Panorama Bowling Moldehallen

Vi har den siste tiden hatt lite oppmøte på bowlingen, så vi etterlyser flere og kanskje nettopp deg.

Dette er en fin og sosial møteplass, så møt opp og prøv en runde eller to.

Siste bowling før jul blir onsdag 4.desember.

Tøft til tider: Å være pårørende - utfordringer, rettigheter og muligheter

av Solveig Husby

Parkinsons sykdom er en kronisk sykdom, en kompleks sykdom, og det er krevende å bli rammet av den. De som er nære pårørende, vil gjerne støtte og hjelpe i hverdagen, det er helt naturlig. De første årene av sykdommen går mye som før, og hjelpebeholdet er til liten belastning.

" "Det eneste som betyr noe, er hvordan det går med den jeg er pårørende til", er vanlig å høre fra pårørende. Men pårørende har også egne behov. De kan være utsatt for fysiske, psykiske og sosiale belastninger. Det er viktig at du som pårørende søker råd og støtte før problemene blir for store." (Helsenorge)



Solveig Husby

Pårørendestress

Min mann hadde hatt sykdommen i 3-4 år før jeg i det hele tatt følte at det var noen særlig belastning for meg. Etter hvert kommer forandringer som blir krevende å håndtere. Plutselig - eller snikende - opplever jeg episoder med irritasjon, sorg, sinne og frustrasjon. Hva skjer? Det er jo ikke jeg som er syk, det er ikke meg det er synd på! For første gang går det opp for meg at "påørendestress" faktisk er et fenomen. Det hadde jeg aldri hørt om, så det var godt å få en anerkjennelse for at dette ikke var unormalt, men et kjent fenomen.

"Vanlige reaksjoner og belastninger: Husk: alle følelser er tillatt. Ingen følelser er feil. Det er naturlig å reagere når en nær person rammes av sykdom." (Pårørendesenteret)

Det var likevel vanskelig å håndtere disse følelsene som dukket opp i enkelte situasjoner. Jeg merket at når jeg var sliten, fikk jeg kortere "lunte". Ja, det hendte også at lunta manglet helt, det smalt med en gang! I ett av våre mange møter med helsevesenet ble jeg tatt til side. Etter en samtale og svar på et spørreskjema, fikk jeg vite at jeg måtte sørge for å få pauser, "ellers har vi to pasienter".

Pauser

Hvordan skulle jeg få pauser? Å ta turer ut på dagtid gikk helt fint, men å reise bort for noen dager var helt uaktuelt for meg. Løsningen i første omgang ble to helger der henholdsvis sønn og datter var hjemme hos faren, og jeg kunne reise bort.

**En grundig
innføring
i kunsten
å være
pårørende**

Mannen og jeg har også reist bort sammen, det er fint det også. Ulempen er at da har jeg omsorgsoppgavene med meg, og det krever mye planlegging og organisering for å få alt til å fungere. Det går an å søke hjemmesykepleie i den kommunen en besøker, dette har vi gjort en gang. Jeg tror ikke denne muligheten er så godt kjent, i alle fall var dette nytt for meg.

Å ta vare på seg selv

"Å ta vare på seg selv: Det er ingen motsetning mellom å hjelpe den som er syk, og å ha fokus på seg selv." (Pårørendesenteret)

Etter mange år som pårørende blir en etter hvert ekspert på sin ektefelles tilfelle. Det blir viktig å være med på legebesøk og undersøkelser, for å kunne supplere og korrigere informasjon. Det blir også etter hvert flere oppgaver en må gjøre, oppgaver som han (hun) gjorde før. Dette går gradvis, og merkes ikke med det samme. Etter hvert er vi en viktig ressurs ikke bare for vår kjære, men også for helsevesnet.

Mannen og jeg har også reist bort sammen, det er fint det også. Ulempen er at da har jeg omsorgsoppgavene med meg, og det krever mye planlegging og organisering for å få alt til å fungere. Det går an å søke hjemmesykepleie i den kommunen en besøker, dette har vi gjort en gang. Jeg tror ikke denne muligheten er så godt kjent, i alle fall var dette nytt for meg.

"Å ta vare på seg selv: Det er ingen motsetning mellom å hjelpe den som er syk, og å ha fokus på seg selv." (Pårørendesenteret)

Rettigheter

"Jo mindre pasienten er i stand til å ta vare på seg selv, desto flere rettigheter har pårørende. - Du som er pårørende med særlig tyngende omsorgsoppgaver kan ha rett til tiltak for å lette omsorgsbyrden, det vil si avlastende tiltak. - Avlastningen er gratis." (Helsenorge)

Etter hvert ble jeg overbevist om at det ville være til beste for oss begge om jeg fikk avlastning, og kunne få muligheten til å reise bort alene. I år har han hatt fire avlastnings-/korttidsopphold, og jeg har fått svært tiltrengte pauser. Molde kommune har samarbeidsavtale med Vestnes og Midsund om korttidsopphold i sykehjem.

Min mann har fått to opphold i Midsund, og det var en god løsning. Stort fint rom med skinnssofa og TV, og god pleie. I Molde kommune har han kun fått et lite rom med seng og en stol, og ikke TV. Han måtte gå gjennom en annen pasients rom, og dele bad. Selv om personalet var hyggelige og flinke, er ikke dette noen god løsning verken for meg som søker avlastning, eller for han som må bo slik. Dette synes jeg er lite tilfredsstillende, og jeg håper noe kan gjøres med dette raskt.

Gode dager

Er det så bare negativt å være pårørende? Langt ifra! Vi har å gjøre med en person vi har valgt å dele livet med og som vi er glad i. Det er veldig mange gode dager, både hverdager og festdager. Fine turer, hyggelige samvær og gode samtaler. Jeg ville aldri vært dette foruten, selv om jeg gjerne skulle sluppet å ha Herr Parkinson med på laget.

Mange pårørende opplever at det å dele erfaringer og opplevelser med andre i lignende situasjon er til hjelp for å kunne sortere tanker og problemer og finne løsninger. Mange opplever å få økt kunnskap og et godt fellesskap." (Helsenorge)

Pårørendegrupper

I Molde har vi startet en pårørendegruppe, der vi har kunnet dele det som har ligget oss på hjertet. Flere av oss har nok opplevd å ha hatt lignende erfaringer det ikke er så lett å dele med noen andre.

Denne pårørendegruppen er tidligere nevnt i "Hør på meg". Flere er velkommen til å delta! Gruppene bør ikke være større enn 8 personer slik vi er nå, men da starter vi bare flere grupper. Det er også fint om yngre pårørende vil danne grupper, de kan ha andre synsvinkler og problemstillinger som pårørende enn eldre.

Jeg anbefaler å lese mer om det å være pårørende i kommunens nettsider, der står en hel del om rettigheter. Ellers i Helsenorge.no, Parorendesenteret.no og Parorendealliansen.no

Ingrids Nordmørs-flanierier



Dronning Elizabeth har ingen nedturer. Det har Ingrid. Men når hun skal skrive om dem, gjør hun som dronningen og døper dem om til latin. Les om Ingrids horrible år—*annus horribilis*. Godt at korrekturleseren (= redaktøren) kan litt latin. Han hadde først skrevet «Anus horribilis»

ANNUS HORRIBILIS

Livet mitt som parkinsonspasient er blitt en skikkelig berg- og dalbanetur. Det ene øyeblikket er livet rosenrødt. Jeg kan sitte ved arbeidsbordet mitt og kose meg med en av hobbyene mine. Medisinen fungerer som den skal, musikken er passe høy, solen skinner utenfor, pus ligger i sofaen og maler, og jeg maler på min måte på en vakker rullestein. Parkinsons er ikke tilstede, og livet er levelig.

Så merker jeg at virkningen av medisinen ikke fungerer så godt lenger. Jeg får smerter både her og der, jeg får ikke til malingen slik jeg ønsker, jeg mister ting i gulvet, pus blir vettaskremt og vil ut fra dette utrivelige stedet. En gang noe lignende skjedde, snublet jeg i en sammenrullet matte, og lander pladask rett på nesen, og den knekker selvfølgelig. Blodet fosser, og jeg ender med to gedigne blåveiser, og det er rett før 17. mai!

En gang jeg var på gravstedet, satte jeg meg på rullatoren uten å sette på bremsene, og endte med haken på støtten til en tidligere parkinsonspasient. Blomstene hans fikk hard medfart, men tennene mine holdt.

Den største tabben var da jeg satte meg feil på arbeidsstolen på kjøkkenet, kolliderte med kanten på kjøkkenbenken, slo hull i hodet og knuste høyre håndledd – også høyre da gitt!

Datteren min ville vaske av meg blodet før vi dro til legevakten (har klippekort der), men jeg sa «sorry, blodet må bare være. Det er så lang ventetid, så med alt dette blodet kommer jeg garantert raskere inn.» Så ble hullet limet igjen, og jeg måtte gå med gips opp til skulderen i to måneder.

Dette var noen av mine mange nedturer, jeg har mange flere å ta av... Men plutselig lysner alt igjen, og da skinner solen, og både pus og jeg maler. Og når smertene gir seg, ser man det humoristiske i alle tabbene og ulykkene. For øyeblikket er jeg nyoperert i et kne, og det gjør pokker så vondt! Smertestillende hjelper ikkje, så nå prøver jeg å 'skrive det av meg' i stedet og håper på en bedre dag i morgen.



Prosopagnosi

Dette var sikkert et nytt og ukjent ord for de fleste av dere. Selv har jeg et snev av prosopagnosi, det samme hadde min far. Det betyr at man er ansiktsblind. Vi har vansker med å kjenne igjen ansikter rett og slett.

Det er så pinlig når man møter mennesker man har hilst på tidligere, og så er man helt blank og seiler rett forbi uten å hilse. Andre ganger vet jeg at jeg kjenner vedkommende, men er overhodet ikke i stand til å huske hvor jeg skal plassere ham eller henne. I slike tilfeller går jeg ofte bort til vedkommende og forklarer problemet. Da jeg kom tilbake etter mange år i Oslo, var jeg så redd for ikke å hilse på de som måtte hilse på, at jeg nikket og smilte og sa "hei" til alle jeg møtte. Det ble pinligheter av det også. Folk kunne komme løpende etter meg for å spørre hvor vi kjente hverandre fra. Så måtte det forklares og oppklares da, og jeg hadde fått noen nye mennesker jeg måtte huske å hilse på.

Det er greit med folk med et spesielt kjennetegn, en vorte på nesen for eksempel, men plettfrøe mennesker er det verre med. Hundeluftere er alle tider, for hunder kjenner jeg igjen! Stemmer er også gjenkjennbare. Kronprinsesse Victoria av Sverige er blant dem som har prosopagnosi. Selv er jeg bare lett rammet, men dette er altså grunnen til at jeg ikke alltid kjenner igjen folk jeg møter på samlinger i Parkinsonforeningen.

JULEBORD

Lørdag 30 november skal vi i Nordmøre PF ha julebord på Grand Hotell klokken 15.00. Det blir som i fjor: julemat og dessertbord. Medlemmer betaler kr. 150.-, ikke-medlemmer betaler kr. 495,-. Drikke betales av dn enkelte. Det vil lønne seg å melde seg inn i foreningen.

Bindende påmelding til Ingrid, telefon 901 48 325, innen 21 november og betaingen settes inn på kontonr.: 3930.53.18268 (husk navn på deltaker) eller betal ved oppmøte (eksakt beløp). Vel møtt!

Dødsfall

Siste halvdel av 2019 mistet Nordmøre PF to kjære medlemmer.

Først var det Willy Olsen som ble syk mens han var på ferie med sin søster i Tyrkia. Familien fikk ham hjem til Kristiansund, hvor han døde 15.juli.

Han var en viktig person for brytesporten og KAK, så kirken var fullsatt under bisettelsesseremonien. Fra KAK var det en stor, flott blomsterdekorasjon formet som klubbens emblem. Den ville



de gjerne ha bevart, men det var umulig å få til. Jeg fikk da oppgaven med å lage en kopi av silkeblomster. Den skal henge i et glasskap sammen med Willy sine premier o.l.

Den 22.august døde Magne Bergsaune etter et lengre sykeleie. Familien ønsket like gjerne en pengegave til Nordmøre PF i stedet for blomster. Vi takker enda en gang for den generøse gaven, som vil bli brukt til beste for foreningens medlemmer.

Tekst og bilder til nordmørsflaneriene side 23-25:

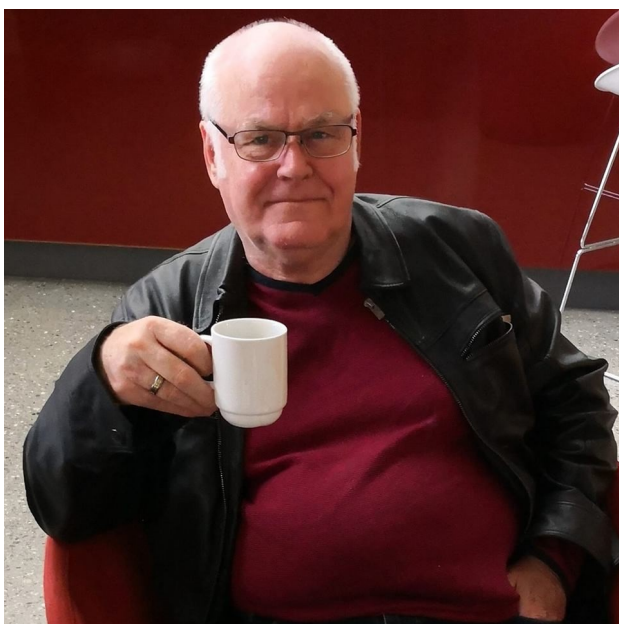
Ingrid Hagedal

- Gjør det du kan, med godt humør!

Ein kikk på Facebook-sider for oss med parkinson

Er du ikkje på Facebook? Enkelte har fleire tusen facebookvenner. (Då blir det ikkje mykje tid på kvar!) Du vil kanskje heller ha få, men gode venner. I alle fall er det ikkje godt å vere sosialt isolert, og vi som har parkinson, treng kvarandre. Etter at vi fekk pårørandegrupper, var det nokon som fortalde at dei fekk fleire gode tips enn dei hadde fått på lenge, etter å ha vore på eit møte. Men gode råd kan du også søkje mens du sit heime og surfar på nettet.

Er du ikkje på Facebook, er det fort gjort å registrere seg på www.facebook.com. Så kan du skrive «norges parkinsonforbund» eller «parkinson.no» i søkjefeltet og sjå kva som rører seg. I gruppa «For oss med parkinson» er det for tida 859 medlemmer, og fleire før du les dette. Jøss, der dukkar det opp eit bilde av ein eg kjenner godt:



Nokon har delt eit bilde og eit intervju som Parkinsonforbundet har gjort med Bjørn Haug om det å vere pårørande..

Fastlegen kom bare med skrekkhistorier. «Vil du pleie ham dersom han etter hvert ikke kjenner deg igjen lenger?» spurte han. Det er bare til å riste på hodet av. Svein og jeg har vært gift eller samboende i 43 år og er enige om at vi skal greie dette sammen.» (Du kan lese meir på nettet—med kommentarar. Foto: Ragnhild S. Støkket.)

Du kan finne tips om kva som verkar og kva som ikkje verkar mot kva, råd om å trene, bilde frå ein fin tur eller nokre ord til oppmuntring når kvardagen er på sitt mest kvardagslege:

Svein Jarle



PWR, javel, men kva med hjernetrim?

Trur du det berre er kroppen du kan trene opp til å bli i betre form? Er du klar over at hjernen kan trenast opp på tilsvarande måte og bli friskare og raskare i staden for sliten og sløv? Ved å gi hjernen nye utfordringar kan du prestere betre mentalt.

Dei beste og mest populære treningsprogramma er utvikla i USA, og det ligg forskning bak. Du kan lure på kor viktig det er å lære dei engelske namna på fugleartar, men engelskkunnskapar kan vere verdt å ta med seg i tillegg til generelt betre hugs, kombinasjonsevne og evne til å løyse problem

Lumosity er kanskje det best kjende øvingsprogrammet for hjernen. Du gjer det truleg ikkje så skarpt med ein gong, men du kan lese av resultatane, og ha glede av å prestere betre og betre. Det er rikeleg med spel og øvingsoppgåver å velje mellom. Nokre legg vekt på kor rask du er i tankegangen, andre øver opp korttidsminnet, evna til å kjenne att former og figurar, ordforråd, problemløysing og så vidare. Tll saman er det over 60 spel, og du kan bli hekta—men du søker kanskje noko å bli hekta på?

Her er statistikken min med poengsummar for sterke og svake sider:

COGNITION

Best LPI	1422
Current LPI	1271
Speed	1323
Memory	1135
Attention	1175
Flexibility	1361
Problem Solving	1435
MATH	1170



Speed



Piratpassasje

Du kan bruke Lumosity gratis, men då får du gjort berre nokre få av øvingane kvar dag. Vil du trene seriøst med full tilgang og analysar av prestasjonane, må du ut med \$60 per år eller \$90 for to år. Det finst også dyrare og meir pretensiøse hjernetrimprogram. Er du interessert, så vent med å slå til til prisen er nede på 50 prosent.

Det er konkurranse på denne marknaden. Brainturk.com tilbyr over 40 spel baserte på forskning og innbyr til å spele gratis. Eit siste tips: Prestasjonane blir truleg best om du også er i god fysisk form.

Svein Jarle

Et ønske når du er over 80, skrevet av ukjent forfatter.



*I dag kjære Herre er jeg 80, det er så mye jeg ikke har sett.
 Jeg håper kjære Herre at du lar meg leve til jeg blir 81,
 Men da hvis jeg ikke er ferdig og ikke kommet til ro,
 vil du være så snill å la meg bli til jeg blir 82.
 Det er så mange steder jeg ønsker å dra og som jeg ønsker å se,
 så tror du at du kunne ordne det, så at jeg blir 83?
 Verden endrer seg så raskt, det er så mye som skal spire,
 jeg ville like veldig godt, om jeg fikk leve til jeg ble 84.
 Og hvis ved den tiden jeg fremdeles evner frem,
 skulle jeg gjerne få bli her til jeg blir 85.
 Alt går så fort, det skjer så mye, jeg blir helt perpleks.
 Jeg vil gjerne vite hva som hender når jeg blir 86.
 Jeg vet kjære Herre det er mye å be om,
 og det må være vakkert der oppe over stjernenes bru,
 Men jeg ville fryktelig gjerne bli til jeg blir 87.
 Da er jeg trett og gammel, langt fra ungdommens tid den flotte.
 Men det skulle være skjønt å være her når jeg blir 88.
 Jeg ville ha sett så mange ting, hatt en herlig tid
 Og jeg er sikker på at jeg er villet til å dra ved 89, kanskje.
 Men bare en ting til vil jeg si kjære Herre.
 Jeg takker deg flittig, men hvis det er ok for deg,
 Skulle jeg få elske å leve til jeg blir 99.*



*Det var kome hest på garden igjen, ein travar som ikkje vart godkjend til løp meir.
 Det var bestefar som vart leremeister. Så kom julaften og Kristin (10) og Marit (7)
 hadde ordna med julegave til ein eldre mann som var så snill mot dei. Venninna til
 Kristin var og med. Bestefar fikk den ære å kjøyre dei. Vi fekk ut skyssleden og la på
 selen. Turen gjekk bra bortover, og gava vart overlevert. Men heimover vart det ver-
 re. Da vi kom til avkjørselen inn til garden datt bukjorda i to, og eg hadde verken
 kontroll på hest eller slede. De kan tru det vart fart, merra vart redd, og vi og. Eg
 ropa til Kristin og Gunhild som satt bak: "Hopp av". Marit som satt frammi med meg
 hadde ikkje lang tid på seg: "No skuva eg deg av", sa eg og hoppa av sjølv. Eg datt i
 snøen, men tømme slapp eg ikkje. Dermed dro merra meg bortetter, det vart har-
 de slag av vegstikkene mot ørene og halsen der eg låg og holdt meg fast som best eg
 kunne. Etter om lag 100 meter vart det ei bratt stigning og merra greide ikkje dra
 meg lenger og roa seg. Når jentene hadde tørka av meg det meste av blodet, fann vi
 oss et tau, reparerte seletøyet og kjørte oss ein ny tur.*

God jul 2019

Toralv

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

May Britt Johnsen

Vikestrand
Plassevegen 9,
6104 Volda

Telefon 414 62 312

Epost: jvikest@online.no

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

Kari Steinsvik

Slevika 23
6016 Ålesund

Tlf. Mob. 901 94 672

Epost: sunnmore@parkinson.no
steinsvik.kari@gmail.com

www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

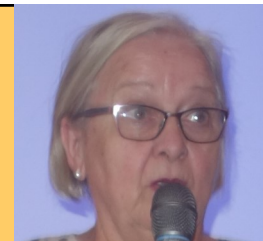
Vigdis Nerland

6412 Molde

Tlf. mob. 402 00 118

Epost: nerland.vigdis@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal



Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Leonora C. Sejdaj

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2019
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	2 892
Nordmøre PF	992 617 969	31	13 208
Romsdal PF	986 224 025	14	11 063
Sunnmøre PF	983 493 831	51	43 050

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
 Alf Inge Jenssen - tlf 95751730
 Steinar Furnes - tlf 95255100
 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

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, helserei.se
OSV

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

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.

Bowling og pizza i Ulsteinvik: En gang i måneden. Ta kontakt med May Britt, telefonnummer 414 62 312.

Romsdal Parkinsonforening:

Første onsdag i hver måned kl 12:00: Bowling på Moldehallen. Siste gang før jul 4. desember.

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

Hver onsdag kl 11.00: PWR i Moldehallen. Påmelding til Anne Ingrid Dannevig, telefonnummer 994 81 836

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:

30. november kl 13.00 Sunde fjordhotell: Julegilde. Se side 8.

Romsdal Parkinsonforening:

28. november kl 17.00 Scandic Alexandra: Julebord med 25-årsjubileum. Se side 18.

Nordmøre Parkinsonforening:

30. november kl 15.00 Grand hotell: Julebord. Se side 24.

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
 May Britt Johnsen Vikestrand
 Plassevegen 6
 6104 Volda



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.