

Parkinson **bladet**

Nr. 4/2019 Årgang 18



MEDLEMSBLAD FOR
Namdal og Inntrøndelag
Parkinsonforeninger

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Pårørendetreff	19
Lederen har ordet IPF	4	Kontaktinformasjon	19
Lederen har ordet NPF	5	Kastvollen	20
Rettighetshjørne	6	Parkinsonuka 2020	21
Pasientreiser	8	Treningstilbud IPF	22
Nytt forbundsstyre	9	Kontaktpersoner	24
Gruppeopplæring Namsos	10	Likepersoner	25
Siden sist i Namdal PF	11	Adresse- og telefonliste	26
Fra landsmøte 2019	15	Kontaktinformasjon	27
MIDTiCAMPEN	16		
Golf Grønn Glede	17		
Episode med NAV	18		
Julebord 2019	19		

Da har du parkinson

Har du sluttet med armsving når du går,
Og holder armen inntil mage eller lår,
da tror jeg du har parkinson.

Er du blitt stiv og skjelven og treg,
Og går foroverbøyd med trippende steg,
Da er det, min venn, ingen pardon
Nå har du fått parkinson!

Per Martin Linnebo

Neste nummer: Nr. 1/2020
Frist innsending stoff: 15. feb



Forsidefoto: Leif Klokkehaug.

Dette smilende treet oppmuntrer oss til 10 på topp-tur i Levanger området.

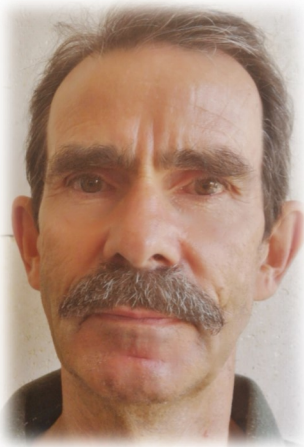
Ut på tur, aldri sur! Og med parkinson i kroppen har man veldig godt av det!

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Staupslia 36J
7603 Levanger
Mob 95 20 71 04
leklokk@online.no



Svein A. Hatling

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

Redaktørenes hjørne

Når dette bladet kommer i postkassa di er det like før pårørendetreffet vårt finner sted på Stiklestad Nasjonale Kultursenter, se mer om dette på side 19. Inntrøndelag PF mener at pårørende og støttemedlemmer også bør få en sjanse til å møtes. I mange sammenhenger møtes parkinsonrammede uten at pårørende nødvendigvis er med. Nå får vi som er pårørende og støttemedlemmer samme sjansen. Vi er jo også i samme båt, men kanskje ikke på samme dekk.... Det er ingen påmelding, så bare kom. Det blir kaffe!

Og bare en god uke etterpå inviteres vi til foreningens tradisjonelle julebord på Åsheim i Sparbu. Mye tyder på at det snart er jul igjen. Nesten et helt år har gått siden Svein og jeg startet opp igjen produksjonen av Parkinsonbladet for de to lokalforeningene Namdal og Inntrøndelag. Og fire nummer har det blitt som ønsket og lovet. Vi håper dere har likt bladet vårt, så kanskje vi fortsetter også neste år....

Namdal Parkinsonforening har allerede avholdt sitt julebord når dette bladet går i trykken, og det med langt større oppslutning enn tidligere. Og i Kolvereid-distriktet er det en driftig gjeng som holder stor aktivitet selv med relativt få medlemmer. Flott! Vi håper Namdal PF finner en verdig erstatter for Ole Harald når han nå velger å tre tilbake som nyslått 80-åring. Vel blåst, Ole Harald!

Parkinsonbladet er også mektig imponert over den innsatsen spesielt Sissel gjorde for yngretreffet på Inderøya, og vi er sikre på at neste års treff på Leka blir en ny suksess.

Ellers vil vi gjerne reklamere litt for Parkinsonuka på Savalen Fjellhotell og Spa som du finner mer om på side 21. De av oss som har vært med på denne uka syntes det var vel verdt pengene og reisa. GOD TUR!

Til slutt gjenstår bare for oss to og ønske dere alle **riktig god jul og et fortreffelig godt nytt år! La forskerne snart finne svar på parkinsongåten.....**

Leif og Svein



Jan Anders Austad



Inntrøndelag Parkinsonforening

Lederen har ordet:

Hei parkinsonvenner!

Den 28. august ble medlemmene våre i Meråker, Frosta og Stjørdal med inn i egen forening:

Værnesregionen PF og de har ekstraordinært årsmøte 2. desember. Litt vemodig for oss kanskje, men det nye styret i Værnesregionen går på med godt mot og vi ønsker dem alt hell med driften fremover. Medlemsstokken vår teller nå 149 medlemmer og vi har et distrikt som ikke er så stort i areal så det skulle være håndterbart.

Levangerprosjektet

Vi har vært i forhandlinger med Nasjonalt Kompetansesenter for kultur, helse og omsorg og Levanger Kommune om videre drift av treningene torsdager kl 10.00. Har fått lovnad på å få kjøre treningene som tidligere ut våren 2020.

Pårørendetreff

Det arrangeres et uhøytidelig treff for pårørende og støttemedlemmer på Stiklestad 28. november. Vi håper du som pårørende kan komme. Forumet har som formål å kartlegge hvilke behov IPF kan være med å dekke for denne gruppen.

Årsmøte

Årsmøte settes i vinter til 3. februar 2020 på Stiklestad Nasjonale Kulturhus. Her vil invitasjon og sakspapirer bli utsendt.

Julebord

Tradisjonelt julebord på Åsheim, Sparbu den 7. desember. Velkommen alle!

NB! Husk treninger på Kastvollen onsdager kl 17.00 og Levanger torsdager kl 10.00 NB!



Lederen har ordet:

Hei kjære medlemmer!

Ole Harald Røthe

Først av alt må vi **gratulere** de to kandidatene fra Trøndelag , Astrid Skauge Nielsen og Heidi Bye som ble valgt inn i forbundsstyret. Det er som lederen i fylkesstyret i Trøndelag, Viktor Iversen, sa det: " Det er en gledelig begivenhet"!

Ja, Trøndelag står sterkt.

Vi står ved slutten av et år. Og vi kan spørre:

Klarte vi å nå de mål vi satte oss?

Til det kan vi si et **både ja og et nei**. For å ta det negative først, vi klarte ikke å øke medlemstallet nok. Tre nye hovedmedlemmer er ikke nok. Et noe redusert styre får ta noe av skylda for at dette arbeidet ikke har hatt klaff.

Innsatsen ble satt inn på å satse for å få inn **mere kapital**. Noe vi lyktes svært godt med. Likeså har det gått bra med våre arrangementer, takket være dere medlemmer som har sluttet opp om våre tilbud. Takk til dere for mye fint sammen! Vi går inn i et nytt og spennende år.

Jeg har gitt beskjed til valgkomiteen at **jeg trekker meg** etter mange år som leder i vår forening. Det er litt rart, men nå er tida der for skifte.

Jeg vil få ønske alle en riktig god jul og et godt nytt år!

Beste hilsen Ole Harald



Parkinsonbladet vil med dette takke Ole Harald for alt det arbeid han har lagt ned for Namdal Parkinsonforening, for selve parkinsonsaken, og for den enkelte parkinsonmedlem i Namdalen. Samtidig vil vi gratulere ham med 80-årsdagen den 24. november.

HJERTELIG TIL LYKKE, Ole Harald! Feir med stil og måte!

Red.

Rettighetshjørnet: Hjelpstønad



Hvis du trenger langvarig, privat pleie og tilsyn på grunn av en sykdom, skade eller medfødt funksjonshemming, kan du ha rett til hjelpstønad.



For å ha rett til hjelpstønad må du ha et behov for tilsyn og pleie på grunn av din medisinske tilstand, det vil si at du trenger hjelp til personlige gjøremål som friske mennesker ikke trenger. Hjelpetønad omfatter også stimulering, opplæring og trening.

Det gis ikke hjelpstønad til praktisk bistand som matlaging, rydding, vasking eller innkjøp

Pleien eller tilsynet må bli utført av privatpersoner, som for eksempel: Ektefelle, barn, foreldre, fosterforeldre, andre slektninger, naboer eller andre

Som hovedregel skal pleieforholdet være på plass før du søker, men hvis du har dårlig råd, kan du få innvilget hjelpstønad hvis pleieforholdet starter så fort hjelpstønaden blir utbetalt.



Du kan ikke få hjelpstønad til hjelpebehov det offentlige dekker etter andre lover, for eksempel hjemmesykepleie, selv om du må betale egenandel til kommunen for tjenesten.

Hovedregelen er at hjelpebehovet må vare i minst 2-3 år. Og med parkinson er man jo dessverre sikker på det

Hvordan søker du?

Du må søke skriftlig om hjelpstønad. Du finner skjemaet på www.nav.no under «Skjema og søknad».

Eller gå på NAV-kontoret og be om hjelp til å søke

I søknaden må det gå fram at du har et privat pleieforhold eller at hjelpstønaden vil gi deg muligheten til å opprette det.

Du må også opplyse om hvilken lege eller leger som behandler deg og legens adresse. NAV innhenter nødvendige legeopplysninger

Hjelpstønaden er nå kr 1229 pr mnd/14.748 per år - skattefritt

Leif

Rettighetshjørnet: Grunnstønad



Du kan ha rett til grunnstønad hvis du har nødvendige ekstrautgifter friske personer ikke har, f.eks.. ekstra slitasje på klær, sengetøy, sko og støvler som følge av uvanlig ofte vasking eller ekstra slitasje på grunn av bruken



www.alamy.com - DK89GN

Grunnstønad sats 1 utgjør kr 686 pr mnd/8232 per år

Rettighetshjørnet: Rimelige hjelpemidler



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 ekstrautgifter du har til rimelige tekniske hjelpemidler som



ikke er en del av hjelpemiddelsentralens sortiment.

Du må søke skriftlig om tilskudd til rimelige hjelpemidler. Søknadsskjemaet finner du i nedtrekkslisten «Skjema og søknad». Søknaden må beskrive funksjonsproblemene og gi en begrunnelse for hvorfor det er nødvendig med småhjelpemidler for å fungere i dagliglivet. Du må selv gå til innkjøp av produktene, og du kan søke nytt tilskudd etter fire år.

For 2019 er tilskuddsatsen kr 2020

Rettighetshjørnet: Pasientreiser

Som regel får du dekket utgifter til din pasientreise med et fast beløp per kilometer, uansett hvilket transportmiddel du bruker. Du må betale egenandel for reisen, hvis du ikke har frikort.

Du kan søke etter at reisen er gjennomført. Søknaden må sendes inn senest seks måneder etter behandlingsdatoen.

Forts. neste side

Forts. fra forrige side:**Se mer på www.helsenorge.no**

Du kan få dekket reisen hvis

- du har reist til behandling som dekkes av det offentlige.
- reisen er lenger enn ti kilometer hver vei. Du kan få dekket utgifter til reiser som er kortere enn ti kilometer, **hvis behandleren din dokumenterer at det var nødvendig å bruke privat bil eller drosje av helsemessige årsaker.**
- reisen går over flere takstsoner for offentlig transport. Hvis reisen kun går innenfor én takstzone, vil den som hovedregel ikke dekkes gjennom pasientreiseordningen. Dette er uavhengig av transportmiddel. **Unntaket fra denne regelen er hvis behandleren din dokumenterer at det var nødvendig å bruke privat bil eller drosje av helsemessige årsaker.** Også hvis du ikke rekker behandlingen ved å bruke offentlig transport, kan du få dekket utgifter innenfor én takstzone. Husk å forklare dette når du søker.

Pasientreiser enda en gang.....

I forrige nummer skrev jeg om datamaskina hos Pasientreiser som avsto min søknad om refusjon for reiser mellom hjemmet på Levanger og logopedtreninga på Verdal Bo- og helsetun. Den hadde ikke fått med seg at jeg hadde lagt ved en papirutgave av Astrids logoped sin bekreftelse på Elins oppmøter til stemmetreninga..... Maskinell feil, ble jeg fortalt.

Men **Johannes** hadde også fått problemer med Pasientreiser. Alle hans reiser mellom hjemmet i Skogn og Verdal Bo- og helsetun var feilberegnet. For etter Pasientreiser sine beregninger hadde ikke Johannes vært på Verdal, han. Tvert i mot hadde han visst vært hjemme hos Astrid på logopedtrening. For pasientreiser hadde brukt Astrid sin *hjemmeadresse* som grunnlag for sine utregninger, i stedet for oppgitt adresse til Verdal Bo- og helsetun på Stiklestad.....Slikt kan det jo bli bråk av....

Og ikke nok med det: Johannes sine reiser til fastlegen på Moan var innvilget korrekt, men hans reiser til Levanger Sykehus var ikke godkjent, selv om avstanden var litt lengre —med ett unntak—og med den merkelige begrunnelsen at det var innenfor samme takstzone..... Og så var det busstopp på sykehuset. Greit ja..

Heldigvis: En rask telefon til Pasientreiser hjalp. Jeg traff tilfeldigvis på den saksbehandleren som hadde gjort disse blunderne. Han beklaget og lovte å rette opp alle feilene slik at Johannes fikk sin rettmessige refusjon.

Moral: Sjekk alltid Pasientreiser sine beregninger og vedtak! Og finner du feil, så klag, eller søk hjelp til å klage. Bare ring!

Leif

NPF har valgt nytt forbundsstyre

I forbindelse med landsmøtet i Norges Parkinsonforbund 25.-27. oktober 2019 ble det valgt nytt forbundsstyre for de neste to årene.

Trygve Andersen ble valgt som **ny forbundsleder**.



På bildet fra venstre: Ketil Hanssen, Kari Brekke Arnesen, Per Bjørn Erikstad, **Heidi E. Aadde Bye**, Steinar Karlsen, Trygve Andersen, Pål Christian Roland, Trine Lise Corneliussen. Astrid Nielsen Skauge og Arnt Zimmermann var ikke til stede da bildet ble tatt.

Dette betyr at Trøndelag Parkinsonforening TPF nå har to representanter i forbundsstyret, Astrid Nielsen Skauge, som for øvrig er nestleder i TPF, og vår egen **Heidi Bye** fra Inderøya og Inntrøndelag PF. Bra!

Det betyr også at tidligere forbundsleder Knut-Johan Onarheim nå har takket av som forbundsleder etter 18 år i dette viktige vervet. Parkinsonbladet vil også benytte anledningen til å takke Knut-Johan for det store og viktige arbeidet han har lagt ned for parkinsonsaken vår i inn- og utland gjennom alle disse årene. Tusen takk, Knut-Johan! Og naturligvis ønsker vi tidligere nestleder Trygve Andersen lykke til i jobben som forbundsleder. Vi håper du virkelig lytter til de to flotte trønderne våre i styret!

Og naturligvis skal vi ikke glemme at vår egen Viktor Normann Iversen— som også har vært leder for Nord-Trøndelag PF, nå sitter som leder i Trøndelag PF.

Med andre ord: Hvis vi har noe positivt å bidra med inn mot Norges Parkinsonforbund, så har vi absolutt de kanaler vi trenger i den sammenheng. Og jeg er trygg på at de ønsker seg innspill fra dere! Lykke til!

Leif

Gruppeopplæring for personer med Parkinson ved Sykehuset Namsos

Vi ved neurologisk poliklinikk har nettopp gjennomført et 3 dagers Parkinson kurs:

» **Gruppe opplæring for personer med Parkinson og deres pårørende**» ved Lærings og mestringssettret.

De inviterte denne gangen var pasienter som har fått informasjon via neurologisk poliklinikk.

Målet med slike kurs er å fremme kunnskap om sykdommen, bli kjent med sin sykdom- få større mestringsfølelse og forståelse.

Det har vært faglige innlegg av blant annet nevrolog Kristina Devik, lege i spesialisering Kaja Kvisterø, hvor de snakket om selve Parkinson sykdom, både motoriske og ikke motoriske symptomer, samt ulike behandlingstilbud. Fysioterapeut Inga Hærnes om viktigheten med fysisk aktivitet bla. Ergoterapeut Line Fjær med kort introduksjon av hjelpemidler, samt brukerinnlegg av Ingunn Henriksen.



Det nye for denne kursperioden var innlegg av farmasøyt Ole Lien og logoped Laila Elverum.

Vi har i etterkant fått god tilbakemelding om våre nye foredragsholdere, at deres innlegg var svært lærerike og nyttige.

Nytt kurs for 2020 er planlagt til den 20., 27 april og 4 mai. Hvis det er ønske om å delta, be om henvisning fra fastlege eller nevrolog. Det vil også bli annonsert.

Hilsen oss to

Spesialsykepleiere Nina Sandvær Nynes og May Sissel Utvik

Siden sist i Namdal PF

Pasientbesøkene

Vi har i året gjennomført pasientbesøk til enkeltpersoner, til familier og til gruppe av medlemmer. I høst har det vært de som har de største plagene, de som sliter mest som har fått besøk. Det har vært både hjemme, på institusjon eller også på sykehuset. Vi har ikke klart alle planlagte besøk, dette på grunn av sykdom i "staben". Men disse må prioriteres til neste år. Det gir en ekstra god følelse når du har besøkt noen som ikke kommer på møter eller trening. Rapporteringen av gjennomført besøk gjøres enkelt og greit til forbundet med en gang, og dermed er det unnagjort.

Medlemsmøter på Kolvereid

Vi har i høst gjennomført 2 møter med faglig innhold. På Kolvereid har vi et mestringsteam som består av Jane som er fysioterapeut med solid erfaring og Stine som er ergoterapeut. De snakket og demonstrerte omkring te-



mæt "Mestring i hverdagen med parkinson" på møte 19. september. Det var stort engasjement omkring temaet. Og den enkelte fikk belyst sine problemer. Lengst borte ved enden av bordet ser vi Jane og til høyre ergoterapeut Stine.

Logoped Vigdis Hansvik

På medlemsmøtet 17. oktober kom logoped Vigdis Hansvik, som skulle ha dagens program. Men først hadde vi en planlagt runde med forenings saker, noe som er fint å få gjort på medlemsmøtet. Vigdis var godt forberedt da hun kom, hun gikk igjennom hvor viktig det er med puste- og stemmetrening, og delte ut flasker med



vann og rør. Det er egentlig slik at skal du ha best utbytte bør du ha ei flaske med vann og pusterør stående strategisk til der du bor, og hver gang du passerer, bør du stoppe opp å trene litt. Sånn nå og da, blir for dårlig. Stemmen er et viktig instrument, som vi må ta godt vare på! Slik som med annen trening må det til et program som vi bør følge. Vi tar med hennes program som er utarbeidet sammen med Laila Elverum. (Se neste side)

Dette er program som vi har terpa på i mange år, men som er flott at det fortsatt brukes. Det er like aktuelt om du er operasanger eller parkinsonpasient!

Jeg vil gi honnør til de som møter opp på medlemsmøtene på Kolvereid, det er en

Trening – logoped

Massasje ansikt:

- Massere hele ansiktet
- Heve pannen opp og rynke pannen – 10 ganger
- Knipe dynene sammen – 5 ganger

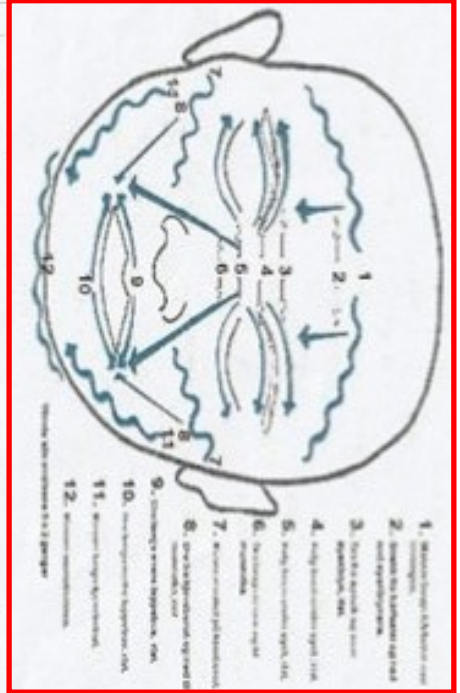
Ukedag	Flaskepølse 3 x 7	Åpne og lukke munnen - 10 ganger	Vekselsvis smilemunn (I) og trutmunn(O) 10 ganger	Tunge mellom leppe og tenner 7 ganger hver vei	Lage kul på kinnet med tunga
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					

Les med normal pratestemme. Tenk tydelig tale, legg trykk på lyder og stavelser.

Si ukedagene, varier stemmebruken – fra lav stemme til kraftig stemme og motsatt vei.

Les diktet høyt:

Rosene er røde,
fiolene er blå.
Druene er søte
og du er likeså.



Vi beklager at kvaliteten på disse to bildene er for dårlig til at de er godt lesbare.

Red

forutsigbarhet i oppmøte og i aktivitet. Det er lettere å ha møter på denne måten. Går det slik framover, vil det gå bra, og vi kan fortsette med dette medlemstilbudet! Møtene kunngjøres med sms til den enkelte, og en annonse under det skjer i lokalavisa.

Treningstilbudet i Namsos

I Namsos går treningspartiet med et tilbud i uka, hver tirsdag klokka 11.30. Vi skulle ha hatt 2 ganger i uka, men det har vi ikke. Vi prøver å stimulere til litt øvelser og trening heime. Her er det å slå fast at det bedre med noe en ingenting. Vår fysioterapeut, Anja Høgenhaug, gjentar dette hele tida. Anja har gode øvelser for balanse, smidighet og styrke. Vi har noen nye med, og det er fint. Vi avslutter hver gang med kaffestund og trivelig prat. Det er et treningsparti med godt humør, og det gir trivsel. Kaffestunda blir som et lite medlemsmøte, slik vi har skre-

vet før, når pårørende kommer innom.

Fortsatt håper vi å få tilbake vårt tilbud om stemmetrening i Namsos

Aktivitet framover i Namdal PF

Julebordet er lørdag 16. november på

Lundstua, og det er akkurat når medlemsbladet går i trykken. Vi har så stor påmelding som vi ikke har hatt tidligere, og det kommer vi tilbake til i neste nummer i februar.

I Namsos går treningspartiet fram til og med tirsdag 11. desember som blir siste dag dette året. Og vi starter opp igjen tirsdag 07. januar 2020.

Medlemsmøter på Kolvereid

Møte **torsdag 23.01. 2020 kl. 11.30** med Leif Klokkerhaug som snakker om "Rettigheter og tilbud for parkinson". Neste medlemsmøte blir torsdag 19.03.

Medlemsmøte i Namsos

Leif Klokkerhaug kommer til medlemsmøte på Kulturhuset **tirsdag 04.02. klokka 13.00** nede i kjelleren på møterommet der. Dette skulle være tema som kan engasjere både på Kolvereid og i Namsos. Leif Klokkerhaug har hatt møter med samme tema på Inn-Trøndelag med hell.

Årsmøte i Namdal Parkinsonforening blir lørdag 22.02. 2020 på Lundstua kl. 12,00. Årsmøtet er foreningens høyeste myndighet, og de avgjørelser som blir fattet, er viktige for foreningen framover. Så derfor medlemmer, møt opp!



NPF – landsmøte 25. til 27. oktober 2019

Jeg var delegat nr 48 på landsmøtet som reserve for Astrid. Fra Trøndelag møtte Viktor (stødig leder), Torbjørn (leder Trondheim PF), Alf Magne (medlem i valgkomite) og Heidi (kandidat til forbundsstyret. Etter tre dager på Soria Moria har jeg skrevet dette referatet.

Hovedinntrykk.

NPF har hatt en dyktig ledelse og administrasjon i mange år. Det er sju ivrige medarbeidere på hovedkontoret. Knut Johan Onarheim har vært Forbundsleder siden 2003 og fra samme år har Magne Wang Fredriksen vært generalsekretær.

Det er mange flotte mennesker som driver NPF. Mange flinke og ivrige – mange trøndere i hele landet. NPF har ca 5400 medlemmer. Av disse er 3700 hovedmedlemmer og 1700 pårørende og støttemedlemmer.

Det er viktig at vår sak er synlig i media i hele landet. Den store saken var ParkinsonNet som skal bli et viktig verktøy for å gi hjelp til våre medlemmer. Metodikk og behov for ressurser for å få systemet i drift er ikke klart.

To uttalelser fra landsmøtet: (disse blir sendt til alle tillitsvalgte) Forventning om god tilgang på fysioterapeuter for alle våre medlemmer i hele landet. Forventing om god oppfølging av DBS-pasienter. DBS (Deep Brain Stimulation).

Viktig for Trøndelag. To medlemmer i landsstyret i neste to år, Heidi og Astrid. Forslag fra valgkomiteen fikk gjennomslag under valget. Trøndelag er «berømt» for godt arbeid i organisasjonen. Ny organisasjon er på plass i Nye Trøndelag.

Oslo/Akershus PF hadde fokus på økonomistyring under mange saker. Mitt inntrykk er at hovedstyret og administrasjonen får samme friheter og ansvar som tidligere. Situasjonen er ikke kritisk sjøl om det har vært underskudd de to siste periodene og kapitalreserven ikke er stor. Generalsekretæren var ikke nervøs for økonomien. Kontingenten skal ikke økes.

Mange medlemmer har vært på **Kastvollen** på opphold og kurs og skryter av tilbudet her. Arbeidsprogrammet (AP) viser ikke Hvem som skal gjøre Hva. Etter forslag fra Alf Magne skal det i neste AP angis ansvars plassering. Oppgavene blir da fordelt til Landsstyret, fylkesforening og lokalforening. Dette er viktig å avklare for Yngres-arbeid

Karstein 29.10.2019

#MIDTiCAMPEN

Yngretreff som friluftscamp på friluftsområdet på Stornesøra, Inderøy 20.-22.9.19

Inntrøndelag Parkinsonforening arrangerte, i samarbeid med Kastvollen Rehabiliteringssenter, Yngretreff på Inderøya helga 20.-22.9.19.

Det var yngrekontakt Sissel Bremseth som var primus motor bak arrangementet, som ble arrangert i et forferdelig vær.

Hensikten med treffet var å gi faglig påfyll (om ikke motoriske symptomer ved parkinson sykdom) og ikke minst skape en arena for sosial kontakt mellom både parkinsonister og pårørende. Alt innenfor rammen som en friluftscamp gir.

Treffet var åpent for alle yngre med pårørende i Trøndelag, samt de som deltok på yngreoppholdet som Kastvollen arrangerte i september.

Det deltok i løpet av helga til sammen 40 personer på treffet, derav 17 yngre med parkinson.

Det som var helt spesielt med campen var at 7 barn/unge voksne pårørende deltok på arrangementet. Mange unge var nok spente da de møtte opp, men de fant snart tonen, og det var fint å se at alle ble inkludert i gruppen. Det var en fin og positiv opplevelse for de unge, som bør friste til gjentagelse. Og de lærte mye av hverandre om hvordan det er å være barn av parkinsonrammede.

En gjeng fra hele fylket hadde fått praktiske oppgaver under arrangementet. Det bidro til å skape kontakt mellom personer som tidligere ikke har hatt så mye kontakt. På den måten var campen også med på å spleise sammen folk fra de to gamle fylkesforeningene.

Men været var forferdelig og ingen misunte de hardhausene som tilbrakte nettene i telt på Stornesøra.

Kastvollen Rehabiliteringssenter stilte med fagpersonale og med god mat og varme omgivelser.

Takk til Sissel (bildet på neste side) og personale på Kastvollen.

PS: **Neste yngretreff** er planlagt på **Leka høsten 2020**. Følg med i annonseringen og sett av tid til en trivelig helg lengst nord i Trøndelag.

Alf Magne Bye



Bildet viser at det var enkelte solgløtt også



PARKINSONGOLFEN VÅR PÅ TRONES GOLFBANE, VERDAL



Siden sommeren 2016 har en håndfull av oss spilt golf under vignetten GOLF GRØNN GLEDE på banen til Stiklestad golfklubb. Klubben har gitt oss særfordeler som medlemmer av Inntrøndelag PF. Vi betaler bare 50% av full medlemspris, og har også andre rabattordninger. Poenget er at vi ikke sliter like mye på banen som de ordentlige spillerne gjør. Vi nøyer oss med 9 hull om dagen pluss vannhullet i klubbhuset. Kaffe eller brus må til etter en runde på banen mellom kl 13 og 16 på onsdager. Og en god prat attåt!



Første året var vi opptil 9-10 stykker samtidig. Nå er det sjelden vi er flere enn de tre du ser tegninger av her. Neste år ønsker vi oss flere som har lyst til å prøve golf som trening, rekreasjon og avkobling fra Mr. Parkinson. Kanskje du har lyst til å bli med? Ta kontakt med Leif (95207104) eller Svein (90859069), jo før jo heller. Vi har det artig, sjø!

Svein og Leif

NAV HAR IKKE FULGT MED I TIMEN.....



Nei, jeg mente ikke trygdeskandalen som nylig dukket opp i media og vokste seg større for hver dag som gikk. Jeg mener noe langt mer alvorlig, noe selvopplevd, for noen dager siden.



Skatteetaten

Dessverre ble Elin etter hvert såpass hjelpetrengende at heldøgns omsorg var eneste løsning for oss to. Hjemmesykepleie morgen og kveld hjalp litt, men resten av døgnet.....Selv ikke med gode hjelpere i voksne barn og svigerbarn tilgjengelige. De er jo i fullt arbeid, men ville så gjerne..

Levanger kommune lot seg for noen år side dessverre friste til å gjøre om nesten alle sine sykehjemsplasser til omsorgsboliger for å spare penger. Bare Ytterøy Helsetun tilbyr nå både sykehjemsplasser, omsorgsleiligheter og hjemmesykepleie i en integrert tjeneste. Og dit er det ferge. Men alle anbefalte nettopp Ytterøy Helsetun. Så det ble løsningen for oss to. Elin fikk en av de to leilighetene med heldøgns omsorg inne i hovedbygningen. Utenfor er det 11 omsorgsboliger til.

Når en av ektefellene kommer på sykehjem eller annen institusjon av helsemessige årsaker, omregner NAV pensjonene som om begge fra det tidspunkt er enslige. Det betyr at pensjonene øker litt fordi grunnpensjonen for enslige er noe høyere enn for gifte eller samboere. Dette fordi NAV har **samordnet** ektefellenes pensjoner slik at de hver for seg bare mottar 90% av grunnpensjonen sin. Grunnpensjonen = 1G tilsvarer litt i underkant av kr 100.000. Altså har både Elin og jeg mistet kr 10.000 hver per år pga. samordningen. Det må jeg gjøre noe med! **20.000 kr!?**

Skal jeg **melde flytting** for Elin? **JA**, sier NAV på telefonen. De skal jo oppheve samordning av pensjonene våre. **NEI**, sier Skatteetaten, som har ansvar for folkeregisteret. Sender du flyttemelding, blir den IKKE godkjent, understreker damen. Når den ene ektefellen flytter på sykehjem eller tilsvarende av helsemessige årsaker og den andre fortsatt blir boende i husværet: **IKKE MELD FLYTTING!** Sa hun.

Jeg ringer NAV igjen og forteller dette. Ojsann, vent litt, må snakke med noen oppover i systemet, ringer deg opp igjen, fikk jeg vite. Og riktig: etter 20 min ringte hun tilbake: Nei, **Skatteetaten har nok rett**, sier hun. **DU** skal ikke melde flytting. Men **institusjonen** din kone er på nå, eller **kommunen**, må sørge for at NAV får vite dette slik at pensjonene kan omregnes. Der lærte visst NAV noe nytt. Når NAV ikke klarte å få med seg EU-regler fra 2011/12, eller langt tidligere, kan en jo ikke vente de har fått med seg Folkeregisterets nylige endring heller.

For egen del håper jeg Levanger kommune vil vedta å reetablere sykehjemsplasser i fastlandsdelen av kommunen, og IKKE VEDTA BYGGING AV STORKJØKKEN PÅ STAUP. Våre eldre bør få kjenne god matlukt fra eget kjøkken!

Leif

Inntrøndelag PF arrangerer julebord

Årets julebord på Åsheim 7. desember kl. 17

Kom til en hyggelig kveld med julemat, godt drikke, kaffe og kaker på **Åsheim i Sparbu**.

Utlodning, ta med kontanter. **Pris pr kuvert kr 200,- for alle.**

Påmelding til telefon 90 10 37 38 eller inntrondelag@parkinson.no og betaling til konto 4212.31.96893 eller Vipps til 82216. HUSK oppgi navn.

Betaling ansees som påmelding.

Kom til en trivelig førjulsmarkering: Parkinsonister, pårørende, slekt og venner!

Påmeldingsfrist 28. november.

Velkommen!

Styret

Inntrøndelag PF med pårørendetreff

Den **28. november kl 18.00 på Stiklestad Nasjonale Kultursenter** møtes vi til et uhyttelig treff for pårørende og støttemedlemmer.

Formål å ha samtaler om ting vi arbeider med og sitte igjen med viten om hva Inntrøndelag Parkinsonforening kan bidra med.

Vil spesielt invitere våre pårørende som er likepersoner til å delta.

Jan Anders, leder



Kontaktinformasjon til foreningene

Hjemmeside: Inntrøndelag PF

<http://www.parkinson.no/inntrondelag>

e-post:

inntrondelag@parkinson.no

Facebook: Åpen:

www.facebook.com/Parkinsonforening/
Lukket: Park&Idrett Inntrøndelag Parkinsonforening

Bankgiro: 4212.31.96893

Org.nr.: 985 442 266

Vipps nr.: 82216

Mobil Jan Anders: 90103738

Hjemmeside: Namdal PF

<http://www.parkinson.no/namdal>

e-post:

namdal@parkinson.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org.nr.: 993 745 839

Vipps nr.: 20972

Mobil Ole Harald: 97959666



Kastvollen Rehabiliteringssenter AS,
Kastvollveien 11, 7670 Inderøy

Telefon: 74 12 46 50 / 45 46 55 64

Tilbud om gruppeopphold for personer med parkinson sykdom:

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

Vi tilbyr også individuelle opphold

For nærmere info se

vår hjemmeside www.kastvollen.no.

*Følg oss også på **facebook**.*



Nytt bygg: Kastvollen flyttet inn i nytt bygg den 5. november 2018. Vi er godt i gang med drift i det nye bygget, og vi opplever at det er et godt og funksjonelt bygg for det vi skal holde på med. Det har vært, og vi forventer fortsatt, at det vil være noen utfordringer med det nye bygget, men vi har god hjelp og dialog med de som satte opp bygget for oss.

Planer fremover: Vi er nå i gang med å planlegge riving av gammelbygget. I tillegg arbeider vi med uteområde, der vi har ca. 40 mål tomt som vi ønsker å bruke aktivt i rehabiliteringsprosessen. Brukerutvalget ved Kastvollen er en naturlig samarbeidspartner i dette arbeidet.

Tilbud: Ved Kastvollen har vi god innsøking. Vi har «fulle hus», og siden jul har vi både gjennomført vanlige gruppeopphold og ukesopphold for nydiagnostiserte. Vi holder også på å planlegge «Yngreopphold for personer med Parkinson og MS». Dette er tenkt gjennomført høsten 2019.

Samarbeid: Vi som arbeider ved Kastvollen opplever at vi har et veldig godt samarbeid med Parkinsonforeningen, noe vi setter stor pris på. Vi opplever en forening som er engasjert, interessert og spørrende. Vi har et felles mål om at de som lever med Parkinson sykdom skal «leve best mulig med sin sykdom», og for å kunne gi et best mulig tilbud er vi avhengig av et godt samarbeid mellom de som har sykdommen og fagfolk.

Bente Oldren, daglig leder



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

Frøkostbuffe, lunsjbuffe og 3-retters middag/oftensbuffe hver dag. En kveld Østerdalsbod. Siste kvelden "Levende lys aften".

Trim og trening

Felles stavgang med guide. Oppkjørte skiløyper. Trinnom 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 Solvetg 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. hjelpensjon, 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

SAVALEN

OPPLEVELSER OG EVENTIR

2019**Oversikt over treningstilbud
Inntrøndelag Parkinsonforening**

Kommune	Ansvarlig	Kontakt	Tidspunkt	Hen visn	Annet
Levanger	Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg	951 56 306	Torsdag kl 10-11	Nei	Forskningsprosjekt/ Myskja
Verdal	Logoped Astrid Granhus	936 32 977	Onsdager kl 17-19	Ja	Gruppe 1 kl 17.00 kaffe kl 18.00 gruppe 2 kl 18.30
Inderøy	Fresk fysioterapi	45 21 60 00	Onsdag kl 14-15	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Høvdinggården akupunktur og fysioterapi	74 12 14 86	Mandag 13-14	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Saga treningssenter	469 86 990	Man, ons, fredag, kl 0700	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Inderøy	ITP/Kastvollen	3 01 69 11	Mandag 1700-1830	Nei	Instruktør fra Kastvollen annenhver uke
Verdal	ITP/Stiklestad Golfklubb	952 07 104	Onsdager kl 13-16	Nei	Del av Golf Grønn Glede

Golftrening på Trones

Golfbanen er vinterstengt, men til erstatning er det satt opp en golfsimulator i klubbhuset.

Her har vi muligheten til å trene og kanskje forbedre golfsvingen i løpet av vinteren.

Avtal gjerne med noen andre. Starttid bestilles i golfbox på nettet. Ta kontakt med Svein Hatling dersom du trenger bistand.

Simulatoren vil være tilgjengelig hverdager mellom 09 og 15. Pris per time kr 200. Hvis 4 spiller sammen, blir prisen kr 50 per person.

OG, - SELV OM DU ER HELT FERSK, KAN DU FÅ PRØVE DEG HER!

INNTRØNDELAG
PARKINSONFORENING

NAMDAL
PARKINSONFORENING

Org.nr 985 442 266

Org.nr 993 745 839

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Om Grasrotandelen

Siden Norsk Tipping ble etablert har hele overskuddet gått til samfunnsnyttige formål. Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å være med å bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. Du kan nå velge hvilket lag eller forening som får **syv prosent** av din spillerinnsats. Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går syv kroner til din grasrotmottaker. **Og best av alt; din innsats, premie eller vindersjans vil ikke reduseres!**

Ved spill på **Multix, Instaspill og Oddsen** er Grasrotandelen **14 prosent** av spillinnsatsen etter fratrukk for gevinster. Dette beregnes hver dag, og fordeles til spillernes grasrotmottakere.

Spillene fysiske **Flaxlodd og Belago** er ikke omfattet av Grasrotandelen. Flax spilles uregistrert og på Belago fordeles overskuddet via de lokale bingohallene.

Du kan bytte din grasrotmottaker når du måtte ønske det, og så ofte du vil. Den nye grasrotmottakeren får grasrotmidler fra det tidspunktet du endrer.

For å delta i Grasrotandelen må du være kunde hos **Norsk Tipping**.

INNTRØNDELAG PF

Antall spillere: 52

Opptjent i år: kr 33 009



NAMDAL PF

Antall spillere: 34

Opptjent i år: kr 10 975

Opptjent tidligere år:

2018:	kr 43742
2017:	kr 30016
2016:	kr 26885
2015:	kr 20411

Du kan tilknytte deg en grasrotmottaker hos en av våre kommisjonærer, eller på nettet.

Opptjent tidligere år:

2018:	kr 11048
2017:	kr 7461
2016:	kr 7792
2015:	kr 7668

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF) og VPF

er bindeleddet mellom styret, styreleder, trener, den enkelte i treningsgruppen og kommunen. Noen grupper er kommunen ansvarlige for, for andre er trener/terapeut ansvarlig for, mens en del er IPF ansvarlig for.

Trening	Kontaktperson PF	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Torbjørn Rønne	47660176
Gruppetrening Inderøy	Alf Magne Bye	93016911
Gruppetrening logoped Verdal	Ivar Risberg	48116512
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Torhild Langåssve	41628693
Gruppetrening Golf	Leif Kløkkerhaug	95207104
Gruppetrening Levanger med opplegg fra Øystein Myskja	Svein Snekkvik	92215798



Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

er bindeleddet mellom styret, styreleder, trener, den enkelte i treningsgruppen og kommunen. Noen grupper er kommunen ansvarlige for, andre trenere andre trener/terapeut, mens en del er NTPF ansvarlig for.

Trening	Kontaktperson NPF	Mobil
Treningsparti Namsos	Ole Harald Røthe	97959666
Logopedgruppe Namsos	Ole Harald Røthe	97959666
Logopedgruppe Kolvereid	Åse Rørmark	97985165
Andre aktiviteter Kolvereid	Åse Rørmark	97985165



Likepersonkontakt og yngrekontakt

Både pasienter og pårørende har stort utbytte av å snakke med andre i samme situasjon. Derfor er likepersonsarbeidet viktig. Likepersonkontakten er bindeleddet mellom den enkelte likeperson og fylkesforeninga vår.

Yngrekontakten er bindeledd mellom yngre med PD og fylkesforeninga vår.

Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50.,

Epost: sisbrem1@gmail.com

7710 Sparbu

mob 92206605

Likepersoner i lokalforeningene våre:

(likepersoner ble tidligere kalt **likemenn**.)

*I virkeligheten viser de seg som veldig **likandes** personer)*

Distrikt	Navn	Mobil	Pas
Levanger	Fritz Pettersen	93481210	Pårørende
Levanger	Leif Klokkehaug	95207104	Pårørende
Steinkjer	Sissel Bremseth	92206605	Pasient
Inderøy	Heidi Bye	47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye	93016911	Pasient
Namsos	Ole Harald Røthe	97959666	Pårørende
Namsos	Bjørg Klingen	41568455	Pasient
Ytre Namdal	Åse Rørmark	97985165	Pårørende
Ytre Namdal	Arild Rørmark	91668893	Pasient

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo
Tlf. 22008300

Generalsekretær:

Magne Wang Fredriksen

Epost: post@parkinson.no

Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00



Norges Parkinsonforbund

Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl. 10:00–15:00

Her treffer du sykepleier
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig
rådgiver:*

Ragnhild Støkket



Norges Parkinsonforbund Parkinsontelefonen:



Vi er her for deg!
22 00 82 80

Alle hverdager fra kl. 10:00 – 16:00

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.

Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos.

Spesial sykepleiere:

Nina Nynes NinaSandver.Nynes@hnt.no

May Sissel Utvik MaySissel.Utvik@hnt.no

Telefonnr.: 74215267

kl. 08:00 – 11:30, 13:30 – 14:30

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



Nevrologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

Tlf. **740 98061**

Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad

Telefontid ma –fre kl. 08 –15.00

E-post: Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no

Nevrologisk sykepleier: , besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med nevrolog når det er noe utenfor hennes fagområde.



Kontaktinformasjon til parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder:

Jan Anders Austad

Hyllaveien 19, 7

670 Inderøy

Mobil 90103738

inntrondelag@parkinson.no



Nestleder og kasserer:

Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363, 7670 Inderøy

90206767

Inntronde-

lag.kasserer@parkinson.no

Sekretær og webredaktør:

Svein Arvid Hatling

Sigrids vei 13, 7725 Steinkjer

90859069

svein.hatling@gmail.com

Styremedlem:

Björg Esther Holmsberg

Tore Hundsgate 29, 7654 Verdal

97104225

bholmsbe@online.no

Likepersonkontakt og Yngrekontakt:

Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50,

7710 Sparbu

92206605

sisbrem1@gmail.com

Valgkomite:

Oddbjørn Buås 90029409

Liv A. Lerfald 97191409

Heidi Bye 47316848

Namdal PF

Leder:

Ole Harald Røthe

Kjærlighetsstien

77B, 7804 Namsos

Mobil 97959666,

namdal@parkinson.no



Nestleder: Håkon A. Storøy

Almenningen 1, 7802 Namsos

90850491

hstoroy@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Haranesvegen 197, 7818 Lund

97985165

aaser56@hotmail.com

Kasserer: Paul Albert Selnes

Klingavegen 440, 7820 Spillum

90521924

paul.selnes@ntebb.no

Styremedlem: Arild Rørmark

Haranesvegen 197, 7818 Lund

91668893

arilidr49@hotmail.com

Vara1: Jan Arvid Lønstad

Moanvegen 75, 7900 Rørvik

90292907

arvloens@online.no

Vara2: Solveig Flore

Frøsendal 118, 7777 Nord-Statland

97019405

Webredaktør: Linda Hansen Ekrem

Klokkargårdsveien 4, 7994 Leka

hansenlm@online.no

Valgkomite:

Idun Wannebo, 99161106

Mette Lønstad, 90292907

Ketil Vinje, 47606371

B



Avsenderadresse:

Innrøndelag Parkinsonforening

Hyllavegen 19

7670 Inderøy

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

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

Sendes:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johansgate 7
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....**Kjønn:**.....

Adresse:.....

Postnr. og sted:.....

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

E-post:.....

Innmeldt/vervet av:.....

Medlemstype:

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