

Parkinson bladet

Nr. 4/2020 Årgang 19



Avtroppende
generalsekretær
Magne Wang
Fredriksen går
av neste år.

Ny generalsekretær

Styret i Norges Parkinsonforbund
har ansatt

Britt Inger Skaanes (48)

som ny generalsekretær etter
Magne Wang Fredriksen.
Britt Inger Skaanes tiltrer stilling-
en 8. februar 2021. Forbundsle-
der Trygve Andersen er meget
godt fornøyd med ansettelsen, og
ser frem til et konstruktivt og in-
spirerende samarbeid.

Parkinsonbladet

ønsker Britt Inger velkommen på
laget fra alle oss i Trøndelag!



MEDLEMSBLAD FOR
Namdal, Inntrøndelag og Gauldal-
Oppdal Parkinsonforeninger

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Oversikt treningstilbud	22
Lederen IPF	4	Kontaktpersoner	24
Lederen NPF	5	Kontaktinformasjon	26
Lederen Gauldal/Oppdal	6		
Lederen TPF	7		
Ny forskning om Parkinson	8		
Humorspalten	11		
Artikkel nevrologisk sykepleier	12		
Reportasje fra golfsamlinga	14		
Likepersoner i TPF	16		
Rehabilitering	18		
Helse NT	20		
REKO Kastvollen	21		

Henger sånn ved livet

Jeg henger sånn ved livet,
setter mer og mer pris på det
for hver dag.
Er ikke redd for å dø,
men det er så mye jeg skulle
ha opplevd først,
av fuglesang, av årstider,
av reiser og musikk,
av samvær med de kjære.
Da jeg var frisk, var livet
en selvfølge.
Nå er livet blitt et kappløp med
tiden,
har ikke råd til å spille en dråpe.

Per Martin Linnebo

Neste nummer: Nr. 1 /2021
Frist innsending stoff: 15. feb



Forsidefoto: Britt Inger er i dag ansatt som fag- og utviklingssjef i Norske Kvinners Sanitetsforening, og er fast stedfortreder for generalsekretæren.

Britt Inger Skaanes er utdannet ved universitetene i Oslo og Tromsø og har 10 års ledererfaring. Sanitetskvinnene er Norges største kvinneorganisasjon med 42.000 medlemmer fordelt på 620 lokallforeninger.

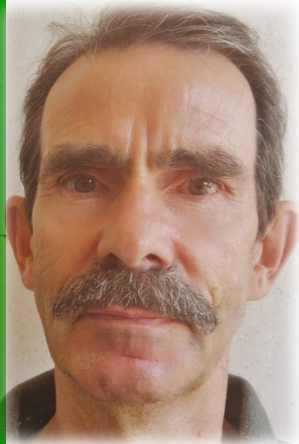
- Jeg er som leder opptatt av å jobbe målrettet, tenke helhet og se sammenhenger, sier den nye generalsekretæren.

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

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



Svein A. Hatling

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

Redaktørens hjørne

I dette nummeret starter Parkinsonbladet en ny serie der vi vil presentere alle 17 likepersonene i Trøndelag Parkinsonforening etter tur. Bare for noen uker siden var vi 19, men Eli og Arild har kastet inn håndkleet nå. Vi takker dere for vel utført tjeneste! I dette bladet finner du de tre første: Åse, Tove og Alf Magne. Du finner alle 17 på nettsida parkinson.no/trondelag.

I Tema Parkinson nr. 3/2020 stod Alf Magne fram og fortalte om sine impulskontrollforstyrrelser pga medisnbruk. Modig og riktig gjort, Alf Magne! Du er helt sikkert ikke den eneste med slike utfordringer. For andre er det nok godt å oppleve at de slett ikke er alene om å ha slike symptomer. Parkinsonbladet hyl-ler også andre som står fram i lokalpressen med sin parkinson, slik f.eks. Bjørg Esther, Halvor, Bente og Astrid har gjort det. God PR for parkinsonsaken!

Parkinsonbladet skriver sjelden om sykdom, men vi gjør et unntak i dette nummeret, med interessante forskningsresultater fra Århus i Danmark. Om to hovedtyper av sykdommen: Head first og Body first.

En stor takk til nevrologisk sykepleier Beata Jørstad ved Sykehuset Levanger for hennes flotte artikkel i dette bladet. Med hennes og med Lærings- og Mest-ringssenterets hjelp håper Trøndelag PF å få til opp-læring for parkinsonrammede og pårørende neste år.

På vegne av Inntrøndelag Parkinsonforening og Stik-lestad Golfklubb takker jeg også Ingeborg Elen Grøm for et flott innlegg om golfhelga på Trones og festmid-dagen i langhuset på Stiklastadir gård. Det var en stor opplevelse å ha hele to flotte friller og en hird-mann til selskap i høvdingsetet på lørdagskvelden. Vi skal nok finne på noe lignende også neste år.

En stor takk også til min medredaktør Svein som gjør alt det kjedelige arbeidet med korrekturlesing og klar-gjøring for og kontakt med trykkeriet.

Parkinsonbladet ønsker dere riktig god jul og et koronafritt nytt år! Måtte vaksinen komme! **Leif**



Inntrøndelag Parkinsonforening

Lederen har ordet:

Kjære medlemmer!



Karstein Kjølstad

Her er et siste nummer av ParkinsonBladet før jul og før årsmøtet.

Styret har bestilt møtelokale på Scandic Stiklestad onsdag 3. februar 2021.

Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet må være meldt til leder innen 1.1.2021.

Styret har vedtatt å avlyse julefesten og å utsette medlemsmøter med tema nevrologi til 2021, når korona-regler gjør det mulig å møtes i trygge omgivelser.

Styret ønsker å bruke penger og innsats på våre medlemmer som er hardt rammet. Vi har styremøte mandag 7.12 for å bli enige om tiltak. Hjemmebesøk med blomster eller kaffetreff er aktuelt. Vi ønsker tips og forslag til hvem som bør få oppmerksomhet før jul og hva foreninga kan bidra med. De som ønsker besøk bes om å ta kontakt. De som har lyst til å være vertskap / besøksvenn/ julenisse ønskes velkommen. Ta kontakt!

Det er fortsatt kamp mot korona-viruset. Dette har stengt mange treningstilbud både hos fysioterapeuter og logoped. Våre gruppetreninger er åpnet både på Kastvollen og på Levanger. På begge steder kan pårørende delta. Det er treningsgrupper i gang både på Steinkjer og Skogn. Se oversikt med telefon til kontaktpersoner.

Gruppetreningene med logoped Astrid Granhus er stengt, men ta kontakt med fastlegen og å få henvisning til Astrid. Astrid treffes på telefon 936 32 977.

Det er fortsatt tillatt å trene hjemme og det er tillatt å gå tur med venner dersom du holder avstand på minst en meter.

Styret vil rette en takk til høvding Leif og NK Svein for vel gjennomført Golf-helga i september. Sammen med SNK var det et prikkfritt arrangement på alle måter.

Til slutt takker jeg alle som gir grasrotandelen til vår forening.

Jeg ønsker alle ei fin adventstid og ei god jul.

.....
Notis1: IPF vil starte flere samtalegrupper for pårørende. Vi vil starte grupper både på Steinkjer og Verdal. Meld dere på til Karstein eller andre i styret, så starter vi opp når det er minst fem deltakere som vil bli med.

Notis2: Det er fast kaffetreff på Steinkjer. Når koronaen har sluppet taket så kan Karstein stille opp og sende ut invitasjon med SMS. Finn et lokale og ta kontakt

Karstein



Lederen har ordet:

Hei alle sammen!

Frank Jarle Rørmark

Litt aktivitet har det vært siden sist. Vi har fått gjennomført ukentlige treninger i Namsos og gjennomført et par medlemsmøter på Kolvereid. På et av møtene stilte Nærøysund Kommune opp med en representant fra brukerkontor og ressurs-senter. Synes det er flott at kommunen stiller opp på slike møter og informerer.

Det årlige julebordet skulle arrangeres på Lund. Vi kom så langt at vi fikk sendt ut invitasjon til alle medlemmer, før regjeringen kom med nye retningslinjer og vi så oss nødt til å avlyse julebordet. Men vi kommer sterkere tilbake med nye arrangementer når situasjonen tillater det.

Nå går vi inn i en fin tid med advent og koselige juleforberedelser. Jeg synes at det i år er spesielt viktig og pynte med litt ekstra lys nå i den spesielle tiden vi er i, for å lyse opp mørketiden litt ekstra. Det er også lov å kose seg med litt mandariner, gløgg og pepperkaker midt i julestria.

Er vi dyktige nå og følger Regjeringens anbefalinger og ikke omgås folk mere en vi må får vi kanskje ha juleselskap hvor hele familien kan treffes. Så min anbefaling er hold deg hjemme hvis du ikke må ut.

Da gjenstår det bare og ønske alle sammen en riktig

**GOD JUL OG
ET GODT
NYTT ÅR**

Hilsen Frank



*GOD JUL &
GODT NYTT ÅR*



Gaudal/Oppdal Parkinsonforening



Lederen har ordet:

Håper dere alle, både med og uten Parkinson har det bra, selv om Covid 19 ser ut til å leve sitt eget liv. Dagene kan bli lange, spesielt for dere som bor alene. Da er det fint at Norges parkinsonforbund har likepersoner dere kan ringe

til og lette hjerte hvis det trengs, eller bare ringe for å slå av en prat. Ingen sak er for liten til å snakke om. I disse tider kan det være lett å stenge seg inne, i frykt for å bli smittet. Så bruk oss som er likepersoner, (du finner navn og nummer på oss på forbundssidene). Kanskje kan DU å ringe noen – til noen som du vet sitter ensomme der ute, med eller uten Parkinson. For så om det er for å snakke om været.

Gleder meg til å høre fra deg.

Siden forrige utgivelse har Astrid Nielsen Skauge trukket seg i styret i GOPF. Det ble for langt å reise på styremøter oppi Soknedal. Det er noe vi har full forståelse for. Ønsker deg lykke til videre og en stor takk til deg for den jobben du har gjort for GOPF. Som stedfortreder har Jon Einar Værnes fra Berkåk, steppet inn på kort varsel. Takk for det.

Jeg har hatt et foredrag om «Mitt liv med Parkinson» for 2. års studenter ved Gaudal Videregående skole, ved helsefaglinja. Etter jul har vi planlagt å besøke Oppdal videregående skole. Hvis dere vet av noen som vil ha besøk av oss på sin skole eller arbeidsplass, så gi oss et lite vink.

Styret i GOPF har bestemt at styremøtene vil foregå digitalt, i første omgang, frem til januar 2021.

Selv om vi har strenge restriksjoner i forhold til smitte, har det vært lite oppmøte på treningene våre. Folk er bekymret og kvier seg for å delta. Derfor vil planlagte treninger på Oppdal og Lundamo bli avlyst foreløpig. Vi håper å få Ina til å lage et digitalt treningsopplegg, som medlemmene våre kan benytte seg av, hjemmefra i sin egen stue.

Det planlagte juletreffet på IMI Oppdal utgår også. Kanskje kan vi få til et nyttårstreiff i stedet.

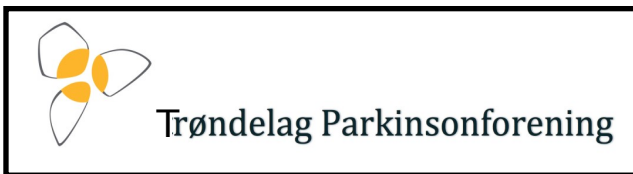
Avlysninger skjer selvsagt på grunn av siste ukers Covid 19 oppblomstring.

Husk. Skulle det være noe, er vi å treffes på telefon, det er bare å slå på tråden

Ikke glem egentrening og ikke minst hvile.

Lag dere selv en fin dag, nå i disse koronatider.

Bente



Styret for Trøndelag Parkinsonforening gjorde den 8. oktober vedtak i 10 punkter om vårt kommende årsmøte for 2021 i sak 66/2020. Dette for å sikre at alle frister kunne holdes og at alle ble riktig varslet i rett tid før møtet:

1. **Årsmøtet 2021 for Trøndelag PF avholdes tirsdag 9. mars 2021 kl 17.**
2. **Varsel om årsmøtedato** står i Parkinsonbladet nr 4/2020, på nettsida og via epost/SMS.
3. **Innkalling** med sakspapirer sendes medlemmene via Parkinsonbladet som har deadline 15. februar 2021 og legges ut på nettsida til TPF.
4. **Lokalforeningene** velger delegater til årsmøtet. En - 1 - delegat per påbegynt 25 medlemmer. *(om det blir fysisk møte eller nettmøte må tiden vise, red. anm.)*
5. **Årsmelding** 2020 og revidert regnskap 2020 forelegges styret til godkjenning på første styremøte 2021.
6. **Forslag til budsjett TPF 2021** legges fram for styret på samme møte.
7. **Arbeidsprogram TPF 2021-2022** legges fram for styret på samme møte.
8. **Trøndelag Parkinsonforening** utvider antall medlemmer i valgkomiteen slik at hver lokalforening får ett medlem hver i valgkomiteen. Valgkomiteen fra årsmøtet 2020 oppfordres til å velge lokalforeningenes fem nestledere som medlemmer av valgkomiteen. Nestleder i den største lokalforeninga (TRPF) foreslås satt opp som valgkomiteens leder. Dette innføres som fast ordning fra 2021.

Dette er et avvik fra vedtektene §9.4.3. og det vil bli avklart hvorvidt TPF kan endre praksis innenfor nåværende vedtekter.

9. **Valgkomiteen** foreslår 5 delegater til Landsmøtet NPF 2021. Fylkesleder skal være blant disse 5 delegatene. *(NB. Landsmøtet blir 4-6. juni 2021, red. anm.)*
10. **Lokalforeningene** gjøres oppmerksom på at saker som ønskes tatt opp på fylkesforeningens årsmøte 2021, må være meldt inn skriftlig senest 4 uker før årsmøtet. Varsel om dette bes tatt inn i Parkinsonbladet nr 4/2020. Varsel kan også gis på epost, SMS og på nettsidene

2 x parkinson!

Parkinsonbladet fant denne artikkelen på abc nyheter. Da kom vi på hva vi hadde hørt om **BRAAK-hypotesen** før:

Den så kallade Braak-hypotesen gör gällande att sjukdomsprocessen tar sin början i magtarmkanalen och i hjärnans luktcentrum. Teorin stöds av att symptom kopplade till matsmältning och luktsinne uppträder väldigt tidigt i sjukdomen. (Heiko Braak 2003)

Parkinson er to ulike sykdommer – den ene starter i tarmen, den andre i hjernen, viser ny forskning



Forskere har lenge hatt en ganske godt underbygget teori om at parkinson kan starte i tarmsystemet. Den nye studien er den første som tyder på at parkinson kan starte på to ulike måter i mennesker. Foto: Kolcha K / Shutterstock / NTB scanpix

Funnet kan forklare hvorfor parkinson bare i noen tilfeller starter med en mystisk søvnforstyrrelse, der folk slår, sparker og roper mens de sover.

I en ny studie viser danske forskere at Parkinsons sykdom antagelig er to ulike sykdommer. Den ene starter i kroppen, sannsynligvis i tarmsystemet, og vandrer til hjernen. Den andre starter i hjernen.

Det er et viktig funn som gir håp om at man kan bremse den kroppsbaserte versjonen før den når hjernen.

– Denne studien er virkelig banebrytende. Det forklarer mye som har vært mystisk med parkinson, sier professor Filip Scheperjans ved finske Helsinki Universitetshospital om den nye studien, som er utgitt i det vitenskapelige tidsskriftet Brain.

Scheperjans forsker på tarmbakterier hos pasienter med parkinson. Han har ikke deltatt i arbeidet med studien.

– Denne studien slår fast at det er to typer parkinson. Ved den ene typen har man målbare skader i hjernen før kroppen blir syk, ved den andre typen er det omvendt, sier Per Borghammer, som er professor ved danske Aarhus Universitet.

Han er en av forskerne bak den nye studien.

Protein ødelegger

Ved parkinson begynner proteinet alfa-synuklein å folde seg på en feilaktig måte. Det gjør at proteinet får en annen form enn normalt. Alfa-synuklein finnes naturlig i kroppen og spiller kanskje en rolle for immunforsvaret ved infeksjoner. Men når det foldes feil, begynner de å klumpe seg sammen i nervecellene, som etter hvert blir ødelagt.

Feilen smitter fra protein til protein.

– Denne feilen sprer seg i hele kroppen. Hvis du tar biopsier fra en pasient som har hatt parkinson i ti år, så kan du finne det overalt: i huden, i tarmen, i musklene og selvfølgelig i hjernen, forteller Borghammer.

Når feilen når fram til midten av hjernen, ødelegges de nervecellene som produserer signalstoffet dopamin.

Det fører til de klassiske parkinson-symptomene med stive muskler, skjelvninger, dårlig balanse og problemer med å gå.

Søvnforstyrrelse skyldes skader i hjernestammen

I den nye studien undersøkte forskerne 59 pasienter som enten var nydiagnostisert med parkinson eller led av søvnforstyrrelsen REM-søvn atferdssyndrom.

– Når man drømmer, er det noen celler i hjernestammen som sørger for at kroppen ikke beveger deg. Når man har denne søvnforstyrrelsen, blir de cellene ødelagt, og det innebærer at man lever ut drømmen med kroppen. Så folk ligger og roper og slår og sparker, forteller Borghammer.

Cellene i hjernestammen har blitt ødelagt av alfa-synukleinen som er foldet feil, og mange av de som har denne søvnforstyrrelsen, utvikler parkinson etter noen år.

– Men det er bare omkring halvparten av de som får parkinson, som har hatt denne søvnforstyrrelsen. Når man har undersøkt hjerner fra avdøde med parkinson, kan man se at disse cellene i hjernestammen er ødelagt hos noen, mens ikke hos andre, sier Borghammer.

Det var en av de tingene forskerne ikke kunne forstå. Og det ga grobunn for hypotesen om at Parkinson kunne være to ulike sykdommer.

Skanningene viste at:

Hos pasientene med REM-søvnforstyrrelsen var nervesystemet i tarmene og hjertet skadet, mens hjernecellene fortsatt var intakte.

Hos de som hadde parkinson, og hadde hatt søvnforstyrrelsen i årene før diagnosen, var nervecellene ødelagt både i hjertet, tarmene og i hjernen.

Hos de pasientene som hadde parkinson, men ikke hadde hatt søvnforstyrrelsen, var det bare nervecellene i hjernen som var ødelagt.

– Studien viser veldig presist og overbevisende at det finnes to undergrupper av parkinson. Det er utrolig viktig kunnskap. Når dopamincellene er ødelagt, kan vi ikke helbrede folk, men hvis vi kan finne undergrupper der parkinson starter et sted i kroppen, så kan vi kanskje finne en metode til å stanse sykdommen før den når hjernen, sier Filip Scheperjans.

Både Per Borghammer og Filip Scheperjans mener at den versjonen av parkinson som starter i kroppen, antagelig starter i tarmsystemet.

Det har flere dyreforsøk pekt på. Veldig mange av de som får parkinson, har sli med forstoppelse i flere år før diagnosen.

Og forskning har vist at nerven fra tarmen til hjernen påvirker risikoen.

Forskerne som står bak den nye studien, vil nå ta med enda flere pasienter og blant annet fly inn parkinsonpasienter med en spesiell gendefekt. De skal også ta biopsier fra forsøkspersonene fra den nye studien for å undersøke hvor det defekte alfa-synuklein-proteinet finnes hos de ulike gruppene.



Humorspalten

For nånn år sia så værsert Melhus i riksmedia som -" Bygda som brenner for deg. "

En kveld vart det arrangert et møte i Losjehuset, dær dæm hadd henta inn en Osloænsler som skull snakk om "alkoholens forbandelser".

Mannen brukt store ord og høg stæmme.

Te slutt i foredraget tok hain fram et glass som han tømt 60% sprit oppi.

Så tok hain fram en levvannes mark som hain hadd i lomma og holdt den opp for publikum. Marken sprælla og krølla sæ godt.

Så la hain marken oppi glaset med sprit og den slutta fort å spræll.

Da holdt han opp glasset for forsamlinga og ropt ut i rommet "

Så dere hva som skjedde med den levende marken?

Og hva kan vi lære av det?"

Ingen sa nånn ting.

Hain gjentok spørsmålet - høgar og høgar.

Te slutt kom det opp ei lita hand bakerst i rommet og ei gammel kjærring sa:

"Vess du har mark i magan, må du ta dæ en real dram!

Kredittfirmaet sendte brev til mottatt noe avdrag på lånet ditt."

Jensen skev tilbake: Jensen:

"Vi er overrasket over at vi ikke har

"Det er ingen grunn til å være overrasket. Jeg har ikke sendt pengene! Vennlig hilsen Jensen".

Kontaktinformasjon til foreningene

Hjemmeside: **Inntrøndelag PF**

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 Karstein: 90206767

Hjemmeside: **Namdal PF**

parkinson.no/namdal

e-post:

namdal@parkinson.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org.nr.: 993 745 839

Vipps nr.: 20972

Mobil Frank Jarle: 91757150



Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad, Sykehuset Levanger

Hei til alle som leser Parkinsonbladet!

For et par måneder siden traff jeg på Leif Klokkehaug i en av sykehusets korridorer. Han spurte meg om jeg kunne skrive et par ord til Parkinsonbladet om meg selv og min funksjon som parkinsonsykepleier. Tiden er inne å presentere meg.

Mitt navn er Beata Jørstad og jeg er nevrologisk sykepleier, ferdig utdannet i Bergen desember 2015. På nevrologisk poliklinikk har jeg begynt å jobbe i 100% stilling fra høsten 2017. Sammen med min kollega spesialsykepleier Anne Lise F. Moe har vi ansvar for daglig drift av sykepleiepoliklinikken.

Tidligere var jeg ansatt på medisinsk avdeling Med H hvor jeg hovedsakelig jobbet innen akutt hjerneslag og geriatriske pasienter. Mine erfaringer og praksis fra denne avdelingen opparbeidet gjennom mange år gir nå kjempe avkastning i jobb med polikliniske pasienter.

I løpet av min forholdsvis korte karriere som parkinsonsykepleier på nevrologisk poliklinikk innser jeg at pasientene med parkinsondiagnose ikke er ensartet gruppe. Det finnes mange utgaver av «Mr. Parkinson» på kryss av alder, kjønn og sykdomsdebut. Hver eneste pasient er unik med sin egen historie knyttet til diagnose, symptomer, medisiner og med ulike fysiske og mentale utfordringer. Noen av mine oppgaver er jevnlig oppfølging av pasienter med parkinsons sykdom bla. kartlegging av fysisk og psykisk funksjon, testing av sanser og mental tilstand.

I tillegg har jeg ansvar for å holde oversikt over aktuell medisinliste hos pasienten, avdekke mulig medikamentell svikt, registrere bivirkninger, sette i gang nødvendige tiltak ved symptomforverring i samarbeid med behandlende nevrolog evt. andre fagpersoner. Dette er en meget viktig oppgave med tanke på at vi snakker om en progressiv sykdom og symptomatisk behandling som etter hvert trenger medikamentell justering evt. medikamentbytte.

Som sykepleier er jeg opptatt av helhetlig pasienttilnærming. Jeg spør pasienten bla. om viktige kroppsfunksjoner som respirasjon, sirkulasjon, ernæring og væskebalanse, eliminering, vannlatning, tømning, fysisk aktivitet, sosial fungering og ikke minst livskvalitet.

Å leve med Parkinsons sykdom er til sammenligning en opplevelse av å leve med og stadig håndtere uforutsigbarhet. Siden Parkinson er en kronisk sykdom krever den evne og styrke til å mestre den på best mulig måte gjennom hele livet.

Det er viktig å påpeke at Parkinson sykdommen ikke bare rammer den som har

diagnosen, men også vil den ramme de nærmeste rundt pasienten.

Dere pårørende er meget viktige støttespillere som har stor innflytelse på utøvelse av omsorg ovenfor deres kjære som er rammet av Parkinson. Dere fortjener å bli sett og hørt ... og jeg setter en stor pris på at dere også kommer på kontrolltimer.

For meg er det viktig å bygge gode mellommenneskelige relasjoner basert på tydelig kommunikasjon og respekt. Pasienten er som oftest ekspert for seg selv og vet hva som trengs. Min rolle er å lytte til pasienten og pårørende, gi råd når det trengs, veilede og forklare.

Like viktig ved siden av medisineringen og fysisk trening i håndtering av Parkinson sykdommen er kunnskap.

Ved å øke kunnskapsnivå om Parkinsons sykdom kommer pasienten og pårørende til å bli bedre utrustet til hverdagen og de utfordringer som den innebærer. Siden undervisningsfunksjon inngår i mitt ansvarsområde er jeg i gang med å planlegge en samling til våren. I samarbeid med Lærings- og mestringscenteret og de lokale parkinsonforeningene tenkes det å arrangere en undervisningsdag for parkinsonrammede pasienter og pårørende. Jeg og nevrolog ønsker å bidra til å ta opp temaer som dere er interessert i, for eksempel nyheter fra parkinsonforskning, informasjon om det landsomfattende prosjektet ParkinsonNet. Jeg setter pris om dere selv kommer med noen forslag.

Beata

Beata Jørstad, Nevrologisk poliklinikk, tlf 74 09 80 61 ma-fre 08-11 og 12-15.

En av Trøndelag Parkinsonforenings prioriterte arbeidsoppgaver i år og til neste år er det vi kaller **Læring om parkinson**.

Læring om parkinson omhandler tre hovedelementer:

1. Pasient- og pårørendeopplæring i samarbeid med Lærings- og mestringscenteret ved de enkelte sykehus.
2. Informasjon om parkinsons sykdom til studenter ved universitetene våre.
3. Informasjon om parkinsons sykdom til elever ved de vdg. skolene i fylket

Astrid Nielsen Skauge og jeg har hatt positiv kontakt med LMS Levanger, derfor dette initiativet fra Beata. Vi har også hatt et positivt møte med Bente på Kastvollen Rehab, og vil komme tilbake på temaet på nyåret, hvis korona tillater det.

Bente har gitt info om parkinson til elever ved Gauldal vdg. Skole, og Alf Magne skal orientere om sykdommen på Steinkjer vdg. Og Verdal vdg. skole før jul. BRA!

Ingeborg Grøm om Golsamlinga:

Tusen takk for hyggelig invitasjon til golfturnering på Stiklestads eminente golfbane 23.09-25.09.2020. Inntrøndelag Parkinsonforening sto for det dette. Ved Leif Klokkehaug. Dette er virkelig noe å takke for. En gang iblant er det godt å gå til dekket bord. Og i fokus sto golfturneringa. Jeg tror jeg fikk en prat med de fleste deltakerne. Tusen takk igjen. Det var så godt møte alle sammen. Alle har vi unike historier å fortelle. Historier om livene våre.

Tusen takk for åpenheten det gir mot til å leve. Og ikke alle minst galgenhumoren. Som mange var i besittelse av. Det er lærerikt å komme sammen og snakke sammen med andre som er i samme situasjon.

Mitt slagord er: "do what you Love ,and do it every day . "

Det ble spilt golf i alle klasser. Mitt ståsted var innføringsklassen. Dette ble en utrolig fin opplevelse, i allefall for oss, min mann og meg. Ingen av oss har spilt golf før. Instruktøren vår var en flink golfspiller. (Svein Hatling, red. anm.) Han var god til å lære bort og skape interesse for sporten. Tusen takk til han også. 4 timer x 2 på golfbanen gjør noe med en. Jeg kan selvsagt ikke skryte og si at dette kan jeg. Enda. Men dette var virkelig moro å få prøve. Å «spille» golf er gøy.

Scandic Hotel Stiklestad var et flott sted for overnatting og rekreasjon. Vi gikk til dekket bord.

Lørdagskvelden ble vi invitert i storstua i Langhuset på Stiklestadir, med selveste høvdingen «Leif». Her ble det servert utrolig god vikingmat og god drikke. Profesjonelle skuespillere spilte historien som kunne ha utspilt seg i langhuset under et stort måltid. Alt er til dem og takk for godt spill!

Vertsfolket tok godt vare på oss. De sang og introduserte oss i vikingliv i Langhuset. De behersket fortellerkunsten. Jommen kom det også en «skald» som kunne kunsten å framføre vers og kvad. Det ble ikke «mannjemning» men kvinnene tok sin plass og tok en «kvinnejemning «om hvem som var flinkest til å balansere på en blå 23 cm kotteball.

Sissel den «djerve møy» dro seieren i land. Ingeborg tok seg av Break and Dans. Så gikk alle hjem og 1000 års historie ble lagt igjen i Langhuset. Dette var veldig koselig.

Takker for at jeg kunne stå på stand på hotellet og demonstrere og gi info om Sansemotorisk trening som skal visst være veldig bra for oss med Parkinson. Mange med meg har gode erfaringer med dette. Både i forhold til stavene og til 23 cm kotteballene. Mottoet mitt er :

«Do what you love, and do it every day.»

Del gjerne med meg ulike treningsformer som gir bedre mestring og lindrer.

Ingeborg Grøm på epost
29.09.20



Over: Ingeborg med sin utstilling på hotellet

Høyre øverst: Jan Øyvind i slaget.

Høyre nederst: Høvding Leif med frillene Sissel og Else, pluss hirdmann Jon i høvdingsetet på Stiklastadir.

Kanskje ikke helt trygg koronaavstand her, men..



Heidi 473 16 848



Alf Magne 930 16 911



Magnus 904 08 812



Martin 906 37 449



Leif 952 07 104



Fritz 934 81 210



Bente 482 49 609



Tove 995 86 332



Ole Harald 979 59 666



Bjørg 415 68 455



Inger Lise 928 26 992



Torbjørn 901 83 284



Johan 992 39 031

Eli og Arild har sagt fra seg vervet som likepersoner. TPF takker dem for den innsatsen de har gjort gjennom mange år. TAKK!

Leif Klokkehaug, nov 2020



Turid 916 32 466



Thor 923 14 535



Åse 979 85 165



Ellen 91843746

Våre 17 likepersoner i TPF

En kort presentasjon

TPF har 1/9 av medlemmene i NPF og 1/5 av likepersonene

(Likepersoner i **rød skrift har parkinson.**)

På bildet over er pasientlikepersoner navngitt med rød skrift, pårørende med svart skrift. 5 av likepersonene er merket med rød telefon fordi du kanskje kan treffe dem på **Parkinsontelefonen 22 00 82 80**. Parkinsonbladet starter i dette nummeret en presentasjonsrunde av våre 18 likepersoner i Trøndelag Parkinsonforening. På neste side finner du de tre første

Du finner også informasjon om og kontaktopplysninger for den enkelte likeperson på **trondelag.parkinson.no**. Bare ta kontakt med dem når/hvis du vil prate.

En likeperson er en person som har egne erfaringer med det å leve med en parkinsondiagnose eller med å være pårørende. Likepersonsarbeid handler om erfaringsutveksling.

Norges Parkinsonforbunds likepersoner har alle sammen gjennomgått kvalifiseringskurs i regi av forbundet. Trøndelag PF holdt samling for likepersoner i sør den 2. okt., og i nord den 5. okt. På samlinga fikk alle likepersonene som var til stede, i «lekse» å presentere seg selv i Parkinsonbladet slik at alle dere lesere kan bli litt bedre kjent med hver enkelt av dem.

Hensikten for Norges Parkinsonforbund med å utdanne og sertifisere likepersoner er å gi våre medlemmer mulighet til å ta kontakt med en likeperson, en person som er i samme situasjon som dem selv. Noen likepersoner er parkinsonrammet, og noen er pårørende. Noen er menn, andre kvinner. Noen er eldre, andre yngre. Alle har erfaring med sykdommen, og er gode lyttere. Ta kontakt! Og hvis du selv kan tenke deg å bli likeperson, så ta gjerne kontakt med oss!

Åse Rørmark, 64 år.

Bor på Lund, langt nord i Namsos kommune.

Hjelpepleier, likeperson som pårørende.

Har vært med i styret i Namdal Parkinsonforening siden 2006.

Er nå sekretær i foreningen. **Mobil 979 85 165**



Mitt navn er Tove Austad.

Jeg er gift med Helge som fikk påvist Parkinson i 1998, bare 48 år gammel.



Jeg sitter på Parkinsofonen, er likeperson og kontaktperson for pårørende treff vi har 4 ganger pr år på Tyholtårnet. Møtene er uformelle. Det er godt å treffe andre pårørende som er i samme situasjon som en selv. Vi utveksler erfaringer med andre som forstår.

Etter at vi fikk Parkinsons i huset ble det veldig viktig for meg å ha min egen frie sone hvis jeg skulle være en god støtte for Helge. Da dyrker jeg mine interesser, er sammen med venner, trener, kommer

meg ut på gåturer.

Vi valgte å være åpen om sykdommen med en gang og det tror jeg var lurt. Parkinson påvirker ikke bare den som er syk, men også hele familien og det er tøft å stå i denne rollen.

Hvis du har lyst til å prate med meg så treffes jeg på **mobil 99586332**.

Alf Magne Bye, 61 år

Yngre, Operasjon, Trening, Har Parkinson

Født i 1958. Fikk diagnosen i 2002. Har siden 2008/09 vært aktiv i fylkesforening og forbund. Ble operert i 2015, og har slitt en del etterpå. Ønsker å bidra til enda bedre informasjon omkring DBS-operasjon. Har fortsatt interesse for yngrearbeid.

Telefon: **930 16 911**

Epost: alf.magne.bye@ntebb.no



Rettighetshjørnet: Rehabilitering i

spesialist- helsetjenesten

Nr. 1-2019	Oversikt over noen rettigheter og nyttige ordninger
Nr. 2-2019	Ledsagerbevis Støttekontakt
Nr. 3-2019	Parkeringstillatelse for forflytningshemmede
Nr. 4-2019	Hjelpestønad Grunnstønad Rimelige hjelpemidler Pasientreiser
Nr. 1-2020	Avlastningstiltak Omsorgsstønad Fremtidsfullmakt (s. 10)
Nr. 2-2020	Tannbehandling
Nr. 3-2020	Individuell Plan

Helseregionene tilbyr rehabilitering gjennom egne sykehus. I tillegg har de inngått avtale med private opptreningsinstitusjoner med offentlige godkjenning.

Det er to måter å søke om opphold på opptreningsinstitusjonene på. Søknaden skal gjennom en vurdering der de blant annet ser på funksjonsnivå og rehabiliteringspotensial.

Søknad fra sykehus

Sykehus kan søke direkte til den enkelte institusjonen som vurderer om de har et tilbud til deg og hvor raskt du skal få plass.

Søknad fra privatpraktiserende nevrolog eller fastlege

Fastlegen din eller privatpraktiserende nevrolog sender inn eget søknadsskjema til en enhet i helseregionen. Det er viktig å få med sentrale opplysninger i henvisningen – ellers kan den lett bli avvist eller den kan komme i retur med spørsmål om tilleggsopplysninger. Slipper du igjennom nåløyet her blir søknaden sendt videre til institusjonen som vurderer om de har et tilbud til deg og hvor raskt du skal få plass. Det er den regionale vurderingsenhet i pasientens region, som avgjør hvor pasienten skal på opphold. Et spesielt ønske med begrunnelse i søknaden, skal imidlertid veie tungt i avgjørelsen. Tilbudet skal passe den enkelte og har man ikke tilsvarende tilbud mer lokalt, skal vedkommende kunne få det andre steder.

Rehabilitering i kommunehelsetjenesten

Kommunen skal planlegge sin rehabiliteringsvirksomhet og ha en generell oversikt over behov for rehabilitering i kommunen. Tjenester som inngår i kommunens helse- og omsorgstjenestetilbud, skal integreres i et samlet tverrfaglig rehabiliteringstilbud.

I kommunehelsetjenesten vil tilbudet om rehabilitering ofte gis gjennom de fysioterapeutene som har avtale med kommunen. Rehabiliteringen kan bestå av individuell behandling eller gruppebehandling, som for eksempel bassengtrening. Det finnes også tilbud om rehabilitering i regi av kommunale institusjoner, som for eksempel sykehjem.

Leif

Leder Bente i Gauldal/Oppdal PF: Viktig å få sjansen til å fortelle helsefagstudenter om parkinsons sykdom!



Her er jeg avbildet med deler av Helsefagstudentene som går 2. året. Foran i gul jakke er lærer Anita Gyløien ved Gauldal vdg. skole. Foran til venstre, lærerstudent Silje Bye. Elevene var tydeligvis godt forberedt, for de stilte mange interessante spørsmål om Parkinson. Avtale om å komme igjen neste år er allerede booket. Det hele ble avsluttet med en uformell prat over en kopp kaffe/te og sjokoladecake. Og overrekkelse av blomster til meg. Vi sees neste år!

Bente



HELSE NORD-TRØNDELAG

Prioritering av henvisninger

Prioritering av henvisninger til spesialisert rehabilitering ved private rehabiliteringsinstitusjoner.

Publisert 10.10.2017

Sist oppdatert 14.10.2019

Vi vurderer henvisningen din i forhold til prioriteringsforskriften

Alle henvisninger vi mottar i spesialisthelsetjenesten må vi vurdere i forhold til prioriteringsforskriften for å kunne avgjøre om

• du har rett til nødvendig helsehjelp i spesialisthelsetjenesten. I tilfelle fastsetter vi frist for når faglig forsvarlighet krever at spesialisthelsetjenesten senest må yte helsehjelp.

• du ikke har behov for helsehjelp i spesialisthelsetjenesten.

Du har, i følge prioriteringsforskriften §2, rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten når følgende vilkår er oppfylt

- Du kan ha forventet nytte av helsehjelpen.
- Den forventede ressursbruken står i et rimelig forhold til den forventede nytten av helsehjelpen.

Med forventet nytte av helsehjelpen menes at kunnskapsbasert praksis tilsier at aktiv medisinsk eller tverrfaglig spesialisert helsehjelp kan bedre pasientens livslengde eller livskvalitet med en viss varighet, at tilstanden kan forverres uten helsehjelp eller at behandlingsmuligheter forspilles ved utsettelse av helsehjelpen.

Pasienter skal prioriteres ut fra alvorlighets- og hastegrad. I prioriteringen skal det legges vekt på prognosetap med hensyn til livslengde og livskvalitet dersom helsehjelpen utsettes.

Andre forhold vi (RVE) vurderer

Når det gjelder vurdering av rett til spesialisert rehabilitering ved rehabiliteringsinstitusjon gjelder i tillegg følgende:

- *Du må være akuttmedisinsk ferdigbehandlet.*
- *Du har behov for tverrfaglig oppfølging.*
- *Du har **potensial** og **motivasjon** for rehabilitering.*
- Gjentatte opphold skal fortrinnsvis være indisert ved: progredierende lidelser med **nytilkomne funksjonstap** - som en del av en individuell plan, eller ved vesentlig forverring av funksjon ved kroniske lidelser.

Dette er kriteriene som søknaden din blir vurdert etter hvis du søker f.eks. Kastvollen

RVE står for Regional VurderingsEnhet, tidl. kalt ReHr.

NB. Trøndelag PF vil arbeide med **dette kriteriet** framover.



Kastvollen Rehabiliteringssenter AS,
Kastvollveien 11, 7670 Inderøy

Telefon: 74 12 46 50 / 45 46 55 64

Tilbud om gruppeopphold for personer med parkinson sykdom:

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

Vi tilbyr også individuelle opphold

For nærmere info se

vår hjemmeside www.kastvollen.no.

*Følg oss også på **facebook**.*



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

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

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

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

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

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

Bente Oldren, daglig leder

2020 Oversikt over treningstilbud Inntrøndelag Parkinsonforening

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

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

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

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

Logopedtrening har ikke mulighet på Verdal Bo og Helsetun.

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

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

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

2020 Namdal Parkinsonforening

Namsos:

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

Kolvereid:

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

2020 Gauldal/Oppdal Parkinsonforening

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

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

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

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

Inntrøndelag
Parkinsonforening

Gauldal/Oppdal
Parkinsonforening

Namdal
Parkinsonforening

Org.nr 985 442 266

Org.nr 922 631 123

Org.nr 993 745 839

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

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 vinnervanse 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: 53

Opptjent i år: kr 24011

GAULDAL/OPPDAL PF

Antall spillere: 27

Opptjent i år: kr 8206

NAMDAL PF

Antall spillere: 33

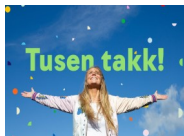
Opptjent i år: kr 7788

Opptjent tidligere år:

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

Opptjent tidligere år:

2019: kr 3954



Opptjent tidligere år:

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

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

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

Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

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

Kontaktpersoner i Gauldal/Oppdal PF (NPF)

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

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:

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

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.

Vi er her for deg!
22 00 82 80

Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos.

Spesial sykepleiere:

Nina Nynes NinaSandver.Nynes@hnt.no

May Sissel Utvik MaySissel.Utvik@hnt.no

Telefonnr.: 74215400

kl. 08:00 – 11:30, 13:30 – 14:30

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



Nevrologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

Tlf. 740 98061

Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad

Telefontid ma –fre kl. 08 –11 og kl 12-15

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:

Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363A
7670 Inderøy
902 06 767

inntrondelag@parkinson.no
parkinson.no/inntrondelag



Yngrekontakt:

Björg Ester Holmsberg

Tore Hundsgate 29, 7654 Verdal
971 04 225
bholmsbe@online.no

Styremedlem:

Asbjørn Pettersen

Estvoldvegen 8E, 7654 Verdal
415 64 151
asbjpet8@gmail.com

Kasserer:

Bård Hallan

Tranavegen 49, 7713 Steinkjer
928 13 728
bard.morten.hallan@ntebb.no

Styremedlem:

Solfrid Alfsen

477 51 719
asalfsen@hotmail.com

Vara: Bjørn Gunnar Ericson

917 42 460
bge@ntebb.no

Valgkomite:

Halvor Stavrum, 929 91 248
Inger Stene, 936 17 730
Oddbjørn Buås, 900 29 409

Namdal PF

Leder:

Frank J. Rørmark

Haranesveien 197
7818 Lund
917 57 150
namdal@parkinson.no
parkinson.no/namdal



Nestleder:

Karin Gustavsson

Skipperveien 7, 7940 Ottersøy
913 00 049
Karin.gustavsson7940@gmail.com

Sekretær:

Åse Rørmark

Haranesveien 197, 7848 Lund
979 85 165
aaser56@hotmail.com

Kasserer:

Paul Albert Selnes

Klingaveien 440, 7820 Spillum
905 21 924
paul.selnes@ntebb.no

Styremedlem:

Jon Marius Heir

Ivar Aasens vei 13, 7804 Namsos
995 24 233
Jon-heir@online.no

Vara: Ketil Vinje

476 06 371
kvi003@hotmail.com

Vara: Harry Paulsen

900 20 943
harry.paulsen@ntebb.no

Valgkomite:

Arve I. Aakvik, 977 82 009
Ragnhild F. Aakvik, 480 30 142
Christian Johansen, 915 12 263

Org.nr.: 985 442 266

B.konto: 4212 31 96893

Org.nr.: 993 745 839

B.konto: 5083 05 43802

Gauldal-Oppdal PF

**Leder: Bente
Sundet Olsen**

Gilmyra 17
7236 Hovin i Gauldal
482 49 609
gauldaloppdal@parkinson.no
parkinson.no/gauldaloppdal



Nestleder:

Jon Einar Værnes
Buveien 29, 7391 Rennebu
941 35 348
jevarnes@online.no

Kasserer:

Olav A. Reite
Hesteskoen 2, 7340 Oppdal
915 61 960

Sekretær:

Marit Moum
Teialia 2, 7236 Hovin i Gauldal
907 98 017

Varamedlem:

Tone Lauvås
Trondheimsvn. 1551, 7340 Oppdal
970 79 837

Varamedlem/Yngrekontakt

Marit Johanne Berg
Løvsetvegen 6, 7224 Melhus
928 07 633
majohbe@online.no

Trøndelag PF

**Leder:
Leif Klokkehaug**

Nordengbakkan 10
7602 Levanger
952 07 104
trondelag@parkinson.no
parkinson.no/trondelag



Nestleder:

Torbjørn Akersveen
Brøsetvegen 26A, 7045 Trondheim
911 70 381
takers@ntebb.no

Kasserer:

Jon Einar Værnes
Buveien 29, 7391 Rennebu
941 35 348
jevarnes@online.no

Sekretær:

Astrid Nielsen Skauge
Øvre Flatåsveg 1 B, 7079 Flatåsen
985 15 207
astns@online.no

Styremedlem/Yngrekontakt:

Ingvill Bogan Larsen
Brekkevegen 63, 7985 Foldereid
950 58 271
ingvill.bogan.larsen@gmail.com

Varamedlem:

Åse Rørmark
Harranesvegen 197, 7818 Lund
979 85 165
aaser56@hotmail.com

Valgkomite:

Alf Magne Bye 930 16 911
Lars A. Dyrnes 920 66 329
Ellen H. Havdal 918 43 746

Org.nr.: 922 631 123

B.konto: 4212 49 39644

Org.nr.: 921 732 937

B.konto: 4212 44 93905

B



Avsenderadresse:

Innrøndelag Parkinsonforening

**Sandvollanvegen 363 A
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.-