

# Parkinson blad

Nr. 4/2022 Årgang 21



**Trøndelag Parkinsonforening TFP** ble dobbeltvinner på Norges Parkinsonforbunds årskonferanse 2022. TFP fikk **1.premie** i årets vervekonkurranse, og samtidig ble vi kåret til «**Årets forening**» blant Norges Parkinsonforbunds 47 fylkes- og lokalforeninger!!! **HURRA!**



**MEDLEMSBLAD FOR**  
**Trøndelag Parkinsonforening,**  
Namdal, Inntrøndelag, Gauldal-Oppdal,  
Trondheim og omegn og Værnesregionen  
parkinsonforeninger

## I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Treningstilbud Namdal PF	20
Fylkeslederens side	4	Trening Gauldal/Oppdal PF	20
Værnesregionen PF	5	Kontaktpersoner	21
Gauldal-Oppdal PF	5	Kontaktinformasjon	22
Namdal PF	6	Adresse- og telefonliste	23
Inntrøndelag PF	7		
Helgesamling på Scandic	8		
Golfhelg på Stiklestad	10		
Trøndelag PF på tur til Albir	12		
Norges PF årskonferanse	15		
Bli med på forskning	16		
Bladets leserkonkurrans	16		
Kaffetreff på Steinkjer	17		
Samling for tilltsvalget	18		
Kastvollen	19		
Treningstilbud Inntrøndelag PF	20		

### Sitte på post.

Sitter her og venter,  
Mens folk i byen sover  
Trodde at den kom i sta,  
men så gikk det over.  
Den er der, det er sikkert.  
Nå kommer solen snart,  
Da kan jeg ta fram kikkert.  
Det er en sværing denne gang,  
jeg tror det er en okse!  
Jeg kjenner det i magen,  
For jeg sitter uten bukse  
På do, og venter på en tarm  
Som nekter samarbeide.  
Takk være Parkinson.  
Hei, sann!  
Der kom en liten kalv,  
Får være glad for den!

Og etter middag klokken fem  
Sitter jeg på post igjen.

*Per Martin Linnebo*

**Neste nummer: Nr. 1 /2023**  
**Frist innsending stoff: 15. feb**

### Forsidebildet:

Trøndelag PF (TPF) ble dobbeltvinner på Norges Parkinsonforbunds Årskonferanse i nov. 2022. TPF vant årets vervekampanje og ble dessuten kåret til «Årets forening» med en premie på kr 10.000 fra Norges PF. Karstein, Tone, Halvor, Leif, Magny og Tora mottar fortjent hyllest.

**Foto:** Anette Bekkelund, NPF.

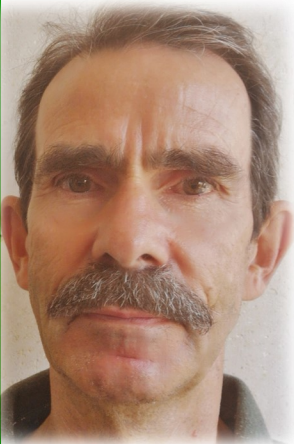


## Parkinsonbladets redaksjon



### Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10,  
7602 Levanger  
Mob 95 20 71 04  
[lekklokk@online.no](mailto:lekklokk@online.no)



### Svein A. Hatling

Sigrids vei 13,  
7725 Steinkjer  
90 85 90 69  
[svein.hatling@gmail.com](mailto:svein.hatling@gmail.com)

## Kjære Parkinsonvenner!

Ytterøyferga pendler fram og tilbake utenfor stuevinduet mitt mens jeg sitter her og filosoferer over hvor fort tida har gått dette året — også. Det er ikke mer enn et litt for langt svangerskap siden jeg og mine nærmeste tok ferga for å være til stede på Ytterøy Helsetun og følge Elin på hennes aller siste reise. Men i løpet av denne korte tida har livet likevel tatt en ny og hyggelig vending for meg privat. Og dette gir meg energi og kraft til å fullføre det vervet jeg har tatt på meg ut denne valgperioden til årsmøtet 2024, selv om jeg ikke lenger er nærmeste pårørende men bare støttemedlem. For i 2024 er det slutt både som leder og bladfyk. Da blir jeg 82 år og skal nyte mitt otium, som det heter. Hvis jeg får leve så lenge da, som bestemor alltid uttrykte det når planer skulle legges.

Vår største lokalforening, Trondheim og omegn PF, vil ikke få dette nummeret i papirformat i posten. De gjorde vedtak på årsmøtet om å delta på bare to av fire utgaver i år. Likevel fikk de også nr 3/22 gjennom prosjektet «Hjemmebesøk». TroPF sine medlemmer kan lese bladet på nett helt gratis. Men på langt nær alle er så digitale at det går greit. Og hvis TroPF skal få levere stoff til bladet, betyr det bare at de fire andre lokalforeningene blir nødt til å spleise på kostnadene på økt sidetall med trykk og porto grunnet innlevert stoff fra TroPF. Vi satser heller på at TroPF blir med for fullt i 2023.

Jeg vil benytte anledningen til å ønske de som tar på seg å være valgkomitemedlemmer rundt om lykke til. I disse tider vet jeg at dere får en vanskelig jobb. Og til alle dere andre: Si et rungende JA hvis dere blir spurt om å bli med som ledere eller sitte i et styre. Det betyr at dere i så fall nyter tillit, at valgkomiteen tror dere vil gjøre en god jobb for foreninga, og at dere vil lære mye både om dere selv og om foreningsarbeidet hvis dere takker ja. Og det har vært og er fortsatt givende for meg etter maaange år i styre og lederskap innenfor Norges Parkinsonforbunds foreninger.

**GOD JUL og GODT NYTT ÅR til dere alle! Leif**



## Fylkeslederens side



Nå er jeg veldig, veldig stolt av Trøndelag Parkinsonforening og våre fem lokalforeninger. På parkinsonforbundets årskonferanse 12.-13. nov. stakk vi av med hele to av tre priser!

Forbundets vervekampanje perioden 1. juni til 1. november 2022 hadde vi bestemt oss for å vinne fordi vi per 1. okt. ledet ganske klart med vel 6% økning. Men konkurransen hardnet til i oktober. Så tett ble det mellom de beste fem:

Fylkesforening	1.jan-1.okt 31	medlemstall 1 juni	1.jun-1.nov	Prosent nye 1.juni-1. nov	Plassering i konkurransen
Trøndelag	93	641	59	9 %	1
Vestfold og Telemark	73	541	49	9 %	2
Agder	53	352	31	9 %	3
Rogaland	52	332	27	8 %	4
Troms og Finnmark	26	231	18	8 %	5

Trøndelag PF oppnådde 9,2% økning, mens Vestfold og Telemark ble en god nr 2 med 9,05%. Inntrøndelag PF og Trondheim og omegn PF bidro sterkt til seieren vår med henholdsvis 2. og 4. plass i konkurransen mellom lokalforeningene:

Lokalforening	1.jan- 31 okt	medlemstall 1 juni	1.jun.1 nov	Prosent nye 1.juni-1 nov	Plassering i konkurransen
Østerdalen	10	52	7	13,46 %	1
Inntrøndelag	22	137	16	11,68 %	2
Sunnmøre	30	191	22	11,52 %	3
Trondheim	54	289	33	11,42 %	4
Agder Vest	35	187	21	11,23 %	5

Tusen takk til Inntrøndelag PF og Trondheim og omegn PF for strålende innsats! På slutten kostet medlemskapet ut 2022 bare 50 kr, så det var nok en del av forklaringen på at det var enklere å verve nye. Nå gjenstår bare en stor utfordring:

**Å beholde alle våre nye medlemmer også i 2023, og verve enda flere.**

Fra Norges PFs Facebookside sakser jeg følgende om Trøndelag PF:

Gratulerer til Trøndelag Parkinsonforening som er kåret til "årets forening" i Norges Parkinsonforbund! "Årets forening" har blant annet markert seg ved å arbeide aktivt for å være en attraktiv forening for yngre og eldre medlemmer, og har som mål blant annet å ha skolerte, aktive og stolte tillitsvalgte. Premien var på 10 000 kroner til foreningen. (Pluss en diplom i glass og ramme, red. anm.)

**Dette betyr at vi nå har nådd en av våre viktigste målsettinger: Vi skal være et forbilde for andre fylkes- og lokalforeninger i Norges Parkinsonforbund.**

Trøndelag PF sitt årsmøte 2023 finner sted på Stiklestad Nasjonale Kultursenter fredag 10. mars kl 17.-20. Lokalforeningene velger delegater til årsmøtet vårt på sine respektive årsmøter etter formelen 1 delegat per 25 påbegynte medlemmer. Lokalforeningene utnevner ett medlem hver til valgkomiteen vår.

**Tusen takk til medlemmer og tillitsvalgte! GOD JUL OG GODT NYTT ÅR !!!!**



## Værnesregionen PF

**Børge Pettersen**



Værnesregionen Parkinsonforening

***Kjære medlemmer!***

I skrivende stund har vi såvidt startet adventstiden - dog uten snø så langt. Noen savner snø, mens andre synes den godt kan holde seg på lang avstand lenge ennå.

Tilbakemeldingene fra høstens Hell-konferanse var overveiende svært positive. Imidlertid fikk vi inntrykk at ikke alle følte seg inkludert nok. Dette er noe vi alle må ta på alvor og lære av med tanke på nye deltakere.

Vi fikk også nyttige innspill på tema man kunne tenkt seg neste år, og som vi tar med oss videre.

Spesielt til nye medlemmer (eller de av oss som så langt har vært passive) - ikke vær redd for å kontakte oss. Vi forstår at «dørstokkmila» kan være lang, men vi er klare for å ta deg imot.

Da gjenstår det bare å ønske alle en fredelig adventstid og RIKTIG GOD JUL !

***Børge***



## Gauldal-Oppdal PF

**Bente Sundet Olsen**



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

Hei

Etter mye om og men, har jeg nå bestemt meg for å trekke meg som leder i GOPF. Dette på grunn av helseårsaker. Håper på forståelse for dette, men helsa må komme først.

Jeg har hatt 4 fine år i GOPF, men nå er det slutt, og noen andre får ta over stafettspinnen. Ønsker den som tar over etter meg lykke til!

Det blir dessverre ikke julebord i år. I stedet blir det nyttårsbord på IMI/Oppdal, den 20. januar 2023. Tone Lauvås vil ta imot påmelding til dette. Mer informasjon kommer senere.

Hovin, 30.11.2022

Mvh

Bente Sundet Olsen



## Namdal PF

**Siri Aune**



### Hei alle sammen!

Namdal Parkinsonforening har hatt 2 medlemsmøter i september og en medlemstur til Leka i oktober utenom våre faste ukentlige aktiviteter (se bak i bladet).

Det ble avholdt et medlemsmøte på Rørvik, der det kom 12 personer, selv med et begrenset antall personer har vi alltid utlodning. Kaffe, snitter og en sosial prat ble det også tid til. I Namsos hadde vi besøk av komiker Inge Kristiansen som underholdt oss til vi fikk vondt i magemusklene.

Det var en godt sammen sveiset gjeng fra Namdal Parkinsonforening som dro på årets utflukt til Leka. Turen var godt planlagt og ble en flott opplevelse. Vi dro fra Namsos en fredag kl.13.00 i sponset bil fra Namsos Bilsenter AS, og hadde kjøpt med oss en enkel lunsj som vi fortærte på ferjeleie til Leka. Vel



framme ble vi innlosjert i store flotte leiligheter i hovedbygget der vi kunne ta en hvil før middagen. Leka teaterlag overrasket oss med underholdning slik at kvelden ble lattermild og minnerik.

Etter frokost på lørdag kom fysioterapeut og

guide Arnfinn Holand og tipset oss om bevisstenheten rolle i en vellykket trening. Ha fokus på hva som skal trenes (utfordringer) og gjør øvelsene ofte med stort fokus.

Vi dro deretter på sightseeing og fikk høre om Lekas opprinnelse før vi avsluttet oppholdet og turen med lunsj.

Styret i NPF ønsker alle ei riktig God julefeiring.

**Siri**



Gammel-kallen så på kjerringa med håpefulle, spørrende øyne:  
«Hva med et lite nummer?»  
Men da sa kjerringa:  
«Du har kømmi tæl et nummer som ikke er i bruk!»





## Inntrøndelag PF

**Karstein Kjølstad**



Inntrøndelag Parkinsonforening

### Kjære medlemmer!

Takk for sist til dere jeg har møtt i sommer og høst. Jeg har besøkt noen av dere og møtt mange av dere på arrangement og møteplasser. I oktober var Tone og jeg på Årskonferanse på Gardemoen. Vi reiste sammen med Leif og Halvor fra fylkesforeninga. Leif fikk hederspris for god drift i Trøndelag.

Det blir **julefest på Åsheim i Sparbu lørdag 10. desember kl 17**. Det blir solid julemat med musikk og trivsel. I dag er det mer enn 40 påmeldte.

Styret forbereder **årsmøte mandag 13. februar 2023**. Vi har solid økonomi og kan sette i gang nye tiltak. Vi vil fortsette med å treffe medlemmene. Har du forslag så ta kontakt. Valgkomiteen er i gang og består av Inge Koa, Terje Bruvold og Arnt Myran.

I dag har vi **treningsgrupper** på Stekket i Verdal, innetrening på Skogn, på Inderøy og på Steinkjer. Det er plass til flere deltakere i treningsgruppene.

Jeg håper også at dere leser **nettsida vår** [www.parkinson.no/inntrondelag](http://www.parkinson.no/inntrondelag) Nettredaktør Svein Hatling jobber med å holde alle sider oppdatert med korrekt informasjon. Jeg anbefaler alle å sjekke det som står om aktiviteter.

Bjørn Løvik jobber med **facebook-sida**, og styret prøver å bruke den. Det er kun medlemmer i foreninga som kan bli medlem i denne gruppa. På den måten har vi fått en måte for å sende informasjon fra styret til medlemmene. FB-sida kan også brukes av medlemmene for å informere hverandre. Kanskje vi trenger opplæring?

**Kaffetreff** fortsetter på Steinkjer første torsdag i hver måned kl 13. To uker senere inviterer Asbjørn og Unni til treff på Verdal hotell kl 11.

På torsdager er det **Gruppetrening med logoped** både på Levanger og Steinkjer. Det er fortsatt plasser ledig plasser for dem som har rekvisisjon fra lege. Logoped Astrid Granhus leder trening på Levanger og kan treffes på telefon 9363 2977. Logoped Anne Kjelset leder treninger på Steinkjer.

**God jul og godt nyttår! Karstein**

**Årsmøte** på Stiklestad mandag 13. februar kl 17.  
Meld inn saker. Mer informasjon legges ut på nettsida.

## Fra helgesamlinga på Scandic Hell Stjørdal 23.-25. september



### To Hell with Parkinson—Parkinson danser



Å gjenta en suksess skal ikke være enkelt. Fjorårets Hell-samling med 110 deltakere ble vanskelig å kopiere. I år var det bare ca 40 deltakere som hadde meldt seg på, selv om programmet var rikholdig og variert nok. Derfor er det greit å kikke litt på hva deltakerne mente om samlinga. Vi fikk inn 22 evalueringsskjema på slutten av søndagen. Deltakerne var bedt om å gi sine vurderinger på en skala fra 1-4, der 1 var dårligst og 4 best. Og her er resultatene i gjennomsnitt:

Forhåndsinfo og hvordan melde seg på:	3,0
Programinnholdet totalt:	3,3
Info og trim v/repr. fra Kastvollen	3,8
Kommentar: Litt for hardt — var ikke i stand til å danse på kvelden	
Fremtidsfullmakt	3,3
ParkinsonNet:	3,0
Kommentarer: Utslitt tema—samme info hver gang	
Parkinson-apoteket:	3,1
Rettigheter og ordninger vi bør kjenne til:	3,3
Til sengs med parkinson—det man ikke snakker om	3,8
Kommentar_ Burde være mer tid på dette temaet	
Tilbudet om dans/dansemusikk:	3,1
Hotell-oppholdet:	3,6



Uansett: Tilbakemeldingene lå stort sett på den positive delen av skalaen.

Noen tema som savnes av enkelte:

- Politisk påvirkning, lokalt, regionalt og sentralt
- Musikk, rytme, samspill, synge, dans osv
- Svingkurs, kosthold, forskning, teknikker for bedre håndskrift. Alene med Parkinson

Forslag fra en deltaker:

Prøv med bare 2 dager neste år, dvs. 1 overnatting fre-lø eller lø-sø.





Underholdningsinnslagene «To damer» og Selbu's «Andrew sisters» var ganske enkelt veeeeeldig bra, det var vi alle sammen skjønt enige om. Det var Værnesregionen PF som hadde hovedansvaret for denne samlinga, noe Børge, Øivind og Elinor løste på veldig god måte. Flotte underholdningsinnslag både fredag og lørdag kveld, og trivelig dansemusikk med Bjørn Wærnes sitt store enmannsorkester. Som takksigelser til alle bidragsyterne under konferansen gikk det med en drøss selbuvtotter, noe som tydeligvis var svært populært.

Tusen takk til Værnesregionen PF for godt gjennomført arrangement!

Alle foredragsholderne fikk varme selbuvtotter som takk for innsatsen.  
Oddbjørn toastmaster var blid som vanlig.



## Golfhelg på Stiklestad/Trones golfbane

Årets golfsamling ble i år arrangert fra fredag 30. sept. til søndag 2. oktober.

Det ble på alle vis vellykket helg med festmiddag og golfspill på den veltrimmede golfbanen på Trones.

De første startet med felles middag på Stiklestad Scandic Hotell på fredags kvelden. Lørdag var vi golferne på Trones i strålende høstvær og spilte. De som ønsket det, fikk en instruksjon i golfspillet på driving rangen og putting green.

Lørdag kveld var vi 34 stykker samlet til middag på Stiklestad hvor det ble servert koldtbord.

Toastmaster for kvelden var Oddbjørn Buås. Det gjennomførte han strålende med sin fenomenale fortellerevne og gode humør.

To flotte damer underholdt under middagen med sang og spill. Det var mor og datter, Augustine Rikkjeliva Nygaard og Marion Zerlina Totsaas som går på musikklinja på Inderøy videregående.

Retter også en stor takk til hovedansvarlig Bård Hallan som hadde regien for et vellykket arrangement.

Vi avsluttet på Trones søndag.

Takk til alle som møtte og velkommen igjen senere.



Gjengen slapper av etter golfrunden. Fra venstre Hans Petter Nissen, Karstein Kjølstad, Oddbjørn Buås, Gerd Hovdal, Halvor Stavrum, Bård Hallan, Leif Klokkerhaug, May Smestad og Jonas Stavrum



Her er caddiene Oddbjørn Buås og Karstein Kjølstad sammen med Halvor Stavrum og Jonas Stavrum som spillere. Tror alle hadde en fin opplevelse av å gå i fine omgivelser på Trones denne dagen.



Vårt nye talent Hans Petter Nisse prøver seg på driving rangen for første gang. Her i fin bevegelse for å treffe ballen godt. Uten tvil en som kan få mye glede av golfen fremover.

Det er bare å melde seg på kurs til våren.



Torbjørn og Kate Akersveen fra Trondheim har vært på alle golfsamlingene vi har hatt på Trones. De er ivrige golfspillere og slapper her av etter nok en runde på golfbanen.

## Trøndelag PF på tur til Albir i Spania

**Tirsdag 15. november satte vi oss på flyet på Værnes med direkte kurs for Alicante. Vi var totalt 21 spente varmesøkende reisende. I 11 døgn skulle vi nyte godt av Fysiakosreiser sine tilbud på Hotel Sun Palace i Albir.**

Med meg på turen var Gunvor fra Kongsmoen, May og Jorunn fra Steinkjer, Halvor fra Inderøy, Torhild, Elbjørg og Rudolf fra Verdal, Randi, Einar og Marn fra Levanger, Maria fra Meråker, Roger fra Trondheim, Ivar og Gunnveig fra Leinstrand, Øystein fra Frøya, May og Jon Einar fra Rennebu, Lisbeth fra Brekstad, og Ella og Eirik fra Tingvoll. En flott og trivelig gjeng som ble veldig godt mottatt av Tania Uhlig fra Fysiakosreiser ved ankomst på flyplassen i Alicante.

**Fotos: Leif og Tania**

I løpet av oppholdet var vi på hagefest hos Miriam i Fysiakosreiser, på vinsmaking i Altea, med buss til Guadalest oppe i fjellene, og sightseeing i Vila Joyosa. Mest populært var boksetreningene. Fysioterapeut Karstein fikk også mye ros.



Skyskrapere i Benidorm

Vinsmaking i Altea.

Tania og May

Utsikt mot Albir



Einar Halvor, May, Gunnveig, Roger, Tania, Rudolf  
Lisbeth, Marn, Jorunn, Jon Einar, Ivar, May, Leif, Randi, Gunvor, Eirik, Torhild, Elbjørg

Ella, Maria og Øystein ble ikke med på bildet fra **hagefesten hos Miriam i Fysiakosreiser.**



Boksejengen flankert av trenerne Stuart Suter (til venstre) og Roberto Santos (til høyre)

Foto: Tania Uhlig, Fysiakosreiser

Jon Einar prøver seg mot vår proffe boksetrener Roberto Santos



May og jeg foran kirken i Altea

En dag fikk jeg beskjed fra Tania at Ivar nesten hadde druknet i hotellbassenget, og var sendt til sykehus i Benidorm. Men heldigvis:



Simon Amoal, Øystein Pettersen og Jakob Hansen fra Wang vg skole i Stavanger fikk han opp, og etter et døgn på Benidorm sykehus var Ivar tilbake igjen. Kona Gunnveig: **Aldri bade alene igjen!**



Fysiakosreiser/Tania spanderte Brut på oss den siste kvelden. SKÅL!



På trappa til **Hotel Sun Palace** like før avreise lørdag 26. nov.  
Foto: Tania Uhlig, Fysiakosreiser

**Bak fra venstre:** Rudolf, Elbjørg, Øystein (delvis skjult) Einar, Jon Einar, May, Eirik, Roger  
**Midtre rekke:** Halvor, Marn, Maria, Torhild, Randi, May (Leif bak), Jorunn, Gunnveig  
**Foran:** Lisbeth, Gunvor og Ivar.  
 Ella må ha gjemt seg bort et sted,,,,)



Vin-  
sma-  
king



Rådhu-  
set i  
Vila  
Joyosa,  
3 km  
fra Sol-  
gården



## På Norges Parkinsonforbunds Årskonferanse 12.-13. nov. 2022

Fra IPF deltok Tone og Karstein. Fra TPF deltok Leif og Halvor. Fra Trondheim deltok Tora og Magny, – de andre lokalforeningene deltok ikke.

Heidi deltok fra forbundsstyret.

Vi starta på fredag den 11. med middag. Lokalforeningene i Trøndelag fikk ros for aktiviteter og gode tilbud til medlemmene.

Fylkesforeninga og Leif fikk hederspris for beste fylke både når det gjelder verving og måten det arbeides på, med solid økonomi, god involvering og godt samhold mellom fylke og lokalforeninger. Både IPF og Trondheim var blant de 10 beste ververe. Bilde kommer seinere.

Det var mange tema som vart belyst. Det var 60 deltakere med fra hele landet. I mange fylker er det ikke ei oppgående fylkesforening. Vi er heldige som har Leif, Halvor og de andre i TPF.



*Vi – Karstein, Tone, Halvor, Leif, Magny og Tora ble bombardert med konfetti gullstrimler for innsatsen,*

Forbundet og Britt Inger fortalte om det som er viktig fram til Landsmøtet i juni 2023. Hele styret er på valg og valgkomiteen leter etter kandidater. Vi støtter Heidi for en ny periode.

**Nye saker** er å sette fokus på De som bor alene med Parkinson. Forbundet lager kurs og informasjon for disse. Det samme gjelder unge familier som rammes. Forbundet vil holde fokus på Impulskontrollforstyrrelser. Et kurs for familier vart over-booket straks.

Av «Gamle saker» snakka Britt Inger om opplæring av tillitsvalgte og fokus på samhandling mellom lokalt og sentralt nivå.

**Karstein 25.11.2022.**

# Vil du bli med på forskning om Parkinson?

*Det drives med spennende forskning for å løse gåten om Parkinson. Flere av våre medlemmer deltar i prosjektet StratPark i Trondheim. Prosjektet ønsker at par deltar. Etter påmelding blir du/dere innkalt til to dagers kartlegging med samtale og prøvetaking. De som deltar opplever dette som positivt. Du får kunnskap om sykdommen og hvordan den virker.*

Påmelding kan du gjøre ved å ringe 72573528, eller sende mail til [anne.grete.kristiansen@stolav.no](mailto:anne.grete.kristiansen@stolav.no)

**Hilsen Karstein Kjølstad, leder Inntrøndelag PF**

STRAT-PARK har som formål å forstå årsakene til Parkinsons sykdom og dele inn pasientene i undergrupper, slik at skreddersydd behandling kan tilbys til den enkelte pasienten. STRAT-PARK vil utvikle såkalte «biomarkører», det vil si tester, som kan kartlegge bakenforliggende årsaker og mekanismer hos hver enkelt pasient. På denne måten kommer STRAT-PARK til å bane vei for persontilpasset medisin for Parkinsons sykdom. STRAT-PARK-prosjektet skal rekruttere totalt 1,500 mennesker med Parkinsons sykdom og 500 friske mennesker fra hele Norge og Canada. Deltakerne vil følges opp regelmessig med medisinske undersøkelser.

## **PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE NR 7 . SVAR**

Spm 1: Hvem skrev diktet «Frisk i hodet»?

Spm 2: Hvem liker symmetri?

Spm 3: Hva står forkortelsen RVE for?

**Per Martin Linnebo  
Karstein Kjølstad  
Regional Vurderingsenhet**

Blant innsendte svar har vi denne gang trukket ut Ketil Vinje som den heldige vinner. Vi gratulerer Ketil med 250 blanke kroner rett inn på konto.

## **PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE NR 8.**

For å svare på spørsmålene denne gangen er det lurt ikke bare å lese bladet, men også å gå inn på forbundets nettsider [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) og scrolle litt rundt der.

Spm 1: Hva heter dattera til Augustine?

Spm 2: Hvem gjør det vanskelige snakkbart?

Spm 3: Hvor mange medlemmer har Norges PF?

Send svarene dine på SMS til 952 07 104 eller på epost til [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no).

Frist for innsending: Fredag 16. des. Du kan vinne kr 250 rett inn på konto.

Husk å skrive ditt navn og kontonummer.

**Leif**



## En ubuden gjest,

av Hanne Flaata



Det ikke alle ser



Fra sidelinjen ser de fleste et smil  
 Når jeg kjører avgårde mil etter mil  
 For å oppsøke en ny fjelltopp  
 Det er ikke et alternativ å gi denne  
 gleden opp  
 Men dere som kjenner meg litt bedre  
 enn de fleste  
 Vet at selv om jeg klarer det meste  
 Så krever det sitt  
 Dere ser at jeg strever med mitt  
 Og dersom jeg har behov for å søke trøst  
 Da er det dere  
 jeg oppsøker først.

Her er siste verset av  
 Hanne sitt dikt fra  
 forrige nummer



## Kaffetreff i Steinkjer

**Inntrøndelag PF** v/kontaktperson  
**Oddbjørn Buås** legger til rett for  
 sosialt samvær med kaffe og nogo  
 attåt hos Baker'n i Wistbygget kl  
 13 første torsdagen i hver måned.

Disse kaffetreffene har blitt svært  
 populære og godt besøkt. Bildet til  
 høyre er fra treffet torsdag 3. nov.

I tillegg til å løse akutte verdens-  
 problemer over bordet benytter  
 leder Karstein ofte muligheten til å  
 informere om foreningens aktivite-  
 ter og planer framover.

Som leder i fylkesforeninga synes  
 også jeg det er hyggelig å treffe medlemmene våre i uformelle og sosiale sam-  
 menhenger over en kopp kaffe. Også jeg benytter da gjerne muligheten til å gi  
 aktuell informasjon i håp om at munn-til-munn-metoden også er en nyttig kommun-  
 ikasjonskanal.

Den tredje torsdagen i hver måned sørger kontaktperson **Asbjørn Pettersen** for  
 tilsvarende treff kl 11 på **Verdal Hotel**. Også disse er regelmessig godt besøkt, og  
 vi koser oss her også. Takk til Inntrøndelag PF og kontaktpersonene!



**Leif**

## Samling for tillitsvalgte i foreningene våre

**Trøndelag Parkinsonforening fulgte opp samlinga på Stav fra april i år med ei ny samling for tillitsvalgte i fylkes- og lokalforeningene på Scandic Stiklestad 4.-5. november. Det møtte ca 20 deltakere totalt.**

Bakgrunnen for samlinga var et uttalt ønske fra de som var med på kursene på Stav i april om å gjenta og følge opp samlinga der. Denne gangen valgte Trøndelag PF v/leder å sette hovedfokuset på årsmøtene i lokalforeningene, som i 2023 nok vil foregå fysisk og ikke digitalt innen fristen 15. feb som det står i forbundets vedtekter.

Vi fikk en bra gjennomgang av alt man burde kjenne til og huske på både når det gjaldt forberedelser til årsmøtet, gjennomføring av årsmøtet og nødvendig etterarbeid som konstituering av styret og innsending av protokoller osv til fylkesforeninga og til Norges PF, samt aktuelle krav i forhold til Brønnøysundregistrene.

Andre tema som ble behandlet var ParkinsonNet og brukermedvirkning—og representasjon under ledelse av Torbjørn Akersveen. Etter at temaet ParkinsonNet ble stemplet som oppbrukt og kjedelig etter samlinga på Hell i september, fant vi ut hvordan vi best kunne angripe dette lokalt: Ved å fokusere på at dette nettverket av fagfolk med ekstra kompetanse var et konkurransefortrinn for de logoped og fysioterapeuter som faktisk har skolert seg på fagfeltet parkinson. Og at du som parkinsonrammet av den grunn etterspurte fagfolk i nettverket når du ønsket tjenester av logoped og/eller fysioterapeut.

Det sosiale med middag og mingling om kvelden var også veldig nyttig og hyggelig. Det å bli bedre kjent med tillitsvalgte fra andre foreninger er svært verdifullt.

Ideene blomstrer med latteren....



**Leif**

## 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](http://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 neurologiske og nevrologiske 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**

**2022**

## Oversikt over treningstilbud

### Inntrøndelag Parkinsonforening

**Skogntrening.** Kontakt Åshild Gravdal. Tlf. 91522861

Mandager kl. 10

**Gruppetrening Verdal.** Onsdager fra kl. 12. Kontakt Ørjan Berger, Verdal kommune. Tlf. 47793129

**Parkinsontrening** på Kastvollen tirsdager kl. 15.

#### Logopedhjelp på Innherred:

**Levanger:** Gruppetrening foregår i 2 grupper annenhver torsdag med logoped Astrid Granhus. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege. Opplysn. tlf 90 10 37 38 Jan Anders Austad

**Steinkjer:** Gruppetrening i 1 gruppe annenhver torsdag med logoped Anne Kjeldset. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege. Opplysn. Tlf 93 02 74 19 Randi Hallan

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 fem deltakere er påmeldt.

**Henviser til aktiviteter på hjemmesida.**

**2022**

### Namdal Parkinsonforening

#### Namsos:

Namsos: Parkinsontrening på Træn hver mandag og torsdag kl.09.30. Det er både gruppetrening og individuell oppfølging av fysioterapeut og spesialist i nevrologi Trond Jørstad Larssen.

Det vil bli logoped trening med Laila Elverum fra mars/april måned. Nærmere info kommer.

**2022**

### Gauldal/Oppdal Parkinsonforening

**Parkinsontrening** med fysioterapeut Marit Klokset, Krux på Oppdal, **tirsdager** kl 12.00-13.00. Kontaktperson Tone Lauvås. Mobil 970 79 83R

**Max Form** Lundamo med Gunnleik Reppe, mob 414 20 378, torsdager kl 09.00-10.30 Kontaktperson Bente S. Olsen, mob 482 49 609

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 kaffedrikking. .

**Laserskyting med salonggevær** på Hovin Skytrepbane. Kontaktperson Anders Johan Aamot. Mob 918 89 840, tirsdager kl 18.00

## Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Svein Hatling	908 59 069
Gruppetrening Inderøy	Halvor Stavrum	913 37 231
Gruppetrening logoped Levanger	Jan Anders Austad	901 03 738
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Randi Hallan	930 27 419
Gruppetrening Skogn	Svein Traasdal	996 92 345
Gruppetrening Golf	Bård Hallan	928 13 728
Gruppetrening Verdal	Asbjørn Pettersen	415 64 151
Gruppetrening logoped Steinkjer	Randi Hallan	930 27 419

## 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 (GOPF)

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

## Kontaktpersoner i Værnesregionen PF (VPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Stavgang i Malvik	Ingeborg Grøm	452 24 434

## Kontaktinformasjon til alle parkinsonforeningene

### Inntrøndelag PF

**Leder: Karstein Kjølstad**

Sandvollanvegen 363A  
7670 Inderøy  
902 06 767

inntrondelag@parkinson.no  
[parkinson.no/inntrondelag](http://parkinson.no/inntrondelag)



**Org.nr.:** 985 442 266  
**B.konto:** 4212 31 96893  
**VIPPS:** 82216

### Namdal PF

**Leder: Siri Aune (ny)**

Overhallsvegen 45,  
7803 Namsos  
902 08 355  
namdal@parkinson.no  
[parkinson.no/namdal](http://parkinson.no/namdal)



**Org.nr.:** 993 745 839  
**B.konto:** 5083 05 43802  
**VIPPS:** 20972

### Gauldal-Opdpdal PF

**Leder: Bente Sundet Olsen**

Gilmyra 17  
7236 Hovin i Gauldal  
482 49 609

gauldaloppdal@parkinson.no  
[parkinson.no/gauldaloppdal](http://parkinson.no/gauldaloppdal)



**Org.nr.:** 922 631 123  
**B.konto:** 4212 49 39644  
**VIPPS:** 573903

### Trondheim og omegn PF

**Leder: Tora Rømo**

Bynesveien 629  
7070 Bosberg  
906 94 824

trondheim@parkinson.no  
[parkinson.no/trondheim](http://parkinson.no/trondheim)



**Org.nr.:** 984 459 610  
**B.konto:** 4200 02 50966  
**VIPPS:** 108309

### Værnesregionen PF

**Leder: Børge Pettersen**

Ingstadveien 106  
7520 Hegra  
Tlf 98404850

E-post: boerpe@online.no  
vaernesregionen@parkinson.no  
[parkinson.no/vaernesregionen](http://parkinson.no/vaernesregionen)



**Org.nr.:** 923 307 613  
**B.konto :** 4465 26 10975  
**VIPPS:** 640928

### Trøndelag PF

**Leder: Leif Klokkerhaug**

Nordengbakkan 10  
7602 Levanger  
952 07 104

trondelag@parkinson.no  
[parkinson.no/trondelag](http://parkinson.no/trondelag)



**Org.nr.:** 921 732 937  
**B.konto:** 4212 44 93905  
**VIPPS:** 749140

# Adresse- og telefonliste

## Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo  
Tlf. 22008300

Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)

Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00

### Generalsekretær:

*Britt Inger Skaanes*



### SPØR EN FAGPERSON:

Sitter du inne med spørsmål du gjerne skulle stilt en fagperson? Her kan du få svar fra parkinsonsykepleiere Ragnhild Støkket og Dorthe Thomsen, jurist Atle Larsen, fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen, ernæringsfysiologer Asta Bye og Julie Sør-bø Helliesen, familieterapeut Bjørn Tore Bergem, logoped Katrine Kvisgaard og ergoterapeuter Nina Bondkall og Cecilie Gjersum. Svarene blir anonymisert før de publiseres.



Se [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

## Norges Parkinsonforbund

### Parkinsonstelefonens åpningstider:

**Mandager: kl 10-16**

**Onsdager: kl 10-21**



Vi er her for deg!

22 00 82 80

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.: 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

### Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad

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

**Tlf. 740 98061 E-post: [Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no](mailto:Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no)**

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



## Parkinsonsykepleier ved



**Anne Grete Kristiansen**, utdannet sykepleier ved Høyskolen i Sør-Trøndelag. Videreutdanning i Parkinson-sykepleie i ved Lunds Universitet. Jobbet ved Nevrologisk avdeling siden 2007, og Nevrologisk poliklinikk siden 2013

**Kontortid** 08: 00-15: 00 **Telefon** 72 57 35 28 .





**Avsenderadresse:**

**Trøndelag Parkinsonforening**

**Nordengbakkan 10  
7602 Levanger**

**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 og  
Tema Parkinson fra forbundet.**

**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:**

- |   |          |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Har selv parkinson                         | kr 450,- |
| <input type="checkbox"/> Nærmeste pårørende (samme adr. som medlem) | kr 350,- |
| <input type="checkbox"/> Støttemedlem                               | kr 350,- |