

Parkinson bladet

Nr. 4/2023 Årgang 22

Parkinsonbladet går
inn i solnedgangen



PBs redaksjon leverer med denne utgaven sitt aller siste blad og takker sine lesere for følget. Her kan du lese om oljeingeniøren **Roger Ekseth** fra Trondheim som debutterer som forfatter med en halvt selvbiografisk roman om sin parkinson og DBS-operasjon, om Trøndelag PF sin 40-års jubileumsbok, og om rehabiliteringstilbudet i Trøndelag.



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

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3
Fylkeslederens side	4
Namdal PF	5
Gauldal- Oppdal PF	6
Innrøndelag PF	7
Referat fra kurs for tillitsvalgte	8
Trondheim og omegn PF	9
Svar fra Helse Midt	11
Hva betyr spesialisert rehabilitering for oss	13
Minneord Gunnar Kvål	16
Roger Ekseth debuterer som romanforfatter	18
Julebord IPF	20
Ny behovsprøve for rehabilitering	21
Oversikt over treningstilbud	23
Kontaktpersoner	26
Adresse- og telefonliste	27

Trøndelag PF sitt årsmøte 2024 finner sted på

Scandic Stiklestad fredag 8. mars kl. 17:00

Vanlige årsmøtesaker



Parkinsonbladet går
inn i solnedgangen

Forsidebildet:

Solnedgang i Calpe med utsikt mot
Albir og Benidorm i det fjerne.

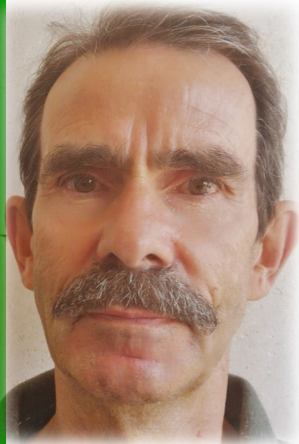
Foto: May Smestad

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10,
7602 Levanger
mob 952 07 104
leklokk@online.no



Svein A. Hatling

Sigrids vei 13,
7725 Steinkjer
mob 908 59 069
svein.hatling@gmail.com

Kjære parkinsonvenner

Som dere sikkert allerede har skjønnet etter å ha sett forsida vår er dette Parkinsonbladets siste nummer, i hvert fall fra vår side. Det vil i tilfelle bli opp til det nye styret eventuelt i samarbeid med lokalforeningene å vurdere og bestemme på hvilken måte man skal opprettholde god kontakt, kommunikasjon og informasjonsflyt overfor våre medlemmer og omverden ellers.

Mye tyder på at løsningen blir heldigitalisert med vekt på hjemmesidene våre, SMS og sosiale media. Så det er bare å forberede seg på dette scenariet og melde seg på aktuelle kurs i nettbruk først som sist, folkens! Men du bruker kanskje nettsidene våre aktivt allerede?

Hvis du skulle møte meg (Leif) et eller annet sted uten at jeg hilser på deg, skal du vite dette: Jeg er ikke asosial, uhøflig eller uoppmerksom. Det er bare det at jeg har fått forkalkninger på den gule flekken på netthinna i begge øynene. Dette ødelegger lesesyntet mitt, så nå trenger jeg lupe for å lese på mobilen min, og bruke dataskjermen er også vanskelig blitt. Men gangsyn har jeg fortsatt heldigvis.

Avslutningsvis vil jeg takke lokalforeningene i Trøndelag PF og alle flittige skribenter som har bidratt til å holde bladet i live så lenge. Tankene går også til grunnlegger og mangeårig redaktør Egil Bredesen og andre tidligere redaktører og medarbeidere. Sammen har vi gitt ut 22 årganger, nesten 90 blad i alt på ren dugnadsånd. Og det har vært artig, hyggelig og givende med mange gode tilbakemeldinger. Så 1000 takk enda en gang.

Til slutt ønsker vi dere alle GOD JUL og GODT NYTT ÅR!

Leif og Svein



Fylkeslederens side

Leif Klokkehaug



Trøndelag Parkinsonforening

Kjære parkinsonvenner!

Denne lederartikkelen skriver jeg med veldig blandede følelser. Den blir den aller siste fra min hånd. Ikke fordi jeg ikke vil mer, men fordi det har blitt så forb—— vanskelig å bruke PC, tastatur og telefon. Jeg har fått en øyesykdom som kalles AMD på begge øynene mine. AMD står for aldersrelatert makuladegenerasjon, eller enkelt sagt forkalkninger på den gule flekken på netthinna. AMD tar fra meg lesesyntet, slik at det jeg fokuserer på blir uskarpt. Heldigvis har jeg godt gangsyn enda, men førerkortet ryker veldig snart når synet nå er rundt 50% totalt. Nå har jeg ei stor lupe tilgjengelig for å kunne betjene mobilen, og løse sudoku.

Godt å vite er det da at valgkomiteen har funnet en god kandidat til å overta ledervervet på årsmøtet i mars. Da er jeg trygg for at det gode arbeidet som fylkesstyret har gjort siden starten for snart fem år siden blir videreført. Det jeg er aller mest stolt av er at Trøndelag PF i fjor ble kåret til «Årets forening» blant Norges Parkinsonforbunds 46 fylkes- og lokalforeninger, og dermed oppfylte vår hårete målsetting fra 2020 om å bli et forbilde for forbundets øvrige foreninger.

Trøndelag PFs 5-årsjubileum i 2024 etter sammenslåinga av foreningene i nord og sørdelen av fylket faller sammen med Sør-Trøndelag PFs 40-årsjubileum neste år. I den sammenheng vedtok styret å få laget en jubileumsbok til utsending sammen med Parkinsonbladet. Jeg håper og tror at boka vil fatte stor interesse blant vår lesere/medlemmer. Redaksjonskomiteen for dette har bestått av flere flittige og dyktige nøkkelpersoner: Torgeir Alvsåker, Torbjørn Akersveen, Jan Anders Austad, Karstein Kjølstad og Astrid Nielsen Skaug som hovedansvarlig redaktør og hovedskribent. De fortjener alle stor applaus og honnør, for ikke å snakke om honorering, i hvert fall symbolsk. For de har lagt ned utallige timer med research og forfatterskap for å få til denne jubileumsboka. TUSEN TAKK!

Jeg vil også takke våre styremedlemmer disse to periodene for godt samarbeid. Likeens takker jeg lokalforeningslederne for aktiv og positiv medvirkning til driften av fylkesforeningen og vår felles prosjekter og tiltak. En spesiell takk går også til min medredaktør Svein Hatling, og til vår forretningsfører Jan Anders Austad.

Etter 4 år som fylkesleder i Trøndelag PF. 6 år som fylkesleder i Møre og Romsdal PF og 6 år som leder av Nordmøre PF tidligere legger jeg opp og overlater til min etterfølger å fortsette vårt viktige arbeid for parkinsonrammede og pårørende.

GOD JUL OG GODT NYTT ÅR»

Leif



Namdal PF

Siri Aune



Namdal Parkinsonforening

Hei alle sammen!

Namdal Parkinsonforening hadde en medlemstur til Jøa i midten av september der vi var så heldige å få sommerens siste dag med over 20 grader.



2. desember hadde vi vårt tradisjonelle julebord gjennom 15 år på Lund. I år var vi over 30 medlemmer som koste oss med ribbe og riskrem. Vi hadde musikk av to fra trekkspillklubben som satte oss i julestemning.

Julestemning og latter i skjønn forening ble det da Linda H. Ekrem og Ingunn Henriksen avbrøt musikantene og underholdt oss med store skrøner. Karakterenes reise fra Leka til Lund for å nå julebordet var ikke uten problemstillinger og bød på ulike utfordringer som damene tok på strak arm.

Styret i Namdal Parkinsonforening
ønsker alle en riktig god jul.

Siri





Gauldal-Oppdal PF

Hans Grøseth



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

Hei igjen!

Vi er nå 73 medlemmer, 5 utmeldte og 3 nye.

Trening og fysisk aktivitet er fortsatt fokus for oss med Parkinsondiagnose.

Som før er det trening på Max Form Lundamo torsdager klokka 08.15 -10.00.

Tirsdager er det miniatyrskyting på Hovin klokka 18.00-19.00.

Kontaktperson Gunleik 41420378.

I Oppdal er det trening på Krux treningscenter tirsdager klokka 11.30-12.30.

Tirsdager er vi også i Oppdal bowlinghall klokka 13.00-14.00. Da spiller vi bowling og har sosialt samvær med kaffe og vafler. Som Parkinsonrammet er det viktig med sosiale sammenkomster.

Kontaktperson Hans 91848825.

Bente står i spissen for årets basar som blir i løpet av september. Bente gjør en kjempeinnsats med basaren. Den er viktig inntektskilde som gjør at vi kan dekke utgifter til trening og sosialt samvær.

Vi hadde en veldig fin og vellykket tur til Røsbjørgsætra ved

Samsjøen den 17 august. 37 personer var med på turen i nydelig vær. Det ble servert solid sæterkost til lunsj.

Boksetrening er enda ikke avklart. Fysioterapeut

ved Unicare Røros skal på kurs først. Følg med på hjemmesiden til Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

Vi har god plass på aktivitetene våre, og vi har det veldig trivelig når vi møtes.

Bare ta kontakt med Gunleik eller Hans.

Hilsen Hans





Inntrøndelag PF

Karstein Kjølstad



Inntrøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer.

Her er et siste nummer av Parkinson Bladet før jul og før årsmøtet.

Styret inviterer til Årsmøte på Scandic Stiklestad onsdag 5. februar 2024.

Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet må være meldt til leder innen 1.1.2024.

Styret er i gang med å skrive årsberetning for 2023, og lage plan for kommende to år. Hva skal vi gjøre mer av og hvilke utgifter kan reduseres eller sløyfes?

For to år sia hadde vi en aksjon med å besøke de som hadde fylt 75 år. Dette var lærerikt for oss som fikk treffe og bli bedre kjent med medlemmer. Jeg vil berømme likepersonene som deltok i aksjonen. Jeg fikk inntrykk av at det var trivelig å få besøk. Dette bør vi gjøre mer av. Jeg utfordrer alle som kjenner noen som bur aleine, til å ta en telefon eller stikke innom. Jeg fikk på noen besøk informasjon om at det er viktig å ha tilgang til privat bil. Kan foreninga bidra med noe som monner?

De som veit om noen som ønsker besøk, bes om å tipse oss i styret. De som har lyst til å være vertskap / besøksvenn/ julenisse ønskes velkommen. Ta kontakt!

Etter en julefest på Åsheim med god mat og god stemning, kjenner jeg at jula og nyåret siger inn. Snart kommer sola og våren – om noen måneder.

Nyvalgte politikere i kommunene skal no lage budsjett og prioritere eldreomsorg og helsetilbud. På Steinkjer er det diskusjonen om nedlegging av omsorgssenter. Vi skal forvente at kommunen stiller opp når noen trenger helsehjelp.

Det er treningsgrupper i gang i alle kommuner. De fleste drives av kommunen, men noen grupper har lokalforeninga ansvar for. Dette er viktige møtepunkt der du får riktig trening, og en kaffesup og hyggelig prat etterpå. Svein Hatling sørger for at hjemmesida vår er oppdatert. Ta kontakt med styret eller kommunen dersom du har spørsmål om trening i ditt område.

Det er fast kaffetreff på Steinkjer første torsdag i hver måned. To uker etterpå er det treff på Verdal hotell.

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

Jeg takker Leif og Svein for at dere igjen har laget et nytt Parkinsonblad. Det er litt vemodig dersom vi ikke finner nye redaktører til å gjøre denne viktige jobben.

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

Jeg ønsker alle ei fin adventstid og ei god jul.

Hilsen Karstein

Referat fra kurs for tillitsvalgte og likepersoner i Trøndelag PF arrangert 4. og 5. November 2023 på Scandic Stiklestad.

**Sammendrag signert Hans Petter Nissen og Jon Einar Værnes:
Vi ønsket velkommen til de ca 25 oppmøtte.
Kurset omhandlet to parallelle sesjoner.
Del 1 for styremedlemmer og del to for likepersoner.**



Del 1 startet med en orientering om Brukerrepresentanter ved Torbjørn Akersveen. Del 2 startet med den vanskelige samtalen. Hans Birger Neergård med bakgrunn som prest, familierådgiver og misjonær i Etiopia tok forsamlingen med på et krevende tema. Det ble tid for refleksjoner og dialog.

Felles for begge sesjoner var foredrag av styremedlem Heidi Bye, fra Forbundet om egen organisasjon, tilbud og tjenester.

Astrid Nielsen Skauge fortsatte med Grunnleggende dokumenter som Vedtekter og Organisasjonshåndboken. Det var et omfattende tema, men Astrid gikk igjennom de viktigste områdene og hvordan man øvrere i Håndboken.

For styremedlemmer gikk Astrid Nielsen Skauge gjennom oppbygging, tips og triks knyttet til publisering på foreningens hjemmesider.

I gruppen av likemenn var det en sesjon med erfaringsutveksling og drøfting av ulike etiske, moralske og juridiske utfordringer man kan møte, bl.a. knyttet til taushetsløftet, noe alle tillitsvalgte skal ha undertegnet.

Hans Petter snakket litt om forskning og betydningen av at vi bidrar med det vi kan. Torbjørn Akersveen tok for seg saken om kutt i rehabiliteringstilbudet. Kjøp av tjenester innen rehabilitering fra Kastvollen reduseres med flere millioner NOK.

Krav til likepersoner og ulike roller i tillitsvervet ble gjennomgått av Hans Petter Nissen

Til slutt gikk Astrid Nielsen Skauge igjennom en prosedyre for å redigere hjemmesiden. Her er det nok vanskelig å henge med hvis en ikke har med egen PC eller Laptop. Det anbefales å ta kontakt med Astrid for egen avtale om opplæring.



Trondheim og omegn PF

Tora Rømo



Trondheim Parkinsonforening

Trondheim og Omegn Parkinsonforening

Nå går det fort mot jul, og travle dager for mange med planlegging av familiesamling, julegaver og mat.

Trondheim og Omegn Parkinsonforening har invitert til Gløgg og Pepperkaker på Onsdagstreff siste onsdag i November. Vi har invitert til Julebord i desember, med juletallerken og dansemusikk.

Vi har også invitert til Julelunsj for medlemmer som holdes på Rissa og Ørlandet i desember.

Våre faste aktiviteter går som vanlig, Bowling på mandager, Boksetrening på tirsdag og onsdag, nevrologisk Fysioterapi, Bassengtrening, Bordtennis og Innebandy på torsdager i Trondheim

Mandag den 20. ble det arrangert Julecup på Bowlingen, skuffende lite deltakere, arrangementet ble annonsert på hjemmeside og Facebook side. Men vi må vel bare innse at våre medlemmer ikke er så digitale som vi tror, så vi må huske å sende ut SMS ved alle arrangement.

Styret jobber for tiden med å forberede Årsmøtet 2024, Valgkomiteen er i arbeid med å skaffe nye styremedlemmer.

Varsel om Årsmøte

Trondheim og Omegn Parkinsonforening har årsmøte Onsdag 14. februar 2024 på Søbstad helsehus.

Saker som ønskes tatt opp på årsmøte må være sendt Foreningen innen 11. Januar.

Dette til orientering.

Med vennlig hilsen

Trondheim og Omegn Parkinsonforening

Tora Rømo

Leder

I begynnelsen av November var Styret og likepersoner med på en Samling på Stiklestad med mye erfaringsutveksling

Det jobbes med et Jubileumsskriv foreninga har 40 års jubileum i 2024, redaksjonskomiteen er godt i gang. Og historien om dannelsen av Sør-Trøndelag Parkinsonforening er spennende. Alle medlemmer vil få tilsendt skrevet når det er ferdig.

Rehabilitering Thor Hjelmeland fikk et flott innlegg om rehabilitering i adressa i November, oppfordrer alle til å lese det, ligger på vår Facebook side.

Foreninga holdt møte /Medlemsmøte på Rissa som ble annonsert i avisa og inviterte alle som var interessert i arbeider parkinsonforeningen gjør, det var 20 deltakere, vi verva 3 nye medlemmer. Magny, Jan Erik og Lisbeth og jeg var tilstede fra styret.

Fra nyåret ser det ut til at vi har Brukermedvirkere i enkelte kommuner, NAV, Brukerutvalget St. Olav, ParkinsonNet, Regionalt Brukerutvalg Helse Midt. Foreninga har også doblet antall likepersoner siden i sommer.

Det var pårørendetreff i Hornemannsgården i November, med Ann-Kathrin Syltevik som gjest. Ca 15 deltakere.

En del aktivitet har det vært, men har ennå ikke kommet ut til våre medlemmer som bor i sørvestre del av fylket, men det er fortsatt på planen.

God jul og Godt Nyttår

Tora Rømo

Bordtennis er kommet for å bli - kom og bli med!

Vi nærmer oss slutten på «prøveperioden» med bordtennis som aktivitet for parkinsonister. En suksess! Den første torsdagen møtte det femten stykker, og etter det har det variert mellom atten og sju. Snittet har ligget tett oppunder tretten. Vi avslutter sesongen den 14. desember – tar tre ukers pause.

Den 11. januar er vi i gang igjen, og skal holde på helt til 20. juni.

Trondheim bordtennisklubb har store, flotte lokaler – som vi ikke greier å fylle opp alene.

Hallen har kapasitet til å ta imot langt flere, og Trondheim og Omegn Parkinsonforening ønsker derfor medlemmer fra parkinsonforeninger i nærheten velkommen til å bli med i fellesskapet vårt.

Vi spiller torsdager kl. 12:30 – 14:30.

Og adressen er: Haakon VIIIs gate 2, på Lade.

Hans Petter NissenVår ref.
2023/112 - 9649/2023

Deres ref.

Saksbehandler
Gunn Hege MarchandDato
17.10.2023

Svar på åpent brev vedrørende foreslåtte nedskjæringer i spesialisert rehabilitering

Tusen takk for at dere deler deres erfaringer med oss. Helse Midt-Norge RHF er opptatt av å sørge for et godt tilbud om spesialisert rehabilitering til alle pasientgrupper som har behov for dette, og vi deler deres syn på at rehabilitering er viktig for å oppnå best mulig funksjon og mestring etter skader eller ved langvarig sykdom. Spesialisert rehabilitering foregår både i helseforetakene og hos private leverandører som Helse Midt-Norge RHF har avtale med. Det ytes tjenester av høy kvalitet både hos de private og i helseforetakene.

Helse Midt-Norge RHF er det regionale helseforetaket som bruker mest privat rehabilitering per innbygger. Rehabilitering gitt i helseforetak er ganske likt fordelt mellom regionene. Helseforetakene i Midt-Norge har også meldt om endret behov for kjøp av private tjenester. På bakgrunn av dette endrede behovet blir det en justering i kjøp av private spesialiserte rehabiliteringstjenester i 2024.

Når det gjelder pasienter som har behov for rehabilitering på grunn av Multipel sklerose eller Parkinsons sykdom har helseforetakene kapasitet til å gi tilbud til flere pasienter selv, og derfor vil kjøp av private tjenester justeres noe i 2024. Forhandlingene om nye ytelsesavtaler er ikke ferdigstilt, men reduksjonen i den totale kostnadsrammen til private tilbud vil være 6,25%, og alle pasienter som har rett til spesialisert rehabilitering skal få tilbud om plass innen fristen også i 2024. I tillegg vil det bli tatt inn et poliklinisk behandlingstilbud til denne pasientgruppen i de nye avtalene.

Dagens avtaler med private rehabiliteringsinstitusjoner løper ut 2024. Helse Midt-Norge RHF er derfor i gang med en behovsvurdering i forkant av ny anskaffelse. Behovsvurderingen skal danne grunnlag for eventuelt nye avtaler med private leverandører fra og med 2025. Arbeidet ledes av en arbeidsgruppe som er sammensatt med representanter fra de 3 helseforetakene, representanter fra kommunene og brukerrepresentanter. I dette arbeidet ser man blant annet på sykdomsutvikling, befolkningsutvikling, retningslinjer og forskning innenfor de forskjellige diagnosegruppene. Selve anskaffelsen vil foregå i henhold til lover og regler for offentlig anskaffelse i løpet av 2024.

Rehabilitering skjer både i kommunene og i spesialisthelsetjenesten og skillet mellom hvem som har ansvar for hva kan være vanskelig å definere. I Helsedirektoratets rapport IS-1947 «Avklaring av ansvars- og oppgavedeling mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten på rehabiliteringsområdet» trekkes det fram at kommunene har hovedansvaret for rehabilitering når det er behov for langvarig koordinert oppfølging og tverrsektoriell samhandling. Der det er behov for spesialisert kompetanse, spesiell høy intensitet eller der det er stor grad av kompleksitet har spesialisthelsetjenesten hovedansvaret.

Mange kommuner har bygd opp gode rehabiliteringstilbud til sine innbyggere, men samhandlingen mellom spesialist- og primærhelsetjenesten kan fremdeles bli bedre og det er noe Helse Midt-Norge vil være spesielt interessert i å bedre framover.

Med vennlig hilsen

Bjørn Inge Gustafsson
Fagdirektør Bjørn Gustafsson
Fagdirektør

Gunn Hege Marchand
Seniorrådgiver

Hva betyr spesialisert rehabilitering for oss?

Innledning

Helse Midt-Norge har signalisert at de vil spare penger på spesialisert rehabilitering. Det er f.eks. antydnet en reduksjon på inntil 15% i den økonomiske rammen til bl.a. Kastvollen Rehabiliteringssenter AS fra 2025. Og det i en situasjon der mange med Parkinson sykdom (PS) eller multiple sklerose (MS) allerede i dag ikke får den rehabiliteringen de har krav på etter loven. Derfor tar vi «pennen» fatt og forsøker å få frem hva spesialisert rehabilitering betyr for oss.

Noen definisjoner/avklaringer

Spesialisert rehabilitering kontra kommunal rehabilitering
Rehabilitering handler om bistand til å oppnå best mulig funksjons- og mestrings-
evne. Rehabilitering er en lovpålagt tjeneste og skjer både i kommunene og i spesialisthelsetjenesten.

Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten foregår på sykehus og på private og offentlige **rehabiliteringssenter** over hele landet. Det tilbys både rehabilitering individuelt og i gruppe, dag og døgn tilbud. Rehabiliteringssentrene har spesialisert seg på noen få sykdommer. Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten gir oss først og fremst kunnskap om treningsmetoder (hvordan trene for å oppnå best mulig effekt). I tillegg får vi informasjon sykdommen, og hvordan vi kan leve best mulig med den.

Kommunal rehabilitering er den daglige oppfølgingen vi får i vår hjemkommune bl.a. i form av fysioterapi både individuelt og i gruppe. Vanligvis skjer rehabiliteringen i form av avtaler om trening med en fysioterapeut, men kan også skje ved døgnopphold på et kommunalt sykehjem eller lignende.

Hvem bestemmer om du har krav på spesialisert rehabilitering?

I Helse Midt-Norge er det Regional vurderingsenhet for rehabilitering (RVE) som behandler søknader om spesialisert rehabilitering. Hvis du innvilges rehabilitering i spesialisthelsetjenesten får du vanligvis tilbud på den institusjonen du søkte på, for oss med Parkinson sykdom betyr det som oftest Kastvollen Rehabiliteringssenter. Selv i dag er nåløyet der trangt for å komme inn. Ca. 40% får avslag på sine søknader.

Hva er grunnlaget for å innvilge et opphold?

Rehabilitering er en lovpålagt tjeneste, og som det vanligvis er i helsetjenesten er det flere som ønsker å bruke tjenesten enn det er plasser. Da må det **prioriteres** hvem som får plass.

Og det er det RVE som gjør basert på den enkelte søknaden sett opp mot prioriteringsforskriften for rehabilitering i spesialisthelsetjenesten. Og for å få flere opphold kreves det at vi må ha hatt en **funksjonsnedsettelse**. Det er etter vår me-

ning feil tankegang. Vi må få et tilbud som gir oss mulighet til å **opprettholde funksjonalitet og forsinke sykdommens utvikling**. Men med reduserte rammer vil det nok dessverre bli krav om enda kraftigere forverring/funksjonsnedsettelse før vi får et nytt opphold. Så i stedet for at vi greier å holde oss i «flytsonen» får vi en «berg og dalbane-effekt». Med en stadig forverring av sykdommen som konsekvens og raskere behov for omsorgstjenester som hjemme-sykepleie, institusjonsplass, uførepensjon, mv

Alf Magnes erfaring med trening og rehabilitering

Da jeg fikk diagnosen Parkinson sykdom i 2002 var det ikke snakk om trening eller rehabilitering. Det var først rundt 2009 jeg fikk øynene opp for at trening var viktig i kampen mot sykdommen. Det var i den tiden at treningsmetoden LSVT Big ble innført i Norge. Det er en amerikansk treningsmetode som har dokumentert virkning. Senere har metoden blitt supplert med PWR.

Kastvollen tok tidlig i bruk både LSVT Big og PWR. Dagens treningsmetoder på Kastvollen er basert på LSVT Big og PWR. Metodene fokuserer på å motvirke parkinson-symptomene. Øvelsene bidrar til bedre koordinasjon, balanse, bevegelighet samt styrke.

Jeg har hatt flere opphold på Kastvollen siden 2013. Og jeg opplever at kvaliteten på oppholdene er blitt bedre og bedre. Og det er det ikke bare fysioterapeutene som skal ha æren for, selv om det er de som er viktigst for meg. Personalet har mange ulike kvaliteter og de fokuserer på tverrfaglighet i både trening og undervisning. Alle bidrar til å skape et godt og positivt miljø, der vi føler oss hjemme. Å lære hvordan vi takler å ha en progredierende (tiltagende), kronisk neurologisk sykdom er en viktig del av et opphold.

Vi blir testet ved ankomst og avreise. På de 3-4 ukene oppholdet varer har jeg alltid forbedret meg. Testresultatene er selvsagt dårligere nå enn for 10 år siden, men funksjonstapet er mindre enn jeg har fryktet. Testene blir systematisert og fulgt opp vitenskapelig av NTNU. Det er derfor godt dokumentert at et spesialisert rehabiliteringsopphold har effekt.

Hans Petters erfaring med trening og rehabilitering

Jeg fikk diagnosen sent i 2021. En alvorlig diagnose som skapte spørsmål, men som også ga noen svar på tidligere uforståelige helseutfordringer. På den tiden bodde jeg på Østlandet. Jeg hadde en dyktig nevrolog som også sterkt anbefalte trening i tillegg til medisiner. Tilbudet i min kommune den gangen var privat fysioterapi uten spesialkompetanse på neurologiske sykdommer.

Når jeg kom til Inderøy, fikk jeg et opphold på Kastvollen Rehabiliteringssenter. Gjennom dette oppholdet lærte jeg mye om sykdommen, nytten av fysisk trening og aktivitet og hvordan jeg kunne leve et godt liv på tross av diagnosen. Terapeutene var spesialister på min sykdom – og hvordan aktivitet kunne bidra til en lang-

sommere reduksjon av funksjonsevnen. Medisin og trening går hånd i hånd, og motivasjonen og forståelsen for viktigheten av trening og aktivitet ble forsterket. Nå, et år etter forrige opphold, opplever jeg at motivasjonen trenger påfyll. Men jeg tør knapt søke. Når rammene strammes inn, er det kanskje mange andre som har et større behov? Men jeg er helt overbevist om at systematisk trening og veiledning fra terapeuter med spesialkompetanse, spesialisert rehabilitering, vil bidra til å forsinke min sykdomsutvikling – og spare **samfunnet for kostnader til pleie og omsorg.**

Avslutningsvis

Inderøy kommune gir oss en bra fysioterpebehandling utenom oppholdene på Kastollen. Men de er ikke spesialister på vår sykdom.

Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten gir oss både kunnskap og en «motivasjonsboost» som vi tar med over i den kommunale rehabiliteringen. For å greie å trene 4 ganger i uka, året rundt.

Å kunne bo hjemme betyr mye for den enkelte, og gir reduserte kostnader for samfunnet. Et godt spesialisert rehabiliteringstilbud bidrar til at flere kan bo lenger hjemme. Vi vet at mellom 2-3 000 parkinsonpasienter bor på institusjon allerede i dag, noe som betyr store utgifter for kommunene. En reduksjon i spesialisert rehabilitering vil kanskje bedre budsjettssituasjonen for det regionale helseforetaket, men vil **samlet sett øke samfunnets kostnader.**

Vi er på forskjellige stadier i sykdommen, men sammen med god medisinerer gjør treningen at vi fortsatt kan kle på oss selv om morgenen, lage mat og spise den uten hjelp, jobbe med enkelt vedlikehold på heimplassen, og andre hverdagslige gjøremål. Vi kjører fortsatt bil og kan reise uten følge på fly og tog. Og vi kan delta i aktiviteter sammen med kone, barn og barnebarn. Til sammen gir dette oss fortsatt god livskvalitet. Mye av dette kan tilskrives den veiledningen og oppfølgingen vi har fått i den spesialiserte rehabiliteringen.

Vi håper derfor at Helse Midt-Norge tar til fornuft og opprettholder rammene til spesialisert rehabilitering. Da lover vi å fortsette å trene hardt ...

Inderøy 26. oktober 2023



Alf Magne Bye
parkinsonpasient



Hans Petter Nissen
parkinsonpasient



Minneord Gunnar Kvaal

Gunnar Kvaal fra Verdal døde 21.10.23 etter lang tids sykdom.

Jeg ble først kjent med Gunnar på et kurs i bevegelse / dans for parkinsonpasienter. Gunnar og jeg hadde hatt Parkinson sykdom omtrent like lenge og da det var for få damer ble Gunnar og jeg dansepartnere. Det var nok litt av et syn for de andre deltakerne.

Gunnar var en trivelig og sosial kar som det var lett å bli kjent med.

Og han var et organisasjonsmenneske. Da han var aktiv bonde på Landstad hadde han ulike verv innenfor landbrukssamvirke. Men han hadde interesser utover bondeyrket. Han var f.eks. en knakende god orienteringsløper. Og han likte å gå på ski om vinteren. Det var på en skitur han merket at noe var galt med kroppen. Som han selv sa: Jeg var vant til å vente på Åse når vi var ute på ski. Nå var det plutselig hun som måtte vente på meg.

Når han var på hytta i Verrafjellet var han i sitt ess. Jeg var så heldig å få være med dit. Det er et bra stykke å gå fra bilveg og inn til hytta, og den siste gangen vi var der var vi vel optimistiske når vi kjøpte inn mat og drikke til turen. Ryggsekken ble for å tung å bære for meg. Gunnar var enda relativt sterk og rask på foten, og tok like godt sekken min også det siste stykket. Og han ble med meg ned til bilen da jeg dro, for så å snu og gå tilbake til hytta og fiske mer.

Utover å ha han som dansepartner, ble vi bedre kjent da han ble leder i Nord-Trøndelag parkinsonforening samtidig som jeg ble med i styret. Og det ble etter hvert mange turer til Landstad, både på styremøter og i sosial sammenheng. Slik ble både Heidi og jeg godt kjent med Gunnar og Åse. Åse var på den tiden aktivt med i foreningen og var styremedlem i Norges parkinsonforbund.

Gunnar og Åse betydde mye for både Heidi og meg når vi måtte lære oss å leve med at jeg hadde fått en kronisk sykdom.

Gunnar satt som leder i Nord-Trøndelag parkinsonforening i mange år. Aktiviteten i foreningen var stor og det er mange rundt om i fylket som nå tenker på Gunnar og den jobben han gjorde med stor takknemlighet. Å spre kunnskap om sykdommen og hvordan det var å leve med den var noe som Gunnar var opptatt av. Og ikke minst hvordan systematisk trening kunne bidra til å gjøre det litt lettere å leve med sykdommen. Med sitt lune vesen var han en god formidler, og vi tror det er

sykepleiere rundt om i fylket som fortsatt husker Gunnar fra da han underviste om parkinson på sykepleierstudiet.

Men etter hvert merket Gunnar mer og mer til sykdommen. Tablettene, som tar bort en del symptomer, virket ikke så godt lenger. Gunnar bestemte seg for å søke om operasjon, der det settes strøm på den delen av hjernen som er mest skadet av sykdommen. I 2015 ble han operert på St. Olav Hospital. For Gunnar ble det noen komplikasjoner etter operasjonen. Han ble avhengig av rullestol og stemmen var ikke som før. Likevel ga han ikke opp. Han deltok aktivt på logoped-trening helt til det siste. Og han spilte golf fra rullestolen. De siste årene budde han delvis hjemme på Landstad og delvis på sykehjem.

Gunnar var æresmedlem i Trøndelag parkinsonforening.



Vi sender våre varmeste tanker til Åse og resten av familien. Vi lyser fred over Gunnar sitt gode minne.

Heidi og Alf Magne Bye

Trøndelag parkinsonforening



Trøndelag Parkinsonforening

Værnesregionen PF har det vanskelig

Som kjent har valgt leder Børge Pettersen trukket seg fra sitt verv av helsemessige årsaker. Det samme har sekretær Øivind Storfjeld gjort. Dermed sitter nestleder Elinor Johansen igjen med et amputert styre.

Fra henne fikk Parkinsonbladet denne meldinga 29. nov:

Hei alle sammen det går fort mot jul igjen og alle er opptatt av sine gjøremål. Her i Værnesregionen parkinson forening har det ikke vært den store aktiviteten. Men vi har hatt noen fine møter der vi sammen har fått delt frustrasjon over situasjon vi står i. Mange i styre ser dem trenger mere hjelp til å styre jobben og god planlegging over aktiviteter har ikke blitt som det skal det beklager vi . Vi skal ha et møte nå den 11 des der vi ser på hva som er best for vår forening. Vi ønsker dere alle en riktig God jul og et fantastisk flott nytt år.



Roger debuterer som romanforfatter

Ikke rom for feil:

Da 33 chilenske gruvearbeidere var innestengt i 2011, engasjerte Gyrodata seg, og Roger ble satt på jobben. Han satt i Trondheim og regnet på hvordan redningstunnelen burde lages. Det ble boret tre tunneler av tre forskjellige aktører. Like før Gyrodats bor nådde frem, ble en av gruvearbeiderne alvorlig syk. Han ble hastig heist opp gjennom en trang tunnel som ikke var beregnet for evakuering. Da det gikk bra med førstemann, ble alle tatt ut gjennom samme tunnel.

Faksimile fra Ukeadressa 4.januar 2014

Roger sendte oss to i redaksjonen denne eposten den 22. november:

Jeg sender denne eposten til dere som utgjør Parkinsonbladets redaksjon. Håpet er jo at dere skal ofre noen linjer i bladet på det faktum at jeg etter å ha hatt Parkinson i over 20 år, har bestemt meg for å debutere som romanforfatter. I det siste har jeg nemlig vært travelt opptatt med å ferdigstille min første roman. Romanen er ei skildring av hvor vanskelig livet kan bli den første tiden etter en DBS-operasjon (se vedlagte dokument for nærmere info). Boka blir på ca 130 sider, og den går i trykken kommende uke. Prisen er ikke endelig bestemt, men ser ut til å komme på mellom **kr 249,-** og 298,- (pluss evt porto og ekspedisjonsgebyr). Å gi ut en bok for egen regning, selv en såpass kort en som denne, er en kostbar affære, hvor flere tunge utgiftsposter er sterkt avhengig av antallet trykte eksemplarer. I et forsøk på å begrense kostnadene, og samtidig teste markedets respons på romanen, vil den bli trykket i et begrenset førsteopplag på bare 100 bøker, hvorav de aller fleste vil bli reservert for salg. Noen få vil imidlertid bli delt ut som gratis eksemplarer til litteraturanmeldere osv. Disse vil også, om de selv ønsker det, kunne få boka som ei PDF-fil. Gi meg et hint om hva dere ønsker, i tilfellet dere kommer til å omtale saken i bladet.

Mvh

Roger Ekseth

Parkinsonbladet gratulerer Roger Ekseth med debuten, og vi tror at hans delvis selvbiografiske roman vil interessere mange av våre lesere. Lykke til, Roger! Hilsen red.

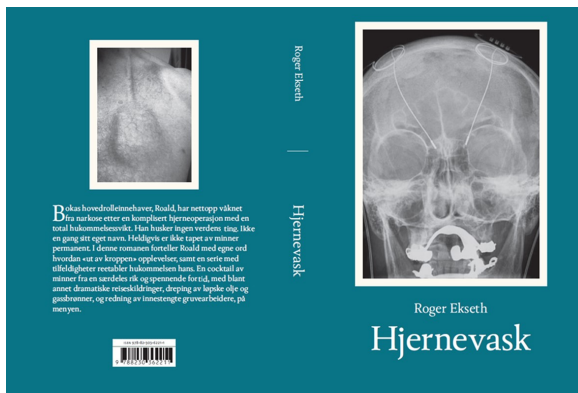
Om boka og forfatteren

Denne 130 siders boka er noe midt imellom en selvbiografi og en roman. Den beskriver den turbulente tiden, med blant annet en total hukommelsessvikt, en fiktiv parkinsonspasient gjennomlevde etter en større hjerneoperasjon tilbake i 2012. Forfatteren som selv gjennomlevde noe tilsvarende dette året, har supplert disse unike erfaringene med historier fra andre DBS

-opererte, samt litt fri fantasi, til å skape en spennende og virkelighetstro fiksjon. Det vil si at samtlige hendelser, både egne og andres, har blitt forsøkt anonymisert ved å plassere dem i et fiktivt univers med et nytt persongalleri, nye geografiske referanser og med et alternativt tidssystem.

Romanens hovedperson Roald Eidssund har som forfatteren Parkinsons sykdom. En kronisk progressiv sykdom, som det per i dag ikke finnes noe botemiddel mot. All behandling, både medisinsk og kirurgisk, er rettet inn på å dempe de mest plagsomme symptomene. Forfatteren ble diagnostisert med Parkinsons i 2003. Han var da tidlig i 40-årene. Ti år senere var livet hans blitt så miserabelt at han gikk for en DBS-operasjon. Et omfattende inngrep dypt nede i hjernen. Operasjonen tok en lang dag, hvorav mesteparten ble gjennomført mens han var våken og fri for narkose og beroligende midler. Før operasjonen var han blitt advart mot mulige bivirkninger som spilleavhengighet, hyperseksualitet og andre impulskontrollforstyrrelser, store ukontrollerte bevegelser av armer og bein, med mere. Han var derfor mentalt forberedt på post operasjonelle komplikasjoner. Men å våkne opp helt uten hukommelse, og uten at hverken han eller hans nærmeste forstod hva som skjedde, var ingen av dem forberedt på.

En parkinsonspasient kjennetegnes blant annet av at bevegelsene blir små og seie, og at tankene blir trege. At det har tatt forfatteren over 10 år å få ferdigstilt denne romanen på beskjedne 130 sider må ses i lys av disse fakta. Med en kropp som arbeider mange ganger seinere en normal person, eller som etter omtrent en halv time stopper fullstendig opp, har det vært umulig å opprettholde en normal produksjonshastighet. Det har vært nødvendig med flere lange pauser, gjerne på flere år, og selv i de beste produksjonsperiodene har det vært vanskelig å skrive mer enn et par sider i uka. Så selv om det å skrive en 130 siders roman normalt ikke er noe å skryte av, er nå likevel forfatteren litt stolt av å ha klart å debutere som romanforfatter i en alder av 64 år.



Merry Christmas!

Julebord IPF

Tradisjonen tro ble det også i år julebord for Inntrøndelag PF på Åsheim forsamlingshus takket være stor innsats av styret. Vi var ca. 40 stykker.

Oddbjørn Buås ønsket velkommen på sin lyriske måte. Stein Roar Madsen bidro med både servering av nydelig mat og godt drikke. I tillegg underholdt han med sang og godt humør. Musikken var det Arnold Kammen og Oddvar Tangstad som stod for med trekkspillmusikk. De ledet også allsangen.



Stein Roar og Oddbjørn

Leif Klockerhaug hilste fra fylkeslaget og roste den store aktiviteten i lokallaget og bidraget til sentrale verv.

Vi avsluttet kvelden med utlodning av de mange gevinstene som deltakerne hadde med.

Takk for en trivelig kveld.

Svein



Ny behovsvurdering for rehabilitering - Fremragende helsetjeneste?

En kort statusrapport.

I sitt arbeid med å skape fremragende helsetjeneste til befolkningen i Midt-Norge, etablerte helseregionen i sommer en arbeidsgruppe med frist ved årsskiftet for å levere en vurdering av behovet for spesialisert rehabilitering. Arbeidsgruppen fikk en bred representasjon fra hele regionen. Brukerrepresentanter ble oppnevnt av og fra RBU i august: Marthe Haugan og Torbjørn Akersveen. Det har vært gjennomført 7 arbeidsmøter og vurderingen er snart klar i utkast form. Et forkortet utkast ble sendt pasientorganisasjonene i regionen til høring med frist 12 desember. Deler av vurderingen er unntatt offentligheten, da den vil inngå som et grunnlag i forhandlingene om avtaler helseregionen skal inngå i 2024 med private institusjoner som tilbyr sine tjenester.

Vurderingen omfatter en generell del og en del som er spesifikk for 17 forskjellige delytelser som vil være grunnlaget for avtaler med de forskjellige leverandørene. Innledningsvis sier vurderingen litt om de samfunnsøkonomiske fordeler med rehabilitering på generelt grunnlag, spesialisert rehabilitering beskrives og avgrenses. Spesialisert rehabilitering kjennetegnes ved at problemstillingene er mer komplekse og det er et sterkt behov for intensitet, bred faglighet og spesialisert fagkompetanse. Rehabilitering omfatter den spesialiserte og den kommunale rehabilitering og ansvaret for de to er delt mellom spesialisthelsetjenesten og den kommunale helsetjeneste. Helsedirektoratet har gitt en anbefaling til hvordan ansvar og oppgaver bør fordeles. Samhandling mellom de to nivåene blir viktig for å sikre en sammenhengende behandling.

Henvisningsflyt og rettighetsvurderinger ved RVE/regionale vurderingsenhet blir vurdert med tanke på å få lik praksis i alle 4 helseregionene.

Arbeidet med de forskjellige delytelsene vil bli ferdigstilt når kommentarene fra pasientorganisasjonene er kommet inn.

Torbjørn Akersveen

**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 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

2023**Oversikt over treningstilbud
Inntrøndelag Parkinsonforening****Skogntrening.** Kontakt Åshild Gravdal. Tlf. 91522861

Mandager kl. 10

Gruppetrening Verdal. Onsdager fra kl. 12. Kontakt Verdal kom. tlf. 47793129**GGG** Onsdager kl. 10-13 trening på Trones. Kontakt Bård Hallan tlf. 9281 3728**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 hver torsdag med logoped Anne Kjeldset. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege. Opplysn. Tlf 93 02 74 19 Randi HallanIPF 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.

Høvdinggården, To treningsgrupper torsdag kl. 10:15 og 11:15 ved Kristin Waadal Hansen.

2023**Aktiviteter, trening og treffpunkt i Nam-
sos og Leka****Trening på Træn** mandager kl.09.30. Kontaktperson: Jon Heir 99524233**Logopedtrening** mandager kl.11.00. Kontaktperson: Ketil Vinje 47606371**Kaffestund** mandager kl.11.45 Kontaktperson: Tove Rønning 97096584**Trening på Træn** torsdager kl.09.30. Kontaktperson: Jon Heir 99524233**Mandagstrim** Kontaktperson: Linda H. Ekre 99697536**2023****Gauldal/Oppdal Parkinsonforening****Parkinsontrening** med fysioterapeut Marit Klokset, Krux på Oppdal, **tirsdager** kl 11.30-12.30. Kontaktperson Hans Grøseth,918 48 825**Max Form** Lundamo med Gunnleik Reppe, mob 414 20 378, torsdager kl 08.15 - 10.00 Kontaktperson Gunleik Reppe 414 20 378

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 Skytrebane. Kontaktperson Anders Johan Aamot. Mob 918 89 840, tirsdager kl 18.00Nytt av året er **trening i Oppdal Bowlinghall** tirsdager kl 13.00 - 14.00.

2023**Treningsaktiviteter Trondheim og Omegn
Parkinsonforening**

Torsdager: FYSIOTERAPI 09:45 - 10:45 SPESIALISERT PARKINSONTRENING - Mellomila 91 - Yogaens hus.

Vær med på Zoom om du ønsker (tilbud til hele Trøndelag)

<https://us06web.zoom.us/j/94282239745>

Påmelding til Tora Rømo 906 94 824

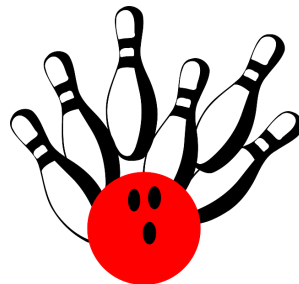
Torsdager: FYSIOTERAPI I VANN 12:30 - Pirbadet

Kontaktperson: Vera Sandlund 992 92 423

Mandager: BOWLING 16:00 - på Heggstadmoen

Bowling 1 & Gokart, Heggstadmoen 55 på Heimdal.

Kontaktperson: Trond Øyvind Sørli 996 28 347



Tirsdager: ROCK STEADY BOXING 12:00-13:30 – Rostenhallen

Onsdager: ROCK STEADY BOXING 16:00-17:30 – Rostenhallen

Kontaktperson: Arvid Solbu 982 29 080

Torsdager: BORDTENNIS 12:30-14:30 i lokalene til Trondheim Bordtennisklubb på Lade, Haakon VII's gate 2C på Lade.

Kontaktperson: Astrid N Skauge 958 15 207

Torsdager: INNEBANDY 17:00 i Camp Nidaros

Thonning Owesens gt. 33 (gamle brannstasjon øst, vis a vis Sirkus Shopping).

Kontaktperson Magny Kallestad Øien 452 34 634

KASTVOLLEN må redusere rehabiliteringstilbudet med ca 2.25 mill. kr neste år. Dette betyr i følge **daglig leder Bente Oldren** en mulig reduksjon i kapasiteten for parkinsontilbudet neste år, men de firer ikke på kravet om å opprettholde kvaliteten på tilbudet.

Bente er klar på at Kastvollen vil kjempe hardt for å kunne øke kapasiteten på rehab-tilbudet fra 2025 i en ny avtale med Helse Midt-Norge, men hun har nok en litt dårlig følelse.

Vår brukerrepresentant **Torbjørn Akersveen** i RBU HMN og denne arbeidsgruppa, se side 23, lover også kamp for rehabiliteringstilbudene våre.

Helse Midt sitt mål om å ta rehab inn bak sykehusenes fire vegger vil gå ut over pasientene og kommunene som må ta større ansvar enn nå.

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 Tråsdal	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	476 06 371
Logopedgruppe Namsos	Ketil Vinje	476 06 371
Logopedgruppe Kolvereid	Åse Rørmark	979 85 165
Andre aktiviteter Kolvereid	Åse Rørmark	979 85 165

Kontaktpersoner i Gauldal/Oppdal PF (GOPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Treningsparti Oppdal	Hans Grøseth	918 48 825
Treningsparti Lundamo	Gunleik Reppe	414 20 378.

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



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

Namdal PF

Leder: Siri Aune

Overhallsvegen 45,
7803 Namsos
902 08 355
namdal@parkinson.no
parkinson.no/namdal



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

Gauldal-Opndal PF

Leder: Hans Grøseth

Høgmovegen 21
7340 Oppdal

gauldal-oppdal@parkinson.no
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



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

Værnesregionen PF

Leder: Elinor Johansen 970 86 925

E-post: elijo@online.no
vaernesregionen@parkinson.no
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



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

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, familierapeut Bjørn Tore Bergem, logoped Katrine Kvisgaard og ergoterapeuter Nina Bondkall og Cecilie Gjersum. Svarene blir anonymisert før de publiseres.



Se 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. (74215535)

Spesial sykepleiere:

Nina Nynes epost ninasandver.nynes@hnt.no

May Sissel Utvik epost maySissel.utvik@hnt.no

Jan Ove Heggdal epost jan.ove.heggdal@hnt.no

Sentralbord: 74215400 ma-fre kl. 08:00 – 11:30, 12:30 – 14:30

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



Nevrologisk avd., Sykepleier ved Sykehuset Levanger (74098061)

Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad

Sentralbord: 74098000 ma-fre kl. 08:00 – 11:30, 12:30 – 14:30

E-post: beata.jorstad@hnt.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**

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

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

**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 450,-
- Nærmeste pårørende (samme adr. som medlem) kr 350,-
- Støttemedlem kr 350,-