

Parkinson

Nr. 1 mars 2010 årgang 10

bladet



God påske



**MEDLEMSBLAD FOR
Namdal – og
Nord-Trøndelag Parkinsonforeninger**

www.parkinson.no

Innhold

Hjertelig takk for støtten.....	Side 8
Holmenkollstafetten.....	Side 9
Parkinsondagen.....	Side 10–11
Mestring i hverdagen.....	Side 12-14
Nyheter.....	Side 15
All inklusiv, på Levanger Sykehus.....	Side 16-19
Årsmøtet i fylkeslaget.....	Side 20-27
Fra årsmøtet i Namdal Parkinsonforening.....	Side 28-34
Lørdagsblomsten.....	Side 35
Muligheter i arbeidslivet.....	Side 36-37
Kafetreff i Verdal.....	Side 38
Kafetreff i Namsos.....	Side 39
Kastvollen Rehabiliteringssenter.....	Side 40-41
Ord og uttrykk og andre rariteter.....	Side 42
Qigong, hva er det?.....	Side 43
Qigong kurs.....	Side 44-45
Helgesamling på Finsås.....	Side 46 - 47

Framsiden: Anesmyra med Lonfjellet på Kongsmoen i bakgrunnen

Foto: Egil Bredesen

Parkinsonbladet

Redaktør for medlemsbladet er :
Egil Bredesen, 7976 Kongsmoen
Tlf 74321813 - 90668965
epost: eg-bred@online.no

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag. PF Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.

Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredesen.

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Parkinsontelefonen: 22008280**Rådgivningslinjen: 22008308**
Norges Parkinsonforbund**Namdal Parkinsonforening**

Egil Bredesen, leder
7976 Kongsmoen
Tlf. 74321813 mob 90668965
Konto nr 5083 05 43802
Org.nr. 993 745 839
Epost: eg-bred@online.no

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Gunnar Kvaal, leder
Landstadvei 86 A
7650 Verdal
Tlf. 74071126 mob. 91584981
Konto nr. 8670 10 87536
Org. nr. 985 442 226
Privat epost: gunnkvaa@vktv.no
Parkinsonforeningens epost:
nordtrondelag@parkinson.no

**Sykepleier poliklinikken
Sykehuset Namsos****Tlf: 74 21 52 67****Mer info. på side 48****Husk og melde fra om adresseendring så unngår du forsinkelse i ut-sending av medlemsbladet.****Meld ifra til:****Norges Parkinsonforbund**

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Registrer eposten din.

Send en epost til
nordtrondelag@parkinson.no

**Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger
Berit Nonset. Tlf. 740 98914****Telefontid mandag, torsdag og fredag kl 08.00 - 15.30**
E-post: berit.nonset@hnt.no**Nevrologisk sykepleier: Berit Nonset, besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med nevrolog når det er noe utenfor hennes fagområde.**

Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,
Nord-Trøndelag
Parkinsonforening*

Nu får vi tru at verste vinteren er over. Graderstokken har i alle fall kommet seg opp på 4-5 blå grader, dagene har blitt betydelig lengre og sola begynner å gi fra seg litt varme. Vi går ei fin tid i møte. Men den lange kuldeperioden er nok ikke bra for oss med Parkinson, kroppen stivner i kulda, og vi kommer oss ikke nok ut for å holde oss i form.

Jeg må nytte denne anledningen til å takke dere for godt oppmøte på Årsmøtet, og at dere var så engasjerte. Det er alltid godt for ledelsen at medlemmene er engasjerte og gir signaler om hva de ønsker.

Vi hadde en periode før jul at vi var svært missfornøyd med Helseforetaket, og spesielt nedlegging av tilbudet i Meråker. Det tilbudet vi får denne etterjulsvinteren må vi imidlertid være svært godt fornøyd med. Først kurset like etter jul på rehaben på Levanger der åtte parkinsonrammede hadde ett opphold som var helt enestående. En stor takk til de ansvarlige for kurset. Som det ikke er nok blir opplegget gjentatt 7 til 14 april. Så følger Sykehuset på Namsos opp med ett litt annet opplegg, ett 3 dagers kurs 14 og 19 april og 27 mai. Og sist men ikke minst blir det tilbud om ett 3 ukers opphold på Kastvollen 12 til 30 april. Jeg regner med at de fleste som er interessert får ett tilbud, og blir det fullt nå, så har Kastvollen planer om nytt kurs til høsten. Høstens frykt for at alle rehabiliteringstilbud skulle forsvinne er på kort tid snudd til å bli det beste tilbudet vi noen gang har hatt! Vi må være takknemlige.

I regi av foreningen skal vi også i år ha ei helg på Finsås, det blir 28 til 30 mai. Opplegget er ikke detaljplanlagt, men min tanke er i hvert fall at med så mye faglig tilbud utover våren kan vi legge opp til mere sosiale innslag denne helga.

Til høsten er vi i forhandlinger om en tur til Savalen. Her er det tanker om ett spaopphold på 4-5 dager. Kanskje nytt og uvant for de fleste av oss, men jeg tror det vil gjøre godt for en støl kropp.

Åse og jeg skal nå ut og luften oss litt. Vi tar en smak på sommeren med 14 dager på Lanzarote. Det skal bli herlig med sol og sommer, langt vekk fra snø, is og kulde. Og når vi er hjemme er det straks påske, og virkelig vårstemning.

Nyt våren!

Hilsen fra Gunnar

***Har du husket å betale medlemskontingenten din til
Norges Parkinsonforbund?
Vi er så få at vi har ingen å miste.***

Arrangementskalender.



**Vel møtt til parkinsonkafe på
Domuskafeen i Verdal
andre tirsdag i måneden kl 11,00**

**Åpne temamøter på Arken ved
Sykehuset Levanger**

Faglig tema:

8. april: Humor v/ velferdskonsulent Stig Lundhaug
Åpent møte kl 14:15 - 15:30
6. mai: Løfteteknikk v/ portør Asbjørn Reinan.
Åpent møte kl 14:15 - 15:30. Sted bestemmes senere.
3. juni Tapsreaksjoner v/sykehusprest Anton Hegdal
Åpent møte kl 14:15 - 15:30



**Det blir helgesamling på Finsås Kurscenter,
Snåsa i år også!!!**

**Sett av helga 28-30. mai
Mer informasjon på side: 46 og 47**

Egil har ordet

*Egil Bredesen, leder
Namdal
Parkinsonforening*

Kjære venner

Ja, så ble enda et nytt blad ferdig igjen. Jeg håper dere har det i postkassen til påske så dere har litt lesestoff i påsken. Tilgangen på stoff ble så bra at bladet ble på hele 52 sider denne gangen. Takk til alle som har bidratt med interessant stoff til bladet. Innholdet preges mye av stoff fra årsmøtene som viser at det har vært stor aktivitet i parkinsonforeningene i Nord-Trøndelag.

Det var en gledelig overraskelse at jeg at jeg fikk overrakt lørdagblomsten fra Namdalsavisa etter forslag fra medlemmer i Namdal. Det er alltid hyggelig å få tilbakemelding på at en gjør en god jobb. Samtidig er det også en inspirasjon for det videre arbeidet og en meget fin PR for foreninga.

Jeg har merket en mye bedre velvilje fra forretningsdrivende når jeg ber om annonser til bladet etter den artikkelen sto i avisa.

I Namdal kan vi se tilbake på et greit årsmøte. Videre har vi flyttet tilbake til ABC kafeen med kaffetreffene våre etter ønske fra deltagere på årsmøtet og det var gledelig at vi var hele 10 deltagere på siste treffet.

Den 8 april markerer vi Parkinsondagen i Namdal og da kombinerer vi det med kafetreff og stand på Sykehuset. Når det gjelder aktiviteter så velger vi å ta det litt rolig i vintermånedene på grunn av at det er usikkert med vær og føre på denne tiden. Men vi kommer sterkere tilbake når det blir vår og sommer.

Vi håper på stor deltagelse fra namdalinger på arrangement sammen med fylkesforeninga og da blir helgesamlinga på Finsås den 28 til 30 mai en gylden sjanse. Videre har det kommet forslag om SPA tur til Savalen sammen med fylkesforening til høsten . Så i år har vi mye å glede oss til.

Det er også prisverdig at Sykehuset, Namsos arrangerer tverrfaglig kurs for parkinsonpasienter i Namdal. Ring til Borgny og få nærmere informasjon og meld deg på for dette blir bra..

Da vil jeg tilslutt få ønske dere alle en fin påske med sol og varme.

Vi går en herlig tid i møte.

Vennlig hilsen Egil



 **Trond Strøm**
Blomsterforretning

Kolvereid, telefon 74 38 24 00 - Rorvik, telefon 74 39 13 33

Arrangementskalender Namdal PF



**Husk likemannskafe på ABC kafeen
første torsdag i måneden kl 12.00
Første treffet blir 8 april
OBS: vi har flyttet til ABC kafeen**

Bassentrening i Oasen hver tirsdag 12.45

Ledet av fysioterapeut fra fysioterapitjenesten i Namsos kommune
Parkinsonrammede deltar gratis på treninga.

Parkinsondagen

Parkinsondagen markeres i år den 8 april i Namdal

Vi legger opp til at vi møtes på ABC kafeen kl 12.00 og hygger oss sammen over en kopp kaffe. Vi fortsetter markeringa med at foreninga er representert med stand på sykehuset fra kl 1300 til 15.00. Der vil vi servere kaffe og noe og bite i samt dele ut brosjyrer til interesserte. Dere er velkommen til å besøke oss når vi er på sykehuset.

Tverrfaglig kurs Sykehuset Namsos

Arrangerer tverrfaglig tre dagers kurs for parkinsonpasienter på Lærings- og mestringssenteret i Namsos den 14 og 19 april samt den 27 mai

På kurset deltar nevrolog, fysioterapeut, ergoterapeut og en parkinsonrammet som holder brukerinlegg

Hvis det blir for mange påmeldte, lager vi et nytt kurs til høsten.

**For nærmere opplysninger og påmelding:
ring til Åse Fyrileiv på tlf 74215267**



Hjertelig takk for støtten

Jeg vil få sende en hilsen til firmaer som støtter oss med annonser. Jeg blir møtt med velvilje hos de aller fleste når jeg spør om støtte. Følgende firma har annonser i bladet denne gangen:

Trond Strøm, Kovereid	Side 7
Amfi senteret, Verdal	Side 8
Krogsveen, Namsos	Side 9
Husqarna, Namsos	Side 11
Coop Mega, Verdal	Side 14
NAV Hjelpemiddelsentralen	Side 15
Mosand, Overhalla	Side 19
Namdal Rehabilitering, Høylandet	Side 26
Comfort, Bjørn Seem, Namsos	Side 27
Boli Eiendomsmegling, Namsos	Side 29
Høylandet Auto	Side 39
Sagmo Elektro, Namsos	Side 43
Namsos Apotek	Side 49



***En rosebukett til
alle våre
annonsører***



Åpningstider:

Mand – fredag 10-19
Lørdag 10-16

Amfi - Norges største senterfamilie

AMFI Verdal, Jernbanegt 11. 7650 Verdal, tlf. 740 76 661



Holmenkollstafetten

Av *Åse Kvaal*

Holmenkoll – stafetten – 8. mai 2010:

Denne seansen ser ut til å bli et årlig fenomen innen Parkinsonforbundet., og Team Parkinson har forlenget blitt et begrep. Tidligere har det kun vært de som har sykdommen som har kunnet dannet lag, men i år er det også åpnet for at vi også kan prøve å stille et pårørende-lag.

Er det noen som kan tenke seg å bli med på et slikt tiltak?

Det er en prøve i år for å lodde stemningen om det er noe interesse for et slikt pårørende-lag, i tillegg til det ordinære laget som har stilt til nå.

Så, om du er i den kategorien, eller vet om noen som kunne være det – og som kunne ha lyst til å stille som deltaker i denne sagnomsuste stafetten, så er det bare å melde ifra sentralt. Jo flere som viser interesse, jo sikrere er enn jo på at det lar seg gjøre å stille et nytt lag.

De som har vært med i noen år, liker å omtale Holmenkollstafetten som et rent trivsels – tiltak har jeg registrert... Både Gerd Hovdahl og Alf Magne Bye har deltatt fra N. - Trøndelag, og tenker visstnok å stille på nytt. Hva som er størst av selve løpet eller hagepartyet til Thyra Kirknes i etterkant, skal være usagt, men i år er det i alle fall spennende i og med at Thyra har termin i den samme tiden!!!

Men, hagen står til disposisjon for alle deltakerne, for å få en samling etter løpet, uansett, visstnok!

Høres ikke dette spennende ut, kanskje?????

Åse Kvaal



Havnegata 12
Pb. 424, 7801 Namsos
Mobil: 916 61 545

Tlf.: 74 22 60 80
Fax: 74 22 60 81
www.krogsveen.no



Parkinsondagen

Av Åse Kvaal

Innbydelse til: PARKINSONDAGEN – 12. april 2010 Alle innbys herved til å delta i dette flotte arrangementet i hovedstaden.

Dagen starter på formiddagen med en ute – markering på Egertorvet; Det er «på toppen» av Karl Johans gate, der hvor en både har utsyn til Sentralbanestasjonen og Slottet. Altså, midt i hjertet av Oslo. Her vil stort sett tillitsvalgte i Oslo og Akershus stå for gjennomføringen; som vil bestå av utdeling av reklame-effekter, samt å informere om hva parkinson er for noe. Selv har jeg vært med her nå i flere år, og det er utrolig spennende og morsomt når en blir litt varm i trøya, og tørr å utfordre folk i gata.

Og, det er en god del som faktisk etterspør nettopp mere av den informasjonen som vi kan bidra med. Slik er det dessverre, det er mange som enten har – eller kjenner noen som faktisk har sykdommen, eller at de selv er ansatt i helsevesenet, og føler at de har for lite kunnskap om en slik sammensatt lidelse.

På ettermiddagen markeres Parkinson- dagen i Gamle Logen i Oslo, og dette er virkelig et arrangement som er verdt å ta med seg! Kort sagt; en tradisjonsrik og flott bygning som danner rammen om et vel-regissert program, hvor vår stab har en beundringsverdig evne til å få med seg det ypperste av ekspertise i Norge. Hovedtemaet i år vil være ulike aspekter ved behandling av Parkinson sykdom, og Ole-Bjørn Tysnes og Espen Dietrichs skal være sikret til arrangementet. Disse to foredragsholderne er å regne blant Norges aller fremste nevrologer på dette feltet. Noen vil kanskje også huske Ole-Bjørn Tysnes som deltok på Hellseminaret for noen år tilbake, mens han var leder for Norges Nevrologiske Forening. Espen Dietrichs er den nevrologen som sammen med Antonie Beiske har forfattet Parkinson- bøkene som parkinsonforbundet har utgitt.

Ergo; dette er ingen hvem-som-helst, altså!

Og nettopp fordi dette er slikt et spennende arrangement, med en slik fin ramme som denne hedersbygningen står for, så hadde det vært ønskelig at **enda flere** enn de som allerede har funnet veien dit, kunne ha fått oppleve dette. For det er en begivenhet!

Og hvorfor ikke unne deg denne opplevelsen, kombinert med hva du nå enn ville like å utforske og oppleve i hovedstaden i tillegg!?

Kanskje har du eller dere slektninger eller kjente der som dere kunne besøkt i samme slengen.

Uansett, det er mye som skjer i Oslo til enhver tid, og det skulle være noe for enhver smak. SPA – kanskje? Eller «Latter», et stand up- show på Aker brygge som kjøres i helgene. Besøke operaen er også et alternativ....

Dersom dere er interessert i hotell, så kan for eksempel **Thon Hotell Spektrum tilby enkeltrom for 795 kr , og 1060 kr for dobbeltrom;** dette er en redusert pris i f. b. med en egen avtale med Thon-hotellene gjennom FFO.

(- som jo NPF er medlem av...)

Thon Hotell Spektrum er et såkalt Budget-hotell, som vil si at det er et enkelt hotell uten restaurant-tilbud, men med frokost inkludert i prisen.

Dersom dere vil ta turen til hovedstaden for å få oppleve dette «vårens eventyr», så har styret i Nord-Trøndelag bestemt seg for å sponse de 10 første som melder seg på for å delta på det åpne Parkinson – seminaret med 700 kr pr «snute»!!!

Vil du bli en av disse heldige????

Vi er allerede to Nord-Trøndere som vil være tilstede ved dette arrangementet, og det ville vært moro om flere hadde tatt turen sørover. Kanskje vi kunne ha startet selve feiringen av dagen med en felles frokost på hotellet?

Det går jo an å bestille hotell- frokost selv om en velger å ikke bo på hotell også.....

Det er noen av oss som nyter tilværelsen i Oslo på flatseng hos slekt og venner, nemlig. Det blir aller billigst!



HUSQVARNABUTIKKEN
NAMSOS AS
Havnegt 11
7800 Namsos
Tlf.74272338 – Fax. 74272997
epost:husqvarnabutikken@online.no

**Garn - Symaskiner - Gardiner - Qiltestoffer -
Solavskjerming og sytilbehør.**

Mestring av hverdagen

Av Åse Kvaal / foto Fritz Pettersen



Nyttige hjelpemidler: Tordis, Gunvor og Svein får nyttig informasjon om hjelpemidler av Inger Marie Kristensen Johansen ved Hjelpemiddelsentralen

Mestring av hverdagen -

Dette var temaet når vi i pårørende -gruppa på Levanger hadde vårt første møte på januar. Vi ble tatt imot med «åpne armer», og kunne ordne kaffe der som vi har blitt vant til det ved våre sedvanlige møter på Arken. Og med «medbrakt» til kaffen i veska, så ble det en fin stund før det «offisielle» programmet startet når treningsgjengen var ferdige med sin økt på sykehuset.

Det var ergoterapeut Inger Marie Johansen som også denne gang tok imot oss, slik hun gjorde det ved forrige besøk. Som tittelen på møte avspeiler, så var det hjelpemidler som skulle lette hverdagen som hun skulle gi oss en forsmak på. Disse blir på fagspråket benevnt med ADL – hjelpemidler; som direkte oversatt vil si: Hjelpemidler for Aktiviteter i Daglig-Livet. Og dette er aktuelt for alle de som har en varig, nedsatt funksjonsevne på grunn av skade eller sykdom.

ADL- hjelpemidler omhandler **alt** som trengs for å gjennomføre de dagligdagse gjøremål som en anser som «vanlige», og spekteret er stort.

Derfor er det ikke lett å gi en kort oversikt over alle de hjelpemidlene som finnes på markedet, for de omfatter jo alt fra briller og høreapparat – og til rullestoler, biler og tilrettelegging av boliger.

På møte ble det for det meste snakk om innom-huslige behov, slik som for eksempel knappe- kneppere, «storm-glass», spiseredskaper og andre redskaper som skal kunne brukes til tross for at funksjonene har blitt endret. Forflytning kan være et annet problem som det finnes mange løsninger for, enten det nå er i bil, seng eller i stol, og her bidro Inger Marie med flere forslag til løsninger.

Det som imidlertid skapte størst oppmerksomhet, var en forholdsvis ny stemmeforsterker, som Inger Marie demonstrerte. Og nettopp stemmestyrken og uttalen kan jo være et stort problem til enkelte som har Parkinson sykdom. En slik «Echo Voice» som vi fikk demonstrert, var både liten, hendig, lett og den fungerte.....(- så lenge batteriet virket, vel og merke!) I etterkant av møte har jeg fått Inger Marie til å ta kontakt med selgeren av dette produktet, og han har sagt seg villig til å komme på et møte senere, for å demonstrere denne stemmeforsterkeren til flere i foreningen vår.

For å finne fram i denne jungelen av tilbud, så er det greit å ha kontakt med en ergoterapeut slik som Inger Marie som kan bistå med hjelp til å konkretisere hva det er en virkelig trenger for å dekke det behovet den enkelte har. Det er bare å ringe Hjelpemiddelsentralen for å forhøre seg om hvordan en skal gå fram. For det er mange forhandlere og veldig mange forskjellige løsninger som finnes på hver enkel utfordring som måtte dukke opp.

Men i realiteten er det kommunene som er ansvarlig for å hjelpe folk med tilrettelegging i form av hjelpemidler, og det er kommunale kontaktpersoner som har ergoterapeut-kompetanse som kan bistå med både avdekking av eventuelt behov og tilsist hjelp til å utforme selve søknaden på hjelpemidlet til Hjelpemiddelsentralen. Dette kan også utføres av hjemmesykepleien i distriktene.

Liste over en del av disse kontaktpersonene stod forøvrig på side 36 i nr 4 i Parkinson-bladet fra 2008.

Om et behovet for hjelpemidlet av varig karakter, så skal søknad rettes til Hjelpemiddelsentralen. Dersom hjelpebehovet gjelder for under 2-3 måneder, er det kommunene som selv skal dekke dette behovet.

En søknad skal vise at søkeren har et reelt behov for et eller flere hjelpemidler, og dette behovet må begrunnes.

Søknaden blir så behandlet, og kan i enkelte tilfeller ende opp med avslag. Ofte kan da behovet for hjelpemidlet være ufullstendig begrunnet, men da er det bare å ta kontakt igjen og søke på nytt etter at en har fått greie på *hvorfor* søknaden ble avslått.

Nå er det ikke bare hjelpemiddelsentralen som har hjelpemidler, mange av de produktene som de forhandler finnes også å få kjøpt i diverse helsebutikker. Men da må en betale det det koster, uten å få noe dekket av trygdesystemet. Derfor lønner det seg å søke Hjelpemiddelsentralen om en har spesielle ADL-behov som skulle vært dekket, for da kan en få de hjelpemidlene en blir innvilget etter søknaden – helt gratis. Dette er et virkelig flott tilbud!

Det var et innslag om NAV- Hjelpemiddelsentral i Parkinson-Bladet nr. 4 i 2008 – på side 16, hvor endel vanlige spørsmål var sakset fra «nettets». Noe for deg, kanskje? Ellers ble det fra Parkinsonforbundet sin side lansert en ny og utbedret utgave av «Rettigheter ved Parkinson» høsten 2009. Der blir det greitt fortalt om de rettigheter en har ved skader eller sykdom, og hvordan en bør orientere seg innen jungelen av lover og regler i helsevesenet. Denne brosjyren er å få kjøpt fra parkinsonforbundet på tlf 22008300, og koster 30 kroner. *Den anbefales!*



Delikate matbord

Vi hjelper deg med menyen.

Visste du at Coop kan hjelpe deg med selskapsmat og catering?

Begge våre Mega-butikker og Minsaas Café tar imot bestillinger.

Ring oss på:

74 07 18 60, Minsaas Café

74 08 53 12, Mega Levanger

74 07 18 64, Mega Verdal

Geir Fisknes og resten av Mega-gjengen byr på fristende ferskvarer året rundt.

(Foto: Espen Storhaug)

Nyheter

Muhammed Ali, ny ærespresident

"Nå er parkinsonforeningen blitt svært så slagkraftig!

For nå er nemlig Muhammed Ali blitt utnevnt til ærespresident av Den Irske Parkinsonforbundet!

Muhammed Ali er som kjent en verdenskjent legende gjennom sine bragder i bokseringen, og har nå i de siste årene etter hvert blitt den mest omtalte "parkinsonianeren" i hele verden!

Utnevnelsen ble bestemt etter at en historiker fant ut at Muhammed Ali hadde irske forfedre å skilte med. Selv om det er noen som i ettertid har funnet en del "huller" i denne dokumentasjonen, så har de valgt å holde fast ved de vedtak som allerede har blitt gjort. Og hvorfor ikke? Dette har jo skapt en enorm blest om parkinson-saken, og satt Irland på kartet nok en gang, selv om bakgrunnen ikke er fullt så voldelig som det vi har blitt vant til gjennom innslag fra den kanten!!!!

For interesserte så er det videre informasjon på: www.parkinson.no

Lykke til! Åse. k

Genterapi mot Parkinsons

Parkinsons er en sykdom som er vanskelig å behandle. Men nå har forskerne prøvd ut genterapi. Aper med Parkinsons som er behandlet med genterapi gjenvant kontrollen over bevegelsene uten store bivirkninger. Dette lover godt for framtidens Parkinson-pasienter, sier professor i neurovitenskap, Deniz Kirik, fra Universitetet i Lund til nettstedet www.videnskab.dk



NAV Hjelpemiddelsentral Nord-Trøndelag

Vi gir mennesker muligheter!



"All inklusiv"

på Sykehuset Levanger

Fra Inger Stene sin dagbok fra samlingen i januar 2010.

Ved Rehabiliteringsavdelingen ved Sykehuset Levanger ble det arrangert et tverrfaglig gruppeopphold for parkinsonpasienter i tiden

5— 12 januar 2010. Det var et tilbud til personer som har Parkinsons sykdom og som ønsker å lære mer om å leve best mulig med denne sykdommen.

Temaene ble ledet av ulike faggrupper som: nevrolog, fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier, sosionom, logoped, psykolog.

I tillegg var det innlegg fra en brukerrepresentant og informasjon fra Parkinsonforeningen i Nord-Trøndelag.

Gruppeoppholdet var lagt opp som et mestrings- og læringsopphold.

For deltagere som har behov for mer intensiv trening/individuell oppfølging vil det være mulig å søke om individuelt opphold senere.

Opplæring av pasienter og pårørende er en lovpålagt oppgave i helsetjenesten.

Dag 1

Fem kjekke karer og tre glade damer møtte opp en tidlig januarmorgen opp til "bli kjent-samling" for parkinsonrammede. Alle med forskjellig syn på sykdommen, etter som den rammer forskjellig. Som en av karene sa det: "parkinson har mange ansikter"

Etter hvert gikk praten lett om alle slags problemer, både store og små. Avdelingsleder Tor Eivind Aursand tok i mot oss og etter en lett servering ble vi vist rundt.

Om Parkinson sykdom

Ole Petter Dahl lærte oss om sykdommen på en grei og forståelig måte. Vi fikk alle med oss at et lite glass konjakk eller likør hjelper mot skjelving om kvelden. Berit Nonstad orienterte videre om hva sykepleier kunne hjelpe med. Vi kan ta kontakt når som helst, enten bare for å prate eller for å få time hos sykepleier eller nevrolog. Etter en god middag tok fritidsleder Stig Lundhaug oss med på bowling. Vi avsluttet kvelden med pizza og godt drikke på Brygggestua. Det var skikkelig kaldt vintervær, temperaturen var under 20 grader.

Dag 2

Erfaringsutveksling

Første tema var å dele med de andre hvordan en hadde mestret sykdommen.

Det var interessant å få høre hvordan de andre opplevde å få diagnosen; noen fikk sjokk, mens andre ble glad da det ikke var kreft.

Fra arbeidstaker til pensjonist

Deretter var tema overgang fra arbeidsliv til sykmelding, og deretter en tilværelse som pensjonist. Ikke så trivelig det når dagsrevyen har sykelønn og trygdeordninger som en "svart tråd" i alle sendinger.

Vi snakka og hadde mye moro av handledurer på butikken i kø-tida. Med trege parkinsonfingre skulle vi handtere coop-kort, papirpenger, småpenger og briller. Deretter skulle varene ned i en plastpose, tilsynelatende uten åpning. Det endte med at 12 epler trilla bortover golvet. Da er det ikke noen god følelse å bli glodd på....

Aktivitet/passivitet

Ut på dagen snakka Jutta Brausch og Tori Røske om Aktivitet/passivitet –med en teoretisk tilnærming. Det handlet en del om å gjøre dagen meningsfull, klare dagens utfordringer, og vedlikeholde funksjoner. Gå på besøk, få besøk, dra på kulturbegivenheter, og alt som gjør livet verdt å leve. Det viktigste er kanskje trim og trening, alt etter egen evne. Trim styrker blodsirkulasjonen, hjerte og lunger, motvirker fremoverlut holdning, og bedrer generelt allmenntilstanden og psyken.

Som en avslutning av det hele hadde vi en kjempebra treningstime med Jutta i trimrommet. TAKK FOR DEN.

Dag 3

Mentale aspekter

Første tema på dag 3 var mentale aspekter v/psykolog Hanne gikk på evnen til å oppfatte ting, og handle deretter. Hukommelsen er kanskje ikke som før (alle får dårligere hukommelse med årene). Du vet ting, men det tar tid å komme på.

Tempo og effektivitet blir lavere. Å planlegg og organisere ting går ikke så lett som før. Språket: Ord og bokstaver har lett for å stokke seg, kanskje tenker vi heller ikke så logisk som før.

Typiske vansker: Å gjøre flere ting på en gang kan føre til stress, og stress øker forvirringen. Noen kan for eksempel ha vanskelig for å formulere seg like godt som tidligere, særlig i en stresset situasjon.

Depresjon, angst, panikkanfall kan komme flere år før motoriske symptomer. Andre kan merke sykdommen først ved redusert luktesans.

Deretter nok en kjempefin trening med Jutta. Denne gangen i bassenget.

Vi fikk også en presentasjon av Lærings- og mestringscenteret. Det er et sted hvor vi kan få mer kunnskap om det å leve med en kronisk sykdom eller funksjonshemming. Som en oppfølging av dette orienterte Alf Magne Bye fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening om foreningens likemannsarbeid, og foreningens øvrige aktiviteter.

Dag 4

Tale, svelg, stemmebruk v/logoped Astrid Granhus

Kommunene er lovpålagt å gi parkinsonpasienter bistand fra logoped.

Logopeden kan legge opp et øvingsprogram som motvirker:

* Dårligere ansiktsmimikk

(vi kan bli tatt for alltid å være sur, og det er vi jo slett i ikke)

* Monoton tale

* Gjentakelser av ord, omstokking av bokstaver

* Utydelig tale

* Stammering (vi får ikke alltid frem ordene)

Øvingsprogram fikk vi for øvrig også fra de andre foreleserne, så heretter vil nok dagene gå med til trening av kroppen fra isse til tå!

Samliv og seksualitet v/ Ingrid Hallan

Temaet ble presentert på en humoristisk måte, men hun klarte likevel å få frem budskapet, nemlig at det er mulig å ha et godt samliv selv om en av partene har Parkinson sykdom. Seksualitet er jo så mye mer enn samleie. Nærhet, ei hand å holde i, klem og varme er minst like viktig.

Ingrid snakka på inn- og utpust, og leste dikt på en fortreffelig måte.

Dag 5

Verdier

Etter en helg på ”permisjon” startet vi dag 5 med å snakke om valgene vi tar, og hvilke verdier vi har. Det var sykepleierne Hanne og Berit som ledet diskusjonen.

Det handler om håp, ønsker, drømmer; kort sagt: hva vil jeg?

Hva velger jeg å bruke tid og krefter på? Her er vi forskjellig.

Noen vil bruke mest tid på familien og tingene rundt familien som hus, hytte og bil.

Andre prioriterer egne aktiviteter som arbeid, handarbeid, matlaging, trening, gå tur osv

Felles for oss alle er imidlertid at vi ønsker oss respekt, rettferdig behandling, frihet osv

Trygderettigheter

Deretter var trygderettigheter og andre rettigheter tema. Hva kan NAV stat og kommune tilby?

Forelesere var sosionomene Gerd Talsnes Heggdal og Kristin Århus.

Først kom de med en oppfordring: Hvis du søker informasjon om Parkinson sykdom på nettet, bruk da hjemmesider til seriøse organisasjoner. Det er mye som står på nettet som ikke stemmer, og som bare bidrar til å skremme en som har sykdommen.

Det er forskjell på tilbud fra kommune til kommune.

Generelt gjelder at en kan få sykepenger i inntil ett år. Har du en kronisk sykdom kan du være sykmeldt oftere.

Rehabilitering i ett år, gir lavere utbetaling fra NAV enn det en fikk i sykelønnsperioden.

Arbeidsavklaringslønn (tidsubestemt lønnstilskudd) er ganske nytt. Da beholder arbeidstakeren lønna. Kan gis i inntil 1 år i gangen. Ellers kan det gis stønad til transport.

De som har behov for det kan få parkeringsbevis som gir lov til å parkere på handicap-plasser. Gir også redusert pris i bomringer og gratis parkering på offentlige plasser.

Alle bør snakke med en økonomisk rådgiver, som skal finnes i alle kommuner.

Tjenesten er gratis.

Ernæring v/ sykepleier Berit

Spis mye fiberrik mat og drikk mye til. Bruk grovt mel. Husk vitaminer (antioksydanter)

Litt om medisin v/ sykepleier Berit

Behandling skal forebygge og lindre symptomer. Ingen behandling som er kjent i dag kan kurere sykdommen.

Ta litt saft eller juice sammen med medisinen, da virker den fortere.

Mandagen ble avsluttet med at vi dro til Dampsaga på Steinkjer, og konsert med Trondheimssolistene. En opplevelse i seg selv. Og da vi kom tilbake til Levanger stod oppsmurte brødskiver og kaffe å venta på oss. Det ble en uforglemmelig kveld.

Dag 6

Smerteproblematikk v/Helge Hartmann

40-75% av parkinsonpasientene har smerter. Noen tåler smerte bedre enn andre, og vi takler smerte ulikt.

Oppsummering

Alle deltakerne var enige om at tilbudet om kurs var supert. Vi var 8 individer med ulik bakgrunn som trivdes godt i lag. Trivelig betjening og god mat. Tiltaket anbefales på det sterkeste.

Vi har planlagt å møtes på Snåsa til sommeren, noe vi begynte å glede oss til allerede før vi skiltes.

Inger Stene



Mosand AS

Optiker Lars Mosand og Ståle Viken
Overhalla. Tlf. 74 28 11 42

Årsmøtet i fylkeslaget

Tekst / foto : Egil Bredesen



Sangglade medlemmer. Allsang hører ofte med når parkinsonforeningens medlemmer samles. Det er jo så fin trening av stemme og tale.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening hadde årsmøte på Berg Gård i Inderøy den 2 februar. Det var rundt 40 medlemmer helt fra Lund i Nærøy i nord til Stjørdal i syd som tok turen til Inderøy denne tirsdagskvelden.

Referat fra årsmøtet ved Astrid Tidemann.

Gunnar Kvaal åpnet årsmøtet med å ønske velkommen

Deretter ble innkalling og sakliste godkjent.

Ved valg av møteleder, sekretær protokollunderskrivere ble følgende valgt::

Møteleder: Gunnar Kvaal

Sekretær: Astrid Tidemann

Protokollunderskrivere: Fritz Pettersen og Ivar Risberg.



Uten mat og drikke duger helten ikke: Oddvar Tidemann og Kjell Røberg forsyner seg av bordets gleder.

Årsberetning

Leder Gunnar Kvaal la frem en fyldig årsberetning som ga et tverrsnitt av aktiviteten i Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Fra årsmøtedeltakere kom det ønsker om flere aktiviteter i parkinsonforeningen.

Leder ga ros til Egil Bredesen for utmerket arbeid med Parkinsonbladet, og til Inger Lise Lillefloth for strålende innsats med parkinsontelefonen.

Årsmøtedeltakerne godkjente deretter den fremlagte årsmeldingen som ble vedlagt protokollen.

Regnskap for 2009

Godkjent regnskap med revisjonsrapport ble lagt frem av Ivar Risberg som har fungert som regnskapsfører i 2009.

Årsmøtet fikk en fyldig oversikt over Nord-Trøndelag Parkinsonforenings økonomiske situasjon.

Det ble et overskudd på driften i 2009 på kr. 25235,61.

Regnskapet ble tatt opp til godkjenning, og det ble fattet følgende vedtak: enstemmig godkjent regnskap.

Årsberetning fra Namdal

Egil Bredesen refererte hovedinnholdet i årsberetningen som i sin helhet kommer i Parkinsonbladet.

Aktivitetsplan for 2010:

Styret har som vedlegg til årsmøtteinnkallingen lagt frem og beskrevet aktivitetsplanens 8 punkter.

Styret var på Kastvollen og fikk omvisning og orientering om de tilbud Kastvollen kan gi de parkinsonrammede. 12.-30. april arrangeres et kurs for parkinsonrammede på Kastvollen.

Årsmøtet ber styret i Nord-

Trøndelag arbeide for å få i gang flere trimgrupper og muligheter for svømming i varmebasseng.

Det ble også understreket hvor viktig det er å annonsere i fylkesdekkende aviser kurs og arrangementer slik at både pårørende og de med parkinson kan ha muligheter for å delta.

Det ble nedsatt en komité med mandat å utarbeide en resolusjon som skal sendes til helsemyndighetene der parkinsongruppens behov for helsetjenester og aktivitetstilbud vektlegges.

Komiteen fikk følgende sammensetning:

Bodil Myhr, Bjørnar Lillefloth, Per Gunnar Hjelde og Åse Kvaal.

Komiteen legger sitt forslag til resolusjon frem for styret.

Budsjett for 2010

Ivar Risberg la frem styrets forslag til budsjett for 2010. I tråd med årsmøtets ønske om annonsering i fylkesdekkende aviser, ble posten annonseutgifter økt med kr.5000,- til kr. 8850,-

Aktivitetsplan og budsjett ble tatt opp til samlet votering og følgende vedtak ble fattet: Aktivitetsplan og budsjett enstemmig vedtatt.



Trivelig gjensyn: *Turid Trapnes Binde og Artur Trapnes fra Levanger er flittige deltagere på arrangement i Parkinsonforeninga.*

Det er ingen skam og ha Parkinson.

Nevrolog Ole Petter Dahl

Valget gav følgende resultat:**Leder:** Gunnar Kvaal**Nestleder:** Alf Magne Bye**Kasserer:** Ivar Risberg**Sekretær:** Astrid Tidemann**Styrem.** Inger-Lise Lillefloth**Varamedl.** Åshild Skaufel**Varamedl.** Jan Helge Vådan**Revisorer.** Per Amdal

Oddvar Tidemann

Valgkomite: Sofie Risberg

Solbjørg Hermann

Haldis Rømul.

Før årsmøtet ble hevet, takket leder, Gunnar Kvaal de 41 årsmøtedeltagerne for frammøtet og engasjement for parkinsonforeningen.

Avtroppende tillitsvalgte:

Sofie Risberg og Bjarne Nyberg

fikk blomster og rosende ord for vel utført arbeid i styret. Årsmøtet ble hevet kl 1900. Leder ønsker deretter velkommen til bords der det ble servert: Lammestek, fløtegratinerte poteter, brokkoli, blomkål, sting og nydelig saus. Byggrynskrem med skogsbærsaus til dessert.



Velkommen på Årsmøtet: Gerd Hovdahl ønsker Fritz Pettersen (til venstre) og Bjørn Myrvang velkommen på årsmøtet



Heldig vinner: Bjørn Haugan ble den heldige vinner av fruktorga som ble sponset av Coop i Verdal



Årsmelding 2009

Administrasjon:

Leder	Gunnar Kvaal (på valg)
Nestleder	Alf Magne Bye (på valg)
Kasserer	Sofie Risberg (på valg)
Sekretær	Astrid Tidemann
Likemannskontakt	Inger Lise Lillefloth
1. Varamedlem	Bjarne Nyberg (på valg)
2. Varamedlem	Gisle Buvarp

Revisorer	Oddvar Tidemann Per Amdahl
-----------	-------------------------------

Valgkomite	Ivar O. Hafstad Willy Møller Oddny Hernes
------------	---

Representasjon: Styret NPF	Åse Kvaal Alf Magne Bye
-------------------------------	----------------------------

Utsendinger Landsmøtet	Gunnar Kvaal Alf Magne Bye
------------------------	-------------------------------

Utsendinger ledermøtet	Gunnar Kvaal Inger Lise Lillefloth Egil Bredesen
------------------------	--

Styremøter:

Styret har hatt 5 møter i året og behandlet 50 protokollerte saker. I tillegg har det vært endel kontakt på telefon og e-post.

Medlemmer: Foreningen har totalt 249 medlemmer

Årsmøtet:

Årsmøtet ble arrangert på Lærings og mestringssenteret 12/2 med ca 30 frammøtte. I tillegg til vanlige årsmøtesaker var det servering, utlodning og dans. Viser forøvrig til arbeidsprogrammet som ble vedtatt. Julebordet ble utsatt, og blir samordnet med Årsmøtet. Bortsett fra det er alle punkter i arbeidsplanen gjennomført.

Ricaseminaret Det har blitt tradisjon å arrangere dette seminaret annet hvert år sammen med Sør-Trøndelag Parkinsonforening.

Også i år var det svært vellykket, med gode og engasjerte forelesere. Innledere var Ragnhild Støkket fra forbundskontoret, logoped Gry Tvesterås, sosionom Ørnulf Hauge, nevrolog Krisztina Johanson, og Helge Gudmundsen fra vNRK.

Som vanlig var Viggo Valle glimrende konferansier- Oppmøtet var brukbart, selv om det var litt mindre enn tidligere år.

Finsåssamlinga. Dette var ett forsøk på å lage ett nytt tilbud til medlemmene. Helga 22-24 mai var det samling på Finsås der vi hadde ett opplegg med både faglige og sosiale tilbud. Fredag kveld hadde rådmann Truls Eggen ett interessante foredrag om gammel og litt ny historie fra Snåsa. Lørdag var det Elin og Leif Klokkehaug fra Møre som gjennomgikk en selvlaget lysbilledserie om egentrening for parkinsonrammede. I tillegg ledet Gerd Talsnes Heggdal samtalegrupper. Søndag var vi ute i naturen der Svein Grindstad var ivrig talsmann for friluftsliv for funksjonshemmede. Vi fikk svært gode tilbakemeldinger, så dette må vi videreføre.

Busstur. I år ble vi med på en tur namdalingene arrangerte til Ytterøya. Vi var heldige med været, og med Lars Forberg som dyktig guide var det en fin tur. Dessverre var det få deltagere fra oss.

Medlemsmøter. Vi har hatt 2 tradisjonelle medlemsmøter, 15/4 hvor logoped Knut Sandnes orienterte og 23/9 da vi hadde besøk av seniordanserne, som gav oss fin underholdning og dette er nok en treningsform som vi har utbytte av. Interesserte oppfordres til å kontakte sin lokale forening.

Parkinsonbladet. Egil Bredesen gjør fortsatt en kjempejobb som redaktør for Parkinsonbladet. Medlemsbladet blir bedre og bedre og vi får mye skryt av det både fra forbundet og fra fylkene. Hjertelig takk Egil.

Møter på Lærings- og mestringssentret ved sykehuset Levanger. I samarbeid med lærings og mestringssentret på Levanger er det arrangert temadager som er åpne for alle. Temaene har vært : 15/1 Informasjon fra Mediepro. 5/2 Demens og Parkinson ved spesialsykepleier Elin Røsæg. 5/3 Hvordan opprettholde stemmen ved Logoped Knut Sandnes. 2/4 Avslapping og avspenning ved fysioterapeut Mette Johansen. 1/10 Hvordan ivareta meg som pårørende ved sosionom Gerd Talsnes Hegdahl. 5/11 Noe nytt? Ved nevrosykepleiere Berit Nonset og Lena Skar. 3/12 Øvelser for stemme og tale ved logoped Astrid Granhus

Rehabilitering På tidlighøsten ble vi oppmerksomme på at det rehabiliteringstilbudet vi i lang tid har hatt på kurbadet i Meråker ville bli nedlagt. Styret jobbet svært mye for å få opprettholde tilbudet uten å få svar fra Helseforetaket . Like før jul fikk vi klarlagt at vi får ett tilbud på Kastvollen og i skrivende stund samarbeider vi med ledelsen der om ett opplegg. Målsettingen er å få i gang ett 3 ukers opphold for inntil 10 pasienter i løpet av våren.

Nytt opplegg for nydiagnostiserte. På Rehab avdelingen på sykehuset var det ett nytt opplegg for nydiagnostiserte 1. uka 2010. Dette ble godt mottatt av deltagerne. Vi får sannsynligvis ett nytt tilbud der høsten 2010.

Parkinsontelefonen er ett tilbud i regi av forbundet. Inger Lise Lillefloth har i mange år vært en av de som betjener telefonen, og vi er svært takknemlig for arbeidet hun legger ned der.

Undervisning av helsefagstudenter. Alf Magne Bye og Gunnar Kvaal var på sykepleieskolen på Røstad 14/8 og 9/12 og fortalte om Parkinson sykdom til studentene. Vi hadde inntrykk av at studentene satte pris på orienteringen, og vi tror at slik informasjon er viktig, så vi vil søke å få møte der ved flere anledninger.

Gunnar Kvaal hadde ett lignende opplegg for hjelpepleierstudentene på Staup 20/2-09

Likemannsarbeidet. Vi er så heldige å ha de samme kontaktpersonene som tidligere år. En del av kontaktpersonene har tatt likemanskurs i regi av forbundet og har fått sin autorisasjon i 2009.

PAPAYA – Nord-Trøndelag er etablert, med Gerd Hovdahl som leder. Det er en møteplass for parkinson pasienter i yrkesaktiv alder. Det er avholdt 3 møter, som alle er omtalt i bladet vårt. 3 pasienter har vært med på møtene. Sammen med ektefeller (og barn) har vi hatt trivelige møter, som vi skal videreutvikle i 2010.

*Har du registrert grasrotandelen din enda?
Gå til kommisjonæren, lever spillerkortet å be om å få
registrert din grasrotandel på henholdsvis
Nord-Trøndelag Parkinsonforening eller
Namdal Parkinsonforening.
Økte inntekter gjør at foreningen vår kan
yte enda bedre service for våre medlemmer.*



**Namdal Rehabilitering
Høylandet**

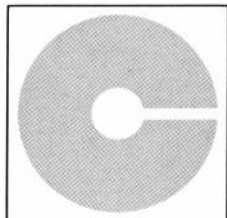
Namdal Rehabilitering - Høylandet, 7977 Høylandet

Tlf. 74 32 21 00 - fax 74 32 21 01

e-post: post@namdal-rehabilitering.hoylandet.no

MEDLEMSAKTIVITETER I 2010:

Tiltak/aktivitet	Beskrivelse
Likemannsarbeid	Gjennomføre minst en samling for kontaktpersonene. Ellers videreføres likemannsarbeidet fra 2009
Pårørende arbeidet	Videreutvikle arbeidet for de pårørende, gjerne i samarbeid med Lærings- og mestringssettene.
Medlemsmøter og årsmøte	Minst ett medlemsmøte/årsmøte på våren og ett på høsten. Det arrangeres ett i Stjørdalsområdet, ett i på Innherred og ett i Namdalen (i regi av Namdal Parkinsonforening)
Julebord	Arrangere julebord, som er åpent for medlemmer i hele fylket
Busstur	Det arrangeres en busstur i løpet av året
”Finsås” seminar	I 2009 arrangerte vi et seminar fra fredag til søndag på Finsås kurscenter, som var åpent for både pasienter og pårørende fra hele fylket. Deltakerne ga meget god tilbakemelding, og det planlegges et nytt seminar på forsommeren 2010
PAPAYA	PAPAYA Nord-Trøndelag etablert i 2009. Aktiviteten videreføres i 2010
Varmebasseng m/ fysioterapi	Vi gjennomførte i 2009 en undersøkelse om rehabiliteringstilbudet i kommunene. Vi fikk tilbakemelding fra under halvparten av kommunene. Styret vil foreslå at det satses på trening i varmbasseng med tilgang til fysioterapeut på minst 4 plasser i fylket: Stjørdal: Tilbudet etableres i 2010 Levanger og Verdal: Tilbudet på IBAS videreføres Steinkjer: Tilbudet etableres i 2010 Namsos: Tilbud i regi av Namdal Parkinsonforening videreføres



comfort

COMFORT NAM SOS

Rørleggerekspresen

Bjørn Seem AS,

Verftsgata 16,

7800 NAM SOS

74 21 42 00,

namsos@comfort.as

Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening

Tekst foto Egil Bredesen

Namdal Parkinsonforening hadde årsmøtet på Lærings- og mestringscenteret i Namsos den. 23 januar kl 12,00 med 13 medlemmer tilstede.

Møtet ble åpnet med at Egil Bredesen orienterte om programmet for møtet.

Vi hadde invitert Rune Modell til å orientere om den nye ordningen med refusjon av pasientreiser. Siden han ønsket og komme kl 13.00 så ble møtet lagt opp etter det. Dermed så ble servering første post i programmet.

Vi gikk bort på kantina på sykehuset og fikk servert karbonadesmørebrød, kaffe og kake.



Informasjon om pasientreiser:

Rune Modell fra Sykehuset Namsos orienterte om den nye pasientreiseordningen.

Når vi kom tilbake til møtelokalet så sto Rune klar til og orientere om den nye pasientreiseordningen som kom i gang høsten 2009. Nå er det Helseforetaket som betaler ut refusjon for pasienttransport mot tidligere ble dette utført av NAV.

Så var det tid for årsmøtet som ble innledet med at vi gikk igjennom årsberetningen som ble opplest av vår sekretær Åse Rørmark.

Årsberetning for 2009 for Namdal Parkinsonforening

Styret hadde i 2009 følgende sammensetning:

Leder	Egil Bredesen
Nestleder	Arild Rørmark
Sekretær	Åse Rørmark
Kasserer	Rigmor Fiskum
Styremedlem	Odd Fiskum
Varamedlem	Fritz Ekker
Varamedlem	Per Hestø
Valgkomite.....	Rønnaug Kligen, Mary Ekker og Gunvor Bredesen
Revisor	Rolf Olsen

Medlemmer: Pr 31des 2009 hadde vi 28 hovedmedlemmer og 53 pårørende/støttemedlemmer. Totalt 81 medlemmer

Styremøter:

Det har vært 2 styremøter og 14 saker er behandlet.
Ellers har det vært fortløpende kontakt i styret pr. telefon

Medlemsmøter:

Det har i løpet av året vært 4 medlemsmøter.

Årsmøte i Lærings-og mestringscenteret den. 21. januar.

I tillegg til årsmøtet kom Trond Klausen fra Namsos kommune og orienterte om saksgangen når det er behov for hjelpemidler.

Temamøte om hjelpemidler den. 27. april.

Det ble arrangert temamøte om hjelpemidler i Lærings- og mestringscenteret hvor vi fikk besøk av ergoterapeutene: Marit Rikstad og Linn Terese Øseth fra Namsos kommune samt Per- Gunnar Svendsen fra Etac som viste et utvalg av hjelpemidler.

Hyggekveld på Namsen Hotell, Spillum den. 10 oktober

Per Solbakk,s orkester underholdt med artige historier og fin musikk.
De pårørende ble hedret med utdeling av roser på møtet

Årets julebord ble arrangert på Vibstad gård i Overhalla den. 5. desember.

Musikk ved Per Solbakk,s orkester
Busstransport fra Lund med buss fra Trønderbilene med Arild Rørmark bak rattet.



Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos

Havnegata 12
Serviceboks 1020
7809 Namsos

Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer

Skolegata 16
Serviceboks 3044
7709 Steinkjer

www.boli.no

Selge bolig, ring tlf: 47479990

Utflukter:

Årets grilltreff ble arrangert den 18 juli

Vi ble invitert på grilltreff hjemme hos Åse og Arild Rørmark og hele 25 deltok på samlingen. Takk til Åse og Arild for fint gjennomført arrangement.

Busstur til Ytterøy den 29 august

Årets busstur gikk til Ytterøy med Arild Rørmark bak rattet i buss fra Trønderbilene. Turen var også et tilbud til medlemmer fra fylkesforeninga. Det ble en fin tur med godvær når vi kom til Ytterøy.

Helgesamling på Finsås i Snåsa den 22-24 mai

7 Namdalinger deltok på helgesamlinga på Finsås som ble arrangert av Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Det ble ei fin helg med mye lærdom og sosialt samvær. Et meget bra gjennomført arrangement av Fylkesforeninga.

Dagseminar på Hell Rica Hotell i Stjørdal den. 31 oktober.

Ble arrangert av Nord- og Sør-Trøndelag Parkinsonforeninger. Fra Namdal ble det satt opp minibuss med Arild Rørmark som sjåfør. Flott gjennomført seminar med interessante foredragsholdere.

Andre arrangement

Parkinsondagen ble i Namdal markert den. 2. april.

Arild Rørmark og Egil Bredesen presenterte Namdal Parkinsonforening på stand i ankomsthallen på Sykehuset Namsos. Det ble delt ut foldere og servert kaffe til interesserte forbigående. Namdal Parkinsonforening hadde også fått tildelt april måned til og stille ut informasjon om foreninga i ankomsthallen på Sykehuset.

Kaffetreff på BO-HUS kafeen første torsdag i måneden kl 12.00

Her treffes vi til en uformell prat over en kopp kaffe.

Treningsgruppe i varmebassenget i Oasen

Vi deltar i felles gruppe som blir ledet av fysioterapeut fra Fysioterapitjenesten i Namsos Kommune. Parkinsonrammede medlemmer deltar gratis på treningene. Dessverre så har det vært beskjedent oppmøte på treningene siste året.

Andre deltagelser

Årsmøtet i Nord-Trøndelag Parkinsonforening den 12 februar

på Levanger deltok Arild Rørmark og Egil Bredesen for Namdal Parkinsonforening.

Temamøte om Parkinsons sykdom for pleie og omsorgspersonell fra flere kommuner i Indre Namdal ble arrangert av Høylandet kommune i kantina på Sykeheimen i Høylandet den. 5 mars.

Egil Bredesen deltok med presentasjon av Parkinsonforeninga på møtet.

Nevrolog Ole Petter Dahl deltok med faglig informasjon om Parkinsons sykdom som var beregnet på pleiepersonell.

10 års jubileum ble markert av Lærings- og mestringssenteret i Namsos med jubileumsmøte i Namsos Samfunnshus den. 21 april.

Egil Bredesen deltok som representant for Namdal Parkinsonforening og hadde laget en jubileumsvideo med bilder med bakgrunnsmusikk fra senterets historie på oppdrag fra Lærings- og mestringssenteret som ble vist under møtet.

Medlemsmøter i Fylkesforeninga

Egil Bredesen deltok på temamøte i Fylkesforeninga på Levanger den. 15. april hvor temaet var logopedi ved logoped Knut Sandnes

Egil Bredesen deltok også på temamøte i Fylkesforeninga om hjelpemidler på Hjelpemiddelsentralen i Levanger den. 27. april

Styremøte i Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Egil Bredesen har deltatt på ett styremøte på Levanger

Parkinsonkafe på BO-HUS kafeen

Egil Bredesen har deltatt på 10 av kafetreffene i Namsos

Pasientbesøk

Egil Bredesen har hatt to pasientbesøk på Sykehuset i dette året.

Kombinert ledermøte, seminar og 25 års jubileum på

Lillestrøm den 7-8 november ble arrangert av Norges Parkinsonforbund

Egil Bredesen deltok for Namdal Parkinsonforening med overrekkelse av jubileumsgave fra Namdal Parkinsonforening bestående av ei fin bok som heter "Vakre Namdal"

Parkinsonbladet

Det har blitt utgitt 4 nr. av medlemsbladet "Parkinsonbladet" som er et samarbeid med Fylkesforeninga som har ansvar for trykking og utsendelse av bladet.

Bladet er selvfinansierende ved at utgifter med trykking og porto dekkes inn av annonseinntekter i bladet. Medlemsbladet blir utformet av Egil Bredesen

Likemannsgodkjenning:

Egil Bredesen har fått godkjenning som likemann av Norges Parkinsonforbund i år.

Økonomien i Namdal Parkinsonforening

Mottatte tilskudd i 2009

Kr 5000,- fra Norges Parkinsonforbund. Velferdsmidler til busstur og julebord.

Kr 4000,- fra Norges Parkinsonforbund. Likemannsmidler

Kr 5000,- fra Nord- Trøndelag Fylkeskommune. Kulturmidler til festmøte

Kr 3000,- fra Nord- Trøndelag Fylkeskommune. Fysakmidler til trening i Oasen.

Sum kr 17000.- i øremerkede tilskudd

Gave

Namdal Parkinsonforening fikk kr 3200,- i gave i forbindelse med Emmy Landres begravelse

Grasrotandeler: kr 4766.- i 2009

Namdal Parkinsonforening er nå registrert i Brønnøysunregisteret og er med i tilde-
ling av Grasrotmidler fra Norsk Tipping.

I år så har 15 spillere registrert grasrotandelen sin på oss og det har ført til at vi har
blitt tilført kr 4766.- for 2009. (Kr 2334.- er blitt utbetalt etter årsskiftet 2009-2010
og blir med i regnskapet for 2010)

Oppsummering:

Økonomien i foreninga er fortsatt god og regnskapet kan avsluttes med kr 55517,69
på konto.

Det er en nedgang på kr 8493.- fra i fjor.

Tillitsvalgte har lagt ned stor innsats for foreninga og fortjener honnør for det arbei-
det som er gjort.

Åse Rørmark har ført pennen som sekretær på en utmerket måte.

Rolf Olsen (pensjonert kommunerevisor i Namsos kommune) har revidert og god-
kjent regnskapet som er utført av Rigmor Fiskum på en faglig og meget god måte.

Arild Rørmark har vært vår faste sjåfør når vi har hatt behov for transport med sikker
og fin kjøring.

De øvrige styremedlemmer har deltatt aktivt i vårt arbeid med stor innsats.

Namdal Parkinsonforening kan se tilbake på et aktivt år med meget god oppslutning
fra medlemmene.

Aktiviteter er gjennomført i henhold arbeidsplanen for 2009.

Tilslutt vil jeg få takke alle som har deltatt flittig på våre arrangement.

For styret i Namdal Parkinsonforening

Egil Bredesen, leder

NAMDAL PARKINSONFORENING.**DRIFTSRESULTAT PR. 31.12.2009****DRIFTSINNTEKTER**

LODDSSALG	8 008,00
INNKOMMET SPAREBØSSE	1 253,00
LIKEMANNSMIDLER	4 000,00
INNKOMMET VED EMMY LANDRES BEGR.	3 200,00
EGENANDELER	7 150,00
KULTURMIDLER	5 000,00
VELFERDSMIDLER	8 000,00
INNTEKTER FRA NORSK TIPPING	2 431,35
SALG AV BØKER	850,00
GAVE	50,00
RENTEINNTEKTER	<u>354,91</u>
SUM	40 297,26

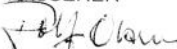
DRIFTSUTGIFTER.

AVSLUTNING AV KONTO FOKUS BANK	50,00
KONTORUTGIFTER	2 101,81
FRIMERKER	2 400,00
ANNONSER	1 032,00
BLOMSTER	1 188,00
MØTER	4 298,00
TILSTELNINGER	27 597,50
INNKJØP AV BØKER	2 185,00
OASEN	1 165,00
KJ. UTGIFTER I FORBINDELSE MED LIKEM.ARB	4 100,00
UTGIFTER I FORBINDELSE MED LEDERM	2 140,01
GAVER	496,00
GEBYRER	<u>37,00</u>
SUM	48 790,32

INNTEKT	40 297,26
UTGIFT	48 790,32
SUM	8 493,06
BEHOLDNING PR. 01.01.09	64 010,75
BEHOLDNING PR. 30.12.2009	55 517,69

NAMSOS, 08.01.10
RIGMOR FISKUM

KASSERER


ROLF OLSEN

REVISOR

Valg:

Valget ble gjennomført uten store endringer. Styresammensetningen blir det samme som før. Vår anerkjente revisor Rolf Olsen som har revidert regnskapet vårt i mange år har gitt beskjed om han nå ønsker å slutte. Som ny revisor har Ivar Rørmark sagt seg villig til å ta over som revisor for Namdal Parkinsonforening.

I valgkomiteen fortsetter Rønnaug Klingen mens Kåre Leithe og Ole Harald Røthe går inn som nye. Ole Harald blir leder for valgkomiteen.

Det nye styret for 2010 blir slik:

- Leder:.....** Egil Bredesen, 7976 Kongsmoen
Nestleder: Arild Rørmark 7818 Lund
Kasserer: Rigmor Fiskum, Verftsgt. 46, leil. 20. 7800 Namsos
Sekretær: Åse Rørmark, 7818 Lund
Styremedlem: Odd Fiskum, Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos
Vara: Fritz Ekker, 7819 Fosslandsosen.
Vara: Per Hestø: Sagtunet 31 A 7800 Namsos
Valgkomite: leder: Ole Harald Røthe, 7820 Spillum
 Kåre Leithe, 7863 Overhalla
 Rønnaug Klingen, 7970 Kolvereid
Revisor: Ivar Rørmark, Verftsgt. 46. 7800 Namsos.
Valg av 2 utsendinger til Årsmøtet i fylkeslaget ble:
 Egil Bredesen og Åse Rørmark

Regnskap og budsjett ble gjennomgått av leder og kasserer. Det viser et underskudd på kr 8493,06 og at foreninga har kr 55517,69 på konto ved årets slutt.

Dermed så kan en fastslå at foreninga fortsatt har en solid økonomi.

Etter årsmøtet ble det vist en DVD med bilder og bakgrunnsmusikk fra aktiviteter i 2009 som også deltagerne fikk et eksemplar med hjem.

Møtet ble avsluttet med utlodning av gevinster gitt av medlemmer samt ei fin fruktkorg sponset av Rema 1000. Loddsalget gav kr 1000.- til foreninga som er kjempebra. Tusen takk te dokk som kjøpt lodd. Fruktkorga ble for øvrig vunnet av Egil Bredesen denne gangen. Takk også til Rune Modell for nyttig informasjon om pasientreiser. Rune fikk overlevert boka "Livet med Parkinson" for innsatsen. Tilslutt vil jeg takke alle som møtte på årsmøtet.



Innholdsrik fruktkorg sponset av Rema 1000 i Amfi senteret, Namsos

REMA 1000

Lørdagsblomsten Ivrig leder og og redaktør



Namdal Parkinsonforening har en leder som settes pris på

KONGSMOEN: - Dette var hyggelig. Som de fleste andre, setter jeg stor pris å få en slik oppmerksomhet, sier Egil Bredeesen når han får overrakt blomsten.

Namdal Parkinsonforening teller ikke så mange medlemmer, men de som er med er aktive. Ifølge vår forslagstiller, er Egil Bredeesen den mest aktive av alle.

- Vi satser mye på det sosiale. Folk som har fått diagnosen Parkinsons sykdom har ofte lett for å sette seg ned. Da er det viktig at vi har masse arrangementer slik at de kommer seg ut, sier Bredeesen. Han er imponert over hvor stor innsats folk legger ned for å delta på møtene.

- De fleste i foreninga møter på alle arrangement såfremt de får det til, sier den tidligere buss-sjåføren som måtte slutte i jobben da han fikk påvist sykdommen i 1996.

- Da meldte jeg meg inn i foreninga nærmest fra første dag. Da det ble stiftet lokalforening i 1998, satt jeg i styret som var medlem inntil jeg overtok ledervervet i 2001, sier han.

Og siden har han vært leder med mange oppgaver.

- Jo, det blir litt utenom de vanlige oppgavene for en leder, innrømmer han.

Blant disse utenom-aktivitetene er dugnadsjobben som redaktør for medlemsbladet for Nord-Trøndelag den som tar mest tid. Det startet med at jeg ville lage et informasjonsblad for lokalforeningen. Det ble så godt mottatt at det etter hvert ble et blad for hele fylket, sier han.



Glad for blomst: Leder Egil Bredeesen i Namdal Parkinsonforening ble glad da han fikk lørdagsblomsten. - Jeg må dele oppmerksomheten med resten av styret som stiller opp og gjør en innsats, sier han.

Nå er det fire utgivelser i året, og hver gang fylles 48 sider med stoff. Det er selvsagt litt jobb, men det er bare moro, sier han. Like mye jobb er det kanskje å få samlet inn penger til å drive magasinet. Det koster å gi ut et medlemsblad. Vi prøver så langt det er mulig å selge annonser som skal dekke kostnadene. Og det tar litt tid, sier han.

Bredeesen sto også bak når hele foreningene reiste på behandlingsopphold i Montenegro i 2005. Vi sendte inn en søknad om Ekstra-midler fra Norsk Tipping om stønad til turen. Egentlig uten å ha noe særlig tro på at vi fikk noe.

Men gleden var stor da de fikk hele beløpet de søkte om. Med 160 000 kroner på konto fikk hele gjengen et flott opphold og god behandling i varmen sier han.

Tekst / foto Birger Aarmo, Namdalsavisa



Muligheter i arbeidslivet

Tekst / foto Gerd Hovdahl



Bildet viser Ragnhild Støkket, Eva Midsem Olsen og Alf Magne Bye

Arbeidslivsseminar 2010 på Gardermoen

Jeg sitter og mimrer litt over årets arrangement ”Muligheter i arbeidslivet” på Thon Hotell Oslo Airport, Gardermoen.

Dette har blitt et meget populært seminar for Yngre som er i , eller er på tur ut arbeidslivet. Jeg er med i Yngreutvalget, og ser en meget positiv holdning blant dagens yngre. Det viste Vibeke Simonsen som tok sin personlige historie på ”sparket.”

Med dagens ordninger med tilrettelegging og samarbeid med arbeidsgiver arbeidstaker og Nav. Jurist Atle Larsen som var foredragholder også i år viser at han viser engasjement, og har svar på spørsmålene som kommer fra salen.

Jeg tenker 2 år tilbake til Lillestrøm i 2008, da jeg sto og fortalte at nå er jeg klar for arbeidslivet igjen 10 år etter jeg fikk diagnosen.

Sykmeldinger og operasjoner i skuldre og kne og opptrening av nakken samt resten av "Fruen". Omskolering fra 2003 til 2008 ga meg trua på at det er mulig. Jeg har ikke angret en dag at jeg tok imot det tilbudet "Aetat" ga meg. Kjempeflott oppfølging hele veien til fullført Bachelorgrad i Idrett. Jeg var fulltidsstudent i vanlig klasse ved Høgskolen i Nord Trøndelag.

I 2009 så jeg stor forskjell, mange hadde fått tilrettelagt mer på arbeidsplassen. Dette syns jeg viser resultater av jobbing fra Norges Parkinsonforbund. De har lagt til rette så vi yngre skal få treffes og utveksle erfaringer og få påfyll til å gå videre i hverdagen. Det er foredragsholdere som er kjempeinspirerende å høre på. Det er rom til diskusjoner og hver får svar på sitt spørsmål. De som ikke tør spørre i en stor forsamling, får en mulighet i mindre grupper etterpå, der temaene blir diskutert videre. Dette gjør at alle får si det de har på hjertet.

Årets arbeidslivsseminar hadde mange nye medlemmer, den siste mail kom noen timer før seminaret startet. Dette syns jeg er veldig sprekt gjort, når en ganske nylig har fått diagnosen Parkinson sykdom. Jeg som trønder savner flere fra vårt fylke, men det er kanskje trøndersk treghet, man må tenke seg godt om før en hopper i det. Jeg har funnet ut jo raskere du tar tak, jo lettere blir sykdommen å leve med.

Årets seminar hadde et nytt innslag der en arbeidsgiver kom og holdt et foredrag i lag med bruker. Sånn skal det være, en arbeidsgiver og bruker som har skjønt hvordan det skal fungere. En stor takk til Stabssjef Eva Midsem Olsen og medarbeider Alf Magne Bye som har sin hverdag i Nord Trøndelag Fylkeskommune. Rådgivere i Nav, Anette Dahl og Rune Skjefstad snakket om inkluderende arbeidsliv. Vår ITK ekspert Inger Tømte fortalte litt om hjelpemidler og data. Hun er et eksempel på at hobby og jobb kan kombineres bare man ser mulighetene.

Som siste foredragsholder var Helge Gudmundsen, prosjektleder i NRK og Fotballtrener i Flatås Lions. Vi fikk en liten time med mye latter og noen tårer, den mannen er et funn. Helge gjør en kjempejobb med å åpne sperringer som fører til å se mulighetene etter sine egne forutsetninger. Vi skulle ha hatt flere "Helge'r" rundt oss. Regner med at plassene til neste "Muligheter i arbeidslivet" blir raskt fylt opp, og høstens Yngreseminar likeså. Benytt tilbudet, dere kommer garantert ikke til å angre.



Rune Skjefstad og Anette Dahl rådgivere i Nav

Trivelige kafe-treff i Verdal

Foto: Ragnhild Aune



Andre tirsdag i måneden
*kl 1100 møtes medlemmer fra
Parkinsonforeningen på
Domuskafeen i Verdal til
kafetreff og hyggelig samvær
over en kopp kaffe.*

Trivelige kafetreff også i Namsos

Tekst / foto Egil Bredesen



Påfyll? Arez byr på mer kaffe og viser tydelig at han er glad for å få besøk av kafe- gjengen fra Parkinsonforeninga. Kafetreffet den første torsdag i måneden kl 1200 er nå flyttet tilbake til ABC kafeen.

Vi gleder oss til neste treff den 8 april. Vel møtt til hyggelig samvær.

www.hoylandet-auto.no

ETABLERT 1958

Høylandet Auto as

Person- og varebiler • landbruksmaskiner • rengjøringsutstyr

Brønnøysund • Høylandet • Namsos • Rørvik

Tlf: 75009500

Tlf: 74322000

Tlf: 74217820 Tlf: 74390066

Kastvollen Rehabiliteringssenter

En presentasjon av Kastvollen Rehabiliteringssenter:



Kastvollen Rehabiliteringssenter

Kastvollen Rehabiliteringssenter ligger i naturskjønne omgivelser i Inderøy kommune i Nord – Trøndelag. Vår idylliske beliggenhet med strandlinje mot Beitstadfjorden gir inspirasjon til trening, samt muligheter for et mangfold av aktiviteter utendørs.

Vi har 28 pasientrom – enkeltrom, med god hotellstandard. Det er wc, dusj, telefon, radio, TV og kjøleskap på alle rom. Alle oppholds – og treningsrom er lyse og tilrettelagte. Rommene er rullestoltilpasset. Også utearealet er tilrettelagt for bevegelsehemmede.

Vårt tverrfaglige team består av: fysioterapeuter, ergoterapeuter, sykepleiere, hjelpepleiere/omsorgsarbeidere, aktivitører og lege.

Av øvrig personell har vi: kjøkkenpersonell, vaktmester, kontorpersoneell, renholdere. Ved Kastvollen arbeider vi i tverrfaglige team som skal gjøre rehabiliteringsprosessen best mulig for brukeren.

Vi ser utfordring i å kunne tilby et opphold med høy trivselsfaktor og faglig kvalitet. Vi legger vekt på å tilby aktiviteter både inne og utendørs.

Tilbud vi kan gi ved Kastvollen rehabiliteringssenter:

- individuell behandling
- trening i grupper
- ADL trening
- formingsaktiviteter
- andre aktiviteter
- undervisning
- ridning
- hjemmelaget, variert og godt kosthold
- sosial samvær



Uteaktiviteter

I samarbeid med bruker, tilrettelegges behandlingstilbud for å gi optimal utbytte av oppholdet.



Kastvollen Rehabiliteringssenter i vinterdrakt

For nærmere informasjon om Kastvollen – ta gjerne kontakt med oss pr. telefon 74 12 46 50 og/ eller på vår hjemmeside www.kastvollen.no

Diagnosegrupper: Spesiell kompetanse innenfor nevrologi og ortopedi.

Ønskes opphold hos oss, må det tas kontakt med lege.

Legen søker på standard skjema som sendes til:

Henvisningsmottaket for spesialisert rehabilitering.

Helse Nord – Trøndelag,

**Sykehuset Levanger
7600 Levanger.**



Ord og uttrykk og andre rariteter



Av Bjarne Nyberg

De er servert av undertegnede, mens Ingvar Brattbakk har samlet dem og skrevet dem ned.

Disse troende er troende til litt av hvert

Francis kan alt, men, så er det også alt han kan.

Verden er vanskelig nok fra før om ikke jeg skal gjøre den verre.

Noen er fødte ledere, og andre skulle ikke ha vært født.

Når folk tror de er ferdig utlært, er de som regel mer ferdig enn utlært.

Et langt liv har lært meg at det er visse ting man ikke spør om.

Når alle vil bli rik, hvorfor er det så galt at noen blir det.

Dersom du vil ha debatten på det nivået, er det greit for meg. Jeg har et "bra" ordforråd ut fra u — skolen.

Det er bestandig et problem når man skal gjøre noe lovlig.

Det er bedre å holde kjeft og se dum ut enn å åpne kjeften og bevise det.

Sagt i røyke kampen: Jeg hadde ikke vært noe eldre om jeg ikke hadde røkt.

Det er bedre å være en bremsekloss enn bare en kloss.

Partiet står med begge beina fast planta i lause lufta.

Qigong? Hva er det? Og er det noe for oss med Parkinson sykdom?

Qi betyr energi / livskraft, gong betyr arbeid / bevegelse. Qigong kan oversettes med å jobbe med energi. I sin enkleste form er hensikten med Qigong å forebygge helseproblemer og bevare god helse gjennom å rendyrke din personlige energi.

Qigong består av bevegelser som er tett knyttet opp mot akupunkturpunkter, for å stimulere og åpne dem, slik at energien kan flyte friere i kroppen. Treningsformen forbedrer kroppsholdning, pust og evne til avspenning, styrker immunsystemet og er effektiv for å forbedre fysisk og mental helse.

Øvelser for styrking av kroppens Qi har eksistert i flere tusen år i Østen.

Qigong er godt egnet ved opptrening etter skade og sykdom, men også en flott forebyggende treningsform som passer for alle uansett alder og fysisk form.

(informasjonen er hentet fra Steinkjer Qigong sin hjemmeside)

I bl.a. USA blir Qigong brukt som en god og virkningsfull måte å trene på for mennesker med Parkinson sykdom. Det er ulike retninger innen Qigong og Nord-Trøndelag Parkinsonforening har funnet frem til to ulike kurs, som har litt ulik profil.

SAGMO'S ELEKTRO

Postboks 357 — Telefon 74 27 22 96
Bankforb.: Fokus Bank as 8671.08.05409
Org.nr. 970 234 012 MVA

7800 Namsos

Harald Fagervold

Medical Qi - gong

Kurs starter torsdag 15. april
på Arken, ved Sykehuset i Levanger.

**Harald Fagervold,
Grand Master i Qi – gong leder kurset.**

Informasjon om Fagervold kan hentes på nettet:

<http://www.haraldfagervold.no>

Kurset er på 24 timer: 6 kvelder a 4 timer i løpet av ca. 1 år.
Qi-gong skal være bra for allmenn-helsen, immunforsvar,
muskel- og skjelett skader og for det mentale.
I U.S.A. er Qi-gong nå det «store» for folk med bevegelses-
hemninger og nevrologiske plager som bl. a. Parkinson.

Interessert?

Opplysninger om kurset på følgende telefoner:

Anne Mette 954 03688, og Åse 975 14816.

Påmelding innen 12.april

Kursstart avhengig av nok påmeldte.

Steinkjer Qigong

Steinkjer Qigong har kurs/treningslokaler på Løe Grendehus rett sør for Steinkjer. Bak Steinkjer Qigong står to erfarne fysioterapeuter og akupunktører. Som de skriver selv på hjemmesiden:

”Sammen er vi motiverte og sterke, og det gjør at vi har store forhåpninger til å få gjennomført alle våre drømmer og visjoner med “Steinkjer-Qigong”.

De kan tilby grunnkurs på 7 timer (lørdag og søndag), og oppfølging/trening en kveld pr uke (1,5 time).

For mer informasjon:

www.steinkjerakupunktur.no/Qigong.htm.

Du kan også ta kontakt med Alf Magne Bye, mob 93016911 eller e-post <http://www.steinkjer-qigong.no>.

PRISER på de to alternative kursene

Qigong er dessverre ikke godkjent trening på lik linje som fysioterapi, slik at deltakerne må betale alt selv.

Harald Fagervold: kr 2.400 for 6 kvelder a 4 timer i løpet av et år

Steinkjer Qigong: Grunnkurs på 7 timer kr 1.050. Oppfølging/trening 1 kveld i uka, kr 110 pr kveld. Uførepensjonister halv pris.

Så ler vi litt!

One for the ladies...

Jeg hadde utfordret min mann til å ta en del av husarbeidet, og dermed bestemte han seg for å vaske T-skjorta si selv. Han hadde vært i vaskerommet i ca. to sekunder da han ropte: ”Hvilket program skal jeg bruke”?

Det kommer litt an på, svarte jeg. ”Hva står det på skjorta”?

”Liverpool” svarte han..

Og menn som sier at blondiner er dumme?

Helgesamling på Finsås

**Det blir helgesamling på Finsås Kurssenter, Snåsa
i år også!!!**

Sett av helga 28-30. mai

**Samlingen er åpen for medlemmer i Nord-Trøndelag Parkinsonforening
(inkludert Namdal Parkinsonforening).**

Både parkinsonrammede og pårørende er velkomne.

Program

Programmet er ikke helt klart enda, men det blir også i år en blanding av faglige innslag og sosialt samvær.

Vi starter fredag ettermiddag med oppmøte fra kl 1600. Åpning og middag kl 18.00

På lørdag har vi vært så heldig å få oppover lederen for fysioterapeutene på Ringen Rehabiliteringssenter, Helge Afseth. Ringen Rehabiliteringssenter er kanskje den institusjonen som har best erfaring med rehabilitering av parkinsonpasienter. Helge selv har mange års erfaring med behandling av parkinsonrammede.

Dessuten vil en del av lørdagen bli brukt til likemannsarbeid. Det vil si at vi får mulighet til å dele erfaringer, og gi gode råd om hvordan vi takler å leve med sykdommen, eller være pårørende til en med parkinson sykdom.

Dans til levende musikk på lørdagskvelden.

Søndag har vi tenkt å bruke ute med ulike aktiviteter, tilpasset den enkeltes fysiske form.

Detaljert program vil bli lagt ut på vår hjemmeside i god tid før påmeldingsfristen.
(<http://www.parkinson.no>)

Egenandel

Vi vil også i år søke Marthe og Joralf's hjelpefond om tilskudd til arrangementet. Det er samtidig søkt om likemannsmidler fra forbundet sentralt, samt at vi vil bruke av egne av midler for å kunne sette egenandelen så lavt som mulig.

Egenandel pr deltaker med overnatting i *dobbeltrom* fra fredag til søndag **kr 1000,-**
Egenandel pr deltaker med overnatting i *enkeltrum* fra fredag til søndag **kr 1250**

Det vil være flott om flest mulig kan delta på hele samlingen, men det er mulig å delta fra lørdag til søndag.

Egenandel pr deltaker med overnatting i *dobbeltrom* fra lørdag til søndag **kr 700,-**
Egenandel pr deltaker med overnatting i *enkeltrum* fra lørdag til søndag **kr 800,-**

Egenandelen dekker overnatting, bespisning og alle aktiviteter for øvrig. Drikke til maten må betales utenom.

Vi oppfordrer deltakerne å betale egenandelen til konto 8670 10 87536, men det vil også være mulig å betale ved oppmøte på Finsås.

Transport

Hver enkelt må sørge for transport til og fra Finsås Kurssenter.

Påmelding

Bindende påmelding innen 1. mai til:

Gunnar Kvaal
tlf 740 71126
mobil 91584981
epost: gunnkvaa@vktv.no

Hvordan går det med grasrotandelene?



Nord Trøndelag Parkinsonforening har i år fått kr 1068.- fra 26 andeler til nå i år (15 mars)

Namdal Parkinsonforening har i år fått kr 1168.- fra 16 andeler. (Namdal fikk 1 ny andel i mars) Hurra!

Liste over lokale kontaktpersoner i Nord-Trøndelag:

Disse er skolerte likemenn med taushetsplikt. De har forskjellig bakgrunn, og dekker alle felt fra Yngre Parkinson (YP), Parkinson (P), ektepar– hvor den ene part har Parkinson (P-På) til Pårørende (PÅ) grupper.

Alle kan ta kontakt med disse om de ønsker det, selv om det primært er organisert slik for at de som er nydiagnostisert og ukjent med foreningen, lettere kan få til å ta kontakt om de ønsker det.

- **Stjørdal:** (På) Inger-Lise Lillefloth, tlf 748 24270 / 928 26 992
- **Skogn:** (PÅ) Åshild Skaufel, tlf . 901 45 114
- **Levanger:** (På) Sofie Risberg, tlf. 740 81862 / 906 15 612
- **Verdal:** (Y) Gerd Hovdahl, tlf. 472 54 649
- **Inderøy:** (P-På) Solbjørg og tlf. 741 53 432 / 958 76 631
Svein Hermann Staff. 480 24 777
- **Steinkjer:** (Y) Alf Magne Bye, tlf. 74165404 / 930 16 911
(P) Bergljot (Bella) Melhus. Tlf. 741 66 949 / 976 41 403
- **Namdal:** (P) Egil Bredesen tlf. 743 21813



Sykepleier poliklinikken
Sykehuset Namsos
Tlf: 74 21 52 67

Sykepleier Borgny Fyrileiv

For at pasientene skal komme til oss må vi ha henvisning fra deres nevrolog. Mange pasienter som går til kontroller hos nevrologen synes det kan ta litt lang tid til neste kontroll, da kan det være greit å få komme til sykepleier i mellomtiden. Pasienten kan ha plagsomme bivirkninger for eksempel, og da kan vi være behjelpelig med å få gjort forandringer på medisinenene.

Vi kan gi gode råd og tips om kosthold, medisintaking og aktivitet etc. Mange synes også at det kan være greit å snakke med sykepleier i stedet for nevrologen.

Vi har **tlf 74215267**. Vi er ikke der hver dag, men vi legger beskjed på tlf om når vi er tilbake. Dere er hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss. Dere kan også ringe oss for en prat uten at dere er henvist fra legen.

APOTEK 1

Vår kunnskap - din trygghet



Alle Vichy solstifter og solkremer til ansikt
 Før fra kr 124,90 Nå fra kr 87,-

-30%



-50%

Cliniderm solpleie til kropp
 Før fra kr 124,90 Nå fra kr 62,-



-50%
 på hele serien!

Alle René Fris hårpleieprodukter
 Før fra kr 79,90 Nå fra kr 39,90

Tilbudene er på veiledende priser og gjelder fra 15. mars til 14. april 2010. Tilbudsprisene er markedspriser. Forbehold om utsolgte varer og trykkløse.

Namsos apotek

74 22 60 60
 9-17 (10-14)

Apotek 1 Østre

74 22 66 30
 10-18 (10-15)

Medlemstallet for Nord-Trøndelag holder seg stabilt på ca 250 medlemmer. Men vi trenger flere. Kjenner du noen som har fått Parkinsons sykdom så reklamer for foreninga vår. De fleste har meldt inn ektefellen som medlemmer. Noen har også meldt inn flere slektninger som støttemedlemmer. Dess flere vi er dess sterkere står vi.

Bli medlem du også.

Jeg/vi ønsker og bli hovedmedlem / pårørende /støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)

Navn:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr og sted:.....

Telefon:..... Mobil:.....

E-post.....

Fødselsår:.....

Signatur:.....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,
Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

Eller du kan melde deg inn på: post@parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år
Støttemedlem: kr 250,- pr år.



MEDLEMSTILBUD

Ledig plass for forretning
som ønsker rabattavtale
med Parkinsonforeningen



Kongens gt. 38, 7713 Steinkjer - Tlf.: 74 16 17 36 - 74 16 19 89
Fax: 74 16 60 19 - Foretaksregisteret: NO 914 152 852 MVA

20 % rabatt



NorEngros

Medipro AS

Levanger - tlf 74028080

20 %



VERDAL- LEVANGER - STEINKJER

Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



Skaper trivsel!

Namsos , Steinkjer, Levanger,
Stjørdal og Kolværid

5 %



10 %

Håkon den Godesgt. 1C
7600 LEVANGER

Tlf 74 08 11 26 • Fax 74 08 42 12

A.J. Johansen Møbelforretning
Levanger tlf. 74 08 11 26



Namsos Alkoden, 7600 Namsos. TE. 74 21 63 50.

Gjelder foretningene: Levanger, Verdal,
Gråmyra, Steinkjer, Namsos,
Kolværid og Rørvik.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO
MOTEAVD.
NAMSOS

Vi har rikt utvalg av klær som
passer for eldre.
Eget søm verksted

15 %

*Som medlem i
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
får du rabatt i forretningene ovenfor.
Nå lønner det seg å være medlem
i Parkinsonforeningen*

B



Avsenderadresse:
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Landstadvei 86 A
7650 Verdal

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Landstadvei 86 A

7650 Verdal

Tlf. 74071126 Mob 91584981

Konto nr: 8670 10 87536

Org. Nr. 985 442 266

gunnkvaa@vktv.no

Namdal Parkinsonforening

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813 Mob. 90668965

Konto nr: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

eg-bred@online.no

Telefonliste:

Pårørendekontakt i Nord-Trøndelag: Inger-Lise Lillefloth, Stjørdal

Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening:

Leder.....	Gunnar Kvaal.....	Verdal	74071126
Nestleder.....	Alf Magne Bye.....	Steinkjer.....	74165404
Kasserer.....	Ivar Risberg.....	Levanger.....	74081862
Sekretær.....	Astrid Tidemann	Levanger.....	74082566
Styremedlem.....	Inger-Lise Lillefloth.....	Stjørdal.....	74824270
Varamedlem.....	Åshild Skaufel.....	Steinkjer.....	74144688

Styret i Namdal Parkinsonforening:

Leder.....	Egil Bredesen...	Kongsmoen.....	74321813
Nestleder.....	Arild Rørmark.....	Lund.....	74398933
Sekretær.....	Åse Rørmark.....	Lund.....	74398933
Kasserer.....	Rigmor Fiskum...	Namsos.....	74218220
Styremedlemmer...	Odd Fiskum.....	Namsos.....	74218220
Varamedlem.....	Fritz Ekker.....	Fosslandsosen	74284885