

# ***Parkinson***

Nr. 1. april 2011 årgang 11

***bladet***



**Det nye styret i fylkesforeninga**

*God påske*



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

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

## Innhold

Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening.....	Side 10 - 11
Årsberetning fra Namdal Parkinsonforening.....	Side 12 - 15
Årsmøtet i Stjørdal.....	Side 16 - 20
Nytt treningstilbud i Levanger.....	Side 21
Trivelige kafetreff i Steinkjer Verdal og Namsos.....	Side 22 - 23
Hjerneuken ble markert i Namdal.....	Side 24 - 25
Casas Heddy på Lanzarote.....	Side 26
Trøndere på likemannskurs.....	Side 27 - 29
Hva med kona når Parkinson tar mannen ???.....	Side 30 - 31
Helgesamling på Finsås.....	Side 32 - 33
Rettighetshjørnet. Tema: Stønad til tannbehandling	Side 34 - 35

*Foto framsiden: Det nye styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Mildrid Folden var ikke tilstede. Foto: Egil Bredesen*

### 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

### 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

## 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](mailto:post@parkinson.no)  
Kontortid: mandag-torsdag kl. 09.00– 14.00

*Generalsekretær:  
Magne Wang Fredriksen*



### Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Alle hverdager fra kl 10 – 16

### Norges Parkinsonforbund

Her kan du treffe skolerte og hyggelige  
likemenn med taushetsplikt.



### Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl 10.00–13.00

### Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig rådgiver:  
Ragnhild Støkket*



### PAPAYA Nord-Trøndelag

PAPAYA Nord-Trøndelag er et tilbud til yngre parkinsonpasienter og pårørende.

**Styrets kontaktperson. Sissel Malvik**, Wergelandvegen 34 A, 7500 Stjørdal

e-post: [sissel.malvik@hotmail.com](mailto:sissel.malvik@hotmail.com) Mobil: 930 36 077

**Kontaktperson: Unni Johnsen**, Asplunden 13, 7710 Sparbu,

e-post: [ujohnse@online.no](mailto:ujohnse@online.no) Mobil: 915 40 461

### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos

Tlf: 74 21 52 67

Her treffer du sykepleier på Nevrologisk avdeling som har ansvar for oppfølging av Parkinsonpasienter ved sykehuset mellom konsultasjoner hos nevrolog. *Mer info. på side 36*

### 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](mailto: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*

Så går det atter mot vår, dagene har blitt lengre og klokka er innstilt på sommertid. Det er bare snøen som ikke vil akseptere at det skal bli grønt. Heldigvis viser all historie at den også må godta fakta og forsvinne for ei stund.

Åse og jeg har forresten narret vinteren ganske mye, to turer til Lanzarote har kortet ned mye av den verste vinteren, jeg forstår trekkfuglene!

Årsmøtet er vel overstått. Jeg synes vi hadde en trivelig kveld, og det gode oppmøtet var ekstra gledelig. Jeg ønsker de nye styremedlemmene velkommen i laget og kan love dere både nyttig arbeide og mye trivsel blant våre medlemmer.

I Parkinsonforeningen har vi en del spennende ting på gang. For det første har vi startet en turgruppe, som selvfølgelig alle er velkommen til å være med i. Vi vil prøve å lage ett opplegg der alle kan delta, i hvertfall på de fleste turene.

Målet er at flest mulig skal komme seg ut. Vi ønsker å finne utgangspunkt der de som ønsker det kan være i ro og kose seg med kaffe, grilling m.m, mens de som er litt sprekere kan gå en tur og komme tilbake med god appetitt. Da vi er avhengig av rask og rimelig kunngjøring ønsker vi å sende informasjon helst på e-post, eller med tekstmelding på mobilen. Vi har de fleste mobilnummer, men skulle helst hatt e-post adresse til flere. Så let fram turklærne og bli med på fine turer i sommer.

Så har vi ett nytt og spennende prosjekt pågang i Levanger. Audun Myskja, lege og musiker og kjent for sitt engasjement med musikk som terapi, vil i samarbeid med Parkinsonforbundet starte ett danseprosjekt i Levanger til høsten. Det vil bli begrenset deltagelse, 10-12 par, men dersom det blir vellykket vil vi selvfølgelig arbeide for å videreføre det slik at det blir tilgjengelig for flere.

På Kastvollen blir det også nye tilbud. Både i vår og til høsten blir det tradisjonelle 4 ukers opphold. I tillegg kommer ett nytt tilbud som jeg tror er svært nyttig: Ett ukes opphold til høsten for de som er relativt nydiagnostiserte. Det vil fokusere mere på informasjon om sykdommen, behandling, kosthold, viktigheten av fysisk aktivitet, trykderettigheter m.m . I tillegg vil også pårørende bli invitert for orientering om hva det medfører å være pårørende til kronisk syke. Kort sagt vil det bli informert om det meste en med en fersk Parkinsondiagnose ønsker å vite. Jeg tror det blir nyttig! Jeg vil også minne om Finsåsamlinga 20-22/5, se informasjon annet sted i bladet. Tilslutt vil jeg ønske alle ei god påske og en fin vår.

*Med vennlig hilsen fra Gunnar*

***Ei klok kone er like lønsamt som penger i banken.***

*Olav Duun 1876-1939*

# Arrangementskalender NTPF



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

**Steinkjer**  
 Bogaveien kafe (Rema nordsida)  
 første torsdag i måneden kl 13,00

## Parkinsonmøte på Tautra

14/4 blir det parkinsonmøte på Tautra. Møt opp ved kirka på Åsen kl 17,00, så kjører vi felles utover, vi stopper underveis for guiding på historiske steder. Det blir bevertning, musikk ved trekkspillklubben, utlodning og kanskje noen overraskelser. Trenger du skyss kontakt Gunnar på tlf 74071126 eller 91584981. Eller e-post [gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no). Møt opp til vårslepp på Tautra, Kjenner du noen med parkinson eller pårørende så ta dem gjerne med. Velkommen til hyggelig samvær.

## Helgesamling på Finsås den 20 - 22 mai

*Se program på side 32-33*



**Støtt oss  
 med DIN  
 Grasrotandel!**

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 26 grasrotandeler. Hjelp oss å verve flere grasrotandeler blant slektninger og venner. Her er det mange bekker små som gjelder. Foreninga får 5 % av tippeinnsatsen som betales av overskuddet i Norsk Tipping.**

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**



**Org. nr. 985 442 266**

*Klipp ut og ta med til kommisjonæren*

**Egil har ordet**

*Egil Bredesen, leder  
Namdal  
Parkinsonforening*

*Kjære venner.*

Så var tiden kommet for å skrive noen velmenende ord til dere igjen. Nå nærmer påsken seg med rekordfart og det betyr at familie og venner treffes og mange drar til fjells for og få med seg siste rest av vinteren. Dagene blir lengre og varmere og gir etter hvert anledning til utekos i solveggen med kaffe og annet tilbehør.

Fuglene begynner å få vårfornemmelse. Skjæra er allerede observert med kvist i nebbet til reirbygging.

Vi går en herlig tid i møte. Her gjelder det om å se det positive i tilværelsen i en for mange plagsom hverdag.

Jeg var tilstede på årsmøtet i fylkesforeninga på Stjørdal den 2 mars. Det ble et trivelig møte med stor deltagelse.

Det gir en rik anledning til og treffe igjen medlemmer og bli

kjent med nye. Det er alltid så trivelig og godt miljø i parkinsonforeninga at en gleder seg til å treffes igjen.

Under møtet fikk jeg en hyggelig overraskelse. Det var en mann fra Levanger som gav meg en konvolutt med et takkebrev og en pengeseddel hvor han gav uttrykk for at han satte stor pris på å få medlemsbladet vårt. Det er livets høydepunkt for han når bladet kommer.

Det gleder meg å få tilbakemelding om at det settes pris på bladet vårt og at det er til glede for medlemmene. For meg blir dette som lønn for strevet og jeg håper at bladet blir lest fra perm til perm. Noen sier de har tatt vare på bladene og lest det flere ganger. Jeg vil få overbringe en hilsen til Arthur Trapnes fra Levanger og takke for gaven og en hyggelig tilbakemelding.

Jeg har tidligere hatt ansvaret for hjemmesidene til fylkesforeninga og namdalsforeninga. Etter hvert har Alf Magne Bye tatt over arbeidet med hjemmesida til fylkesforeninga. Noe han klarer med glans. Ta en titt på hjemmesidene våre. De oppdateres stadig med nytt stoff og meldinger om kommende arrangement. Du går bare inn på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) og videre inn på fylkes og lokalforeninger. Lykke til.

Da vil jeg tilslutt få ønske dere alle en riktig fin påske og velkommen igjen i neste blad som kommer i juli.

*Vennlig hilsen, Egil Bredesen*

***Har du husket på å betale medlemskontingenten?  
Vi er så få at vi har ingen å miste.***

# Arrangementskalender Namdal PF



**Husk kafetreff på ABC kafeen  
første torsdag i måneden kl 12.00**  
*Tips: Noter i kalenderen din*

**Bassengtrening i Oasen hver tirsdag 12.45**

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



*Levanger den 1 mars 2011*



*Kjære Egil*

*Ja nå er jeg på Kastvollen. Kom hit den 23 februar.*

*Jeg trives veldig bra, godt sted og fine omgivelser.*

*Jeg har hatt Parkinson i 17 år og har hatt noen nedturer, men har hatt mange fine dager også. Særlig de dagene jeg får Parkinsonbladet. Du gjør en god jobb, og som takk legger jeg ved en liten gave.*

*Beste hilsen*

*Arthur Trapnes*



**Støtt oss  
med DIN  
Grasrotandel!**

Namdal Parkinsonforening har nå 24 grasrotandeler. Hjelp oss å verve flere grasrotandeler blant slektninger og venner. Her er det mange bekker små som gjelder. Foreninga får 5 % av tippennsatsen som betales av overskuddet i Norsk Tipping.

Namdal Parkinsonforening



Org.nr. 993 745 839

*Klipp ut og ta med til kommisjonæren*

# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

**Hjertelig takk til firmaer som støtter oss med annonser.  
Følgende firma har annonser i bladet denne gangen:**

Mosand AS, Overhalla.....	Side 8
Vitus Apotek, Verdal.....	Side 9
Krogsveen, Namsos.....	Side 21
SpareBank 1 bank, Namsos.....	Side 27
Trond Strøm, Kolvereid.....	Side 28
Husqarna, Namsos.....	Side 29
Rema 1000, Namsos.....	Side 30
Boli Eiendomsmegling, Namsos	Side 31
Høylandet Auto, Høylandet.....	Side 32
COOP Høylandet.....	Side 33
Peter Brauten, Namsos.....	Side 35
Mega, Verdal.....	Side 40

Gave fra Arthur Trapnes Kr 1000.-



*En rosebukett til  
alle våre  
annonsører*

**Annonseinntekter og gave  
I dette nr. kr 5250,-**

**Ønsker du støtteannonse i Parkinsonbladet så ta kontakt med:**

**Egil Bredesen på tlf 74321813, eller epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)**

**Annonsepriser: 1/4 side kr 250.- 1/2 side kr 500.- 1/1 side kr 1000.- eller etter avtale**



## **Mosand AS**

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





## *En friskere hverdag*

<b>Vitusapotek Frosta</b>	<b>74 80 91 70</b>
<b>Vitusapotek Levanger</b>	<b>74 01 98 50</b>
<b>Vitusapotek Magneten, Levanger</b>	<b>74 08 07 99</b>
<b>Vitusapotek Innherred, Verdal</b>	<b>74 04 55 00</b>
<b>Vitusapotek Leksvik</b>	<b>74 85 88 00</b>
<b>Vitusapotek Medisinsk Senter, Steinkjer</b>	<b>74 60 33 10</b>
<b>Vitusapotek Elgen, Steinkjer</b>	<b>74 12 18 80</b>
<b>Vitusapotek Nordstjernen, Steinkjer</b>	<b>74 16 15 06</b>
<b>Vitusapotek Rørvik</b>	<b>74 36 05 50</b>

### **En friskere hverdag- for kunder over hele landet**

Vitusapotek er en landsdekkende apotekkjede med 170 apotek og 1500 medarbeidere som liker å bruke sine faglige kunnskaper. Å yte den nødvendige hjelpen, enten det er å bidra til å lege sykdom, forebygge helseproblemer eller øke det personlige velværet byr på varierte og spennende utfordringer både faglig og menneskelig.

Vår oppgave er å dele kunnskap med kundene og bevise at vårt kundeløfte – en friskere hverdag – ikke bare er fine ord, men et reelt løfte til deg som er kunde.

Du finner oss også på: [WWW.VITUSAPOTEK.NO](http://WWW.VITUSAPOTEK.NO)

# Årsmøtet i Namdal PF

Tekst / foto: Egil Bredesen



## Hele 17 medlemmer kom på Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening.

*Fra venstre: Fritz Ekker, Svanaug Leithe, Kåre Leithe, Anne Marie Stene, Åse Rørmark, Helge Hansen, Julie og Per Hestø, Bjørg Klingen og Gunnar Kvaal*

Namdal Parkinsonforening arrangerte årsmøte i Lærings- og mestringssenteret i Namsos den 22 januar med 17 medlemmer til stede. Møtet ble åpnet ved at leder ønsket velkommen til årsmøtet. Før årsmøtet startet leste Ola Harald et vakert dikt fra Parkinsonposten.

Først på programmet var det de vanlige årsmøtesakene som startet med at vi gikk igjennom årsmeldinga som ble opplest av sekretær Åse Rørmark.

Deretter gikk vi igjennom regnskapet punkt for punkt, opplest av Arild Rørmark.

Deretter sto valget for tur. Det ble ikke store forandringer i styret. Per Hestø gikk ut som varamann og Ole Harald Røthe ble valgt som ny vararepresentant. I valgkomiteen ble Brynhild Skomsvold ny og Kåre Leithe ble ny leder. Valget ble enstemmig vedtatt uten diskusjoner.

**Valgresultat for 2011:**

Leder.....	Egil Bredesen
Nestleder.....	Arild Rørmark
Sekretær.....	Åse Rørmark
Kasserer.....	Rigmor Fiskum
Styremedlem...	Odd Fiskum
Vara.....	Ole Harald Røthe
Vara.....	Fritz Ekker
Valgkomite....	Kåre Leithe, leder Brynhild Skomsvoll Rønnaug Klingen
Revisor.....	Ivar Rørmark

Valgte utsendinger til **Fylkesforeningens** årsmøte: Egil Bredesen og Arild Rørmark.

Aktivitetsplanen for det kommende året ble viet en del oppmerksomhet med en idedugnad for å få fram nye ideer for aktiviteter i foreninga. Det kom fram en del gode forslag som er notert og vil bli videre vurdert.

Som det seg hør og bør hører servering med på programmet. Vi gikk bort til kantina på Sykehuset og fikk servert karbonadesmørebrød, kaker og kaffe.

Årsmøtet ble avsluttet med loddtrekning av medbrakte gevinster pluss ei fruktkorg som var sponset av Rimi på ABC, n som for øvrig ble vunnet av Julie og Per.

Det kom inn kr 1630.– på loddsalget. Tusen takk til dokk som kjøpt lodd. Takk til alle som kom på årsmøtet og en spesiell takk til fylkeslederen som kom til Namsos og deltok på årsmøtet sammen med oss.



**Velkommen inn i styret.** Ole Harald Røthe, til venstre ønskes velkommen inn i styret av nestleder Arild Rørmark



**Trofaste medlemmer:** Per Hestø har vært varamann i flere år og fikk blomster og takk for innsatsen. Per og Julie har vært av de mest trofaste til og møte opp på våre arrangement helt siden foreninga ble startet og må dermed sies være et forbilde for andre. ...

# ***Årsberetning for 2010 fra Namdal Parkinsonforening***

## **Styresammensetning i 2010**

Leder.....	Egil Bredesen
Nestleder.....	Arild Rørmark
Sekretær.....	Åse Rørmark
Kasserer.....	Rigmor Fiskum
Styremedlem.....	Odd Fiskum
Varamedlem.....	Fritz Ekker
Varamedlem.....	Per Hestø
Valgkomite.....	Ole Harald Røthe, leder. Kåre Leithe og Rønnaug Klingen
Revisor.....	Ivar Rørmark

**Medlemmer: Pr 1 jan 2010** 28 pasientmedlemmer og 53 pårørende / støttemedlemmer totalt 81 medlemmer

**Pr. 31 des 2010** var medlemstallet: 33 pasientmedlemmer, 51 pårørende / støttemedlemmer, totalt 84 medlemmer

## **Følgende aktiviteter har vært utført i 2010**

### **Styremøter:**

Det har i løpet av året vært avholdt 1 styremøte.

Ellers har det vært god kontakt mellom styremedlemmene pr telefon.

### **Medlemsmøter:**

Det har i løpet av året vært 4 Medlemsmøter

### **23 januar: Årsmøtet i Lærings- og mestringssenteret ved Sykehuset Namsos**

I tillegg til vanlige årsmøtesaker kom Rune Modell fra Sykehuset Namsos og orienterte om den nye pasientreiseordningen.

### **21 mai: Medlemsmøte i Lærings- og mestringssenteret, Namsos**

Tema på møtet var den nye samhandlingsreformen ved samhandlingssjef Kari Bratland Totsås fra Helse -Midt-Norge

**18 september: Hyggetreff på Namsen Motor Hotell, Spillum.**

Jon Hildrum og Finn Tangen, kjent fra i Radio Midt– Trøndelag underholdt med diktorforum på møtet. DDva underholdt med fin musikk fra 50– 60 tallet  
På møtet ble det servert varmrett, kaffe og bløtkake.

**27 november: Julebord i Lundstua på Lund i Nærøy.**

Det ble satt opp buss fra Høylandet til Lund Det ble servert jule tallerken og dessert og senere kaffe og kake. Johnny Finstad spilte opp til dans

**Vervekampanjen:****21 oktober: Åpen dag ved lærings– og mestringssenteret i Namsos****25 november: Åpen dag ved Eldresenteret på Kolvereid**

Ved den landsomfattende vervekampanjen hadde vi åpen dag i Namsos og Kolvereid. Vi hadde fikk forhåndstale i Namdalsavisa og Ytringen på forhånd i tillegg til at vi hadde annonser i begge avisene.

Resultat av aksjonen ble 3 nye medlemmer i Namsos.

**Utflukter:****18 juli Grilltreff hos Åse og Arild Rørmark på Lund.**

Vi var et vellykket grilltreff med hele 25 deltagere som hygget seg med grilling i godværet. Takk til Åse og Arild for et vellykket samvær.

**21 august: Busstur til Jøa**

Årets busstur gikk til Jøa med Kristen Dille som guide. Et trivelig innslag var et besøk på hytta til Svanaug og Kåre Leithe med utendørs kaffeservering. Takk til Svanaug og Kåre som tok imot oss.

Det ble en fin tur med brukbart vær for de 21 deltagerne som var med på turen.

**Kurs****27 mai. Oppstart av tre dagers tverrfaglig kurs ble arrangert av Sykehuset Namsos på Lærings– og mestringssenteret**

6 medlemmer fra Namdal Parkinsonforening deltok på kurset.

**8 april. Parkinsondagen ble markert i Namdal.**

Egil og Arild presenterte Namdal Parkinsonforening med stand i ankomsthallen på Sykehuset i Namsos.

Det ble delt ut foldere og servert kaffe til interesserte forbipasserende.

**Første torsdag i måneden kl 12 har det vært likemannskafe i Namsos**

Egil Bredesen har deltatt på alle de 11 treffene vi har hatt i året.

Fra januar til og med mars var treffene på Bohus kafeen. I april flyttet vi til Dijam kafe på ABC senteret.

**Treningsgruppe hver tirsdag unntatt i skoleferien i varmebasseng i Oasen.**

Vi deltar i felles gruppe som blir ledet av fysioterapeut fra fysioterapitjenesten i Namsos kommune. Parkinsonrammede medlemmer deltar gratis på treningene.

**Deltagelser sammen med fylkesforeninga:****2 Februar: Årsmøtet på Berg gård i Inderøy.**

Åse, Arild og Egil deltok fra Namdalsforeninga

**28-30 mai. Seminaret på Finsås i Snåsa.**

4 deltagere fra Namdal. Et meget bra arrangement med fokus på trening og sosialt samvær.

**12-13 september. To dagers tur med Hurtigruta fra Trondheim til Rørvik**

3 deltagere fra Namdal. En meget innholdsrik tur med Arild Jenssen som guide

**26 oktober. Parkinsonmøte på Kastvollen**

5 deltagere fra Namdal deltok på møtet.

Det ble benyttet minibuss fra Høylandet til Kastvollen

**Andre deltagelser****Styremøte i fylkesforeninga**

Egil Bredesen har deltatt på et styremøte på Steinkjer

**22 mars Kurs i redigering av nettsider** arrangert av Norges Parkinsonforbund på Rica Oslo Hotel, i Oslo

Egil Bredesen deltok for Namdal Parkinsonforening.

**5-6 juni Leder møte** arrangert av Norges Parkinsonforbund på Thon Hotel Airport ved Gardermoen

Egil Bredesen deltok for Namdal Parkinsonforening

**Parkinsonbladet**

Det har blitt utgitt 4 nr av medlemsbladet i 2010 som nå blir sendt til alle medlemmer i Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Fylkesforeninga står for trykking og utsendelse av bladet. Bladet er selvfinansierende ved annonseinntekter.

Egil Bredesen er redaktør for bladet.

**Økonomien i Namdal Parkinsonforening****Mottatte tilskudd i 2010**

Kr 5000.– Velferdsmidler til busstur og julebord fra Norges Parkinsonforbund.

Kr 5000.– Likemannsmidler fra Norges Parkinsonforbund

Kr 5000.– Kulturmidler fra Nord Trøndelag fylkeskommune (totalt kr 15000,- i øremerkede tilskudd)

Kr 12950.– Andel av medlemskontingent og driftstilskudd fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening for 2009

Kr 12000,- Andel av medlemskontingent og driftstilskudd fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening for 2010

Kr 7637,99 Grasrotmidler fra 21 grasrotandeler.

Kr 164,- Momskompensasjon fra Norges Parkinsonforbund

**For fyldigere omtale av de forskjellige arrangement vises det til omtale i Parkinsonbladet tidligere.**

**Oppsummering:**

Økonomien i foreninga er fortsatt god med kr 64916,78 på konto som gir et overskudd på kr 9399,09

Vi kan se tilbake på et aktivt år med bra oppmøte på våre arrangement.

Tillitsvalgte har vært engasjerte og fortjener honnør for alt arbeidet som er gjort.

Det har vært trivelig og være leder for ei forening med så flinke medarbeidere i styret og ikke minst at medlemmene er engasjerte og trofast møter opp på våre arrangement.

*For styret i Namdal Parkinsonforening*

*Leder Egil Bredesen. Nestleder Arild Rørmark Kasserer Rigmor Fiskum*

*Sekretær Åse Rørmark Styremedlem Odd Fiskum*

## Årsmøtet i Stjørdal



**Det nye styret:** *Fra venstre Fritz Pettersen, ny. Bjørn Myrvang, vara, ny. Ivar Risberg, gjenvalg. Gunnar Kvål, leder gjenvalg. Sissel Malvik, vara, ny. Alf Magne Bye, gjenvalg Mildrid Folden, ny var ikke tilstede.*

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening arrangerte årsmøtet på Quality Airport Hotel Værnes i Stjørdal onsdag den 2 mars.**

Årsmøte var lagt til Stjørdal i år og foreninga satte opp buss fra Steinkjer til møtet. Det er tydelig at årsmøtet er populært. Over 50 medlemmer hadde meldt sin ankomst. Det var kanskje Jan Borseth som var det store trekkplasteret.

Årsmøtet ble åpnet av leder Gunnar Kvaal som også ble valgt til å være møteleder. Astrid Tidemann ble valgt til møtets sekretær mens Astrid Hjelde og Haldis Rømuld ble valgt til å skrive under protokollen





**Lydhør forsamling:** Det var en interessert forsamling som deltok på møtet

Ettersom alle har fått tilsendt årsmeldinga på forhånd ble den enkelt gjennomgått. Den ble godkjent uten merknader.

Ivar Risberg som har vært kasserer gikk igjennom regnskapets poster som også ble godkjent.

Alf Magne Bye gikk igjennom aktivitetsplaner for kommende periode.

Det blir lagt vekt på opplæring av helsepersonell på 4 steder i fylket. Det ble noe diskusjon om bruk av midler fra minnekontoen til dette formålet og det ble

enighet om å bruke kr 20000.– til dette formålet. Det kom også ønske fra forsamlingen om flere hyggemøter i løpet av året. Årsmøtet ble gjennomført på en grei måte uten de store diskusjoner.

Ass. Generalsekretær i Norges Parkinsonforbund, Thyra Kirknes var invitert til for å informere om fradragsmuligheter på



**Takk for oss:** Inger-Lise Lillefloth, Astrid Tidemann og Åshild Skaufel fikk overrakt blomster og takk for innsatsen i styret av Gunnar Kvaal

skatten ved store sykdomsutgifter. Noe som kan være aktuelt for en del av våre medlemmer. Dokumentasjon og atter dokumentasjon av utgiftene var et gjennomgangstema.

Vi takker Thyra for fin informasjon.



**Skål til ære for fotografen:** *Det var en trivelig forsamling som hygget seg til bords. På menyen var det fårestek til hovedrett og karamellpudding til dessert.*



**Munter trubadur:** *Jan Borseth ledet an i allsangen. Under middagen krydret han med muntre historier innimellom sangene. Og mange sang med. For de parkinsonrammede er jo sang ypperlig trening av stemmen.*



**Trivelig selskap:** I Parkinsonforeninga trives vi i lag. Her prater alle med alle og har det trivelig sammen. Her blir ingen satt til side. En kan trygt si at vi er som en stor familie.



**Takk for maten:**  
Per Gunnar Hjelde fra Snåsa takket for maten etter middagen.



**Til bords med trauste namdalinger:** Thyra Kirknes fra Norges Parkinsonforbund var så heldig å få selskap av to namdalinger under middagen. Noe hun tydeligvis ikke hadde noe imot. Her representert av Egil Bredesen og Arild Rørmark



**Danseglede.** Etter middagen spilte Jan Borseth opp til dans og mange benyttet anledningen til å få seg en svingom utover kvelden. Forskning har vist at dans og musikk er meget bra medisin for parkinsonrammede så da gjelder det å delta når anledningen byr seg uansett om en kan danse eller ikke. Alle kan bevege seg i takt med musikken



**Dyktig foredragsholder:** Takk til Thyra for at hun tok turen fra Oslo og deltok på årsmøtet.



**Heldige vinnere:** Oddvar Tidemann og Turid Trapnes Binde fra Levanger ble helde vinnere av hver sin fruktkorg.

# ***Nytt treningstilbud i Levanger***

*Tekst: Ivar Risberg*

**Overlege Audun Myskja, kjent for sine trenings-opplegg basert på musikk og rytme, starter et nytt rytmisk treningsopplegg i Levanger kommende høst.**

**Prosjektet planlegges gjennomført i samarbeid med Nord-Trøndelag Parkinsonforening, Levanger kommune og Sykehuset i Levanger.**

Opplegget omfatter en ukentlig treningstime med instruktør. I tillegg får deltakerne tilgang til en instruksjonsvideo med øvelser tilpasset funksjonsnivået til den enkelte deltaker. Foruten bevegelsestrening omfatter opplegget avspenning og stemmetrening. Målgruppen for prosjektet er pasienter diagnostisert med Parkinson sykdom og deres pårørende. Det åpnes også adgang for helsepersonell som arbeider med Parkinsons sykdom å delta. Prosjektet vil i første omgang gå over ett år og med ca 20 deltakere.

Det er anledning til å melde seg på til prosjektet gjennom Nord-Trøndelag parkinsonforening, og interesserte kan kontakte Gunnar Kvaal eller Ivar Risberg. Deltakere fra Levanger og tilhørende kommuner Frosta, Inderøy og Verdal blir prioritert. Transportkostnader vil ikke bli refundert. Prosjektet finansieres med midler som Norges Parkinsonforbund stiller til rådighet.



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

Tlf.: 74 22 60 80  
Fax: 74 22 60 81  
[www.krogsveen.no](http://www.krogsveen.no)

## ***Trivelige kafetreff i Steinkjer, Verdal og Namsos***

*Tekst / foto. Gunnar Kvaal / Egil Bredesen*



**En sosial møteplass:** *Det er trivelig å treffe venner over en kopp kaffe. Her fra det første kafetreffet i Steinkjer den 6 januar.*

Torsdag 6/1 startet vi opp med kaffetreff i Steinkjer. 9 stykker møtte opp i de trivelige lokalene i 2 etasje på Rema på Nordsida. Det fortsetter vi med første torsdag kl 13 i hver måned. Dette er ett sosialt tiltak som vi tror er verdifullt. Bare kose seg med en kaffekopp, diskutere løst og fast, og kanskje utveksle litt erfaring med sykdommen. Det er nyttig både for pasient og pårørende. Ildsjenter har startet lignende tiltak blant annet i Verdal og i Namsos. Vi håper å få i gang slike treff andre steder også. Møt opp.

Det er lurt å notere tidspunkt for hver måned i kalenderen .

**Steinkjer:** Bogaveien kafe (Rema nordsida) første torsdag i måneden kl 13,00

**Verdal:** Domuskafeen andre tirsdag i måneden kl 11,00

**Namsos:** Dijam Kafe i ABC senteret første torsdag i måneden kl 12,00



**Namdal:** Er du i Namsos denne dagen så stikk innom og slå av en prat med oss.



**Verdal:** Trivelige gjester også på Domuskafeen i Verdal

# Hjerneuken ble markert i Namdal

Tekst/foto: Egil Bredesen



**Fortjente blomster:** *Fra venstre leder for Namsos Demensforening, Lise Wannebo Geriatrik sykepleier Bodil Lian Hildrum, Nevrolog/ avdelingsoverlege Stephan Schuler og leder for Namdal Parkinsonforening Egil Bredesen*

**Namdal Parkinsonforening markerte hjerneuken med et åpent møte i Folla auditorium på HINT i Namsos torsdagskvelden den 17 mars i fellesskap med Namsos Demensforening.**

Arrangementet kom i stand etter at vi fikk en invitasjon fra Demensforeninga om å delta på et felles opplegg under hjerneuka, noe vi selvsagt ikke kunne si nei til. Etter at vi hadde annonse og forhåndsomtale i Namdalsavisa var det hele 34 som kom på møtet.

Møtet ble åpnet av undertegnede og leder for Demensforeninga som ønsket velkommen og orienterte om hver sin forening.





**Hva er Parkinson?** Deltagerne fikk en grei innføring om Parkinsons sykdom av avdelingsoverlege og nevrolog Stephan Schuler.

**Demens– holdninger og forståelse:** var tema for Demensforeninga ved geriatrisk sykepleier Bodil Lian Hildrum.

**Hva er Parkinson?:** var tema for Parkinsonforeninga ved nevrolog Stephan Schuler.

Bodil fortalte om utbredelsen av Demens, og sier det er ca 70000 som har demens i Norge mens ca 9000 får sykdommen hvert år. Hun forteller om symptomer på demens blant annet er redusert hukommelse, og personlighetsforandringer. Hun fortalte om hvordan vi møter den demente. Det viktig og vise at en bryr seg. Ikke still spørsmål, da det setter vedkommende i forlegenhet. Parkinson og Demens har felles interesse, særlig når nevrologen forteller at det er ca 30 % av parkinsonpasientene som etter hvert utvikler demens i sykdomsforløpet.

Det var to lærerike foredrag vi fikk fremført av to flinke foredragsholdere. Dette var første gang vi samarbeidet med en annen forening. Vanligvis så sitter vi på hver vår tue og arbeider hver for oss.

Lederen i Demensforeninga: Lise Vannebo gir uttrykk for at det har vært et nyttig samarbeid ved at vi har lært mye av hverandre.

Vi takker for godt samarbeide og ikke minst takk til dere som kom.




Namsos Demensforening
Namdal Parkinsonforening

**HJERNEUKA 2011**

**Namsos Demensforening og  
Namdal Parkinsonforening  
arrangerer åpent møte**

**torsdag den. 17. mars kl. 17.00**

Sted: HINT, Folla auditorium, Namsos

Kl 17,00 - 18,00	Demens – holdninger og forståelse: ved geriatrisksykepleier Bodil Lian Hildrum
Kl 18,00 - 18,30	Kaffeservering / informasjonsstand
Kl 18,30 - 19,30	Hva er Parkinsons sykdom: ved nevrolog Stephan Schuler

**Alle interesserte er hjertelig velkommen**

*Annonse i Namdalsavisa*

# ***Casas Heddy på Lanzarote***

*Av Gunnar Kvaal*

Fra 31/1 til 14/2 hadde Åse og jeg ett opphold på Casas Heddy. Åse arbeidet som hvilende nattvakt den første uka, og fikk gratis opphold den andre uka som betaling. Jeg var nissen på lasset, hadde gratis opphold, betalte kun reisa pluss 100 euro uka for kosten, jeg klarer å spise for det.

Casas Heddy er en rehabiliteringssenter som ble bygget av Heddy Astrup, og drives i dag av Oslo Røde Kors. Administrasjonen, sykepleiere og fysioterapeuter er norske, mens kantinepersonale og renholdere er spanske. De har 3 faste sykepleiere, 5 fysioterapeuter og avtale om legetjeneste fra ett sykehus 2 km unna. Inkludert i oppholdet er diverse utflukter stort sett hver dag (inngang på museer o.l. må betales av den enkelte). Det er også underholdning og andre aktiviteter på sentret hver kveld. Og maten er utsøkt! Pris for 2 ukers opphold er ca 16000 fra Gardermoen i dobbeltrom, ett par tusen mer for enkeltrom. Om du kjøper en chartertur, og plusser på maten er du snart på det samme beløpet.

Hedemark Parkinsonforening har reservert 50 plasser fra 3 til 17 oktober, dette er den beste tida klimamessig der nede. De har vært der flere ganger tidligere. De regner med å ha noen plasser tilgode, men de har kort frist for å beholde plassene så interesserte må gi beskjed til meg før påske. Det er store sjanser for at Åse og jeg blir med. Vi hadde ett fantastisk opphold i år, og kan trygt anbefale det for andre.

Det er selvfølgelig mange turister på Lanzarote, men langt færre enn på mer kjente Grand Canaria og Tenerife. Den største forskjellen er imidlertid at Lanzarote i langt større grad enn de to andre har beholdt sitt særpreg og sin skjel, noe de kan takke arkitekten Cæsar Manrike for. Han har på en fortreffelig måte bevart, men samtidig utnyttet, øyas naturgitte og kulturelle særegenheter. Gjennom sitt virke som arkitekt sørget han også for at bygningene på Lanzarote er lave, bare 1 og 2 etasjer, og alle hus er hvite. Manrike var svært populær på Lanzarote, og det var landesorg da han døde i en bilulykke. Heimen hans er i dag åpen for publikum.

Andre severdigheter som anbefales er nasjonalparken Timanfaya, grottevandring, kaktusparken og sjømannskirken. Og selvfølgelig restauranten Roma, som er samlingssted for Nordmenn på Lanzarote. For den som ønsker ett sydenopphold med noe mere enn sol, strand og bad er Lanzarote ett godt alternativ. God ferie.

*Gunnar*



## ***Trøndere på likemannskurs***

*Tekst av Heidi Bye, Steinkjer*

Her sitter jeg helt alene på søndag morgen, klokka er bare så vidt passert 8 og ute er det et helt forrykende vær. Det blåser en heftig vind og snøen laver ned. Og jeg som trodde at vinteren var på hell..... så feil kan man ta, og det gjør vi vel strengt tatt hver vår når jeg tenker meg om. Sola titter fram og snøen begynner å smelte, og dermed tror vi at våren er her selv om det bare er sen februar eller tidlig mars.

Men det får være nok om været. Det jeg hadde lyst til å fortelle om nå, er et kurs som jeg har vært på sammen med flere fra Nord-Trøndelag.

Forbundet sentralt arrangerte et kurs for likemenn den 14-15. mars på Thon Hotell Oslo Airport. Og fra vårt distrikt møtte vi med til sammen 6 personer. Kurset var delvis delt i to. Den ene delen gikk på likemannsarbeid og det å bli likemann. *Forts. neste side*

### **Bli kunde hos oss**

**Som kunde hos oss får du gode og skreddersydde løsninger tilpasset din økonomiske situasjon. Kom innom et av våre kontorer, så kan du bli kunde i dag.**

Alt du trenger å gjøre for å etablere et kundeforhold hos oss er å komme innom din nærmeste SpareBank 1-bank. Husk å ta med pass som gyldig legitimasjon, så oppretter vi konto for deg raskt og enkelt.

#### **Helhetlig gjennomgang av din økonomi**

Dersom du vurderer å bli kunde hos oss, må du gjerne avtale et møte med rådgiver slik at vi i fellesskap kan ta en helhetlig gjennomgang av din økonomi. På den måten får du god oversikt over hvilke finansielle behov vi kan hjelpe deg med.

#### **Hvilke fordeler har du som kunde hos oss?**

- Alle finansielle tjenester samlet på ett sted
- Vi er lett tilgjengelige med en rekke kontorer over hele landet
- Lett tilgjengelige kundesenter med åpningstid utover bankkontorenes åpningstid
- Vi er også tilgjengelige i nettbanken, telefonbanken og på mobilbank SMS

Der deltok Åse Rørmark, Gunnar Evjemo og Ole Harald Røthe.

Den andre delen gikk på et prosjekt med fokus på de pårørende. Her er det utarbeidet et kursopplegg som er tenkt gjennomført som en studiering med kun den pårørende som tema. Det er så alt for lett at det som oftest dreier seg om den som har diagnosen, uten å tenke på at den som står på siden også i høyeste grad er berørt. Åse Kvaal har vært med i arbeidet med å lage dette opplegget. Hun var derfor også tilstede på Gardermoen disse dagene. Som kursdeltakere på denne delen av samlinga var Sofie Risberg og jeg.

I og med at dette er et nytt opplegg, så har det blitt bestemt at det skal gjennomføres en runde med disse studieringene som et forsøk i Nord-Trøndelag og Hedmark for å se hvordan opplegget fungerer. På den måten kan vi gi tilbakemeldinger på om det fungerer slik det er tenkt. Evt. justeringer kan gjøres før det sendes ut over hele landet.

Kurset er lagt opp slik at det er tenkt gjennomført over 4 kvelder. Hver kveld har sitt konkrete tema. Deltakerne har fått tilsendt et tekstdokument med noen innspill og tekster de skal lese og

reflektere over før de kommer og så snakker\ diskuterer temaet når vi treffes. Det skal være små grupper hvor vi skal være trygge på hverandre og på at det som blir sagt er fortrolig og forblir innenfor gruppens "vegger" Hele poenget er at det er den pårørende som er i fokus. Det er "forbudt" å ha fokus på annet disse kveldene. Hver kveld er tenkt å var ca 2 timer.

Nå var det bare på formiddagen den første dagen at disse to gruppene var delt. Fra lunsj første dag og hele neste dag var vi samla og snakka om likemannsarbeid og hva det innebærer. Noe gruppearbeid og en del diskusjoner ble det. Det er alltid spennende og ikke minst inspirerende å treffe andre som er i samme situasjon, enten det nå er idrettslag, på jobben eller i en interesseorganisasjon som jo NPF er. Noen har vi jo truffet før og andre er det første gangen vi hilser på.

For meg er det veldig viktig å få muligheten til å treffe folk på denne måten, det er jo så utrolig mange hyggelige, trivelige og flotte mennesker vi har rundt oss. Og det er så fint å kunne prate om disse tingene som opptar oss rundt Parkinsondiagnosen.



 **Trond Strøm**  
Blomsterforretning

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

Høre hvordan andre har det og takler det. Det er ikke sikkert at hverdagen min er så mye annerledes enn din, og det er det veldig godt å finne ut av.

Nå har Åse Kvaal og jeg ordnet to grupper. Jeg er ansvarlig for den ene, Sofie den andre.

Senere vil det bli annonsert slik at alle som har lyst, skal få muligheten til å være med.

Når vi er ferdige med denne runden, vil vi gi tilbakemeldinger til Åse og resten av gjengen som har lagd opplegget. Skulle det være noe som bør endres\ fjernes\ legges til, så blir det vurdert\ gjort. Etter det vil kursopplegget være klart, og det kan opprettes studieringer over hele landet. Spennende prosjekt rett og slett!!

Avslutningsvis vil jeg bare si takk til dere alle, Åse R og Ole, Gunnar, Åse K og Sofie for et par interessante og spennende dager sammen.



#### **Deltagere på kurset:**

Fra venstre: Sofie Risberg, Nord-Trøndelag PF Ragnhild Støkket, Parkinsonforbundet. Tom Sydhagen, foreleser.

Heidi Bye og Gunnar Evjemo, Nord-Trøndelag PF. Åse Rørmark, Namdal PF. Åse Kvaal, Nord-Trøndelag PF. Katrine Veland, Parkinsonforbundet og Ole Harald Røthe fra Namdal PF.

*Foto: Ole Harald Røthe.*



**Husqvarna  
-butikken**

**HUSQVARNABUTIKKEN**

**NAMSOS AS**

Havnegt 11

7800 Namsos

Tlf. 74272338 – Fax. 74272997

epost: husqvarnabutikken@online.no

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



## «Hva med kona når Parkinson tar mannen???»

Av Åse Kvaal

**Ja, dette ble det ambisiøse navnet på det pårørende – prosjektet som endelig gikk igjennom nåløyet til Extra Stiftelsen Helse- og Rehabilitering i fjor.**

Hvert år utdeler de millioner av kroner til et stort mangfold av prosjekter som forskjellige organisasjoner her tillands sender inn søknader på. Da er det om å gjøre å få litt «svung» også over navnet på prosjektet, for så å tjene seg litt ekstra gehør allerede i starten. For lett er det ikke å bli godkjent i denne prosessen; selv om «potten» er stor, så er det veldig mange om beinet.

I alle fall, i fjor fikk vi endelig godkjenning til å gå i gang med dette pårørende-prosjektet vårt, etter flere års søking om et nesten lignende konsept. Grunnen til at det har tatt noe tid for oss å få dette i stand, skyldes kort og godt at administrasjonen hadde et svært så hektisk år i fjor. Derfor måtte prosjektet rett og slett utsettes, selv om midlene etter retten skal nyttes samme år som de er tildelt for. Men ved å sende en henvendelse til Extra-Stiftelsen Helse- og rehabilitering, så ble dette spesielle prosjektet forlenget til og med 2011. I motsatt fall måtte disse midlene ha blitt returnert.

Helsefaglig rådgiver, Ragnhild Støkket, har deltatt i gruppa som har arbeidet med dette pårørende-prosjektet fra administrasjonen i Parkinsonson -forbundet, foruten et utvalg av pårørende i foreningen vår, bestående av: Inga Matheis, Anne Wildhagen, Gerd B. Eriksen og undertegnede. Ellers er temaet tatt opp på møte på Gardemoen våren 2010, der forøvrig også Leif Klokkehaug og Inger-Lise Lillefloth deltok.

REMA 1000

AMFISENTERET — ULLVAREN, NAMSOS

.Kursen er **ikke** endelig ferdig enda, men det vil bli det i løpet av våren -11. Det kjøres nå kurs på «rå – manuset» i Hedemark - og Nord-Trøndelag Fylke. Evalueringen etter denne gjennomgangen vil avgjøre om det vil bli endret videre.

I og med at det er en «prøve» på konseptet som er i gang nå, så er deltakerne denne gangen plukket ut for å være mest mulig relevant i f.t. målgruppen; nemlig at deltakerne skal være gift -/ eller samboende med en som har Parkinson.

Når kursopplegget er ferdig, er det åpent for å melde seg på for alle som vil. Da er det mulig å ta kontakt med likemannskontakten i fylket, Frits Pettersen. Det kan være gunstig om en har noenlunde lik alder i gruppen.

Likeledes kan geografiske avstander være et hinder for å få til å møtes.

Ettersom prosjektet nå er godkjent ut 2011, så vil de kursene som settes igang nå i år bli dekket opp av de midlene som er tilgjengelig i prosjektet, mot kvitteringer på utlegg til bl.a. reiseutgifter til gruppeleder, mat og leie av hus, grensed oppad til 6000 kroner.

Senere kan det søkes om studiemidler for å dekke opp for utgifter i h.t. de lover og regler som gjelder innen Funksjonshemmedes Studie-forbund ( FS ). Parkinsonforbundet er tilsluttet FS sammen med mange flere organisasjoner i Funksjonshemmedes Felles – Organisasjon (FFO).

\*\*\*

**Dette spesielle prosjektets formål er å bidra til å gjøre dagene lettere for de med parkinson, gjennom å ta vare på de pårørende.** Dette er en veldig viktig gruppe som ofte blir uteglemt. Det er hevdet av mange, at de pårørende ofte ordner med det meste, utenom sine egne anliggender. Det kan være nyttig å flytte fokuset fra den som har parkinson over til egen person en gang i blant. Pårørende trenger også å fokusere på sin egen helse, både fysisk og psykisk, isteden for å ivareta partneren «hele tiden». Ved å være bevisst på å finne sine egne pusterom, gjennom å ivareta sin egen fritid best mulig, så vil også denne gruppen komme mye sterkere gjennom de påkjenninger som de kan bli utsatt for.



[www.boli.no](http://www.boli.no)

**Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos**

Havnegata 12  
Serviceboks 1020  
7809 Namsos

**Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer**

Brugata 2. Brygga  
7709 Steinkjer

**Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger**

Kirkegata 73  
7600 Levanger

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**

# Helgesamling på Finsås

## Foreløpig program

### Fredag 20/5

Kl 17.00 Oppmøte. Innsjekking og kaffe

Kl 19,00 Middag.

Etter middagen vil Arve Hjelde vise lysbilder og fortelle fra Snåsa

### Lørdag 21.5

kl 08.00 Frokost

kl 10.00 Nevrologisk sykepleier Berit Nonset. Hva kan nevrologisk sykepleier bidra med?

Kl 12.00- 14.00 Lunsj

kl 14.00 Likemannsarbeide. Gerd Talsnes Hegdal orienterer.

Parkinsonrammede og pårørende deles i to grupper som ledes av en likemann.

Kl 16.00 Vi går en tur. «Ut på tur, aldri sur». De som har gåstaver tar med de.

Kl 19.00. Middag med sosialt samvær. Dans, Molden og Kristiansen spiller.

### Søndag 22/5

kl 09.00 Frokost

kl 10.00 Vi drar til Bredesmoen. Det er en gammel husmannsplass som ble restaurert på dugnad. Vi får orientering om husmannsplassen og restaureringa.

kl 11.00 Vi fortsetter til handicapfiskeplassen ved Jørstadelva. Der er det gapahuk og grillplass. Vi benytter oss av grillen. De som ønsker det kan prøve fiskelykken, si fra ved påmelding så kan vi ordne fiskekort.

[www.hoylandet-auto.no](http://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



**Egenandeler:** Dobbeltram kr 1000 pr pers. Enkeltram kr 1250 pr pers.

Det blir mye uteliv, så ta med varme klær.

**Påmelding innen 14/5** til Bjørn Myrvang, tlf 74095616 /41235401  
Gunnar Kvaal , tlf 74071126/ 91584981



*Velkommen til ei trivelig helg sammen med gode venner på Finsås  
Foto fra Helgesamlinga i 2010*



### Nærhet til kundene

Coop Marked er Coops dagligvarekjede med lokal forankring. Service og nærhet er viktig for oss - det skal være hyggelig å handle hos Coop Marked!

**Høylandet BA**  
Tlf 74321209

**Kongsmoen**  
Tlf 74321858

## § Rettighetshjørnet

### TEMA: Stønad til tannbehandling

Kilde: HELFO



## Behandling hos tannlege

**I noen tilfeller har du rett til å få dekket deler av tannlegeutgiftene dine fra HELFO. Gjelder dette deg?**

De fleste må betale utgiftene til tannbehandling selv. Men det finnes unntak.

### Hvem kan få støtte?

Når behovet for tannbehandling skyldes en av flere definerte sykdommer/tilstander/ skader, kan det ytes stønad / trygd /støtte fra folketrygden.

Blant de tilstandene som gir rett til slik stønad / trygd /støtte er

- bittavvik som gir behov for tannregulering (gjelder i hovedsak for barn og ungdom)
- periodontitt (alvorlig tannkjøtt sykdom med tannløsning som ytterste konsekvens)
- alvorlig tannslitasje eller syreangrep
- munntørrhet (hyposalivasjon) som har medført økt kariesaktivitet
- ulykke eller yrkesskade (yrkesskaden må være godkjent av NAV og tannbehandling må ha sammenheng med yrkesskaden)
- sjelden medisinsk tilstand (se egen liste over hvilke diagnoser som omfattes)

I veilederen "Folketrygdens stønad til dekning av utgifter til tannbehandling" hos Helse- og omsorgsdepartementet finner du mer utfyllende vilkår og full oversikt over alle tilstandene.

### Hvordan få stønad for tannbehandling?

Det er tannlegen som tar stilling til om du har rett på stønad. Be derfor tannlegen vurdere dette. Det er HELFO som utbetaler eventuell stønad.

De fleste tannlegene har avtale om direkte oppgjør med HELFO. Dette innebærer at tannlegen selv sender inn eventuelle krav om stønad og det er hun/han som mottar stønaden direkte til seg. Hos tannleger med direkte oppgjør trenger du ikke legge ut den delen av behandlingen som folketrygden ved HELFO refunderer.

Dersom tannlegen ikke har avtale om direkte oppgjør, må du først betale hele behandlingen til tannlegen. Tannlegen fyller så ut et skjema for deg dersom hun/han vurderer det slik at du har rett til stønad. Skjemaet må du signere og sende til HELFO i etterkant av behandlingen.

Husk da at skjemaet må sendes inn før det er gått seks måneder etter den enkelte tannlegekonsultasjonen.

For tidkrevende tannbehandling som strekker seg over flere seanser, eksempelvis ved større protetisk arbeid, regnes seksmånedersfristen fra siste behandlingsdato. Men du behøver ikke vente til all tannbehandling er gjennomført - krav kan sendes fortløpende til HELFO.

### Størrelsen på stønaden

Stønaden gis etter faste takster avhengig av hvilken behandling som er gitt. Tannlegen står imidlertid fritt til å ha sine egne priser, og et eventuelt mellomlegg mellom tannlegens pris og folketrygdens takster må du dekke selv.

### Frikort

Noen tannlegeutgifter omfattes også av ordningen med frikort egenandelstak 2. Hvilke tannsykdommer dette gjelder kan du lese mer om i egen artikkel om [frikort for egenandelstak 2](#). Kvitteringer for slike egenandeler får du fra tannlegen. Når du har nådd egenandelstaket sender du søknad og kvitteringer til HELFO. Gyldige egenandeler for tannbehandling kan slås sammen med egenandeler ved de andre helsetjenester som inngår i egenandelstak 2-ordningen.

### Red. anm.

Det er en kjent sak at enkelte parkinsonmedisiner fører til munntørrethet.

Manglende evne til egenomsorg ved ned-satt funksjonsevne. (tilstand som har vart i mer enn 1 år og forårsaket redusert tannhelse) kan gi grunnlag for stønad.

**SPØR TANNLEGEN DIN**  
- se [www.helfo.no](http://www.helfo.no) eller  
ring 815 70 030



#### Peter Brauten Namsos as

7820 Spillum  
Telefon 74214400  
Mobil 95104003  
Telefax 74214406  
E-post: [petter@brauten.no](mailto:petter@brauten.no)  
[www.brauten.no](http://www.brauten.no)

#### Namsos

#### Åpningstider

Salg 08.30-16.30  
Verksted 08.00-16.00  
Butikk 08.00-16.00

#### Man-Fred

08.30-16.30  
08.00-16.00  
08.00-16.00

#### Lørdag

10.00-1400  
STENGT  
STENGT



## Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/ pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Skogn	Åshild Skafel		90145114	Pårørende
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Inderøy	Solbjørg Hermann		95876631	Pårørende
Inderøy	Svein Hermann		48024777	Pasient
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Steinkjer	Bergljot Melhus	74166949	97641403	Pasient
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient



### Likemann- og pårørendekontakt

Både pasienter og pårørende har stort utbytte av snakke med andre i samme situasjon. Derfor er likemannsarbeidet viktig.

Likemann- og pårørendekontakt er:  
Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 483 55 063

### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos. Tlf 74215267

#### Sykepleier Nina Nynes

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 medisinene.

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.

# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

e-post: [nordtrondelag@parkinson.no](mailto:nordtrondelag@parkinson.no)

Bankgiro: 8670 10 87536

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7650 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: [gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no)

### Nestleder: Alf Magne Bye

Løvningen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

e-post [alf.magne.bye@ntebb.no](mailto:alf.magne.bye@ntebb.no)

### Sekretær: Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. [t-folden@online.no](mailto:t-folden@online.no)

### Kasserer: Ivar Risberg

Bambergvegen 20 C, 7600 Levanger

Tlf. 74081802/ 48116512

e-post. [ivar.risberg@ntebb.no](mailto:ivar.risberg@ntebb.no)

### Likemann og pårørendekontakt:

#### Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

e-post. [fritz1@live.no](mailto:fritz1@live.no)

### Varamann og arrangement: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

E-post [bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no](mailto:bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no)

### Varamann og Papayakontakt: Sissel Malvik

Wergelandsvegen 34 A, 7500 Stjørdal

Tlf. 93036077

e-post. [sissel.malvik@hotmail.com](mailto:sissel.malvik@hotmail.com)

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

e-post. [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Egil Bredeesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)

### Nestleder: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

e-post. [arormark@yahoo.no](mailto:arormark@yahoo.no)

### Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

e-post. [aas-kv@vktv.no](mailto:aas-kv@vktv.no)

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

e-post. [orfiskum@online.no](mailto:orfiskum@online.no)

### Styremedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

e-post. [orfiskum@online.no](mailto:orfiskum@online.no)

### Varamedlem: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

e-post. [ole.harald.rothe@ntebb.no](mailto:ole.harald.rothe@ntebb.no)

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064



## Norges Parkinsonforbund

Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo

### INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

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

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

#### Medlemstype:

- Har selv parkinson kr 300,-  
 Nærmeste pårørende ( samme adr. som medlem) kr 250.-  
 Støttemedlem kr 250.-

Hvis du også ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:

## Medlemskap

**Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du medlemsbladet Parkinson-posten og får tilbud om aktuelle sentrale aktiviteter. Du får også tilbud om informasjonsmateriell til reduserte priser.**

Når du melder deg inn i Norges Parkinsonforbund blir du automatisk tilknyttet nærmeste fylkes- og lokalforening. Foreningene arrangerer møter, kurs, seminarer og har uformelle møteplasser. Flere har også treningsgrupper eller fysioterapitilbud. Aktivitetene er mange og varierer. Noen lokalforeninger har også et eget medlemsblad. Dersom du ønsker å tilhøre en annen forening enn den du bor nærmest, vennligst spesifiser dette i innmeldingen, eller send en e-post til: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)

## 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



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



Alkoden, 7800 Namsos. Tlf. 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

**Husk og melde fra om adresseendring  
så unngår du forsinkelse i utsending  
av medlemsbladet.**

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



**coop  
mega**

## 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)**