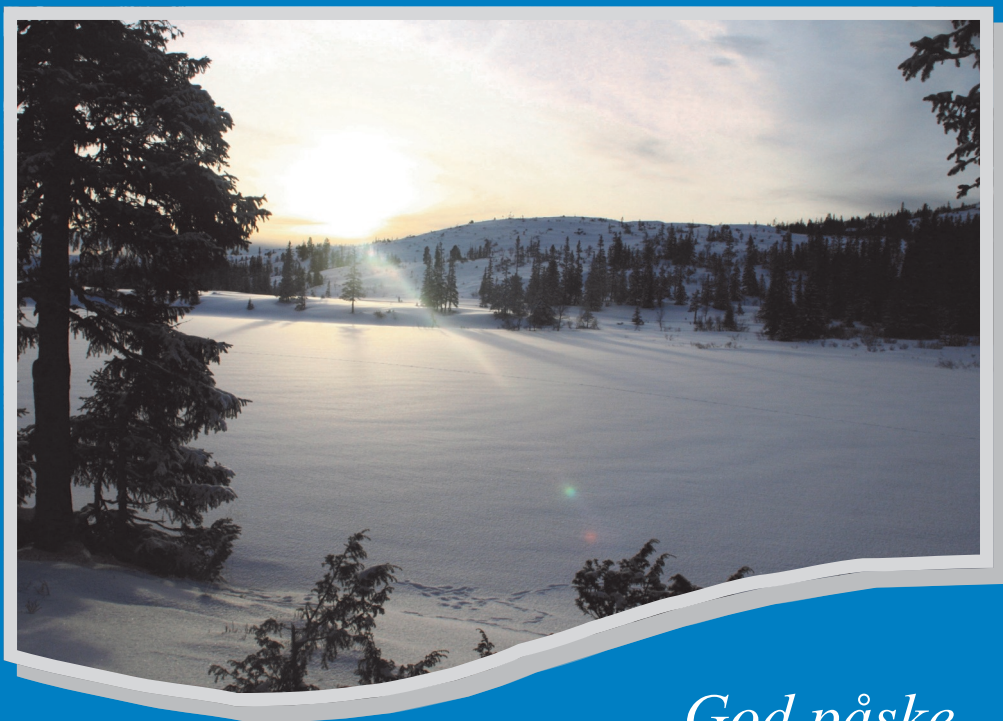


# ***Parkinson***

Nr. 1 2014 årgang 14

***bladet***



*God påske*



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

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

## *Innhold*

Redaktørens hjørne.....	Side 5
Takk for meg.....	Side 6
Lederen i Namdal har ordet.....	Side 7
Aktivitetsskalender for Nord-Trøndelag PF.....	Side 9
Aktivitetsskalender for Namdal Parkinsonforening.....	Side 10
Nytt treningstilbud i Verdal.....	Side 11
Behov for småhjelpemidler?.....	Side 12
Din rettighet: individuell plan.....	Side 13
Kastvoll -liv.....	Side 14-15
Temadag på HINT i Levanger .....	Side 17-18
Populært besøk på Ole Vig .....	Side 19
Gruppetrimmen i Levanger.....	Side 20
Interessert i foto?.....	Side 21
En god latter forelenger livet.....	Side 23
Savalen.....	Side 24
Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening.....	Side 25-26
Medlemsmøte i Namsos om rettigheter.....	Side 27
Årsmøtet i Skognstuene.....	Side 28-29

*Forside: Heståsdalen en flott vinterdag Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

## ***Parkinsonbladet***

*Redaktører for Parkinsonbladet*

**Bjørn Karstein Myrvang**

**7620 Skogn tlf 41235401**

**E-post;**

**myrvangb@gmail.com**

**Fritz Pettersen,**

**Markvegen 9,**

**7600 Levanger**

**Tlf. 74089633/ 93481210**

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

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag.

Parkinsonforeninger.

Utgivelse er i mars, juli og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.

**Firma eller privatpersoner som ønsker**

**annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktøren**

## 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. 10.00– 15.00

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—15.00**

**Norges Parkinsonforbund**

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

Helsefaglig rådgiver:  
*Ragnhild Støkket*



### *Sykepleier Nina Nynes, Sykepleierpoliklinikken, Sykehuset Namsos.*

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 medisinen.

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.

### **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.



## *Vi støtter Parkinsonforeningen*



### *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 200 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)



## Redaktørens hjørne

Hei!

Jeg har sammen med Egil Bredesen og Fritz Pettersen prøvd å snekre sammen dette bladet. Det har vært både utfordrende og spennende og en del arbeidsomt. Jeg oppdaget at jeg ikke har basis nok og dermed ikke det helt store resultatet. Vi har skiftet trykkeri, så dette bladet er trykket av Sats og Trykk Verdal.

Jeg vil gi ros til Egil for det store arbeidet han har lagt ned for å få til bladet gjennom flere år.

Du har nå sagt nei, så hvis det er noen som har lyst til å bli ny redaktør og arbeide videre med bladet så gi et vink til styret.

### Ny leder.

På årsmøte 4. mars ble jeg valgt som leder for parkinsonforeningen de neste 2 årene. Jeg takker for tilliten og håper jeg kan gjøre en god jobb for medlemmene i foreninga. Jeg vil takke Gunnar for det arbeidet han har gjort. Foreningen har blitt et forbilde for andre fylkesforeninger, noe som skyldes god ledelse og innsats fra din side gjennom 6 år. Håper jeg kan fortsette den gode trenden.

Det er 3 områder jeg vil prioritere.

- 1) Trening. Målet må være at alle medlemmene kan ha et treningstilbud de kan være med på. De tilbudene som er må vi ta vare på og vi må starte nye der det er behov. Trening for de fysisk svakere, de som må sitte i en stol må også tas med.
- 2) Sosialt samvær. Det er viktig at vi har arenaer der medlemmene kan treffes, som kaffetreff, turer og medlemsmøter.
- 3) Kunnskap om vår sykdom og hvordan vi best kan ta vare på oss selv. Oppdatere oss gjennom å følge med på ny forskning.

*Da vil jeg ønske alle en riktig god påske!  
Hilsen Bjørn Karstein Myrvang*



## Takk for meg.

Etter 6 år som leder og 3 år i styret før det igjen følte jeg at det var på tid å overlate ansvaret til nye krefter. Motivasjonen for å gjøre en god nok jobb har vært for dårlig siste året. Men du verden for en interessant og givende tid det har vært. Jeg har lært mye og jeg har blitt kjent med mange flotte og interessante personer, aller mest lokalt, men også fra resten av landet og i forbundet. Takk for det alle sammen! Takk til dere alle for gaver og gode ord på årsmøtet. Takk til foreningen og til dere alle for det dere har gitt meg av minner og bekjentskaper. Fortjent eller ikke skal ikke jeg blande meg borti, det var iallfall godt og rørende.

Hva skal jeg så ta meg til med? Det er enkelt, gjøre alt det andre jeg har hatt lyst til, og endel som jeg ikke har gjort og har hatt dårlig samvittighet for. Jeg kan tenke meg å bruke litt mer tid i fjellet. Og så kan jeg bruke litt mere tid på å være ekkel med mr. Parkinson. Åse har endel prosjekt som hun ønsker hjelp til, og sønnen vår, Einar trenger noen ganger en hjelpende hånd på gården. Og ikke minst: jeg håper at min erfaring fra foreningsarbeidet og 12 år med parkinson gjør at jeg kan være litt likemann og besøke dere som føler behov for noen å prate med. Det kan være om alt mulig dere ønsker å prate om. Intet tema er for lite, og intet for stort. Og da er det viktigste, en likemann har absolutt taushetsplikt om det det blir snakket om. Så med disse ambisjoner håper jeg å treffe gamle venner, og etablere nye bekjentskaper. Med disse ambisjoner tror jeg min nyvunne fritid er oppbrukt. Jeg ønsker foreningen og dens nye styre alt mulig godt i framtida. Og takker samtidig for alt foreningen og det dere alle har gitt meg.

*Gunnar*



**Lederen  
har ordet**

*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

*Kjære medlemmer!*

Vel møtt i et nytt år! Vi er allerede kommet et godt stykke ut i 2014 når dette leses. Det har allerede vært en rekke arrangement rundt omkring. Vi har i Namdalen gjort unna årsmøtet vårt. Det er nærmere omtalt et annet sted. Det ble sendt skriftlig innkalling til alle medlemmer sammen med årsmelding og regnskap. Det er første gangen det skjer. Foreninga er medlemmene, og de må vi ta godt vare på. Årsmøtet viser at foreninga står støtt, og vi har siste året hatt en pen medlemsøkning. Som seg hør og bør var foreninga representert med 5 stykker da fylkesforeninga hadde sitt årsmøte. Årsmøtet tok avskjed med mangeårig leder, Gunnar Kvaal. Han har gjort en stor innsats

for parkinsonsaken, noe han fikk stor ros for. Og vi ønsker ny leder, Bjørn Myrvang, lykke til. Og vi ser fram til samarbeidet med han.

Vi viderefører de saker vi holder på med. Da tenker jeg bla. på de månedlige medlemstreffene vi har på Kolvereid. Dette er noe jeg er glad for ble en realitet. Vi skal prøve å ha litt innhold på noen av sammenkomstene, slik at tilbudene til medlemmene i foreninga blir noe bedre fordelt enn hva tilfellet har vært. Vi må bare erkjenne at avstandene er der. Og da er det bare å håpe at medlemmene slutter opp om tiltaket. Så langt ser det svært bra ut.

Det er bare å følge med på arrangementskalender. Det en del tilbud ut gjennom året som er mulig å være med på. Det er ingen tvang å delta på de ulike tilbud, det må den enkelte kjenne på. Men det er nå utrolig fint at oppslutninga er god når det foregår noe. Vi går vår og sommer i møte etterhvert, og det er ei fin tid. Vi treffes ! Ha det bra!

*Beste hilsen Ole Harald*

## *Vi støtter Parkinsonforeningen*

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

Vitus-Apotek Innherred, Verdal	Side 4
Toyota Hell bil Levanger.....	Side 12
Kiwi Levanger.....	Side 13
Boli Namsos, Steinkjer, Levanger og Verdal.....	Side 16
Sparebank 1MN.....	Side 18
Skogn Fysikalske.....	Side 22
Byggmakker Gråmyra Levanger	Side 22
Kiro 1 Levanger	Side 23
Mosand AS Overhalla	Side 23



*En rosebukett til  
alle våre  
annonsører*

**Annonseinntekter  
Kr 4250,-**

**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)**





# Aktivitetskalender NTPF

## Kafetreff

**Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00**

hver 2. tirsdag i måneden

**Coop kafe på Amfisenteret i Steinkjer, kl 13.00**

hver første torsdag i måneden.

**Innherredsbakeriet i COOP Exstra , Levanger kl 11.00**

Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00

Åpent for alle.

## Medlemsmøte

Åpent medlemsmøte på HINT Levanger på rom B 123

22 april kl 16,00

Audun Myskja kommer og tar for seg:

**RYTMISK TRENING FOR PARKINSON**

-Hvorfor og hvordan?

Kaffe etter møtet

## Turer 2014

- 1) Kastvollen Inderøy, onsdag 14.mai kl 15,00!  
Innlegg fra Kastvollen.  
Grilling og aktiviteter.
- 2) Grilling på Lund 14. juni . Minibuss.  
Egenandel for skyss og mat kr 100.-
- 3) Aktiviteter ved Munkeby klosterruiner 26. juli.  
Spekemat og potetsalat. + jordbær.
- 4) Innsvatnet i Verdal.  
Oppmøte på Shell for samkjøring  
Grilling og aktiviteter. Dato ikke bestemt!
- 5) Julebord med påfølgende dans ???

# **Aktivitetskalender for Namdal PF**

## **Kaffemøter Kolvereid**

Det blir kaffemøter på Kolvereid 20. mars, 24. april ( se egen annonse ), 23. mai og 19. juni. Ingen møter i juli og august. Starter på igjen 18. september, 16. oktober og 20. november.

## **Medlemsmøte Kolvereid**

Det blir medlemsmøte på Frivilligsentralen, Kolvereid, torsdag 24. april kl. 11.-. Emnet blir omkring rettigheter ved sykdommen., en orientering ved Kari Beate Toremo Finnvik fra Helfo. Som vanlig blir det kaffe med noe til. Velkommen til et utvidet kaffemøte!

## **Fest – og Kulturmøte på Lund**

Det årlige Fest – og Kulturmøte blir på Lundstua lørdag 26. april kl.12.30. Varmrett, dessert, kaffe og kaker. Som vanlig blir det utlodning, så ta gjerne med en liten gevinst.

Årets kulturelle innslag blir ved Torill Langøren, som har med både trekkspill, torader og sekkepipe.

Det går buss fra Rimi, Namsos, kl. 11.-. Egenandel buss kr. 100.- pr. pers.

Påmelding innen onsdag 23. april til Arild Rørmark, tlf. 91668893.

Velkommen til en trivelig ettermiddag!

## **Grilldag Haranes**

Årets grilldag i Haranes hos Åse og Arild Rørmark blir lørdag 14. juni kl. 13. Foreninga ordner med mat og drikke. Kaffe og kaker.

Johnny Finstad ordner med musikk. Tradisjonen tro blir det gjettekonkurranse. Buss fra Rimi kl.11.30. Egenandel buss kr. 100.- .

Egenandel mat kr. 100.- .

Påmelding til Arild Rørmark innen torsdag 12.06.

Velkommen!

## **Treningspartiet**

Treningspartiet fortsetter som det har gjort på tirsdager kl. 11. Etterpå samles vi til en kaffestund og sosialt samvær, nå på Hamstadkafeen på Rema. Det har vært bedre og jevnere oppmøte i det siste. Oppstart etter ferien 23. aug.

## **Sommertur**

Vi tar sikte på en sommertur i august, kom med forslag!

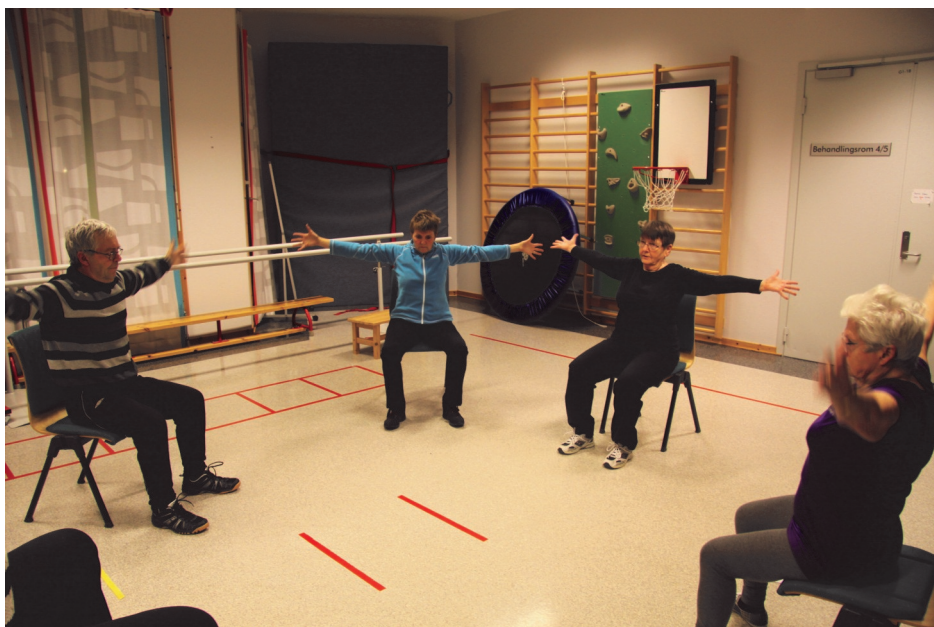
## Nytt treningstilbud i Verdal LSVT big

*Tekst og foto Bjørn Myrvang*

Onsdag 15. januar startet et treningsopplegg for parkinson-rammede på Stekket i Verdal. Opplegget for treningen er å gjennomgå øvelser innen LSVT big. Treningen er en hjelp til å kunne videreføre treningene fra Kastvollen eller andre LSVT big opphold..

Første dagen møtte 5 personer. En tror flere vil benytte seg av tilbudet etter som det blir kjent.

Fordelen med gruppetreningen er at det blir mer rutine og forpliktende å møte opp. Samtidig blir det mer gøy å trene i ei gruppe, mer sosialt. En kan også gi respons til andres gjennomføring.. Vi håper noen flere kan være med så kom hvis du har lyst!



## Behov for småhjelpemidler?

AS REKO har åpnet småhjelpemiddelutsalg i forbindelse med Reko rekvisita-butikken i –Seilmakergata 1 på Steinkjer

De har startet i det små, men skal bygge ut sortimentet etter hvert i takt med etterspørselen.

De ønsker også å komme heim til deg for å demonstrere og snakke om hjelpemidler. Det er mulig å søke om tilskudd for å kjøpe småhjelpemidler. Se link <http://www.nhf.no/index.asp?id=81697>

Ta kontakt så kommer de ut til dere!

Arnfinn Hellan

Hjelpemiddelkonsulent

98868958

Arnfinn.hellan@reko.org



# Toyota Hell Bil

*Fornuft & følelser*

## *Din rettighet*

*Av Bjørn Myrvang*

Du kan søke om å få en **individuell plan**.

Formålet med individuell plan er å bidra til at du får et helhetlig, koordinert og tilpasset tilbud.

I mange tilfeller vil en person med parkinsonisme ha behov for flere ytelser og tjenester. Da kan det være hensiktsmessig å be om å få utarbeidet en individuell plan. Formålet med individuell plan?

For å ha krav på en individuell plan må du ha behov for langvarige og koordinerte tiltak. Retten til å få en individuell plan følger av pasient- og brukerrettighetslov paragraf 2-5, helse og omsorgstjenesteloven kap. 7 og arbeids- og velferdsforvaltningsloven paragraf 15. Som hovedregel skal du søke om individuell plan etter pasient- og brukerrettighetsloven og helse- og omsorgstjenesteloven hos kommunens. Individuell plan er det NAV som har ansvaret for.

Dersom søknaden innvilges, skal det oppnevnes en koordinator som får hovedansvaret for å utarbeide planen. Dette skal gjøres i samarbeid med deg og/eller dine pårørende.

Det er viktig å være oppmerksom på at en individuell plan ikke automatisk gir rett til ytelser eller tjenester. Dette må avgjøres på vanlig måte ved at du setter fram et krav.

Formålet med en individuell plan er å sikre at krav faktisk blir satt fram og vurdert av kommunen.

The logo features the word "KIWI" in large, bold, green capital letters with a thick black outline. To the right of "KIWI", the words "mini" and "pris" are stacked vertically in a smaller, bold, black sans-serif font.

## Kastvoll-liv

Æ e heldig æ, som har Parkinson og bor innenfor Helse Midt-Norge, for da får æ kom te Kastvollen for å træn! Her får æ træn med egen fysio- eller ergoterapeut. De kan jo godt kall sæ for personlige trænere! første gangen æ va her, va det hainn Tobias som va min personlige træner, men denne gangen vart det hu Oline! Første dagen æ kom, va det testing! Æ sitt og æ reise mæ fra en stol, går, snur og sett mæ ned igjen. Den værste testen va når æ sku gå fram og tilbake i gangen i 6 minutter! Hu Oline sku sjå ka æ va god for! No - e du klar? Ja da, selvfølgelig va æ det, uten å vit ka æ gikk te! Sett i gang!

Æ gikk og æ gikk-pust a og pæsa, men æ gikk og æ gikk! 5 minutter igjen, ropt a Oline! Æ hadd mest løst te å sett mæ ned å skrik! Men æ gikk og æ gikk! 4 minutter igjen, ropt a Oline - fortsett - fortsett! 3 minutter igjen - halvgått - gå, gå!-og endelig sa a stopp. du e ferdig! Æ tenkt for mæ sjøl at det herre her greie æ ikke! Å æ som hadd trudd at det herre her sku bli en god husmorferie! Det vart det no og da, på ein måte. Maten vart servert, æ slapp å rydd av bordet og vask opp koppan! Senga mi vart redd opp og gulvet vart vaska. Men æ mått no eta sjøl, da og vask mæ!

Men no ska dokker få hør koss en dag i treningsleir arte sæ for mæ: Frokost kl. 8,30. Æ mått stå opp kl. 6 for å bli ferdig - Det går itj så fort for oss som har en samboer som heite mr. Parkinson! Men så va det altså slutt på freden og roen! I år ska æ træn etter LSVT Big-programmet, og det va bare å møt opp! Oline tok mæ med te møterommet kor treninga skull foregå! Stakkars Brit, hørt æ som et sus fra mine medpasienter! - Hu Brit har fått a Oline som trener! Kom igjen, sa a Oline - her hopper ingen halte høns! hu vise mæ første øvelse Æ hoppe og vrikke og vrir - strekker på armene, strekker på beina - strekker på armene - STORE bevegelser- strekk på fingran- store hender - vripp på rompa - gå på tærn - gå på hælan, helst har a vel sett at æ gikk på annahver tå! Træn balansen - Oline klapper i hendene og roper fortere, fortere - fortsett, fortsett. Æ puste og pæse - vifte med øran - det føles i alle fall slik! Rop og skrik, ska tren opp stemmen - gjør grimasa for åtræn opp ansiktsmusklan! Nå må æ sætt mæ og reis mæ fra en stol 10 ganger, og bakgrunnsmusikken ra a Oline e: Store bevegelsser - mer - mer! Det e utrolig ka dama får mæ te å gjør - rart at det går an! Fortett - fortsett! Løft og strekk armer og bein - store bevegelser - strekk på fingran - store hender - tommelfing-eren skal peke opp!

Snart forlange hu vel at æ ska løft begge beina og hold dem i lufta mens hu telle fra 10 - 0. Siste øvelsa på morgentreninga e å gå med store bevegelser! Gå, gå - sving med arman - løft på beina - ikke passgang! Å endelig e æ ferdig! Æ går inn på hybelen min og velte mæ ned i godstolen, Har så vidt satt mæ, så ropes det over høytaleren: Felles trim i spisesalen! Æ e så stiv og støl, men subbe mæ inn på stua! Etterpå e det lunch. Tar med mæ en tallerken med salat og går inn på hybelen igjen! Har så vidt satt mæ, så ropes det over høytaleren igjen - Kom igjen - ut og gå tur! Så blir det middag! Og etter middag ska i alle fall æ ha mæ en god lur!

Men nei da! No e det tid for egentrening! No e æ så klar at æ sjer bare frem te å legg mæ! Neste morgen er det på'n igjen! Æ e så stiv og støl og gangsperr. Har oppdaga mang muskla som æ itj vesst at æ hadd. Ny dag - nye muligheter - og bakgrunnsmusikken fra a Oline: Store bevegelser, strekk på fingran - store hender - fortere, fortere - fortsett fortsett! Og sånn går no dagan! Men en ting ska a Oline ha: Hu e med og gjør all øvelsan sammen med meg . og hu e den som e mest svett! Arti har det vorre lell! Brit



*Velkommen til Kastvollen*

# SKAL DU SELGE BOLIG I 2014? Start planleggingen nå!

## VI TILBYR:

- Uforpliktende befaring / tilbud
- Tips / råd før fotografering og visning
- Salgsgaranti: intet salg – ingen kostnad



**Vi gjør din bolig synlig**

I samarbeid med:



Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos  
Havnegata 12  
7801 Namsos

Boli Eiendomsmegling AS avd. Levanger  
Kirkegata 73  
7600 Levanger

Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer  
Brugata 2. Brygga  
7709 Steinkjer

Boli Eiendomsmegling AS avd. Verdal  
Kassefabrikkvegen 3  
7654 Verdal

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**



## *TEMADAG om Parkinson på HINT i Levanger 15 januar*

Etter at alle kommunene i Nord-Trøndelag hadde fått tilbud om en 3t. temadag om Parkinson hadde vi fått tilbakemelding om at det var verd å kjøre opplegget også for HINT i Levanger og i Namsos.

*Foto; Gunnar Kvaal går med store bevegelser*



*Gunnar demonstrerer LSVT på HINT i Levanger*

Vi tok kontakt med Sykepleierhøgskolen på begge steder og de viste interesse for å få besøk av "prosjektet" vårt som i utgangspunktet ble kjørt for helsepersonell i kommuner.

Prosjektet har vært i samarbeid med Kastvolden rehabiliteringssenter på Inderøy. Grunnen til det var at Kastvolden har skolert sine ansatte i nevrologi og har gitt et godt tilbud til personer med Parkinson sykdom. Flere av våre medlemmer har hatt opphold på 4 ½ uke der de er trent i LSVT. Mesteparten av tiden var avsatt til faglige spørsmål og i tillegg var det en bruker som fortalte sin historie.

Fra foreningen stilte vi opp med kort info om oss og var til støtte for foreleser der det var behov .

Oppmøtet var stort da det møtte vel 110 studenter fra HINT i Levanger. I tillegg møtte det 5 helsearbeidere fra Levanger kommune og en fra Frosta. Vi hadde vel tenkt å få evaluert på slutten, men tiden strakk ikke til. Når det er sagt viste studentene stor interesse så vi forstod at info. ble godt mottatt. og flere studenter hadde gode spørsmål å stille.

Det er verdt å si at også vi som arrangerer slik info har utbytte av disse tema-dagene. Studentene var opptatt av hjelpemidler og fra diskusjonen skal det bli tatt opp i Bladet senere.

Vi håper at når studentene og helsepersonell i sin tjeneste senere kommer i kontakt med noen med parkinson, så kjenner de til foreningen og kan ta kontakt om det er ønskelig.

Mvh Fritz Pettersen

The logo for SpareBank 1, featuring the text "SpareBank" in white on a dark blue background, followed by a red circle containing a white number "1".

## 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

## Populært besøk på Ole Vig

*Tekst: Bjørn Karstein Myrvang*



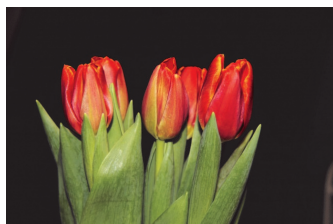
**Etter forespørsel fra Ole Vig videregående skole i Stjørdal dro Fritz Pettersen og undertegnede til skolen for å fortelle om Parkinsons sykdom..**

Det var skolens helse– sosialfag og 2.årslinja som ville høre om sykdommen. Det var om lag 25 elever som ventet oss og 2 lærere.

Klassene hadde gjennomført en leksjon om Parkinsons sykdom før vi kom. så de var litt forberedt. Jeg fortalte min sykdomshistorie og lot elevene komme med innspill og spørsmål om temaet. . Det ble en fin dialog med elevene og de svarte og viste at de hadde forberedt seg bra.

Vi var innom symptomer på sykdommen, treningsformer og medisiner for sykdommen. Videre tok Fritz for seg temaet likemannsordningen og elevene fikk litt innblikk i det å være pårørende til en person med parkinsons sykdom.. Fint å være tilbake til klasserommet igjen og treffe positive ungdommer.

FOTO OVER; OLE VIG SKOLE



## Gruppetrimmen i Levanger

Tekst / foto: Bjørn Myrvang



*Dette er et foto tatt ved et tidligere besøk Audun Myskja med følge*

Audun Myskja gjestet trim-gruppa i Levanger nok en gang 6.februar. 2 fysioterapeuter var også med på treninga for å danne seg et bilde av opplegg for denne gruppa.. De fikk full valuta av å være med og se hvilken utstråling og intens glød Audun har når han instruerer.

Gruppa fikk mye ros for måten den blir drevet på. Audun mener trenings-gruppa er enestående fordi det ikke er blitt forsket over så lang tid tidligere. Vi som er med er så fornøyd med opplegget at vi håper det vare flere år framover. De som har lyst til å vite mer om dette prosjektet kan ta kontakt med Margreet Hartmann som er leder for gruppa.

Foreningen skal arrangere et åpent medlemsmøte på HINT Levanger 22. april og vi har vært så heldig å få Audun Myskja til oss for å snakke om sitt tema Rytmisk trening for Parkinson, hvorfor og hvordan? Trening er viktig for alle men nødvendig for oss med parkinson sykdom. Vi håper du setter av dagen og kommer for å oppleve hvor engasjerende Myskja er.

## Interessert i foto?

Av Bjørn Myrvang



Er du fotointeressert og kan tenke deg å treffe andre med samme interesse? Noen vil gjerne lære mer om denne aktiviteten og da kan det være fint å samles for å lære av den erfaring og kunnskap andre har. Det er også mulig å få hjelp av erfarne fagpersoner.

Jeg ser for meg at ei slik gruppe kan samles en kveld annenhver måned. Der kan tema innen foto bestemmes på forhand. Vi kan se på hverandres bilder og ha nytte av det. Jeg ser også for meg at vi av og til kan treffes for å ta bilder som vi legger fra for andre medlemmer f. eks. på et medlemsmøte. Vi kan også ha ei side i parkinsonbladet..

Jeg kan være koordinator slik at dere melder interesse for tiltaket til meg på mailadresse; [myrvngb@gmail.com](mailto:myrvngb@gmail.com)

### *Bli med til Savalen*

Vi er 4 fra Namdal som har meldt oss på tur til Savalen. Det hadde vært veldig artig om det hadde vært flere fra Nord-Trøndelag som hadde blitt med på turen for det hadde vært fint om vi hadde blitt en trivelig gjeng med trøndere. Det blir så mye artigere å reise på tur når de fleste kjenner hverandre fra før. Det har vi erfaring for siden turen vår til Igalo. Jeg gleder meg veldig til denne turen for dette tror jeg blir helt topp. Å ha noe å glede seg til betyr mye i en slitsom hverdag. Og 5 mai er ikke så lenge til heller. Sett av 5-9 mai til SPA tur. Meld deg på du også da vel? Vi sees på Savalen.

Se side 24,

*Egil Bredesen*



# Skogn Fysikalske



- 2 manuellterapeuter
- 3 fysioterapeuter
- Ny og godt utstyrt treningshall
- Treningsterapi og idrettsmedisin
- Gruppetrening og behandling

Som endel av vår praksis har vi flere timer med gruppetrening i treningshallen. Vi ønsker å tilby gruppetrening tilrettelagt for personer med Parkinson sykdom. Dette vil være en gruppetrening instruert av fysioterapeut med fokus på øvelser for blant annet mobilisering, styrke og stabilitet. Dere som synes dette virker interessant ta kontakt med oss. Velkommen!

ÅSVEIEN 16, 7620 SKOGN TLF 74 09 54 47



## GRÅMYRA

Gråmyra  
7600 Levanger  
Tlf: 74 01 91 60  
Åpent:  
7-16.30 (9-14)



## En god latter forlenger livet

Nå føler jeg meg helt sikker på at det ikke finnes liv på andre planeter - hadde det vært liv der, ville Norge sendt penger dit!

Velsignet er vi som kan le av oss selv! Vi kommer aldri til å få det kjedelig!

Om en telefonselger ringer deg, så si følgende med et smil: Hei du! Du har kommet til en vakttelefon her, men kan du heller ringe meg på 820 44144 ?

Om selgeren gidder å ringe deg opp igjen, blir selgeren møtt med følgende svar: Takk for ditt bidrag på kr 200 til Redd Barna

**Tverrfaglig senter**

Hiropraktikk  
Fysioterapi  
Massasje

**Treningsstudio**

**for behandling**

**kiro1**

for din helse

Helga den Fagres gt. 8B,  
7600 Levanger  
Tlf. 74 01 98 90  
[www.kiro1.no](http://www.kiro1.no)

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

**Mosand AS**

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

## Savalen

**I samarbeid med Hamar og Omland Parkinsonforening inviterer vi til første "Parkinson-uka på Savalen 5-9 mai 2014**

### **Opplevelser og eventyr i fjellheimen.**

Det blir ei uke med rekreasjon, trim, dans, underholdning, mye god mat, sosialt samvær samt faglig påfyll.

### **Matopplevelser**

Frokost buffe, lunsjbuffe og 3 retters middag

**Tilbud om trening /trim for de som ønsker det.**

**Morgengymnastikk i varmebasseng, stavgang med guide,.**

**Trimrom. Spabehandlinger**

15 % rabatt på spabehandlinger

**Dans og syng med oss mm.**

Interessante foredrag: 2 faglige foredrag i tillegg kommer Bjørn Wirkola for å fortelle om sin hoppkarriere og starten på Savalen.

Vi kan tilby en pris til medlemmer i Parkinsonforbundet og deres respektive inkl. helpensjon, aktiviteter og foredrag

**Pris; kr 3190,00 Tillegg enkeltrom kr 720,00**

**Vi setter opp buss fra Steinkjer, via Trondheim og Kvikne.**

Pris kr 590,- pr pers. tur/ retur

Påmelding tlf. 62 47 17 17 eller e-mail: [post@savalen.no](mailto:post@savalen.no)

*Hjertelig velkommen*

*Savalen Fjellhotell & Spa*

*Hamar og Omland Parkinsonforening*





## Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening

Namdal Parkinsonforening arrangerte sitt årsmøte i Lærings- og mestrings-senteret i Namsos den 22 februar med 13 medlemmer til stede

Ole Harald ønsket velkommen og orienterte om framgangen i årsmøtet. Årsmelding var utsendt til alle medlemmer i god tid før møtet og ingen hadde merknad til utsendelsen.

Årsmeldingen ble godkjent uten merknad.

Årsmeldingen vist at det kom til 10 nye medlemmer siste året.

Regnskapet ble også godkjent og Rigmor fikk anerkjennelse for vel utført regnskap.

Arbeidsplanen for 2014 viser at det blir aktiviteter på samme nivå som før. Under valg av styret for 2014 ble det gjenvalg av alle styremedlemmer med unntak av ett varamedlem ble valgt i tillegg til de to som var fra før.

### I styret for 2014 ble disse valgt:

Leder: 1 år, Ole Harald Røthe

Nestleder: 2 år, Egil Bredesen

Kaserer : 2 år, Rigmor Fiskum

Sekretær : 2 år Åse Rørmark

Styremedlem 2 år Arild Rørmark

Tre varamedlemmer ble: Odd Fiskum

Fritz Ekker

Else Hansvik Storsul, ny

Valgkomite: Kåre Leithe, Rønnaug Klingen, Bjørg Klingen

og varamedlem: Kari Nicolaisen ny



Etter at årsmøteforhandlingene ble det servert karbonades-mørebrød og kaker.

Deretter fikk vi besøk av Jon Hildrum som fortalte historier fra gamle Namsos.

Jon har gitt ut to bøker som heter Gladboka 1 og 2 om Namsos og omegn, samt en rekke bøker for skolen.

Utlodning sto også på programmet og det ble solgt lodd for hele kr 2030.- Det sier litt om oppslutninga av foreninga vår. Takk til alle som kjøpte lodd. Fylkesleder Gunnar Kvaal deltok på møtet og bebudet sin avgang fra fylkestyret i år.

Ole Harald overrakte blomster og takket for godt samarbeid igjennom 5 år fra Namdal Parkinsonforening.

Til slutt takket Ole Harald for oppmøtet.



### **Takk for godt samarbeid**

*Ole Harald Røthe overrekker blomster til leder for fylkeslaget Gunnar Kvaal å takke for godt samarbeid.*

## Medlemsmøte i Namsos om rettigheter

Tekst / foto :  
Egil Bredesen

**Namdal Parkinsonforening hadde medlemsmøte i Kulturhuset den 11mars og tema for møtet var "rettigheter".**

Det kom 13 medlemmer på møtet.

Vi fikk besøk av to damer fra Kastvollen som gikk igjen-  
nom et bredt spekter av rettigheter.

De begynte med økonomi og vi fikk øre om Grunnstønad, Hjelpstønad, Bostøtte, Egenandelstak 1 og 2. Videre fikk vi høre om støtte til tannlegeutgifter.

Spør tannlegen om råd.

### Transport:

Nav kan gi støtte til kjøp av bil eller til tilpasning av bil. TT kort tildeles i kommuner, lege erklæring må legges ved. Parkeringsbevis for forflytningshemmede kan søkes hos ergoterapeuten i kommunen. Husk at en må ta utgangspunkt i at parkinsonpasienter kan ha en meget varierende dagsform på grunn av medisiner osv.

### Bolig og hjelp i hjemmet:

Hjemmesykepleie er gratis. Man har også krav på hjemmesykepleie i en kommune hvor man er på besøk. Hjemmehjelp til rengjøring av hus, må det betales egenandel. Brukerstyrt assistanse hvis en trenger 35 t i uka. Denne ordningen faller bort når man fyller 70 år. En kan få støttekontakt til og være med til trening og hindre sosial isolasjon. Noen kommuner har ledsagerbevis. Fysioterapi er gratis.

Individuell plan skal samordne tilbud vi har rett til.

Etter at foredragsholderne var ferdige ble det tid til kaffe og kaker og utveksling av erfaringer med rettigheter som viser at det kan være stor forskjell fra kommune til kommune. De gjelder nok om ikke gå og plages for lenge før en spør om hjelp.



**Kunnskapsrike foredragsholdere: Ole Harald takker sykepleier : Marit Melgård Strand og Randi Dalen som er leder for ergo- og fysioterapeutene på Kastvollen for at de tok turen helt fra Kastvollen og**

## Årsmøte på Skognstuene

Tekst: Bjørn K. Myrvang

### Nord- Trøndelag Parkinsonforening holdt sitt årsmøte på Skognstuene i Levanger tirsdag 4. mars.

Årsmøtet startet med at Gunnar Kvaal ønsket alle velkommen, spesielt de 5 som kom fra Namdalen. Etterpå var det å ta fatt på de fastesakene. Det var ingen ekstra sak på bordet. Gunnar Evjemo sa litt om valgkomiteens arbeid. Gunnar Kvaal sa fra seg ledervervet etter 6 år. Som ny leder ble undertegnede valgt. Jeg har sittet i styret i 3 år og vært turgeneral for foreninga. Jeg har vært lærer tidligere før jeg måtte gi meg for 1 ½ år siden pga sykdommen.

Gunnar fikk ros for sitt arbeid som leder fra de på møtet og Alf Magne Bye leste opp en hilsen fra forbundet ved leder Knut Johan Onarheim og generalsekretær Magne Wang Fredriksen. De roste Gunnar for det han har fått gjennomført for foreninga. Det er mange fylkeslag som ser opp til vårt med rette. På møte fikk Gunnar gave og blomster fra foreninga, Blomstene var det Åse som mottok. Det står som sagt alltid en kvinne bak... Åse har selv gjort mye for foreninga. Ole Harald Røthe fra Namdal Parkinsonforening overrakte en gave fra foreninga til møtet. Han ga også ros til Gunnar og takket for det gode samarbeidet som har vært.

Som nytt styremedlem ble Viktor Iversen fra Verdal valgt. Inger Stene ble valgt inn som nytt medlem av valgkomiteen.

Det nye styret;

Leder;	Bjørn Karstein Myrvang
Nestleder;	Viktor Iversen
Sekretær;	Alf Magne Bye
Kasserer og 1.vara;	Svein Snekkvik
Styremedlem og likemannskontakt	Fritz Pettersen



*Gunnar Kvaal takker for seg overrekker lederklubba til Bjørn Karstein Myrvang*

Styremedlem og  
Pårørendekontakt  
2. varamedlem  
Valgkomite

Mildrid Pettersen  
Astri Elisabeth Brevik  
Inger Stene, Gerd Hovdahl og Gunnar Evjemo

Etter årsmøte ble det servert middag med kaffe og kake etterpå. Etter praten og stemningen å dømme vart det et vellykket årsmøte. Utlodningen ga også et bra tilskudd til økonomien.

Påmeldingen til årsmøte viste 10 mindre enn antallet gjester. Det taklet dri-  
verne godt men litt trangt ble det med 45 til bords.

*Vennlig hilsen Bjørn Karstein Myrvang*

### Takk for maten:

Det ble servert skinkestek  
og kjøttkaker med tilbehør  
som smakte fortreffelig.  
Deretter ble det servert  
bløtkake og kaffe.

Haili og Bjørn fikk takk  
for god mat og fin service  
av Bjørn Karstein. At det  
kom 10 flere enn det var  
påmeldt taklet de fint.



**Ole Harald Røthe** orienterte om årsberetninga fra Namdal Parkinsonforening og hva som foregikk av aktiviteter i Namdal Parkinsonforening.

## Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Levanger	Fritz Pettersen		93481210	Pårørende
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Gunnar Kvaal	74071126	91584981	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Ytre Namdal	Åse Rørmark	74298933	97985165	Pårørende
Ytre-Namdal	Arild Rørmark	74398933	91668893	Pasient
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende
Steinkjer	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient

### Likemannkontakt

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

Likemannkontakt er:  
Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 93481210



### Pårørendekontakt

Mildrid Folden  
Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer  
Tlf. 74162132/ 99277427  
e-post. [t-folden@online.no](mailto:t-folden@online.no)



# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 1204.16.69576

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Bjørn Karstein Myrvang

Dalheim 7620 Skogn

Tlf 41235401

e-post: [myrvangb@gmail.com](mailto:myrvangb@gmail.com)

### Nestleder: Viktor Iversen

Fiolvn.25B, 7654 Verdal

Tlf. 74079160 / 91707395

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

### sekretær: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

### Styremedlem og pårørendekontakt:

#### Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

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

### Styremedlem og likemannskontakt:

#### Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 93481210

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

### 1 varamedlem/ kasserer: Svein Snekkvik

Smedveita 6,7650Verdal

tlf. 74 04 94 04 / 922 15 798

epost: [svein.snekkvik@falstad.no](mailto:svein.snekkvik@falstad.no)

### 2 varamedlem: Astri Elisabeth Brevik

Innherredsveien 59B 7503 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 93044365

epost: [astri-bre@hotmail.com](mailto:astri-bre@hotmail.com)

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

### Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

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

### Sekretær: Åse Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 97985165

e-post. [aase.rorm@gmail.com](mailto:aase.rorm@gmail.com)

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99023211

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

### Styremedlem: Arild Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

e-post. [arild.rornark@gmail.com](mailto:arild.rornark@gmail.com)

### Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99415576

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

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 91319862

### Varamedlem: Else Hansvik Storsul

Storsula, 7900 Rørvik

tlf. 74392563 / 95800298

B



Avsenderadresse:  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
v/ Bjørn Karstein Myrvang  
Dalheim  
7620 Skogn

**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)

Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

### INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

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

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

**Medlemstype:**

- Har selv parkinson kr 350,-
- Nærmeste pårørende ( samme adr. som medlem) kr 300.-
- Støttemedlem kr 300.-