

# ***Parkinson***

## ***bladet***

Nr 1 2015 årgang 15



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

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

## *Innhold*

Redaktørens hjørne.....	Side 3
Leder NTPF har ordet.....	Side 4
Leder NPF har ordet.....	Side 5
Oversikt over sponsorer.....	Side 6
Aktivitetsskalender NPF.....	Side 7
Aktivitetsskalender NTPF.....	Side 8
Din rettighet. Logoped.....	Side 9
Lokale kontaktpersoner.....	Side 10-12
Tilbud på trening i varmebasseng i Verdal.....	Side 13
Trivelig Julebord på Åsheim.....	Side-14-15
Undervisning på HINT i Levanger.....	Side 16
Vi underviste om parkinsons sykdom.....	Side 17
Trening på Breidablikktunet i Levanger.....	Side 18
Kontakt nevrologisk sykepleier.....	Side 19
En god latter forlenger livet.....	Side 21
Trivelig julebord på Lund.....	Side 22-23
Parkinsonuka på Savalen.....	Side 23
Medlemsmøtet på Kolvreid.....	Side 24
Trening med logoped i Namsos.....	Side 25

*Forside: Ut på tur.*

*Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

## *Parkinsonbladet*

*Redaktører for Parkinsonbladet*

**Bjørn Karstein Myrvang**  
**7620 Skogn tlf 41235401**  
**E-post;**  
**myrvangb@gmail.com**

**Egil Bredesen**  
**7976 Kongsmoen**  
**Tlf 74321813 / 90668965**  
**E-post: eg-bred@online.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 støt-teannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktørene**



## Redaktørenes hjørne

*Bjørn Karstein Myrvang NTPF og Egil Bredesen NPF*

*Hei!*

Jeg beklager at det siste bladet i 2014 kom litt for seint. Mange blad måtte sendes ut på nytt etter å ha blitt returnert pga feil adresse. Beklager! En annen grunn er att bladene lå ei uke på COOP EKSTRA, Skogn ved en misforståelse.

Det er viktig å gi melding til forbundet og/eller styret ved adresseendring for å unngå feilsending. Vi har kuttet antallet sponsorer og håper å få igjen noe gjennom den frivillige innsatsen, giro finner du i dette bladet.

Husk å trene hver dag!

*Bjørn*

*Kjære venner.*

Ja det har vært et varierende vær med mye vind og regn den siste tiden. Men vi får trøste oss med at etter regn kommer sol. Tida går mot vår og varmere tider så det er da noe å glede seg til..

Jeg og Gunvor var på Åsheim på julebord. Det var hyggelig å treffe dere igjen. Spesielt vil jeg hilse til ei dame på Steinkjer . Når vi skulle reise hjem så måtte vi vente over en time på bussen videre til Namsos. Da ble vi invitert hjem til henne mens vi ventet. Mens satt der og pratet og hadde det trivelig viste hun fram at hun hadde tatt vare på bladene våre. Hun hadde en kommodekuff full av Parkinsonbladet og Parkinsonposten.

Dette var trivelig å se for en redaktør at arbeidet med bladet ikke er forgjeves.

Bjørn har jobbet med bladet først og så har han sendt det hit for videre redigering. Det blir lettere når vi er to om jobben.

Bjørn begynner å få tak på dette også nå. Øvelse gjør mester.

*Vennlig hilsen Egil Bredesen*

## ***Lederen har ordet***



*Bjørn Karstein Myrvang  
Leder for Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

Kjære venner! Godt nytt år til dere alle!

Jula er pakket ned og vi er langt inne i det nye året. Nå har vi sjansen til å gjøre noe med det vi ikke fikk gjort i fjor. Vi har prøvd å sette opp en aktivitetskalender med noe nytt fra siste år.

Vi må prioritere prosjektet med kontaktpersoner i kommunene. Det vil føre til større aktivitet lokalt og trolig fremme driften av foreningen. Ellers blir det arrangert et 2 dagers seminar på Finsås.

Der blir det mulighet for overnatting. Det blir satt opp buss fra Stjørdal og Namsos. Det blir også et tradisjonelt grilltreff på Kastvollen som forrige år. Til høsten vil vi prøve å få il et teaterbesøk om det er nok interesse for det. Det vil da være mulig å spise middag sammen før teaterforestillingen.

Trøndersk Parkinsonseminar på Scandic Hell Hotell. Det blir et dagseminar i samarbeid med Sør-Trøndelag PF og NPF.

Det blir også et tradisjonelt grilltreff på Kastvollen som forrige år. Til høsten vil vi prøve å få il et teaterbesøk om det er nok interesse for det. Det vil da være mulig å spise middag sammen før teaterforestillingen

## **Nord-Trøndelag Parkinsonforening**

Årsmøte på Arken Sykehuset Levanger 11.mars kl 17,00

Saker: 1) Godkjenning av innkalling

2) Valg av møteleder, sekretær og 2 medlemmer til å skrive under møteprotokollen

3) Årsberetning 2014

4) Budsjett 2015

5) Valg

6) Arbeidsprogram 2015

7) Innkomne saker

Saker til årsmøte skal være innsendt til styret minst 4 uker før møtedato.

Det blir servert kaffe og kake etter møtet!

**VELKOMMEN**

**Lederen  
har ordet**

*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

*Hei igjen, kjære medlemmer!*

Vi er godt i gang med et nytt år. Et nytt år i arbeide for vår felles sak - parkinson. Det er mange oppgaver og utfordringer vi som forening kan ta fatt i. Men vi som lokalforening må innse at vi rår over begrensede resurser, både i form av økonomi og mannskap.

Jeg synes vi har fått til en god del på sektoren trening. Det har blitt mange ganger snakket om hvor viktig trening / bevegelse er. Er du helt frisk og ikke har noen plager, er det viktig med trening på ditt nivå. Har du noen plager som for eksempel parkinson, er det enda viktigere å være aktiv på et eller annet nivå. Hvis ikke vil Mr. Parkinson få et bedre og bedre tak på deg.

Derfor er det kjempebra at vi har et tilbud til dere medlemmer både på Kolvereid og i Namsos.

Det er på begge plassene bare en gang i uka, men det skulle ha vært en gang til. Da er det veldig viktig at vi prøver å kompensere for det med litt egenaktivitet. Jeg vet at det er noen som gjør det. Og det er så bra. Det trenger ikke å være det store, for noe er bedre enn ingenting. Jeg løfter opp en pekefinger, men det er i beste mening. Lykke til! Og så har vi plass til flere på treningsdagene våre!

Vi står foran vårt årsmøte, som vi denne gangen har lagt til Lundstua. Det er jo bra midt i vår region, så det skulle tilsi godt oppmøte. Et årsmøte er en viktig begivenhet, da det gir viktige signaler til styret om kursen framover. Også denne gangen er det noen som gir seg etter mange års trofast innsats for foreninga. Så vi imøteser valgkomiteens arbeid med spenning.

Det er lagt opp til de tradisjonelle arrangementene utover året. Disse er jo trivelige og gode arrangement som er svært godt besøkt, og som er med på å knytte foreningas medlemmer enda bedre sammen. Så vi ønsker vel møtt til de ulike samlingene utover i året! Det er en glede og fornøyelse å få være med på.

*Beste hilsen Ole Harald!*

## ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

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

Værdal Sats & Trykk AS.....	Side 20
Mosand: Overhalla.....	Side 20
Toyota Hell Bil.....	Side 26
Kiro 1 Levanger.....	Side 26
Kiwi.....	Side 26
Byggmakker Gråmyra.....	Side 27
Boli Namsos Steinkjer Levanger...	Side 28



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

**Annonseinntekter**  
Kr 2750.-

**Ønsker du støtteannonse i Parkinsonbladet så ta kontakt med:  
Egil Bredeesen på tlf 74321813, eller epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)**



# Aktivitetskalender for Namdal PF

## Aktivitetskalender for Namdal PF

### Treningsgruppe i Namsos

Trening hver tirsdag kl. 11.00 på Kulturhuset, Namsos.

Logoped Laila Elverum er med oss på partalls -uker.

Etter endt økt tar vi en kaffestund sammen.

Vi har plass til deg også som enda ikke har begynt!

### Treningsgruppa på Kolvereid

Trening hver torsdag kl. 13.00. Det foregår hos "Fysioterapi og Trening" på Kolvereid. Her får medlemmene kyndig veiledning under treninga.

### Medlemstreff på Kolvereid

Medlemstreffene er på Frivilligsentralen 3. torsdag i hver måned kl. 11.00.

Kaffe og noe attåt til en rimelig pris.

Her er det fint å møtes i rolige omgivelser.

Møtedager videre er 19/3, 23/4, 21/5 og 18/6 – før sommeren.

### Fest – og Kulturmøte

Årets Fest – og Kulturmøte blir på Lundstua lørdag 11. april kl. 12.00.

Det er ikke helt klart med program enda, men det er mest sannsynlig det blir noe med musikk. Det serveres varmrett m.m., kaffe og kaker.

Som vanlig blir det utlodning, så ta gjerne med en liten gevinst.

Det settes opp buss fra Namsos, avgang 10.30 fra Rimi.

Påmelding til Arild Rørmark, tlf. 916 68 893 innen onsdag 8. april.

Velkommen!

### Grilldag i Haranes

Årets grilldag blir lørdag 13. juni i Haranes hos Åse og Arild Rørmark. Dette

er en dag med lange tradisjoner, og som samler godt med folk.

Det blir som vanlig ferdig grilla mat og tilbehør, kaffe og kaker.

Konkurransen blir det i år også, og eventuelle andre aktiviteter.

Og selvsagt musikk!

På melding til Arild Rørmark innen onsdag 10. juni.

Blir det mange nok påmeldte, settes det opp buss fra Namsos.

Velkommen!

# Aktivitetskalender NTPF

## Kafetreff

**Kafetreff: Tindved Verdal, kl 12.00**  
hver 1 mandag i måneden

**Coop kafe på Amfisenteret i Steinkjer, kl 13.00**  
hver første torsdag i måneden.

**Treff 1. torsdag i mnd Quality hotel**  
**Stjørdal kl16,00**

**Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 11.00**  
Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00  
Åpent for alle!

## Turer

Tur til Kastvollen 10.mai kl13,00

**Regionalt ledermøte på Steinkjer**  
29. og 30 april

## Finsås-seminar

lørdag .15. og 16. august sammen med NPF,  
Buss fra Stjørdal

## Trøndersk Parkinsonseminar

lørdag 17. okt på  
Scandic Hell kl 10,00 – kl 18,00.  
Buss fra Namsos

## Teaterbesøk i Trondheim

## Julebord



# Din rettighet

Av Bjørn Myrvang

## Logoped

Kommuner, fylkeskommuner og offentlige helseinstitusjoner eller offentlige kompetansesentre kan ha ansatt egne logoped. Dersom du for eksempel er beboer på et kommunalt alders eller sykehjem kan du få behandling der.

Hvis du ikke får tilbud om behandling av logoped fra det offentlige, kan du ha rett til å få dekket utgifter til privat logoped.

Utgifter til privatpraktiserende logoped dekkes etter folketrygdloven

§ 5-10. Behandlingen må bestilles av lege og må være av stor betydning for funksjonsevnen. Før behandlingen igangsettes, skal det foreligge uttalelse fra spesialist i parkinsonisme eller fra spesialavdeling i sykehus. Hvis det er vanskelig å skaffe en slik uttalelse, kan logopedbehandling likevel godkjennes.

Som hovedregel ytes det kun stønad til individuell behandling. Dersom logoped eller audiopedagog anbefaler gruppebehandling, kan det også gis stønad til dette. I første omgang kan det gis stønad for inntil 25 behandlinger på 30 eller 55 minutter hver.

Etter ny begrunnet søknad fra lege og logoped eller audiopedagog, kan det gis stønad til flere behandlinger. Utgiftene dekkes etter faste satser.

Som hovedregel vil det innebære at kun deler av utgiftene blir dekket. I noen tilfeller kan du få dekket hele utgiften.

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Lokale kontaktpersoner. Status og plan videre

### Lokale kontaktpersoner pr desember 2014

Styret har plukket ut 7 personer som har startet jobben som lokale kontaktpersoner:

Kommune	Kontaktperson
Stjørdal/Meråker	Astri Brevik
Frosta	Bjørn Myrvang
Levanger	Fritz Pettersen
Verdal	Gerd Hovdahl
Inderøy/Leksvik	Alf Magne Bye
Steinkjer/Verran	Torbjørn Rønne
Snåsa	Karl Halvorsen

Eksempler på oppgaver som de lokale kontaktpersonene har tatt fatt:

De har deltatt på møter i kommunene. Se eget notat med evaluering av disse møtene

Bidratt til å skaffe oversikt ovre kommunalt tilbud til parkinsonsrammede (først og fremst treningsaktiviteter), og forsøke å etablere tilbud som medlemmene etterspør

Følger opp etablerte kafetreff og prøver å etablere nye

Medlemsverving

#### **Hvorfor etablerer vi ordningen med lokale kontaktpersoner?**

Utgangspunktet for tiltaket er at årsmøte i mars 2014 vedtok at Nord-Trøndelag Parkinsonforening skulle forsøke å få gi et enda bedre tilbud til våre medlemmer og samtidig øke medlemstallet.

Bakgrunnene for vedtaket er årsmøtets vedtak i 2014. Der vektla årsmøtet: det er fortsatt et behov for å aktivisere medlemmer som vanligvis ikke deltar på foreningens aktiviteter. Det er dessverre slik at det er stort sett de samme som deltar hver gang. Hjemmebesøkene som vi hadde gjennomført i 2013 viste at flere ønsket mer kontakt med foreningen og med andre medlemmer.

at mange beslutninger som angår det enkelte medlem ofte tas i den enkelte kommune. Det gjelder f.eks. treningstilbud, tilgang på fysioterapeuter og tilrettelegging av sykehjemsplasser, m.m. God kontakt med kommunene er med på å bedre tilbudet til alle som er rammet eller er pårørende til noen som er rammet av sykdommen. Men at vi hittil ikke har hatt en organisering som har gitt oss gode nok muligheter til å følge opp kommunene.

at det alltid er behov for å verve nye medlemmer og følge opp de medlemmene vi har.

Midlet for å forsøke på nå disse målene er å altså å få på plass kontaktpersoner i hver kommune eller gruppe av kommuner.

### **Hvem kan være lokale kontaktpersoner?**

I Nord-Trøndelag sør for Namdalen har 7 personer sagt ja til å være kontaktpersoner i sine kommune eller sine nærmeste kommuner. En del kommuner er store nok til å ha en egen kontaktperson, mens andre har så få medlemmer / potensielle medlemmer at vi har funnet det mest fornuftig å ha en felles kontaktperson for to eller flere kommuner.

Noen av kontaktpersonene er med i styret i foreningen i dag, mens andre ikke er det. Målet på litt sikt er at de fleste rekrutteres utenfor styret.

De fleste kontaktpersonene har selv sykdommen, men det er også pårørende blant kontaktpersonene. Det er naturlig at både pasienter og pårørende kan være lokale kontaktpersoner. Hvor viktig at de lokale kontaktpersonene får god nok støtte i styret. Det bør derfor gjennomføres planleggings og evalueringsmøter hvert år, der kontaktpersonene deltar.

Dessuten bør styret bidra i møter med f.eks. kommunene såfremt kontaktpersonene ønsker det eller styret selv ser at det er ønskelig.

### **Hva kan motivere ressurspersoner rundt om i fylket til å ta på seg jobben som lokal kontaktperson?**

Vi tror at mange er interessert i å ta et tak for foreningen. Og at de ønsker på bruke tida si i kontakt med de andre medlemmene. Det blir derfor viktig å balansere behovet for møter med målet om at tida skal brukes til «feltarbeid». Vervet bør ikke ta for mye tid hos den enkelte. Samtidig bør vervet ha status; det er kanskje noe av det viktigste og meningsfylte tillitsvalgte kan gjøre. Det bør fremgå at kontaktpersonen arbeider på vegne av styret, og at den enkelte, via lederen av utvalget, har lett tilgang til hjelp og støtte fra styret.

På samme måte som andre tillitsvalgte skal de lokale kontaktpersonene ha refundert sine utgifter, inkludert kjøregodtgjørelse ved bruk av egen bil. Reise-regninger og søknader om refusjon for utlagt utgifter sendes lederen i utvalget, som attesterer og videresendes til kassereren for utbetaling.

### **Prøveprosjekt i 2015**

Ordningen med lokale kontaktpersoner gjennomføres som et prøveprosjekt i 2015. Årsmøtet 2016 tar stilling til om ordningen skal bli en fast eller evt. avvikles.

*Fortsett neste side*

## Namdalen

Namdal Parkinsonforening oppfordres til å se på om det er behovet for et tilsvarende kontaktnett i Namdalen. Hvis det er et behov, oppfordres foreningen til å plukke ut lokale kontaktpersoner og gjennomføre møter i kommunene etter samme mal som i sørdelen av fylket. Fylkesforeningen bistår gjerne hvis det er behov for det.

### Konklusjon etter styrets behandling av saken.

Styret går inn for å fortsette med ordningen med kontakter i kommunene etter de retningslinjene nevnt i punkt 4. Leder for foreningen har ansvaret for ordningen og tar opp eventuelle konflikter og oppnevner nye kontakter dersom det er behov for det.

*Foto; Bjørn Myrvang*



## *Tilbud om varmebasseng på Helsegym 1 Verdal*

Har du Parkinson sykdom og har lyst på trening i varmebad er det muligheter på Helsegym 1 på Verdal.

Gerd Hovdal tok initiativet og sammen med Viktor Iversen fikk til et tilbud på trening i varmebasseng for ei gruppe med Parkinson.

Gruppen har time hver fredag fra kl 14,00—15,00

Fysioterapeut Jarle Nesbø leder trimmen på en utmerket måte.

Ta kontakt med Jarle på tlf 93223618.

*Foto; Bjørn Myrvang*



*Trim i basseng er fin form for trening om en har Parkinson sykdom!*

## Trivelig julebord på Åsheim.

*Tekst foto: Egil Bredesen*



**Skål til ære for fotografen.** *En trivelig gjeng hygger seg sammen*

Fredag den 21 november var det duket for julebord i Åsheim forsamlingslokale i Sparbu. Det var mange klemmer og håndtrykk som ble utvekslet da de fleste kjente hverandre fra før. Det er alltid så trivelig når vi kan få treffes i sånne sammenhenger.

Bjørn ønskes oss velkommen mens Viktor ledet festen.

Vi fikk servert tradisjonell julemat. Ribbe med sprøstekt svor og kjøtt som nærmest smeltet på tunga. Etterpå ble det servert kaffe og marsipankake.

Musikken ble besørget av Ole Jacob Snekkvik Tromsdal på piano og Bjørn Arild Aksnes på kontrabass alias: «Strengenes herrer». Sangene besto for det meste av sanger fra Evert Taube. Det var da noen få som svingte seg i dansen.



**Heldig vinner:** Bjørn Haugan ble den heldige vinner av fruktorga, her overrakt av Svein Snekkvik



**Fin musikk.** Ole Jacob Snekkvik Tromsdal og Bjørn Arild Aksnes underholdt med Evert Taube melodier



## *Undervisning på HINT i Levanger*

*Av Bjørn Karstein Myrvang*

Ei uke etter besøket på Namsos var det tid for å gjøre det samme på HINT Levanger.

Her var det Gerd Hovdal sammen med meg som skulle undervise ca 100 studenter om Parkinson sykdom. Studentene fulgte godt med når vi fortalte vår sykdomshistorie. Gerd fortalte og viste artikler om henne etter operasjon.

Hun våknet til en ny hverdag, med mindre plager.

Jeg fortalte om hvordan jeg først merket sykdommen og hva det fikk av konsekvenser for hvordan jeg fungerte som lærer på Grong videregående skole.

Etter mitt innlegg gikk vi inn på symptomer på sykdommen og at en måtte ha minst 2 for å få diagnosen.

Hva kan en så gjøre for å redusere plagene? Det var det neste temaet. Medisiner er et kapittel for seg selv og vi nevnte de mest brukte. Kostholdet er også en viktig faktor. Vi kom så inn på ulike treningsformer som kan holde sykdommen mer eller mindre i sjakk. Vi avrundet med å fortelle hva det sosiale samholdet kan ha betydning fysisk og psykisk for å takle hverdagen.



Foto: Snapstjønna Bjørn Karstein Myrvang



## *Underviste om Parkinson sykdom*



**Egil Bredesen og Alf Magne Bye** fortalte om sine erfaringer med å leve med Parkinsons sykdom for tredje års sykepleierstudenter ved HINT i Namsos den 6 jan.

Vi hadde to skoletimer til disposisjon. Vi startet med og presentere oss selv og hvor lenge vi har hatt sykdommen. Vi fortalte om hvordan vi taklet å få en slik sykdom. Vi var innom hvordan sykdommen utviklet seg hos oss. Hva slags medisiner bruker vi? Trening er viktig osv.

Avansert behandling var tema i neste time og jeg ble operert med dyp hjer- nestimulering i mai i 2012 mens Alf Magne venter på operasjon. Jeg fikk tatt noen bilder under min operasjon som ble vist for elevene på stor- skjerm. Det var en lydhør forsamling som fulgte med og de hadde mange spørsmål underveis. Det gav oss en fin anledning til og fortelle om sykdom- men vår. Det er en prioritert oppgave for oss å informere om sykdommen. Vi som har levd med parkinsons sykdom i mange år må vel kunne si at vi er fagfolk på hvordan det er å leve med sykdommen.

## Trening på Breidablikktunet i Levanger.



**Spreke pensjonister:** Leder for treninga: *Guro Schei Johansson, Gudlaug Westrum og Arthur Trapnes*      *Av Bjørn Karstein Myrvang*

På et medlemsmøte på Arken Sykehuset Levanger var det en av pårørende som syntes det var for lite aktivitet for beboerne på institusjonene i Levanger. Dette må vi prøve å gjøre noe med, tenkte jeg og fikk laget et treningsprogram for sittende.

Jeg fikk med meg Guro som har vært med på trening for parkinsonrammede på Levanger. Sammen gikk vi gjennom øvelsene og bestemte oss for musikk til noen av øvelsene. Da var det riktig rytme som var viktig. Vi ville stoppe musikken og heller bruke sanger for å holde rytmen. Med ulike øvelser trenger en forskjellige sanger.

Etter å ha fått positiv tilbakemelding fra Breidablikktunet var det greit å sette i gang. Første dagen var det svært mange som viste interesse og det ble litt trangt om plassen i stua etter som de fleste hadde rullestol. På andre treningsdag var det 7 deltakere. var og det var mer ideelt. De fleste var mere med på øvelsene og hadde større glede av treninga.

## *Kontakt neurologisk sykepleier*

I blader finner en adresse og telefonliste til Neurologisk Sykepleier på sykehuset Levanger.

De fleste kjenner vel til Berit Nonset og jeg tenkte å fortelle vår erfaring ved å bruke henne. Hun er plassert i nærheten av nevrolog og skal være bindeleddet mellom den med Parkinson og nevrologen. Som pårørende har jeg sett litt på viktigheten av å ha mulighet til bistand.

Erfaringen gjennom 8 år har vært positiv og absolutt god med den organiseringen som er ved sykehuset. Når det er nødvendig tar min kone kontakt med Neurologisk sykepleier på telf. og diskuterer situasjonen. Ut fra den informasjonen som utveksles blir en enig om framgangsmåten.

- a-Holder det med denne telf. samtalen.
- b. Holder det med time hos neurologisk sykepleier.
- c. Må en ha time hos nevrologen.

Dersom det skal avtales time med nevrologen, vil Neurologisk sykepleier være behjelpelig med å finne time og hvem som skal være til stede.

Dersom kona ønsker å ha noen flere til stede eks. pårørende, er det mulig å avtale.

Etter å ha blitt kjent med medisiner som gis til personer med Parkinson, ser jeg at det er noe spesielt og må følges opp nøye. Dette er ikke godt kjent hos alle helsepersonell og da er neurologisk sykepleier god å ha.

Det er ikke til å unngå at en som pårørende observerer endringer i sykdommen og må gi støtte når det trengs.. Som pårørende vil det derfor enkelte ganger være behov for informasjon sammen og da er det godt å ha en tredje person med gode fagkunnskaper om sykdommen .

# kopi - print - trykk



Vi produserer Parkinsonbladet! [www.trykkverdal.no](http://www.trykkverdal.no)

**Sats & Trykk**

 SATS & TRYKK VERDAL AS  
Møllegt. 4, 7650 Verdal, Tlf.: 74 07 26 90  
[sats@trykkverdal.no](mailto:sats@trykkverdal.no) • [www.trykkverdal.no](http://www.trykkverdal.no)

*Fylkesforeninga 48 grasrotandeler og generert  
Kr 2922.- pr. 18 feb.*

*Namdalsforeninga hadde 35 grasrotandeler  
og generert kr 948.- pr. 18. feb.*



## Mosand AS

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



## *En god latter forlenger livet*

*Foto og tekst; Bjørn Karstein Myrvang*

En doktor hold et foredrag om næring hos det lokale biblioteket. Han sa «Hva vi putter i oss er nok til å drepe de fleste av oss som sitter her.» «For eksempel, rødt kjøtt er forferdelig, sukker fører til høyt blodsukker og fett gir hjerteproblemer. Men den farligste mattypen man kan spise er noe helt annen. Det er en type mat som fører til uendelig sorg og lidelse i mange år fremover. Kan noen gjette hva som er det farligste av all maten vi mennesker spiser?

En eldre mann strakk hånden i været og sa, «bryllupskake?»

Det var en gang to gelè-klumper som satt på et gjerde, så falt den ene ned. Da spurte den andre:

- Gikk det bra, eller?
- Ja da, jeg ble bare litt skjelven

Sjømannen, som var i utenriksfart, hadde sammen med sin kone, to makeløst vakre tenåringsdøtre. De bestemte seg for å prøve en siste gang, for å få den sønnen de alltid hadde ønsket seg.

Etter måneder med forsøk ble kona omsider gravid, og "leverte" en frisk liten gutt, ni måneder senere. Den frydefulle faren sprang inn på fødestuen for å se sin nyfødte sønn. Han tok en titt, og ble forskrekket over å se den styggeste ungen han noensinne hadde sett.

Han sa til sin kone, at det ikke var en sjanse i havet at han var faren til denne ungen. Se på de vakre døtrene vi har! Så ga han henne et strengt blikk:

- Har du vært utro mot meg?
- Kona bare smilte søtt, og sa innsmigrende:
- Ikke denne gangen, kjære

# *Julebord på Lundstua*

*Tekst foto: Egil Bredesen*



**Trivelig selskap:** *Vi hygger oss i hverandres selskap med god mat.*

Namdal Parkinsonforening hadde julebord for sin medlemmer i Lundstua den 15 nov. og hele 26 medlemmer deltok.

Vi startet sammenkomsten med å synge velkomstsangen. Vi fikk som vanlig meget god mat og alle koste seg. Vi hadde meget god tid, for denne gangen skulle vi ikke ha så stort program. Det var satt av god tid til prat og sanger. Sang er noe som spisser en sammenkomst, så også denne gangen.

Vi hadde det tradisjonelle åresalget, og det er det alltid litt spenning med. Det blir vi aldri for gammel til.

Takk til betjeninga på Lundstua for god mat. Videre takk til Jonny som nok en gang spilte for oss. Og som vanlig, Bangdalsruta som kjørte os trygt og godt for oss som kom fra den sørlige delen.

Og ikke minst takk det dokk som møtte opp og bidro til at vi fikk en fin fest sammen.





## ***Parkinson-uka på Savalen 26-30 april 2015***

I samarbeid med Hedemark Parkinsonforening inviterer vi igjen til en uke med rekreasjon , trim, underholdning , god mat, sosialt samvær og faglig påfyll.

Bjørn Wirkola kommer og forteller om sin skikarriere og starten på Savalen.

Trim og trening for de som vil: Morgengymnastikk i bassenget (32 grader) med egen instruktør hver morgen og enkel bevegelsestrening hver dag Pris for medlemmer i Parkinsonforbundet og deres respektive inkl. Helpensjon, aktiviteter, foredrag kr 3290 pr pers. Tillegg enkeltrom kr 720.-

Det går buss fra Steinkjer via Trondheim og Kvikne. Pris kr 590,- tur/retur

**Påmelding og info Savalen Booking tlf. 62471717**

Vi ser fram til Parkinsonuka på Savalen i april 2015.

( Se forøvrig i Parkinsonbladet nr 2 2014 side 24 og 25 )

## Medlemsmøtet på Kolvereid

Tekst foto: Egil Bredesen



**Fra venstre:** Asbjørn Helland fra (REKO) Terje Storsul, Kari og Jarle Nicolaisen, Gunvor Bredesen, Aslaug Roer og Jan Arvid Lønstad.

Tredje torsdag i måneden har vi medlemsmøte på Kolvereid Frivilligsentral. Den 20 nov fikk vi besøk av Asbjørn Helland ved NHD, Nordic Halth Design AS. Tidligere (Reco) Han kommer fra Steinkjer og hans jobb består av å ha service på hjelpemidler. Og de har også veiledning på telefon og han sier de skal være fire ansatte fra nyttår.

Han hadde med en del hjelpemidler som ble vist fram, som en kunne bruke for å gjøre hverdagen lettere for brukerne.

Han sier det er mulig å søke NAV om et tilskudd på kr 2000,- til kjøp av små-hjelpemidler hvert 4 år.



## Trening med logoped i Namsos

*Tekst foto: Egil Bredesen*



**Fra venstre:** Logoped Laila Elverum, Odd og Rigmor Fiskum, Bjørg Klengen, Anne Marie Stene, Paul Osen, foran: Jan Erik Lund i full gang med stemmetrening.

Namdal Parkinsonforening har trening for sine medlemmer hver tirsdag i Kulturhuset i Namsos. Annen hver tirsdag med logoped fra Namsos kommune som bistår med logopedisk trening i tillegg.

Det trenes med ball kasting, staver, og forskjellige øvelser en times tid. Og vi blir god og varm etter ei økt.

Etterpå samles vi i kulturkafeen til ei trivelig stund med kaffe og kaker som deltagerne har med på omgang.

Vi har også trening hver torsdag på Fysioterapi & Trening i Kolvereid for medlemmer fra Ytre-Namdal.

# Toyota Hell Bil

*Fornuft & følelser*



**Tverrfaglig senter for behandling**

Hiropraktikk  
Fysioterapi  
Massasje

**Treningsstudio**

**kiro1**  
for din helse

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

[www.vedvask.lame.no](http://www.vedvask.lame.no)

**KIWI** mini pris

Kvitting				
Innbetalt til konto	Delop	Betalerens kortnummer	Banknummer	
			6260625003	
Betalinginformasjon		<b>GIRO</b>	Betalingsfrist	
Støtte til Parkinsonbladet		Underskrift ved girering		
Fra ??????????????????				
Betalt av		Betalt til	Nord-Trøndelag Parkinsonforening	
Betalt konto		Kvitting tilbak		
Kundidentifikasjon (KID)	Kroner	Øre	Til konto	Banknummer
H			< > 1204.16.69576	<6260625003>

*Frivillig støtte til bladet kan overføres til kontoen ovenfor. Husk å angi at det gjelder støtte til Parkinsonbladet ved innbetaling. Hjertelig takk for støtten. Oversikt over innbetalt støtte til bladet kommer senere. Hilsen redaktørene Bjørn og Egil*



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



# VI HAR FLYTTET



## Her finner du oss:

**STEINKJER:**  
Dampsagasenteret  
Grong Sparebank

**LEVANGER:**  
Sjøgata 33

**VERDAL:**  
Jernbanegata 17

**NAMSOS:**  
Namdalskollen  
Grong Sparebank

## VI GJØR DIN BOLIG SYNLIG

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

Tlf 47 47 99 90

# boli

## 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 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.

### **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 fagområ-



## Likepersoner 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	Ase Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Ytre Namdal	Ase Rørmark	74298933	97985165	Pårørende
Ytre-Namdal	Arild Rørmark	74398933	91668893	Pasient
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende
Inderøy	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye		93016911	Pasient

### Likepersonkontakt

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

Kjelkevegen 113

7670 Inderøy

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: [aaser56@hotmail.com](mailto:aaser56@hotmail.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: [arilldr49@hotmail.com](mailto:arilldr49@hotmail.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

e-post: [terje@storsul.no](mailto:terje@storsul.no)

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.-