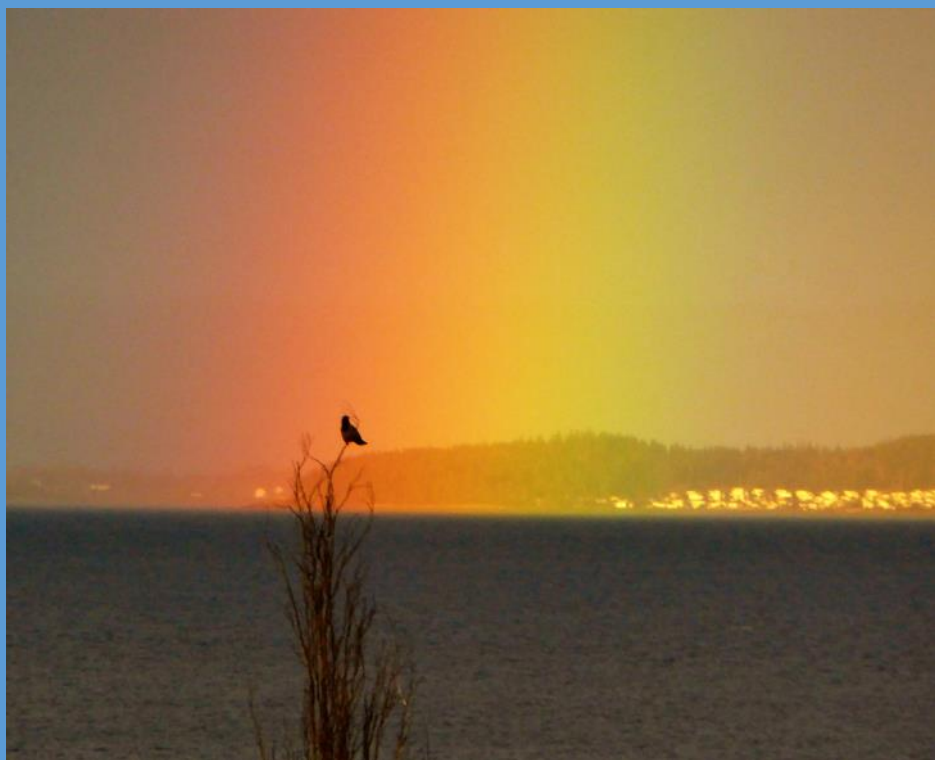


# ***Parkinson***

## ***bladet***

Nr 2 - 2016 årgang 16



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

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

## *Innhold*

Redaktørenes hjørne.....	Side 3
Leder i Nord-Trøndelag Parkinsonforening har ordet.....	Side 4
Leder i Namdal Parkinsonforening har ordet.....	Side 5
Aktivitetsskalendar Nord-Trøndelag Parkinsonforening.....	Side 6
Aktivitetsskalendar Namdal Parkinsonforening.....	Side 7
Oversikt over sponsorer.....	Side 8
Vi spør Nevrologen: Hva er Captocormia?.....	Side 8
Det gjelder livet.....	Side 9
Årsmelding fra Namdal Parkinsonforening.....	Side 10-13
En god latter forlenger livet.....	Side 12-14
Innkalling til Årsmøte i Åsheim grendehus i Sparbu.....	Side 15
Årsmelding for fylkesforeninga.....	Side 16-19
Grilldag på Volhaugen.....	Side 19
Møte med FFO i Lærings-og mestringssenteret Namsos.....	Side 20
Julebord i Åsheim grendehus.....	Side 21
Julebord i Lundstua.....	Side 22-23
Vi underviste om Parkinson på HINT i Namsos.....	Side 24
Kjenne igjen et hjerneslag.....	Side 28

*Forside Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

## ***Parkinsonbladet***

*Redaktører for Parkinsonbladet*

**Bjørn Karstein Myrvang**  
**Gruslina32**  
**7620 Skogn tlf 41235401**  
**E-post;**  
**myrvangb@gmail.com**

**Egil Bredesen**  
**7976 Kongsmoen**  
**Tlf 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 støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktørene



## Redaktørenes hjørne

*Bjørn Karstein Myrvang NTPF og Egil Bredesen NPF*

*Kjære medlemmer!*

Godt nytt år!! Håper det står bra til. Nå er det på tide å legge planer for det nye året. Vi tenker å gi ut 3 nummer av bladet dette året. Vi håper bladene er til glede og nytte. Hvis det skal bli interessant å lese bladene må det komme med innhold fra DERE! Det er sikkert noen som skrive noen linjer fra et opphold eller tur dere har vært med på. Det kan også være litt om hva dere liker å gjøre etter

dere ble syk. (*f.eks. en hobby*)

Jeg plages med dårlig syn og rygg og det byr på problemer å være redaktør for dette bladet.

Hvis noen har lyst til å overta er jeg takknemlig.

*Bjørn Karstein Myrvang*

*Hei alle lesere*

Ja nå går vi mot lysere tider Det merkes at dagene blir lenger allerede. Men det er vel mye vinter igjen enda. Vi har lagt et begivenhetsrikt år bak oss med møter og treff. Ole og Bjørn har stått på for oss. Det er lederne som får største arbeidet med å holde foreninga sammen. De har utført en kjempejobb.

Da er det også viktig at flest mulig møter opp på arrangement

Det vet jeg at lederne våre setter pris på at det kommer mye folk på trening og møter osv.

Det får være vår måte og holde hjula i gang. Jeg blir imponert over enkelte som kjører på milevis tross sykdom og plager for å delta.

Jeg vil oppfordre dere å invitere en nabo som har parkinson til å sitte på.

Det kan hende at noen ikke vil spørre og blir sittende hjemme.

Så da blir årsmøtene vårt første møte og da oppfordres dere til og møte opp og kom med ideer til aktiviteter i år. Dess flere vi er dess triveligere blir det. Ingen behøver å være redd for å bli valgt i noe verv hvis de ikke vil. Det har nok valgkomiteene på det rene allerede.

*Vennlig hilsen Egil Bredesen*

## **Lederen har ordet**



*Bjørn Karstein Myrvang  
Leder for Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

Hei kjære medlemmer!

Jeg vil takke alle som bidro til at 2015 vart et bra år med mange positive opplevelser og som gjør at jeg sitter igjen med en god følelse. Likevel var det mye jeg planla det ikke ble noe av. Jeg tenker da på oppfølging av medlemmer som gjerne skulle hatt besøk for å ta en prat. Ser en tilbake på de aktivitetene vi hadde siste året var det jevnt over bra påmelding og interesse så nær som teater-turen det ikke var noen som viste interesse for. Vi hadde 2 samarbeidsprosjekter siste år. Finsåsseminaret sammen med NPF over 2 dager vet jeg det er mange som setter pris på.

Gjennom 2 dager får en tid til å bli kjent med andre noe som er et mål i seg selv.

En kombinasjon av foredrag og praktiske aktiviteter er populært. Jens Horn imponerte med å komme fra bryllup på Steinkjer.

Det prosjektet som ble mest vellykket var nok Trøndersk Parkinsonseminaret. Det samlet mange deltakere om fikk bra valuta for pengene. Dyktige foredragsholdere klarte å engasjere deltakerne. Mange satte pris på et treff med sørtrønderne. Ellers er det viktig at vi klarer å holde treningsgruppene i gang.

Sykdommen (camptocormia) har gjort at det meste har blitt vanskelig å utføre. Nå står vi med et nytt år foran oss med nye muligheter. Jeg håper at jeg blir i stand til å være med på arrangement så jeg får treffe dere igjen..

Som leder for en så fin gjeng vil jeg takke for 2 fine år og ønske den som overtar lykke til.

*Foto; Tåke Holåsen*



## *Lederen har ordet*



*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

Hei kjære medlemmer!

Ja, nå er vi godt og vel over i et nytt år. Og vi er klare til å gå på nye oppgaver og utfordringer, sammen eller hver for oss.

Både i Fylkesforeninga og her i Namdalsforeninga står vi foran våre respektive årsmøter. Årsmøtet er vår viktigste samling, vårt viktigste organ. Og bør således ha god oppslutning. Vi sender alle våre medlemmer skriftlig innkalling, og våre pasientmedlemmer får en komplett årsmelding. Vi hadde forrige år meget god oppslutning om årsmøtet, og vi håper det blir slik i år også.

Vi har dessverre mistet flere av våre pasientmedlemmer i det siste, og det er beklagelig når det skjer. Vi opparbeider et godt forhold til hverandre som medlemmer, og da merkes slikt.

Vi har også fått noen nye medlemmer, og som vi har brukt, blir nye pasientmedlemmer ønsket skriftlig velkommen til vårt fellesskap. Det tror jeg har mye for seg, det tyder tilbakemeldinger på.

Våre tanker går også til vår tidligere fylkesleder, Gunnar Kvaal, i hans kamp for å komme tilbake etter å ha blitt uventet skadet i forbindelse med operasjon.

Når vår energiske fylkesleder Bjørn Karstein, nå ser seg nødt til å trekke seg på grunn av helsemessige årsaker, er det sterkt beklagelig. Jeg vil takke for godt samarbeide!

Til alle våre medlemmer sier jeg vel møtt på våre arrangementer, møt opp og vær med å skape det gode fellesskapet vi ønsker oss!  
Beste hilsen Ole Harald.

# Aktivitetsskalender

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening Kafetreff

**Kafetreff:** Kafe Mei & Dei på Amfi kjøpesenter kl 12.00  
hver første mandag i måneden

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

Medlemmer i og venner av Parkinsonforeningen på Stjørdal ,  
møtes til uformelt kaffetreff  
hver første tirsdag i måneden på kafeen på Obs i "Gata" kl. 12.45.  
Oppstart tirsdag 1. mars 2016,

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

## Arrangement

Årsmøte  
på

Åsheim Sparbu

3. mars kl 17,00

Påmelding

Tlf 92215798

Loddsalg—ta gjerne med en gevinst

Velkommen

## **Aktivitetskalender for Namdal Parkinsonforening**

### **Treningsgruppe i Namsos**

Trening hver tirsdag kl. 12.00 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.

## **Årsmøte på Lundstua**

24 februar kl 12.00

Påmelding til Arild

Tlf 91668893

Loddsalg ta gjerne med en liten gevinst

Servering

Velkommen.

# Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Mosand: Overhalla.....	Side 20
Toyota Hell Bil.....	Side 26
Kiro 1 Levanger.....	Side 26
Kiwi.....	Side 26
Byggmakker Gråmyra.....	Side 27

**Annonsinntekter**  
Kr 1250.-

**Ønsker du støtteannonse i Parkinsonbladet så ta kontakt med:  
Egil Bredesen på tlf 74321813, eller epost: eg-bred@online.no**

## Camptocormia

Hva er camptocormia?

Camptocormia - hva er definisjonen? Hvor kjent er denne tilstanden? Finnes det ekspertise i Norge? I tilfelle hvor? Hva slags behandling tilbys nå? Drives det forskning i Norge, evt. i Europa?

### Svar fra nevrologen:

Camptocormia er en kraftig foroverbøyning av ryggraden. Tilstanden kan ha mange årsaker. Muskelsykdommer og også nevrologisk sykdom som svekker muskulaturen som skal strekke i ryggen og holde den oppe kan være årsak.

Ved Parkinsons sykdom er det vanlig med noe foroverbøyning av ryggen. Når dette overstiger 45 graders foroverbøyning vil vi kunne kalle det camptocormia. Ofte er årsaken ved Parkinsons sykdom en overaktivitet, en dystoni, i muskulatur som bøyer forover. Parkinsonmedisiner hjelper lite. Injeksjoner med Botox for å redusere dystoni kan ha noe for seg. Om behandlende nevrolog ikke kan hjelpe synes jeg det ville være rimelig med henvisning til nærmeste nevrologiske universitetsavdeling. Når det gjelder egen region som er Østlandet ved jeg at nevrologisk avdeling ved Rikshospitalet har interessert seg mye for dystonier.

*Kilde: Norges Parkinsonforbund*



## *Det gjelder livet*

*Åse Hallfrid Kvaal*

*Livet, dette rare  
som vi er i nå,  
det består av  
dager, uker og år,  
timer, minutter  
og sekunder.*

*Det skjer så lite  
i et sekund  
at jeg ikke klarer  
å registrere det,  
og timen er for lang  
om jeg venter på min elskede.*

*Men minuttet,  
60 knepp fra  
klokken på veggen, synes overkommelig,  
både for å tåle en smerte  
og å fange en glede.*

*Derfor er hvert minutt  
viktigere  
enn et år,  
året er for statistikerne.  
Minuttet er til  
for å leves i - nå.*

*Per Martin Linnebo*

## Årsmelding for 2015 for Namdal Parkinsonforening

### Styret har i året bestått av:

Leder	Ole Harald Røthe
Nestleder	Egil Bredesen
Sekretær	Åse Rørmark
Kasserer	Paul Albert Selnes
Styremedlem	Arild Rørmark
Varamedlemmer	Else Storsul og Heidi Klingen Lauten
Valgkomite	Björg Klingen, Kari Nicolaisen og Idun Wannebo.
Varamedlem	Jan Arvid Lønstad

**Medlemmer:** 1. januar 2015 hadde vi 32 pasientmedlemmer og 50 pårørende / støttemedlemmer. Totalt 82. 31.12. hadde vi 38 pasientmedlemmer og 47 pårørende / støttemedlemmer. Totalt 85.

### Styremøter:

Det er i året avholdt 3 ordinære styremøter og behandlet 31 saker. Vi har i tillegg hatt en del saker til drøfting og avgjørelse pr. telefon. Og det har fungert tilfredsstillende.

### Felles styremøte:

27. januar hadde Namdalsforeninga invitert fylkesforeninga til et felles styremøte i Namsos. Det var 2 stk fra fylkesforeninga tilstede. Det vi hadde til drøfting var dersom Namdalsforeninga ikke klarte å finne nok medlemmer til styret. Dessuten hadde vi en diskusjon på dette med lokale kontaktpersoner, noe fylket har praktisert ei tid. Møtet var konstruktivt og avklarende. Det er fornuftig og nyttig med en slik kontakt en gang i året, og styret har tro på et slikt opplegg.

### Årsmøtet:

28. februar hadde vi årsmøtet på Lundstua. Lund er et fornuftig sted, fint plassert noenlunde midt i vårt område.

Hele 19 var tilstede, og det er svært bra til årsmøte å være. Leder leste opp en hilsen til årsmøtet fra fylkesleder Bjørn Myrvang. Etter at årsmøtesakene var unnagjort hadde vi en god og konstruktiv debatt. Det er godt og nødvendig å ha en aktiv forsamling med seg.

Vår mangeårige kasserer, Rigmor Fiskum, ønsket å gå ut av styret. For sin innsats fikk hun overrakt en fin avskjedsgave.

Tradisjonelt avsluttet vi årsmøtet med en utlodning - med et godt resultat.

### **Årsmøte i fylkesforeninga:**

Fylkesforeninga sitt årsmøte var ved sykehuset Levanger onsdag 11. mars. Her var leder i Namdalsforeninga og Bjørg Klingen tilstede.

### **Fest- og kulturmøte:**

Dette er et mangeårig arrangement som i de seinere åra har vært i tida etter påske. Men dette året var påmeldinga for dårlig til at det skulle bli noe av. Så det er mulig at det settes på vent inntil videre. Medlemmene får selv bestemme om det blir noe av videre.

### **Medlemstreff på Kolvereid:**

Det har i noen år vært faste medlemstreff på Kolvereid, i Frivilligsentralens lokaler. Det er 1 gang hver måned. Dette har vært populært, og noen ganger har det vært forskjellige program. Det er verdifullt å ha en fast møteplass. Det har vært en stille periode i juli og august.

### **Treningstilbud på Kolvereid:**

Som tidligere har medlemmene et treningstilbud på Kolvereid, hos "Fysioterapi og trening". Her er det fine forhold og trening under kyndig veiledning.

I tillegg er det på samme sted logopedtilbud for de som ønsker det.

### **Treningstilbud i Namsos:**

Vi har hatt et tilbud med vanlig trening tilpasset ulike vanskelighetsgrader.

Og et tilbud med logopedtilbud. Dette siste har vært hver 14. dag.

Når det gjelder treningstilbudet, ble det mot våren færre som møtte opp. Derfor ble dette satt på vent. Grunnen var sviktende form hos flere.

Etter hver samling er det kaffestund og en prat, "også for deg som ikke er med på treninga", som det står i annonsen i avisa.

### **Grilldagen i Haranes:**

Årets grilldag var på lørdag 13. juni. Litt kjølig og noe usikkert vær, gjorde at dagen ble i Grendehuset på Lund, og ikke i Haranes som er det vanlige. Hele 26 var møtt fram, og medlemmene i Bindal møtte opp. Dagen forløp som en vanlig grilldag, bare det at vi var innendørs. Utover dagen ble det litt lettere vær med streif av sol, slik at noen pauser kunne tilbringes ute. Det var rikelig med mat og drikke, og utpå dagen ble det som vanlig kaffe og kaker.

Egil vartet som vanlig opp med konkurranse, og iveren var stor for å finne rette svar. Johnny Finstad vartet opp med musikk til de mange sangene vi hadde. Dette er skikkelig fine arrangement, med stor trivselsfaktor. For flere nye medlemmer var nok dette noe som falt i smak, for en av de holdt en skikkelig takketal på vegne av alle. Slikt varmer! Atter takk til Åse og Arild Rørmark som sto for grilling og klargjøring av mat – også denne gang!

**Finnsåshelga:**

Lørdag 15. og søndag 16. august var det lagt opp til felles helgesamling for medlemmene i fylkes – og lokalforeninga. Her var det variert program av både faglig og sosial karakter i fin blanding. Vi var så heldige å ha helt praktfullt vær, så uteaktivitetene var en skikkelig fornøyelse. Fra Namdalen var vi 8 medlemmer. Dette bør bli et fast tilbud, det var de fleste enige om etter endt helg.

**Medlemstreff i Terråk:**

Styret i Namdalsforeninga møtte medlemmene her på Terråk til samtaler og meningsutveksling 9. september. Det skjedde i båtforeningas utmerkete lokaler. Alle her møtte. De satte pris på at vi kom, og det var jo meningen også. Her fikk medlemmene en utfordring, - nemlig å stå for en medlemsdag neste sommer. Her er det utmerkete forhold for å få til noe skikkelig bra!

**Regionalt ledermøte:**

29. april var det regionalt ledermøte for Midt – Norge på Kastvollen Rehabiliteringssenter. Foreningene møtte forbundsledelsen, styrerepresentanter og administrasjonen. Det var en toveis informasjon og meningsutveksling. Denne møteformen som ikke blir for stor, har vist seg å være en effektiv og utbytterik måte å ha slike møter på. En god dag. Fra foreningen møtte Idun Wannebo og Ole Harald Røthe.

**Dialogmøte med Kastvollen Rehabilitering:**

29. mai var det brukerorganisasjonene som møtte Kastvollen til meningsutveksling. Fra vår forening møtte Åse og Arild Rørmark.

**Møte med pasient – brukerinteresser i Namsos:**

30. september var det møte mellom pasient – og brukerkontoret og ulike brukerorganisasjoner. Det var et godt besøkt møte med meningsutveksling.

**Gruppeopplæring for parkinson i Namsos:**

Gruppeopplæring / kursdager for parkinsonrammede har foregått i lengre tid ved sykehuset Namsos på Lærings – og Mestringssenteret. Nytt av året var at det var ønskelig med 2 medlemmer fra foreninga som skulle være med. Det skulle være personer med god innsikt i det å leve med sykdommen og fokus på mestring i hverdagen. Styret foreslo Idun Wannebo og Bjørg Klingen. Disse ble også vagt av Helse Nord-Trøndelag for en periode på 2 år. De skal da være med i opplegg og planlegging av kursdagene og på gjennomføringa. Det er flott at pasientmedlemmene blir med på dette.

**Parkinsondag på Hint:**

På slutten av året kom det spørsmål om 2 stk. kunne ha undervisning for sisteåret med sykepleierelevne på høyskolen, slik som forrige år. Dette skulle foregå i første uka i 2016, men da blir det på Nord Universitet. Egil Bredesen var villig til å stille, og etter forslag fra nestleder i fylkesforeninga ble Bjørg Klingen valgt. Det er 70 studenter dette året.

**Månedens organisasjon på Sykehuset Namsos:**

Parkinsonforeninga ble forespurt om å være månedens organisasjon i desember og januar. Vi satte opp rollup og montasje med brosjyrer sendt fra forbundet. Foreninga har tidligere gjort dette.

**Årets julebord:**

Julebordet, 21. november, var også denne gangen på Lundstua. Det var godt besøkt, ca. 30 stk. Vi hadde en ny musiker for oss denne gangen, nemlig Kjell Borgan fra Rørvik. Det var en herlig opplevelse. Vi hadde mye sang som er stemningsskapende. Og selvsagt var det mye og meget god mat til alle. Og utlodninga ga noe over 4000.-. En fin og trivelig samling.

Leder, eller noen annen fra styret, har beklageligvis ikke møtt på styremøtene i fylkesforeninga. Men lederne har hatt en god kontakt. I dagens moderne verden er det gode muligheter for dialog.

**Økonomien i Namdal Parkinsonforening:**

Mottatte tilskudd i 2015:

Kr. 6000.00	Tilskudd fra N – Trøndelag Fylkeskommune
Kr.13200.00	Tilskudd fra Nord – Parkinsonforening, vår andel av medlemskontingenten samt driftstilskudd
Kr. 2625.00	Momskompensasjon fra Norges Parkinsonforening.
Kr. 7780.00	Norsk Tipping
Kr. 400.00	Funkis
Kr. 2950.00	Minnegaver

**Oppsummering:**

Økonomien er god i Namdal Parkinsonforening. Vi bruker en del penger på medlemmene, noe som er viktig. For medlemmene – det er jo foreninga. Foreninga har ikke belasta medlemmene med noe egenandel, men de er til gjengjeld flinke til å kjøpe lodd, og å være med på spill i Norsk Tipping, selv om denne andelen har gått noe ned.

*Egil Bredesen*

*Ole Harald Røthe*

*Åse Rørmark*

*Arild Rørmark*

*Paul Albert Selnes*



## *En god latter forlenger livet*

*Foto og tekst; Bjørn Karstein Myrvang*

En kvinne går inn i et ekteskap med et håp om at mannen vil forandre seg. Mannen går inn i et ekteskap i et håp om at kvinnen aldri vil forandre seg.

### **Jeg vet din hemmelighet**

To gutter, Bent og Petter, satt og spilte TV-spill. Plutselig sa Bent til kompis sin: “Du vet, det finnes en enkel måte å få det du vil ha”. “Åssen”, svarte Petter. “Si til folk at du vet deres hemmelighet.”

Som sagt så gjort: Petter slutta å spille med en gang, og sprang til faren sin. “Pappa, jeg vet din hemmelighet.” Faren hvisket da til sin sønn: “Ikke si noe til mamma, her får du en hundrelapp.” Glad som en lerke sprang Petter direkte til mora si. “Mamma, jeg vet din hemmelighet.” Mora sa med engstelig stemme til sin sønn: “Du må absolutt ikke fortelle dette til pappa, her har du hundre og femti kroner.” Petter ble overlykkelig, og syns dette var den beste ideen noensinne.

Når han så postbudet Karlsen komme forbi, løp han ut og sa til ham: “Karlsen, jeg vet din hemmelighet.” Postbudet så ham dypt i øynene og slo ut med armene, gråteferdig av lykke. “Kom og gi pappa en klem.”



*Foto: Bjørn Myrvang*

# Innkalling til årsmøte i Nord-Trøndelag Parkinsonforening

**Tid: 3.mars 2016 kl. 17.00**

**Sted: Åsheim forsamlingshus, Sparbu**

**Sakliste:**

- 1 Valg av møteleder
- 2 valg av sekretær
- 3 Valg av to personer til å skrive under protokollen
- 4 Godkjenning av innkalling
- 5 Årsberetning for 2015
- 6 Årsregnskap og revisors beretning for 2015
- 7 Budsjett for 2016
- 8 Arbeidsprogram for 2016
- 9 Orientering om årsberetningen for Namdal Parkinsonforening
- 10 Saker som er meldt til foreningen senest 9.2.16.
- 11 Valg

**Det blir sosialt samvær med varmrett etter årsmøte. Påmelding til Svein Snekkvik, mob 92215798. Utlodning. Ta med gevinster.**

Styret



# Nord-Trøndelag Parkinsonforening

## Årsmelding 2015

Også 2015 var et aktivt år med mange ulike aktiviteter.

### Styret 2015

Leder;	Bjørn Karstein Myrvang
Nestleder:	Viktor Iversen--
Sekretær:	Alf Magne Bye
Kasserer:	Svein Snekkvik
Styremedlem:	Fritz Pettersen
1.vara:	Astri Brevik
2.vara:	Mariann Sævik Åsnes

Revisor: Georg Langåsve

Valgkomite: Gunnar Evjemo, Gerd Hovdal og Inger Stene

#### **Verv i forbundet sentralt:**

Forbundsstyremedlem: Alf Magne Bye

Utvalgsmedlemmer i forbundet;

røreutvalget: Inger Lise Lillefloth og Heidi Bye

#### **Andre verv:**

Brukerutvalget på Kastvollen Rehabiliteringssenter: Alf Magne Bye

Brukerrepresentant i Fagråd for koordinerende enheter i Nord-Trøndelag (Helse Midt-Norge): Alf Magne Bye

Rådet for likestilling av funksjonshemmede I Nord-Trøndelag: Alf Magne Bye



## Styremøter

Styret har hatt 6 møter i 2015.

## Medlemmer

Ved utgangen av året var antallet medlemmer 240.

Av disse var 136 pasientmedlemmer

Årsmøtet i 2015 ble holdt på Arken, Levanger

## Aktiviteter

### Turer

Det ble arrangert 2 turer denne sesongen og de gikk til Kastvollen og skihytta på Volhaugen.

En planlagt tur til Trøndelag Teater fikk ikke nok oppslutning til at den lot seg gjennomføre.

### Medlemsmøter

Det ble arrangert 2 medlemsmøter i 2015

I tillegg ble det arrangert et åpent fagmøte på HINT Røstad i regi av forbundet

Det ble også arrangert en kurskveld for de som ønsket å få litt mer data-kunnskap.

Informasjonsmøte for nydiagnostiserte. Møte hadde dessverre dårlig oppslutning.

## Samarbeidsprosjekter

Trøndersk Parkinsonseminar i samarbeid med Sør-Trøndelag parkinsonforening

Helgesamling på Finsås (Finsåsseminaret) i samarbeid med Namdal parkinsonforening.

## Medlemsblad og hjemmeside

Egil Bredesen og Bjørn Karsten Myrvang har samarbeidet om å utforme 3 blad. Bladet fikk god kvalitet etter at Sats og Trykk Verdal tok over trykkingen, men det koster. Redaktørene savner fortsatt mer engasjement og bidrag fra medlemmene. Ta pennen eller PC'en fatt! Alf Magne Bye har sammen med Bjørn Karsten Myrvang hatt ansvaret for foreningens hjemmeside.

## Undervisning/informasjon

Også det siste året har medlemmer fulgt opp med å undervise på vide-regående skoler og på HINT Namsos og Levanger.

## Treningsgrupper

Foreningen har vært ansvarlig for bassengtrening på Verdal. Kommunene Levanger, Inderøy og Steinkjer har gitt tilbud om gruppetrening til parkinsonrammede. Levangerprosjektet er populært blant deltakerne og nye kommer med. Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom Levanger kommune v/ senter for kultur og helse, Norges Parkinsonforbund og Nord-Trøndelag parkinsonforening. Faglig ansvarlig er Audun Myskja.

## Trening for sittende

Med Guro Johansen og Bjørn Myrvang som ledere ble det gjennomført et 8 timers prosjekt med øvelser tilpasset sittende på Breidablikk – tunet i Levanger kommune.

Øvelsene var inspirert av LSVT- big og øvelser hentet fra Levangerprosjektet.

Behovet for en slik aktivitet var tydelig.

## Kontaktpersoner i kommunene

Kontaktpersonene ble engasjert for å få til mer aktivitet og tilbud i kommunene. Det ble gjennomført møter i 7 kommuner.

Prosjektet foreslås videreført i 2016.

## Økonomi

. Styret fattet vedtak om at styremedlemmer ikke betaler egenandeler når de er med på å forberede eller gjennomføre et arrangement.

## Informasjon til medlemmene

Styret har vedtatt at informasjon/varsling om arrangement osv skal skje via SMS til alle medlemmer som har oppgitt et mobilnummer. Har ikke medlemmet mobil, varsles vedkommende på mail. Det betyr at medlemmer som hverken har mobil eller e-post kan risikere å ikke få beskjed, hvis vedkommende ikke følger med på vår hjemmeside. Målet er at hjemmesida alltid skal være oppdatert. Det blir i SMS'ene henvist til mer utfyllende informasjon på hjemmesida (eller i bladet Dette sparer oss for flere tusen kr og ikke minst arbeid

## Namdal Parkinsonforening

Namdal Parkinsonforening er ei lokalforening under Nord- Trøndelag Parkinsonforening. Namdalen har 38 pasientmedlemmer og 46 pårørende og støttemedlemmer.

### AKTIVITETER

I mange år har det vært grilldag på Lund. Her møtes det årlig rundt 30 medlemmer hos familien Rørmark. Fylkesforeningen har noen år lagt turen nordover for å være med på grilldagen.

I sommer tok medlemmer på Terråk imot lokallaget til en trivelig [aktivitetsdag](#).

En dag pr. 14 dager er det trening i Namsos med logoped som leder. Nyttig trening for mennesker med Parkinson sykdom. Namdalen har mye å være stolte over!

Skogn, 1.3.16

Bjørn Myrvang   Viktor Iversen   Alf Magne Bye   Fritz Pettersen   Svein Snekkvik

sign

sign

sign

sign

sign

## Møte med FFO og Lærings- og mestringssenteret i Namsos



### Møte med FFO og Lærings- og mestringssenteret i Namsos

Namdal Parkinsonforening var månedens organisasjon i desember på Sykehuset Namsos. Den organisasjonen som får desember, får også januar da desember blir noe amputert. Det er litt ny plass mot tidligere, ved sida av oversiktstavlene for avdelingene på sykehuset. Dette er en fin måte å få profilere seg på, det er jo en jevn strøm av folk forbi her på vei inn.

Den som får være månedens organisasjon, blir invitert til møte ved periodens slutt. Så vi møtte Inger-Lise Brede ved Lærings og mestringssenteret ved Sykehuset Namsos og Kari Frøseth Johansen fra FFO, N-Trøndelag. Hensikten var å bli bedre kjent med hverandre og presentere hva vi har på dagsorden. Og å bistå oss som organisasjon i saker som vi kanskje trenger litt støtte. Det var et utbytterikt møte for alle parter.

De som er med på bildet er fra venstre: Ole Harald, Kari Frøseth Johansen og Åse Rørmark. *Fotograf Inger-Lise Brede./ Tekst Ole Harald Røthe*

# Julebord på Åsheim

*Bjørn Karstein Myrvang*

Det var med en god erfaring fra året før at vi bestemte oss for Åsheim denne gangen også. Flotte lokaler, togforbindelse samt god mat betyr mye. Med vel 40 tilstede var det tid for å si velkommen til medlemmene og gjester fra STPF og NPF.



Viktor Iversen tok på seg jobben med å lede festen. Maten smakte fortreffelig!! Denne gangen var det rikelig med ribbe . Beste ribba jeg har smakt var en av kommentarene.

Etter julematen vart det kaffe og bløtkake, noe som smakte. godt etter mye feit mat. Dansen var etter hvert i gang, etter levende musikk fra to musikere fra Verdal.

Astri og Marianne tok seg av neste innslag, en ordlek som ble besvart gruppevis. I pausen etter maten ble det loddsalg, noe som innbrakte over 3 tusen! Til slutt på programmet sto det loddrekning og de fleste fikk med seg en eller flere gevinster heim. Det vart en fin kveld og som en sa; og en fin avkobling i julestria.

## Trivelig julebord på Lund

*Tekst/foto.: Egil Bredesen*



**Fortjente blomster:** *Bjørg og Ole fikk blomster fra foreningen overlevert av Arild Rørmark i Styret for innsatsen siste året til applaus fra forsamlingen.*







**Loddsalget gikk strykende.** *Deltagerne satt med åpne lommebøker når Loddselgerne kom. Det var et rikholdig gevinstbord ,blant annet ei fin frukt-korg som var sponset av Kiwi i Namsos.*

Årets julebord ble holdt på Lundstua den 21 november og ca 30 deltakere møtte opp. Det ble en trivelig ettermiddag. Alle i vår forening er så blide og fornøyde tross sykdom og plager når vi treffes.

Vi hadde en annen musiker denne gangen, nemlig Kjell Borgan fra Rørvik.

Han spilte fin trekkspillmusikk til allsang som er stemningsskapende.

Serveringa besto av julemat, dessert , Kaffe og kaker og det var mer enn nok til alle. Til slutt takker vi Kjell for fin musikk. Vertskapet for god mat. Ikke minst takk til alle som kom. på festen vår.



## *Undervisning om Parkinson sykdom på HINT i Namsos*

*Tekst/foto Egil Bredesen*



**Den 4 januar fortalte 2 representanter fra Namdal parkinsonforening om hvordan det er å leve med Parkinson sykdom Det var Bjørg Klingen og Egil Bredesen som fikk forespørsel fra HINT om å komme og fortelle om våre erfaringer med sykdommen.**

Det var ca. 70 tredje års sykepleierstudenter til stede. Bjørg fortalte først om sin erfaring med å få parkinson. Etterpå var det min tur. Det viste nok at det takles forskjellig fra person til person. Vi kom litt inn på medisinbruk i forhold til mat og at trening er viktig. Jeg hadde med bilder fra min hjerne operasjon på St Olav som ble vist på stor-skjerm. Vi hadde to skoletimer til disposisjon og tida gikk fort for studentene var flinke til å spørre. Så Bjørg og jeg hadde mye og svare på etter hvert. Jeg håper studentene hadde utbytte av vårt foredrag. Jeg synes også at vi hadde utbytte av og fortelle om hvordan vi har det med sykdommen. Det må være en prioritert oppgave for oss i foreninga og informere om sykdommen.

Jeg vil til slutt få takke for at vi fikk komme på HINT. Dette er andre året vi fikk komme og jeg håper vi kan få komme igjen til neste år igjen.

*Hilsen Bjørg Klingen og Egil Bredesen*



### Sommertur til Terråk

Medlemmene på Terråk i Bindal fikk i fjor på medlemsmøtet der en utfordring med å arrangere og legge til rette for en medlemsdag her på Terråk. Noe de sa ja til. Dette blir årets utflukt som vi ikke har helt bestemt dato på enda, men som vi fellesskap klarer å bestemme. Når vi har slike dager er det fint om det blir slik at det passer de fleste. Vi hadde jo en kjempeflott dag på Vikna for 2 år sida, men medlemmene på Terråk står fritt med opplegget. De har i alle fall en flott natur å vise fram. Vi ønsker å sette opp transport for de aller fleste. For på slike turer kan vi ha litt guiding og litt underholdning. Vi håper at vi kan ha dato så snart som mulig, slik at det bedre kan tilpasses.

### Medlemstreff

Styret legger opp til medlemstreff - medlemsdag – i april, og denne gangen er det medlemmene i området Statland, Tøtdal og Lauvsnes som blir invitert. Vi ønsker å komme nærmere på medlemmene igjen - gjennom en slik samling. Det er mange ting som da kan diskuteres bedre enn i større sammenhenger. Vi kommer tilbake til dette litt senere.

*Av Ole Harald Røthe.*



**TUSEN  
TAKK!**  
Hilsen din grasrotmottaker

**Nord-Trøndelag PF har fått  
Kr 3801 fra 47 grasrotandeler  
Den 7/2 2016**

**Namdal PF har fått kr 814,46  
Fra 36 grasrotandeler  
Den 7/2 2016**



## Mosand AS

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

# 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.vestvikreklame.no](http://www.vestvikreklame.no)

**KIWI** mini pris

Kvittering				
Innbetalt til konto	Beløp	Betalernes kontonummer	Blankettnummer	
			6260625003	
Betalinginformasjon		<b>GIRO</b>	Betalingsfrist	
Støtte til Parkinsonbladet		Underskrift ved girering		
Fra ??????????????????				
Betalt av		Betalt til	Nord-Trøndelag Parkinsonforening	
Belast konto		Kvittering tilbake		
Kundeidentifikasjon (KID)	Kroner	Øre	Til konto	Blankettnummer
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)

# kjenne igjen et hjerneslag

## Verdt å lese, tar ca. 1 minutt.

Bare på (Sentralsykehuset i Vestfold) kommer det inn gjennomsnittlig 5 personer døgnet som resultat av hjerneslag.

Hjerneslag er forøvrig tredje største dødsårsak i Norge, og rammer i alle aldersgrupper, selv om eldre er overrepresentert.

Under en fest snublet en jente - Ingrid - og falt. Hun forsikret alle at hun hadde det bra (de tilbød seg å ringe lege) og bare hadde snublet i en stein for hun hadde nye sko.

De hjalp henne å ordne seg og ga henne en ny tallerken mat - og selv om hun virket litt rystet, fortsatte Ingrid å more seg resten av kvelden.

Ingrids mann ringte senere og fortalte at hans kone hadde blitt kjørt til sykehuset Kl 6:00 var hun død.

Hun hadde fått et slag på festen - dersom man hadde visst hvordan man kjenner igjen tegnene på slag, hadde kanskje Ingrid fortsatt vært i live i dag.

En nevrolog sier at hvis han får i hendene en slagpasient innen 3 timer kan han totalt heve effekten av slaget... totalt!

Han sier at det vriene og vanskelige er å kjenne igjen et slag, få det diagnostisert og få pasienten til lege innen 3 timer. Nå sier legene at alle kan lære seg å kjenne igjen et slag gjennom å stille tre enkle spørsmål:

Å kjenne igjen et slag ved å stille 3 enkle spørsmål

1. Be personen om å LE.
2. Be personen om å LØFTE BEGGE ARMENE.
3. Be personen om å SI EN ENKEL SETNING sammenhengende (for eksempel: Solen skinner i dag).

Om personen har problemer med noen av disse oppgavene ring snarest 113 og beskriv symptomene.

En hjertespesialist sier, at hvis alle som får denne e- posten, sender den til 10 personer, kan du regne med at minst ett liv kommer til å kunne reddes.

VÆR EN VENN OG DEL DETTE MED SÅ MANGE VENNER SOM MULIG, du kan redde liv.

## Alarmsignaler

Tegnene nedenfor kan være uttrykk for et hjerneslag eller for et forbigående anfall av nedsatt blodtilførsel til deler av hjernen (TIA, "drypp")

Ta kontakt med lege umiddelbart dersom:

Plutselig svakhet eller nummenhet i ansiktet, i en arm eller i beinet på en side av kroppen

Plutselig dunkelhet, synsforstyrrelser eller tap av syn, særlig hvis det bare er på det ene øyet

Tap av taleevnen eller vansker med å snakke eller å forstå tale

Plutselig, kraftig hodepine - "som et lyn fra klar himmel" - uten forklarlig årsak  
Uforklarlig svimmelhet, ustødighet eller plutselig fall, særlig hvis det er ledsaget av noen av de andre symptomene

## 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*



**Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset  
Namsos**

**Spesial sykepleier: Nina Nynes**  
E-post: [NinaSandver.Nynes@hnt.no](mailto:NinaSandver.Nynes@hnt.no)

**Spesial sykepleier: May Sissel Utvik**  
E-post: [MaySissel.Utvik@hnt.no](mailto:MaySissel.Utvik@hnt.no)



Telefontid daglig fra kl. 08.00 15.30 tel nr: 74215267 Vi som spesialsykepleiere vil  
besvare på det vi har kompetanse på, og undersøker med nevrolog vedrørende spørsmål  
utenom vår kompetanse.

**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 kom-  
petanse 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		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
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

Gruslina 32, 7620 Skogn

Tlf 41235401

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

### Nestleder: Viktor Iversen

Fiolvn.25B, 7654 Verdal

Tlf. 74079160 / 91707394

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)

### Kasserer; Svein Snekkvik

Smedveita 6,7650Verdal

tlf. 74 04 94 04 / 922 15 798

epost: [svein.snekkvik@gmail.com](mailto:svein.snekkvik@gmail.com)

### Styremedlem og likemannskontakt:

#### Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 93481210

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

### 1. varamedlem: Astri Elisabeth Brevik

Innherredsveien 59B 7503 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 93044365

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

### 2.varamedlem; Marianne Sævik

Hjelsengt. 7 7500 Stjørdal

Tlf 22270023

[marsa67@hotmail.no](mailto:marsa67@hotmail.no)

## 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

Kjærlighetsstien 77B

7804 Namsos

Tlf. 97959666

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

### Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 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: Paul Albert Selnes

Klingavegen 440

7820 Spillum

tlf. 90521924

### Styremedlem: Arild Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

e-post. [arildr49@hotmail.com](mailto:arildr49@hotmail.com)

### Varamedlem: Else Hansvik Storsul

postboks 52

7901 Rørvik

tlf. 74392563 / 95800298

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

### Varamedlem: Heidi Klingen Lauten

Åsvn. 4. 7970 Kolvereid

heikling@online.no

### Valgkomite

Bjørn Klingen, Kari Nicolaisen.

Idun Wannebo.

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.-