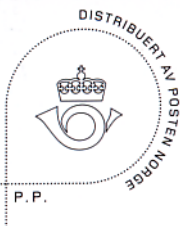


B

NORGE

P.P.

Avsenderadresse:
 Namdal Parkinsonforening
 7976 Kongsmoen

Nord-Trøndelag Parkinsonforening
 Landstadvei 86 A
 7650 Verdal
 Tlf. 74071126
 Konto nr: 8670 10 87536

gunnkvaa@vktv.no

Namdal Parkinsonforening
 7976 Kongsmoen
 Tlf. 74321813
 Konto nr: 5083 05 43802

eg-bred@online.no

Telefonliste:

Pårørendekontakt i Nord-Trøndelag: Åse Kvaal , Verdal tlf 74071126

Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening:

Leder.....	Gunnar Kvaal.....	Verdal	74071126
Nestleder.....	Alf Magne Bye	Steinkjer.....	74165404
Kasserer.....	Astrid Vandsvik.....	Steinkjer.....	74167142
Sekretær.....	Sofie Risberg.....	Levanger.....	74081862
Styremedlem.....	Oddny Hernes	Stjørdal.....	99426312
Varamedlem.....	Bjarne Nyberg.....	Steinkjer.....	74144688
Varamedlem.....	Leif Thingstad.....	Verdal.....	74072045

Styret i Namdal Parkinsonforening:

Leder.....	Egil Bredesen.....	Kongsmoen.....	74321813
Nestleder/sekretær	Fritz Ekker.....	Fosslandsosen...	74284885
Kasserer.....	Rigmor Fiskum.....	Namsos.....	74218220
Styremedlemmer...	Åse og Arild Rørmak	Lund.....	74398933
Varamedlem.....	Per Hestø.....	Namsos.....	74274904
Varamedlem.....	Odd Fiskum.....	Namsos.....	74218220

Parkinson

Nummer 2. Juli. 2008 årgang 8

bladet



Gjensyn med legen som gav dem et nytt liv



**MEDLEMSBLAD FOR
 NORD-TRØNDELAG OG
 NAMDAL PARKINSONFORENING**

Lederens hjørne



Gunnar Kvaal leder
Nord-Trøndelag
Parkinsonforening

Så er endelig sommeren her igjen. Ferdig med snø og kulde for denne gang, naturen våkner til liv og med det har vi ei utrolig fin tid framfor oss. Det er 3 juni, Åse er i Oslo på forbundsstyremøte og jeg har gått en kveldstur til ett av mine favorittjern, vel vitende om at det er for tidlig for fisken. Det er

en sjelden fin kveld, over 20 grader og innsekta er ikke kommet enda så jeg går i bare kortbuksa. Nede i granlia syng svarttrasten sine vakre toner. Lenger oppe sitt en orrhane og spiller i en furutopp, og har ikke riktig forstått at sesongen er over. Det er vakkert, vandringsmannen er alt i godt humør.

Vel framme er det like fint, ikke en kruising på vatnet, og landskapet rundt speiler seg i tjernet.

Ett og annet vak er det, og jeg vil prøve fluestanga, som jeg slett ikke har kontroll med enda.

Resultatet blir som forventet, ikke napp og "vindknote" på sena. Jeg fyrer opp under kaffekjelen, og mens nistepakke og kaffe fortæres kan jeg ikke unngå å tenke over hvor heldig vi er som får ferdes fritt i våre vakre fjell. Jeg har det godt, og det liker ikke mr. Parkinson, nå er han nøytralisert for ei stund.

Etter kaffen tar jeg fram slukstanga, den er mer samarbeidsvillig, og 2 fine

halvkilos ørreter er på land før jeg går ned og henter Åse på stasjonen.

I morgen starter vi silolegginga, det er rekordtidlig, men graset utvikles styggfort i godværet.

Jeg har samlet energi og lyst til ei hektisk om.

Sommeren er ei tid da foreningen ikke legger opp til noen stor aktivitet. En vellykket busstur til Persåsen kan vel sies å være avslutning før ferien.

Vi har så smått begynt å tenke på høsten igjen, og 7 oktober er det planlagt møte på Lærings- og mestringssentret på Levanger, der pårørende og likemenn blir invitert til informasjonsmøte. Ellers skal vi prøve å få litt presseomtale om foreningen og sykdommen ved en samling av kontaktmennene i august.

Vi er også i dialog med Sascha Mitrovits om ei helgesamling i Vingelen, der Sascha og familien bor nå. Der kan han holde foredrag om Parkinson sykdom, behandling og framtidsutsikter som ny forskning innebærer. Kona, May Britt kan gjenoppfriske noe fra danseterapikurset noen av oss var så heldige å få være med på. Ellers er det ett rikt kulturliv i Vingelen, Sascha anbefaler for eksempel klassisk konsert i Vingelen kirke, kanefart og kjøring med hundspann, som han driver med selv. Der er en gård som driver gårdsturisme, hvor vi kan få overnatting med full forpleining med lokal produsert mat.

Så vil jeg ønske dere alle en god sommer. Husk at en daglig trimtur, gjerne i naturen, gjør godt for deg, og er kanskje like viktig som medisinen for å holde Parkinson i sjakk.

Hilsen fra Gunnar



Vi gir rabatt til medlemmer i Parkinsonforeningen

Ledig plass til forretning som ønsker å være med på rabattavtale med Parkinsonforeningen



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

20 % rabatt



Tlf. 74 16 17 65

10 % rabatt



Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



Namsos, Steinkjer, Levanger, Stjørdal og Kolvereid

5 % rabatt



10 % rab.

Håkon den Godesgt. 1C
7600 LEVANGER
Tlf 74 08 11 26 • Fax 74 08 42 12

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



Gjelder forretningene: Levanger, Verdal, Gråmyra, Steinkjer og Namsos.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO
MOTEAVD.
NAMSOS

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

15 %

**Benytt våre gunstige rabattavtaler med
forretningene ovenfor og spar penger.
Nå lønner det seg å være medlem i
Parkinsonforeningen**

Vi støtter Parkinsonforeningen

MasaiSKO

for hele kroppen.

Vi har den!

MBT
physiological footwear



Flere mod.
arbeid-/
fritidssko

- gir en gåopplevelse med unik støtdempning og leddavlastning
- forbedrer balansen
- forebygger skader
- bedrer kroppsholdning



NB

Namsos Bandasje

Sverresgt. 29, 7800 Namsos. Tlf. 74 27 08 00
www.namsosapotek.no

HELKJØP

STORMARKED

NAMSOS
STEINKJER
LEVANGER

Mosand AS

Optikerne Lars Mosand og Ståle Viken

7863 Overhalla - Tlf 742 81142 - Fax 742 85434



MEMBER
NORWEGIAN
OPTICIAN
ASSOCIATION

OFF. GODKJ.
OPTIKER

Arrangementskalender.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Aktiviteter ved Lærings- og mestringssenteret i Arken

24. september kl 12,15

Betydningen av rett bruk av medikamenter v/ Sykehusapotekene og
nevro-sykepleier Berit Nonset

7 oktober. kl.18,00:

Pårørendemøte i Peisestua på Arken (ved Sykehuset Levanger)
Gerd Nyseter, ved Lærings- og mestringssenterene i Nord-Trøndelag og
Berit Nonseth, nevrologisk sykepleier ved Sykehuset Levanger kommer

15 oktober kl 12,15

Hva kan nyere forskning på Parkinson fortelle oss.
v/ nevrolog Jens Horn

29 oktober kl 12,15

Trim i hverdagen v/ Jutta Brauch

Alle møtene er åpne for alle

Namdal Parkinsonforening

Husk Parkinsonkaffe

første torsdag i måneden kl 12,00 på ABC kafeen i Namsos.
5 august, 2 sept. osv.

Bassengtrening i Oasen hver tirsdag kl 12,30

Sommerferie under skoleferien

Grill-treff på Lund den 3 juli kl 14,00

**27 juli Busstur til Stiklestad inkludert inngang på forestillingen:
"Spelet om Heilag Olav"**

September. Festmøte med servering, underholdning

Egil har ordet

Egil Bredesen, leder
Namdal
Parkinsonforening

Kjære venner.
Ja,- så fikk du endelig Parkinsonbladet denne gangen også, nærmere en måned senere enn i fjor. Men det er flere årsaker til det. Jeg har vært en 14 dagers tur til Montenegro i slutten av mai og dermed klarte jeg ikke å få bladet ferdig til ferietida

startet. Bladet blir nå trykket i Steinkjer og der spiller ferieavvikling inn ved trykkeri osv. inn.

Jeg mener at bladet har mye interessant stoff å by på denne gangen. Det har kommet mange fine bidrag og da vil jeg spesielt nevne Åse Kvaal som har sendt flere fine artikler og bilder. Gerd Hovdahl har sendt et fint referat fra hennes deltagelse i Holmenkollstafetten.

Jeg hørte et innslag i radioen for noen dager siden om hjelpestønad. Det var en person fra ei pensjonistforening som sier at hjelpestønad fremstår som en av NAV,s største hemmeligheter. Det ble foretatt en intervju -undersøkelse hvor en spurte folk på gata om hva hjelpestønad er for noe. Nesten alle som ble spurt viste ikke hva hjelpestønad var.

Da bestemte jeg meg for at dette måtte vi gjøre noe med i parkinsonforeninga. På side 32-34 finner du opplysninger om hjelpestønad fra NAV,s nettside.

Et av årets høydepunkter i Namdal Parkinsonforening var temamøtet med Jan O Aasly. Jeg er glad for at oppmøtet ble så bra, og at det kom 30 på møtet var over all forventning. Kjempebra!

Det er jo slik at de som er flinke til å delta på våre arrangement får mest utbytte av å være medlem. Vi blir godt kjent med hverandre og blir som en stor familie. Og da er det viktig at vi som har vært med ei stund tar oss av nye medlemmer som kommer til etter hvert.

Jeg vil påstå at de parkinsonrammede i Namdal er heldige som har ei så aktiv og fin forening. Jeg synes det er imponerende når mange kjører både 10 og 15 mil til møter trass i sykdom og plager.

Jeg undres litt på hvorfor mange ikke ønsker å være medlem i ei forening. Men det er vel mange forskjellige årsaker til det.

De som har meldt seg inn er fornøyd og et tegn på det er at det er meget sjelden at noen melder seg ut av foreninga.

Parkinsonforeninga har etter hvert blitt godt kjent i Namdalen. Det merkes godt ved den positive holdningen jeg møtes med fra næringslivet når jeg spør om støtteannonser i medlemsbladet.

Jeg har spurt 18 foretnings drivende om støtteannonse denne gangen og det var bare en som takket nei.

Jeg blir positivt møtt når jeg spør av de aller fleste.

Dermed så er det 17 annonser som gir ei annonse inntekt på kr 4250.- til dette bladet og det skal være nok til og dekke utgifter til trykking og porto ved utsendelse.

Da vil jeg til slutt få ønske alle våre lesere av Parkinsonbladet en fin sommer og vel møtt i neste blad som kommer i september. Da blir det bilder og stoff fra vårt grillparty på Lund den 3 juli og bussturen til Stiklestad den 27 juli.

Vennlig hilsen

Egil Bredesen

Vi støtter Parkinsonforeningen

Ring idag for en GRATIS og uforpliktende verddivurdering ved salg av din bolig!

NOTAR

tlf 02410 idag

NOTAR *) intet salg - ingen regning - ingen bindingstid

BARE NOTAR GIR DEG

SALGSGARANTI

NOTARGARANTI: Intet salg - INGEN REGNING!
Kontor i Namsos, Innherred, og Levanger
Kom og besøk oss eller ring oss på tlf. 02410

Think. Feel. Drive.

GRONG
Bilservice as

SUBARU

Avd. Grong tlf. 74330100
Avd. Namsos tlf. 74271700

NAF og FALCK
Bilberging
Tlf: 41678060

Falck

- Mobiltelefoner
- Digital kopiering
- Fotografering
- Innbydelsler og takkekort
- Restaurering av gamle bilder
- Fotoutstyr
- Datamaskiner
- Datareparasjoner
- Datatilbehør
- Innramming
- Klokker
- Batteriskifte i klokker

Knut Ivars

Foto - Data - Tele

Grong Kjøpesenter - 7870 Grong
Tlf: 74 33 17 60 - 74 33 15 11
www.kifoto.no - foto@kifoto.no

Vi støtter Parkinsonforeningen

**Bjørn
Fornes**
BYGGEVARER AS



Telefon: 74 33 25 66 – Fax: 74 33 25 45 – Mobil 947 29 114
Gartland – 7870 Grong

Alt i byggevarer til rimelige priser

 **NAMDAL
glasservice a.s**

ØSTRE BYOMRÅDE — 7800 NAMSOS

BILGLASS- Solavskjerming - Alt innen glassreparasjoner
Tlf. 74 27 16 10

 **TB TrønderBilene as**

.....reisen du gjerne tar på nytt

www.tronderbilene.no

Presanghuset a.s

 **Erond Strøm**
Blomsterforretning



BASIC
Klær og Parfymers

 **Tilbords**

Adresse: Sentrumsgata
7970 Kolvareid
Telefon: 74 38 24 00
Bankgiro: 4467.05.20770
Org.nr.: NO 930 826 391 MVA

Innhold

Lederens hjørne.....	Side 2
Egil har ordet.....	Side 4
Professor Jan O Aasly besøkte Namdal...	Side 6-8
Bedre oppfølging av PS i Namsos.....	Side 9
Parkinsondagen markert i Namsos.....	Side 10-13
Trivelig busstur til Persåsen.....	Side 14-19
Treningsgruppa tok sommerferie.....	Side 20-21
Temamøtene på Arken 2008.....	Side 22-23
Holmenkollstafetten 2008.....	Side 24-27
PÅ-RØR.....	Side 28
Likemannsopplæringen.....	Side 29
Forbundsnytt.....	Side 30-32
Har du rett på hjelpstønad?.....	Side 32-33
infosider.....	Side 34-35
Litt av hvert.....	Side 36

Parkinsonbladet

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

Medlemsbladet sendes til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag. PF Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.
Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredesen.

Jan O Aasly besøkte Namdal



Et gjensyn med legen som gav dem et nytt liv

Fra venstre: Professor Jan O Aasly, Bjørn Amdahl, fra Levanger, Rønnaug Klingen fra Kolvereid og Knut Økvik fra Nord-Statland.

Tekst/foto: Egil Bredesen

Namdal Parkinsonforening og nevrologisk avd. Sykehuset Namsos arrangerer et temamøte om Parkinsons sykdom ved Sykehuset i Namsos den. 20. mai. Professor Jan Aasly fra St. Olavs Hospital som er en av landets fremste spesialister på Parkinsons sykdom hadde et foredrag hvor vi fikk en innholdsrik informasjon om Parkinson fra A til Å. Han forteller at det er ca 150 personer av 100 000 som rammes av sykdommen og at det er ca 6000 personer i Norge med sykdommen. Han kom inn på arvelighet og risiko for å bli rammet.

Han kom inn på hvor forskjellig sykdommen opptrer fra pasient til pasient hvor stivhet og skjelvinger oppstår i varierende grad. Et sikkert kjennetegn på at det er ekte Parkinson er at symptomene bestandig starter på en side. Videre kom han inn på medikamentell behandling og de forskjellige preparater som brukes i dag. Han kom inn på mer avansert behandling som hjernestimulatoreoperasjoner hvor det opereres inn en eller to elektroder i hjernen som tilfører strøm til hjernen fra et batteri som er operert inn under huden på brystet.

Vi støtter Parkinsonforeningen



Rørservice VVS AS



Carl Gulbrandsgt. 3-5, 7800 Namsos
Tlf.: 74 27 18 00
Faks: 74 27 13 30
Mobil: 906 32 700
E-post: rorservicevvs@varmeogbad.no
Web: www.vb.no

Vannrett kvalitet!



Rimi ABC
Namsos
Tlf. 74274100
8-22 (9-21)



Kafe Glad.- Parkinsonforeningens stamkafe



KONTOR *interior a.s*

RØRVIK

Tlf: 74 39 20 70- Fax: 74 39 20 80

BYGGER'N

- GRONG -

Namdal Byggeservice AS
7870 GRONG

Tlf: 74 33 10 20

Bygger'n Grong

Vårt motto er:
Du kan stole på fagfolk, vi vil yte vårt beste for at du skal få topp service og trives hos oss.

Stikk innom å få et godt tilbud på det du trenger for å få jobben gjort.

Våre åpningstider:
Mandag til fredag 0900-1700
Lørdag 1000-1300

Vi støtter Parkinsonforeningen

BILGLASS



GR Glass & Ramme as
GLASS • ALUMINIUM • RAMMER

Sjøfartsgt. 2A, 7725 Steinkjer
Tlf.: 74 16 60 26 – Fax: 74 16 60 27
E-post: glaramme@online.no



Salong
Wenche

Innehaver Kristine L. Pedersen
Verftsgt. 6 – 7800 Namsos
Tlf. 74 27 00 27

fotokompaniet

Fotokompaniet AS
Abel Meyers gate 6
7800 Namsos
Tlf. 74 27 43 00

Apningstider:

Mandag	10-16.00
Tirsdag	10-16.00
Onsdag	10-16.00
Torsdag	10-18.00
Fredag	10-16.00
Lørdag	10-14.00

Vi vil rette en STOR TAKK til alle som støtter oss med annonser i medlemsbladet vårt og vi oppfordrer våre medlemmer til å være kunder i forretninger som støtter Parkinsonforeningen.

Dette er en operasjon som gjøres mens pasienten er ved full bevissthet under en stor del av operasjonen som pågår i flere timer. Dette er en behandling som har meget bra effekt for de pasientene som passer for denne behandlingen. Det fikk vi se et eksempel på ved at det ble vist en film av en konsertpianist som hadde så store skjelvninger i hendene og ikke kunne spille lenger. Etter operasjonen fikk vi se at han holdt konsert for legene på piano. Han spilte også på en legkongress i Wien etter operasjonen.

Det utføres slike operasjoner flere steder i landet og ved St Olavs Hospital er det utført vel 60 slike operasjoner til nå i år.

Det er 10- 15 % av de parkinsonrammede som egner seg for operasjon og der er Jan O Aasly en sentral person som vurderer hvilke pasienter som egner seg for operasjon i Trondheim.

Knut Økvik fra Nord-Statland er en av få Namdalinger som gjennomgikk slik operasjon for 5 år siden.

Knut hadde et brukerinnlegg under møtet hvor han forteller om sine opplevelser med denne behandlingen. Knut hadde arbeidet som snekker i mange år, men Parkinsons sykdom satte en stopper for det med store skjelvninger i hendene.

Han forteller om møtet med Jan O Aasly hvor han etter forundersøkelser ble godkjent for operasjon og forespeilet ett års ventetid. Men allerede etter en uke fikk han beskjed om å reise til Trondheim for operasjon. Det gikk så fort at han rakk ikke å grue seg sier han.

Han møtte opp til operasjon en søndag



Nevrolog Ole Petter Dahl overvar hele møtet og bisto med at data og projektorutstyr fungerte.

og kunne reise hjem allerede på fredag. Han gledet seg over at skjelvningene var borte slik at han kunne gjenoppta sin hobby med trearbeid og utskjæringer som han likte så godt og sysle med.

Han forteller at han ikke har angret et sekund på at han tok denne operasjonen og avslutter med at det er i alle fall ingen ting og grue seg for.

På møtet fikk vi en orientering av May Sissel Utvik fra Nevrologisk avd. hvor det jobbes med å få til et bedre tilbud for parkinsonrammede i Namdal. Pasientene vil få bedre oppfølging av nevrologiske sykepleiere mellom konsultasjon hos nevrologene.

Dette er en forbedring som det uten tvil er behov for og som være til stor nytte for parkinsonpasientene.

Under møtet var det avsatt tid for servering og det ble ordnet ved at vi gikk bort på sykehuskantina og satte oss ved reserverte bord og fikk servert karbonadesmørebrød med kaffe og kake.

Vi hadde også et innslag hvor hjemmesida til Nord-Trøndelag og Namdal Parkinsonforening på Internett ble demonstrert og vist på storskjerm. Det har blitt mer aktivitet på hjemmesida etter hvert. Møttet ble avsluttet med loddtrekning av medbrakte gevinster samt ei fruktkorg som denne gang havnet utpå Nord-Statland.

Loddsalget innbrakte ca kr 2500,- i kjærkommen inntekt for Parkinsonforeninga. Tusen takk te dokk som kjøpt lodd.

Vi kan se tilbake på et møte med mye nyttig informasjon om behandling av Parkinsons sykdom. Det var gledelig at så mange som vel 30 parkinsonrammede og pårørende møtte opp.

Ekstra gledelig var det at det var en del nye fjes og se på møtet.

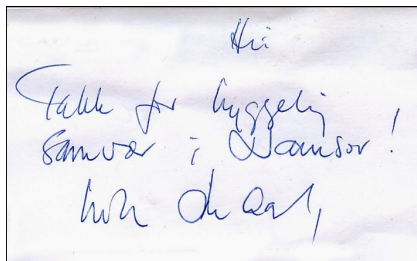
Spørsmålene til Jan Aasly kom tett så det var tydelig at her er det et stort behov for informasjon.

Jeg vil tilslutt få rette en stor takk til professor Jan O Aasly for mye fin informasjon og at han tok seg tid til å besøke Namdalen.

Takk til sykepleierne May Sissel Utvik og Borgny Fyrileiv fra nevrologisk avd. som deltok på møtet med orientering og praktiske ting som servering, loddsalg osv. Samarbeidet med nevrologisk avd. fungerte meget bra. Det var prisverdig at

de kunne ta seg tid til og delta på møtet når vi vet hvor travle dager de har på sykehuset. Takk til Knut Økvik sitt fine brukerinlegg om en pasients erfaring med innsetting av hjernestimulatore. Takk til nevrolog Ole Petter Dahl for bistand med datautstyr under møtet og at han tok seg tid til og overvære hele møtet.

Takk til Namsos Apotek for støtte på kr 500,- til annonsering av møtet i Namdalsavisa. Og ikke minst en stor takk til alle dere parkinsonrammede og pårørende som kom på møtet. Jeg håper alle kunne reise hjem med utbytte av møtet med professor Jan O Aasly.



En liten hilsen fra Jan O Aasly i etterkant av møtet i Namsos.



TAKK til Namsos apotek for støtten til annonsering av møtet

Bli medlem du også

Alle som ønsker det kan være medlem i Norges Parkinsonforbund. Du kan fylle ut og sende denne kupongen nedenfor, eller du kan melde deg inn på www.parkinson.no Du blir automatisk medlem lokalforeningen i Nord-Trøndelag. Ønsker du mer informasjon kan du ta kontakt med våre lokale kontaktpersoner eller andre tillitsvalgte i styret.

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

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr og sted:.....

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

E-post:.....

Fødselsår:.....

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.

Signatur:.....

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

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

Litt av hvert

Stemmen

Noe av det mest dyrebare sykdommen har røvet fra meg, er stemmen.

Det er ikke mye mandig ved parkinsonstemmen.

Svak og ynkelig er den og ute av stand til å få oppmerksomhet i store forsamlinger.

Men på valgdagen teller hver stemme. Også min!

Per Martin Linnebo

Hun kjente han

En mann i Meråker var blitt dødelig uvenner med kona si en dag. Da de hadde trettet en stund, sa han: - ”No går æ iynn i kammerse å skjõt mæ!” - Han tok geværet med seg og gikk inn i kammerset, og like etter smalt det. Men kona ble sittende og strikke — i stor ro. Da en stund var gått, kom mannen slukøret inn i stua igjen. Kona så opp og sa: - ”Træft du itj?”

Sparebøsser

Namdal Parkinsonforening har utplassert sparebøsser i følgende forretninger: Lars Mosand, Overhalla. Kafe Røthe, Kafeen i Amfisenteret og i kafeen på ABC senteret, Namsos. Her blir mange bekker til en stor å. **TAKK FOR STØTTEN.**

Dagens ”nøtt”:

Hvor mange dagers holdbarhet har egg, ifølge moderne EU-regler?

(28 dager)

Rettelser i Parkinsonbladet nr 1. 2008

På side 10:

Revisor:

2. Leif Thingstad

Rett navn skal være: Leif Kjønstad

2. vara: Leif Thingstad har falt ut

Det har oppstått feil på bilder side: 15-19 og 24.

Det er en datafeil som har oppstått mellom her og trykkeriet.

Tips: Hvis du har tilgang på internett så ligger bladet på nettsiden til Nord-Trøndelag Parkinsonforening uten feil på bildene.

Jeg beklager. Red

Bedre oppfølging av PS i Namsos

Av Borgny Fyrileiv

Fra 01.01.08 ble det opprettet 80 % sykepleierstilling ved Nevrologisk Poliklinikk, Sykehuset Namsos.

Vi er to sykepleiere som deler denne stillingen: May Sissel Utvik og Borgny Fyrileiv og vi har 40% stilling hver.

May Sissel skal i hovedsak ha ansvaret for pasienter med slag og MS, og Borgny skal ha ansvaret for pasienter med epilepsi og parkinsons sykdom. Men vi skal også ta imot pasienter med andre nevrologiske sykdommer.

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.

Vennlig hilsen
Borgny Fyrileiv



Bedre tilbud for parkinsonpasienter i Namdal!

Egil Bredesen her flankert av: fra venstre, Borgny Fyrileiv og May Sissel Utvik

**Sykepleier poliklinikken
Sykehuset Namsos
Tlf: 74 21 52 67**

Parkinsondagen markert i Namsos



Et trivelig besøk: Fra venstre: Odd Fiskum, Svanaug Leite, Egil Bredesen og Kåre Leite tok seg tid til en liten prat mens vi var på Sykehuset Namsos.

Tekst/foto Egil Bredesen

Den internasjonale Parkinsondagen markeres over hele verden den. 11. april. James Parkinson var en engelsk lege som først beskrev sykdommen i en liten bok utgitt 1817 med tittelen: "An essay on the shaking palsy" (En fortelling om skjelvende lammelse) Hans navn har gitt navn til Parkinsons sykdom og hans fødselsdag den 11 april 1755 har blitt dato for markering av Parkinsondagen.

Dagen markeres landet rundt med stands og forskjellige arrangement. Namdal Parkinsonforening markerte også dagen med først å stå på stand på Sykehuset Namsos på formiddagen hvor to

representanter fra Parkinsonforeningen hadde utstilling av informasjonsmatriell, serverte kaffe og delte ut brosjyrer. Senere på dagen ble det arrangert medlemsmøte i Lærings-og mestringscenteret.

Liste over lokale kontaktpersoner i Nord-Trøndelag:

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

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

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

Ønsker du kontakt med nevrologisk sykepleier på Levanger Sykehus.

Nevrologisk sykepleier: Berit Nonset, besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med nevrolog når det er noe utenfor hennes fagområde.

Tlf. 740 98 914: tlf.– tid man / man / tors. / fred. 08.00 — 15.30
E-post: berit.nonset@hnt.no

Infosider

Rådgivningslinjen 22 00 83 08



Ragnhild Støkket

Norges Parkinsonforbund har utvidet tilbudet til alle medlemmer med en rådgivningslinje. Tilbudet er opprettet for pasienter, pårørende og helsepersonell som behandler personer med parkinsonisme. Det vil være Ragnhild Støkket, helsefaglig rådgiver i forbundet som betjener denne linjen. Tjenesten vil være betjent en dag i uken. Rådgivningslinjen vil i utgangspunktet være betjent hver mandag fra 10-15. For oppdatert informasjon, se Parkinsonposten eller:

www.parkinson.no

Dette telefontilbudet kan benyttes om du har:

- Spørsmål om rehabilitering
- Spørsmål om rettigheter eller tilbud
- Nevrologiske tilbud
- Bivirkninger eller virkninger av medisiner
- STN eller Duodopa
- Spørsmål rundt konkrete problemstillinger, som f.eks. svelgvansker

Parkinsontelefonen 22 00 82 80

Har du spørsmål om parkinson eller vil du snakke med noen som har erfaring?

Her kan du møte andre med parkinson og pårørende. Åpent mandag til fredag 10-16. annenhver onsdag 16-20. Skolerte likemenn med taushetsløfte betjener telefonen.



God mat: Deltagerne hygget seg med god mat og trivelig samvær. Fra venstre: Svanaug og Kåre Leithe, Gunvor Hals, Per Hestø, Britt og Per Joar Rødhammer.

Vi fikk besøk av Petter Moltu fra Cyberland Bistro og internettkafe som orienterte om muligheter til å arrangere datakurs for medlemmer i parkinsonforeningen.

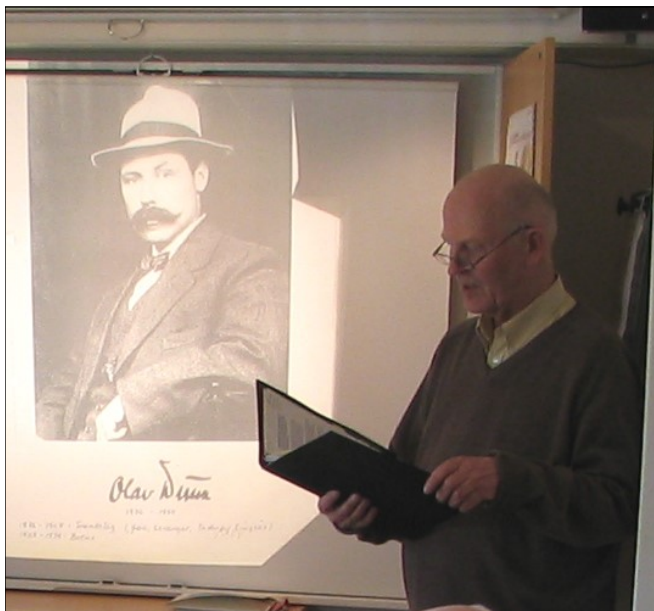
Vi fikk en grei innføring i hvordan en tenker seg at et slikt kurs kan gjennomføres. Hvis det er interesse tilstede så vil vi prøve og etablere datakurs til høsten.

Serveringen ble gjennomført ved at vi gikk bort på sykehuskantina og fikk servert middag ved reserverte bord. På menyen kunne en velge mellom "Sesamfrølaks med grønnsalat og baconfylte gratinerte tomater eller kyllinggryte" Et trivelig avbrekk med god mat og trivelig prat.

I år har vi valgt og ikke ha sykdom som tema på Parkinsondagen. I stedet inviterte vi Jon Hildrum til og fortelle om namdalshumor og Olav Duun. Jon hadde mye artig og interessant og fortelle om Olav Duun.



Dataekspert: Petter Moltu orienterte om datakurs



Olav Duun og Namdalshumor: Jon Hildrum hadde et innholdsrikt og humoristisk foredrag om Olav Duun og namdalshumor.

Foredraget varte i en time og så lange foredrag kan enkelte ganger være en lidelse.

Men denne gangen gikk tida veldig fort. Det var ikke langt mellom de humoristiske poengene som fremkalte latter blant deltagerne.

Vi tar med ei historie som ble fortalt: Det var ei velhavende dame utpå Jøa som eide en stor eiendom, deriblant noen øyer og holmer. En søndag hun var i kjerka var hun så uheldig og slippe en fjert under gudstjenesten. For og gjøre dette godt igjen så donerte hun en holme til kjerka. Og den dag i dag så heter denne holmen .."Fjertholmen"

Til slutt viste Jon Hildrum en ny DVD film med vakre bilder fra Namsos med sangen: "Sommervind i Namsos" som bakgrunnsmusikk. Den var så ny at Jon ikke hadde sett den selv heller.

Den ble en fin avslutning på et artig foredrag, meget bra framført, av Jon Hildrum.



Hva menes med privat pleieforhold?

At pleien/tilsynet blir utført av private, for eksempel: ektefelle, naboer eller andre, Barn, foreldre, andre slektninger

Hvordan søker du?

Du kan få raskere svar hvis du selv innhenter den informasjonen som NAV trenger for å behandle søknaden. Du kan inngå en serviceavtale med NAV lokalt om dette.

Det er viktig å få fram i søknaden at du har et privat pleieforhold eller at hjelpestønad vil gi deg muligheten til å opprette det.

Søknaden sendes til NAV lokalt der du bor. Maksimal behandlingstid for søknad om hjelpestønad er fem måneder.

Dette kan du gjøre selv

Innhenting av legeopplysninger evt. også andre rapporter (for eksempel fra PPT-kontor eller skolerapport mv.)

Hva kan du få?

Utgiftene må minst svare til sats 1 (ordinær hjelpestønad).

Begrensninger

Hjelpebehov som det offentlige dekker etter andre lover, for eksempel hjemmesykepleie, kan ikke dekkes av hjelpestønad. Dette gjelder selv om du må betale egenandel til kommunen for tjenesten. Dersom du er hjelpetrengende og ikke har klart å få i stand et faktisk pleieforhold på grunn av svak økonomi, kan du likevel få hjelpestønad. Forutsetningen er at du da får i stand et pleieforhold når hjelpestønaden blir utbetalt.

Når blir pengene utbetalt?

Hjelpestønaden er skattefri, og blir utbetalt en gang i måneden.

Satser Hjelpestønad

De oppgitte satser gjelder fra 1. januar 2008.

Sats	Beløp pr år	Beløp pr måned	Kommentar
0	kr 11 712	kr 976	Til hjelp i huset
1	kr 12 600	Kr 1 050	Tilsyn og pleie

Namdal Parkinsonforening

Parkinson?

Ønsker du å treffe
noen fra
Parkinsonforeningen?

På parkinsondagen
FREDAG 11. APRIL,
har vi stand på
Sykehuset Namsos
KL 11.00-12.30.

Velkommen til en prat!

(Noen av dere husker kanskje at Ole-Bjørn Tysnes var en av foredragsholderne på seminaret på Stjørdal nå siste høst?)

Og, som en reaksjon på denne bekymringsmeldingen har det kommet brev til forbundet fra statlig hold, med spørsmål om hvordan de ser på forholdene av i dag! Den sjansen grep vår generalsekretær med begge hender, og skrev et langt, utdypende brev om de utfordringer,- og problemer som denne pasientgruppen møter, og de utsiktene som eksisterer pr. idag. Så, det har allerede skjedd noe i kjølvannet av Parkinsondagens satsing! Videre er det spennende hva dette vil ende opp i!

*Ja, mose vokser ikke på rullende stener!
Åse Kvaal*

Hva skjer sentralt - og Internasjonalt?

Likemanns-seminar - til høsten

Yngreseminar - til høsten

EPDA - konferanse i Zagreb (som er delvis åpent)

Info: www.epda.eu.com/euroYap

Har du rett på Hjelpetønad?

Denne gangen fokuserer vi på informasjon om hjelpetønad. Jeg tror at det er en del som ikke kjenner til denne muligheten og dermed går glipp av en mulighet som finnes. For nærmere opplysninger så spør på ditt nærmeste NAV kontor.

Av Egil Bredesen Fra NAV,s nettside.

Hjelpetønad

Du kan få hjelpetønad dersom du har et særskilt behov for pleie og tilsyn på grunn av sykdom, skade eller en medfødt funksjonshemming.

Det er en forutsetning at du har et privat pleieforhold eller at hjelpetønaden setter deg i stand til å opprette et slikt privat pleieforhold. Når hjelpebehovet vurderes, vil det også legges vekt på behovet for stimulering, opplæring og trening som skjer i hjemmet.

Når foreligger et særskilt pleie- og tilsynsbehov?

Når evnen til å klare seg uten tilsyn svikter, både inne og ute, dag og natt. Der det er behov for hjelp til personlig stell/hygiene og i spisesituasjoner



En god latter forlenger livet: Latteren satt løst under foredraget til Jon Hildrum. Fra venstre: Mary Ekker, Anne Dahl, Jarle Andreassen, Gunvor Hals, Per Hesto, Svanaug og Kåre Leithe, Helge Hansen og Rigmor Fiskum

På parkinsondagen satte vi inn en annonse i Namdalsavisa som hadde som formål å gjøre oss tilgjengelige for nye medlemmer. Men det førte dessverre ikke til noe at noen nye tok kontakt med foreninga. Men vi prøvde i hvert fall. Vi må bare stå på og ikke gi opp i første forsøk. Det går flere tog.

Men det kom innom noen av medlemmene våre og slo av en prat mens vi sto på sykehuset og det var da trivelig.

Vi fikk da vist oss fram.

Det var mange som gikk forbi som ikke kunne unngå og se at vi var der. Møtet ble avsluttet med trekking av gevinster gitt av de frammøtte pluss ei fruktkorg som var gitt av Rimi på ABC. Det kom inn kr 1000,- på loddosalget. Tusen takk te dokk som kjøpt lodd. Denne gangen ble det undertegnede som vant fruktkorga.

Vi kunne se tilbake på ei trivelig markering av dagen. Vi fikk vist oss fram og fikk ei trivelig stund sammen.

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

Trivelig busstur til Persåsen



En trivelig gjeng på tur: Fra venstre: Buss-sjåføren, Oddny Hernes, Ivar Risberg, Skjoldvor og Willy Møller og Gunnar Kvaal.

Av Åse og Gunnar Kvaal

Torsdag 29. mai dro 38 medlemmer i foreningen på busstur til Persåsen "konsthantverk", som ligger noen mil syd for Østersund. Strålende vårvær var selvfølgelig bestilt, og Oddny og Sende busstrafikk hadde lagt ett fint program for turen.

Årstida var ideell, vi startet med grønne enger og fullt utsprunget lauvskog på Innherred, fortsatte opp Stjørdalsdalføret gjennom Meråker og opp til Storlien hvor bjørka ennå ikke viste grønnfarge

. Vi kjørte så direkte til Bjørnenget med fantastisk utsikt over Åre og Åresjøen. Etter en kafferast gikk ferden videre til Persåsen, hvor vi først fikk en gjennomgang av historien omkring stedet og nærmeste område av sjefen "himsel" - Leif Wikner. Det er han som har bygget opp hele anlegget, og er "arkitekten" bak alt fra takstoler til himmelsenger - og til det minste lille tre-egget.

Ved å ta i bruk både ferskt og gammelt treverk, ofte i blanding med forskjellige tresorter, fikk han fram de utroligste effekter i form av forskjellige mønstre.

veldig takknemlige over å få det samme materiale, og ikke allerminst; få en kilde og et tlf. nr hvor de kunne henvende seg for nærmere informasjon. De kjente" på kroppen" at de, og deres kollegaer, visste alt for lite om Parkinson i sitt arbeide.....

Gjennomgående var det at nesten samtlige hadde bekjente eller slekt som hadde sykdommen. Flere kunne fortelle om nære kjente som ikke selv ville fortelle om sin sykdom, og satte også "munnekurv" på sine pårørende - noe de syntes var forferdelig. Men spesielt tankevekkende i møte med to som nylig var blitt enker; mennene deres hadde hatt Parkinson. Den ene hadde ikke hatt noen kontakt med foreningen, og jeg prøvde å overtale til å ta kontakt for å få noen å snakke med; hun hadde blitt så ensom under mannens sykeleie!

Selv om erfaringen av "min dag på gata" var positiv, så gjorde jeg meg en del tanker av hvordan det måtte oppleves å være gammel i Oslo; det er jo så mye folk, vrimmel og så mye ståhei! Men det er kanskje slik det vil synes for ei landsens "jente" fra Verdal?

Senere på kvelden var det duket for samling i ærverdige Gamle Losjen i Oslo. Der er det store lokaler som rommer mange, og det er bra med såpass til program som det var. Kanskje kunne det være en ide å arrangere tur til Oslo for å ta del i markeringen av Parkinsondagen til neste år? Det anbefales på det sterkeste!

Etter at flere innledere og foredragsholdere hadde stått fram med sine innlegg, kom Gerd Hovdahl fra Verdal med pause-gym. Gerd har jo parkinson selv, og etter å ha gått videre i studier av kroppsøving ved HINT er hun skolert på flere områder. I alle fall, hun kom som et friskt pust - ferdig oppvarmet inn på scenen, i den grad at spesial-legene bare satt og måpet! Det ble nok en påminnelse om at trening er bra!

Som avslutning var det oppsatt en paneldebatt, og den så vi fram til med spenning. Grunnen til dette var at administrasjonen i Forbundet hadde jobbet knallhardt, og fått med eliten av leger og politikere; bl.a. 3 medlemmer i Stortingets Helse- og omsorgskomite. Med Magne Wang Fredriksen som utspørter, ble det en spennende affære. Spesielt da han satte dem til "veggs" helt på slutten for å få et konkret svar fra politikerne om å gå videre fra det arbeidet som til da var lagt ned- og stadfestet i Handlingsplanen som Norsk Kompetansesenter for Bevegelsehemmede (NKB) har utarbeidet. Og sannelig, tilsist samtykket de alle i at Handlingsplanens status måtte heves, og at arbeide for å få til en Nasjonal Handlingsplan. Som Jan Bøhler uttalte: " Jeg vil ta initiativ til at det blir satt i gang et arbeid med å lage en Nasjonal Plan for behandling og rehabilitering for Parkinsonrammede i Norge! " Det var klare ord fra en politiker å være!

I etterkant av denne markeringen har Ole- Bjørn Tysnes, som forøvrig er leder i Norsk Nevrologiske Forening, sendt et bekymringsbrev til departementet angående oppfølging av ,- og tilbud til parkinsonpasienter - med henblikk på rehabilitering og habilitering.

Forbundsnytt



Av Åse Kvaal

Nå er det utrolig nok gått et år siden at jeg ble "kastet inn i" styret i Norges Parkinsonforbund.

Det har absolutt vært ei spennende tid, og veldig lærerikt – med mange, forskjellige saker.

Vi i styret har bakgrunn fra Svolvær i nord, - og til Mandal i sør; kort sagt, en stor geografisk spredning. Fra landsmøte i Bodø i fjor, var vi tre ny-innvalgte, og to av oss var pårørende – representanter. Dette var nytt, og det var med ønske fra de som hadde stått i det fra før at styrets sammensetning skulle være av både de med Parkinson – og pårørende.

En slik blanding av ståsted på oss i styret kan være sunt, og ettersom likemannsarbeid er en prioritert oppgave både innad i organisasjonen og også helsepolitisk, så dekker en nå alle kategorier der. Selv har jeg blitt med i Likemannsutvalget sentralt, og Kari Atterås Grønbekk er leder. Vi er et utvalg på fem som har Thyra Kirknes som vår sekretær.

I Likemannsutvalget har vi nå tildelt midler etter søknad fra lokal- og fylkeslag. Dette er midler som Forbundet igjen har fått fra statlig hold,- også det etter søknad. Klausulen ved disse midlene, er at de *skal kun brukes til likemanns-tiltak*. Det som ikke blir brukt i inneværende år, vil gå samme veien tilbake; slik at det som ikke blir brukt av foreningene, ikke kan anses som forbundets kapital. Med likemannsmidlene kreves det også en tilbakemeldingsplikt for å sikre at de tildelte midlene brukes slik de er tenkt; og dette gjelder for alle ledd.

PARKINSONDAGEN 2008

-Eller dagene kan en vel si, ettersom det startet med den 9.april. Da kom Dagbladet ut med en kjempeutgave av et ekstra bilag som i sin helhet var tilegnet Parkinson. Har noen av disse liggende, og de vil bli utdelt ved en senere anledning i f.m. profilering av foreningen vår.

Den 10. april var det profilering i Oslo. Hadde aldri trodd at jeg skulle stå på Egertorget på selveste Karl Johan og dele ut aviser noengang!? Men der stod vi, i knallgule T-skjorter, i vind og blåst; både fra administrasjonen i forbundet vårt og noen fra lokalforeningene i Oslo og Akershus. Og det var virkelig interessant; der fikk vi møte folk av alle kategorier - fra de som kom jevnlig bort til bordet vårt for å få seg en kopp kaffe! - til de som straks spurte:"hvor mye skal dere ha?!" Det var overraskende å oppleve at mange unge virkelig syntes at dette var spennende, og satte tydelig pris på å få avisa samt annet info-materiell! Ellers møtte jeg helsearbeidere som var



BILDET OVER:
Kafferast ved Bjørnengen med utsikt mot Åre og Åresjøen: Ivar Risberg og Gunnar Kvaal slapper av på rasteplassen ved Åre.

BILDET TIL HØYRE Skjoldvor Møller og Åshild Skaufel hadde en trivelig tur.



Ja, endatil en bil hadde han laget støtffangere på, helt rundt, i kun trematerialer! Ikke rart at han titulterer seg med "konstsløjdare"!

Etter en lunsj var det "fritt fram" hvor enkelte valgte å nyte godværet, med en kopp kaffe på terrassen. Men, de aller fleste tok seg rundt i det flotte anlegget, hvor særlig den innholdsrike suvernirbutikken var populær, til tross for at prisene avspeilet varenes originalitet!



Trivelig uteområde på Hälländsgården: Deltagerne slapper av i solskinnet.



Ekslederen hadde nok noen gode råd og gi til den nye lederen: Gunnar Kvaal og Bjarne Nyberg hadde en trivelig dag.

Likemannsopplæringen

Av Åse Kvaal

Likemanns-opplæringen vil foregå kontinuerlig, på alle nivåer – f.eks. blant yngre, de med parkinson, både de som er i arbeid – og ikke, og pårørende .

Pr. idag er det mange som har gjennomført kurs tidligere. Ønsket er at de som er interessert i å arbeide videre som likemann, kan ta et oppsummerings-kurs. Dette er mulig nå til høsten, da det igjen skal arrangeres kurs. Jeg håper at det er mange her i fylket som kan tenke seg en slik opplæring. Etter et slikt kurs, kan en da bli registrert og godkjent som likemann og kanskje få kontrakt på dette.

Nå er det en del likemenn i Trøndelag, men ikke så mange som er registrert, og enda færre som har kontrakt som likemann. Det har gått kunne vært flere.....

Likevel har vi her i fylket kommet langt i f.t. likemannsarbeid, og det opplegget vårt med lokale kontaktpersoner er ikke utprøvd slik noen andre steder. Og det virker jo, for vi har allerede fått henvendelser fra folk som vil ta kontakt med likesinnede.

I andre land er dette arbeide i startgropen. Styrelederen i Norges Parkinsonforbund, Knut-Johan Onarheim, er også medlem av det Europeiske Parkinsonforeningen EP-DA. Han kunne fortelle at i Danmark så hadde de nå kommet til at pårørende var en gruppe som burde få mere støtte!!!? Så der er vi langt foran.....

Ellers skal også EPDA nå satse på likemannsarbeid; og ettersom det ikke er så mange land som har erfaring med hele spekteret av dette areidet, så ble likegodt K.J. Onarheim med i dette nyoppnevnte utvalget. Som et paradoks kunne han fortelle at bl.a. engelskmennene ikke engang hadde dekkende ord for dette; en likemann kunne de kalle "peer", men pårørende har de ikke annet ord på enn "carer", om en da ikke skal ta med relative/ relation som går på slekts-skap. Og carer henspilles eg. på en ren omsorgsperson, og ikke det som menes med det vi legger i pårørende-begrepet.

Likemannskurset holdes til høsten

Kurset avholdes trolig på Østlandet- **Lyst til å melde deg på?**

Den virkelige konservasjonskunst består ikke bare i å si rett ting på rett sted, men også i å la være å si gal ting i det mest fristende øyeblikk.

Dorethy Nevill

PÅ-RØR

Av Åse Kvaal: Pårørendekontakt i Nord-Trøndelag

Den 7. oktober kl. 18.00 arrangeres det et møte i Peisestua i Arken ved Sykehuset på Levanger. Temaet er: pårørende, men vi håper at begge parter vil ta turen dit.

Programmet vil inneholde sang, musikk, kaffe og trivsel.

Gerd Nysether vil innlede med å snakke om pårørende-rollen. I tillegg vil det bli et pårørende-innlegg. Videre er det tenkt å dele opp i grupper med pårørende – og parkisonianerne adskilt. Det er ikke noe vidløftige utredninger som kreves. Nei, det er mere for å kunne få snakke med likesinnede, "lufter" tanker og ideer; kort sagt, få sette ord på ting.

Videre vil nevro-sykepleier Berit Nonset, og trolig vår representant i forbundets Yngreutvalg, Gerd Hovdahl være tilstede.

Vi håper på et trivelig treff! Alle er hjertelig velkommen!

Hilsen Åse

Kontakt – person – opplegget:

Nå er det meningen at ethvert lege- og nevrospesialistkontor skal ha utlagt brosjyrer med klistermerker bak på navn og telefonnr. på lokale kontaktpersoner.

*-Og dette hjelper; det er folk som har tatt kontakt for å få bli med i forening-
en vår!*

*Om vi alle kan operere som "detektiver" for å etterse at det ikke går tomt
noen steder, så blir vi tilsammen et bra "vaktmannskorps". Jeg har ordnet
med et lite lager av brosjyrer hos os på Landstad, slik at det er bare å ringe
dersom det skulle begynne å minke noen steder.*

Alf Magne By, nestleder og likemannsansvarlig i styret i N.Tr.:

tlf. 74165 404 / 930 16 911

Åse Kvaal, pårørendekontakt i N.Tr.: tlf. 740 71126 / 975 14 816



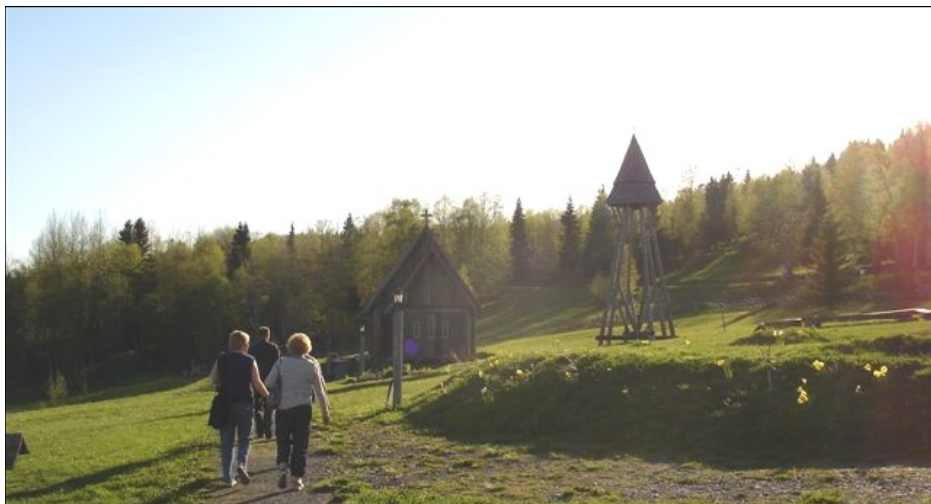
Trivelige medlemmer på tur: Bjørn Amdahl står bak Gerd og Leif Kjønstad

På tilbaketuren var det handlestopp i Jerpen, før vi kjørte til Hållandsgården, hvor vi ble servert en flott middag. Som ekstraforestilling her fikk vi så guiding i en nybygget stavkirke. Den var bygget av 4 gamle låver fra området og var vigslet for kirkelige handlinger og ble brukt både til bryllup, barnedåp og konfirmasjon.

Denne stavkirka kan vanskelig beskrives, men den var så gjennomtenkt og flott at en hadde vanskelig for å tro at den ikke

var av en eldre modell.

Viser en del bilder for å illustrere hvor spesielt det var. Nevner kort: de flerfargede vinduene var laget i Tyskland med en ny teknikk som får til en naturtro "gammel-håndblåst-vindu-stil". Alt smijern var lagd av en "skrot-nisse" fra Storsjø-område. Prekestolen av en utgammel, veldig vridd furugadd, - alteret av stein, og altertavla av tovet ull med diverse jordfarger "strålende" ut fra



På kirkevei til den forholdsvis nyoppbygde stavkirka på Hållåndsgården.



Velkommen inn:

Inngangsdøra i kirken var prydet av flotte smijernsbeslag lagd av en "skrot-nisse" sør for Østersund



Kirkens inventar beundres av deltagerne.

Det ble en stund å vente pga i år hadde jeg jo 2. Etappe, men det var artig å bare se på folket og alle lagene som kom inn på stadion. Minner dukket opp, det var jo her mine lagvenninner fra Verdal vant Norwaycup i fotball i 1983. Jeg var for gammel til å være med på laget, og hadde nettopp fått en datter. Glemmer ikke da jentene ringte og fortalte at de hadde kommet til finalen, hørtes ut som alle sto inni telefonkiosken.

Mannen med kamera dukker opp igjen, vi prater litt og nå var Team Parkinson på tur inn mot mål. Jeg er så imponert over pågangsmotet og iveren til de som er med på laget. Formen kan variere enormt bare i løpet av dagen. Vår ankermann Odd Bråtane spurter i mål nr 245, 87 minutter har laget bruk, 9 minutter bedre enn i fjor. Dette er jo helt fantastisk. Magne fyrte av champagnekorken og vi fikk en real dusj. Det siste mannen med kamera ville vite: "skal du delta neste år?" Ja klart jeg har lyst, dette må bare oppleves. Vi må utfordre flere til å være med, hva med et lag med pårørende og selvsagt et lag til for dem med Ps?

Det sto grilling på programmet, i alle parker satt det folk og grillet denne pinseafte- nen. Vi var jo så heldig å få være hos Thyras mor, og der var det diskett opp med den smakfulle grillmaten. Eivind Engeness og jeg begynte å kaste på ringspill, konkurranseinstinktet var på topp. Revansje neste år.

Drømmen, sa Roar Eikenes hadde vel vært at hele gruppen hadde fått være med på "Walking in Sentral Park i New York," det hadde vært noe det. Selv var han i full opptrapping til maraton i Rio de Janeiro i juni. Vi fikk alle diplom og gullmedalje rundt halsen, takk Thyra m/mann, Ragnhild/m mann, Magne og Roar og ikke minst en stor takk til Thyras mor for den gjestfriheten.

Meningen var at jeg skulle ta et overraskende besøk til slekt, men de hadde fått hjemlengsel og tatt overraskelsestur til Trøndelag. Jeg ble invitert på overnatting til familien Natvig i Bærum. Det var litt av en opplevelse, de diskett opp med reker og vin og trivelig prat utover kvelden. Dagen etter ble jeg guidet rundt på Kalvøya i finværet. Etter å ha inntatt en nydelig middag ble jeg kjørt til stasjonen, sender en stor takk til Birger og Helle Natvig for gjestfriheten.

En sommerhilsen fra Gerd Hovdahl .



Yes, æ har klart det.

Etterpå måtte jeg ut for se på etappen, og rusler ned mot Bislet stadion i det varme sommerværet, herlig. Det var et yrende folkeliv. Stafetten var i gang, vi hadde god tid før vi skulle starte. Jeg må nok innrømme at jeg holdt på å få sjokk da jeg så bakken. Norabakken var bratt og seig, men jeg tenkte da er det bare å bruke hodet og spare litt krutt i unnabakken og gå raskt i den verste kneika. Oppvarminga brukte jeg god tid på, det var viktig å være skikkelig varm.



Søndagstur på Kalvøya med Birger og Helle Natvig.



En fornøyd dame på søndagstur på Kalvøya.

Plutselig dukker en mann med tv-kamera opp og sier han er fra Aftenposten nett-tv. Han skulle følge meg gjennom dagen. Team Parkinson var meldt og løpet var i gang. På øret hadde jeg litt rolig musikk for å spare litt på krefte før bakkene. Magne Fredriksen følger etter laget med sykkel i tilfelle noe skulle skje. Det var bare herlig å løpe nedover mot Bislet stadion, det gikk så lett, snart var jeg i Norabakken, gikk med raske skritt i det bratteste partiet. Veien delte seg og det gikk videre oppover i den seige bakken. Hørte heiarop hele veien oppover "kom igjen, det er snart veksling". Siste flate og endelig ser jeg Åse Haugskott (tidligere Norgesmester i stafett) som skulle overta stafettspinnen. "Yes, æ har klart det". Pulsen er høg, men gleden er enorm. På tur nedover bakkene møter jeg kameramannen hesblesende, han hadde planer om å filme meg på vekslinga, (det var bra jeg kom før han så slapp jeg å se det på tv,he,he).



De ble imponert over hva de fikk se:
Fra venstre: John Myhr, Ragnhild Aune, Åshild Skaufel og Tordis Markhus

midten, og så stort at det rakk fra golv til tak. Nydelig var det!
Og over det hele hang det ei gedigen lysekrone, som opprinnelig hadde tilhørt en hestevandring i området!

I kveldssol kom vi tilbake til Trøndelag, noe forsinket; - men hva gjør vel det i en vakker vårkveld?

Åse og Gunnar



Original prekestol: Laget av en utgam-mel vridd furugadd med John Myhr som prest for anledningen.

Treningsgruppa tok sommerferie.



Trivelig kaffestund i anledning avslutning på treningsgruppa før sommerferien.

Av Åse Kvaal

Ettersom treningen sluttet forholdsvis tidlig i vår, måtte mai-møte med Gerd Talsnes Heggdal gå ut, men vil bli satt opp igjen utpå høsten. Til avslutningen hadde vi som vanlig en markering, og med blomsteroverrekkelse til Jutta Brauch. Neste år vil trenerne få andre fysioterapeutkandidater til å lede seg, noe som vil bli litt rart etter så mange år med Jutta som inspirator!



Sofie og Ivar Risberg med Jutta Brauch



Etterpå var det grilling i hagen hos Thyras mor.

For meg er denne stafetten blitt et treningsmål i år som i fjor. Alt går så mye lettere når man har noe å trene imot. I tillegg har jeg trent jevnt på treningsstudio med Dance aerobic, Step, Intervalstep og mange turer i skog og mark så jeg hadde et godt treningsgrunnlag. MP3 spilleren med taktfast musikk er med meg på de fleste turene. Det gjelder å holde fokus på å få opp skritt lengden og kroppsholdningen og slengen på armene.

Det var nå akkurat 10 år siden Nevrolog Dusan Duraj sa til meg: "Jeg er 99,9 % sikker på at du har Parkinson sykdom." Den gangen ble det jo et sjokk, men jeg har valgt å tenke positivt på hverdagen. Hadde noen sagt til meg da at, om 10 år løper du Holmenkollstafetten. Tror nok jeg hadde spurt om vedkommende var helt gal. Mye har forandret seg med daglig trening de siste årene, så derfor feiret jeg 10 årsjubileum med Ps med å løpe denne stafetten.

Vi har fått 3 forfall var det første Roar sa da jeg kom: "Du må skifte etappe og løpe 1100 m i stedet for 875 meter, og jeg tar to etapper, da er laget ok. Etter å ha inntatt påsmurte grove bagetter, frukt og drikke tok Roar "peptalk" og fordeling av etappene. "Bananstafettspinnen" ble sendt fra person til person for at vi skulle se hvem vi skulle veksle med. Roar nevnte Norabakken, men jeg fikk ta problemet når det kom. Vi hadde et felles mål for denne stafetten og det var å fullføre og ha det artig.

Holmenkollstafetten 2008



Glade løpere fra Team Parkinson foran Maratonporten.

Tekst / foto: Gerd Hovdahl

Jeg bega meg ut i Tigerstadens gater etter en flott tur med fly og tog. Hvorfor ta buss eller drosje når man kan gå. Været var som på en julidag i Trøndelag, erfaringer har vist at varme er veldig positivt på min kropp. Gikk videre oppover Pilestredet og kjente suget etter å løpe da jeg passerte Bislet stadion, dette så ut til å blir litt av en dag.

For andre gang skulle Team Parkinson Norway delta i Holmenkollstafetten. Primus motor Roar Eikenes har gjennom vinteren holdt gløden oppe med mailer til løperne rundt i landet. Det var meningen å få til en treningsamling, men med en så travel gjeng ble det vanskelig. I fjor var jeg eneste dame på laget, men i år hadde heldigvis to til dristet seg til å bli med, flott. Thyra's mor hadde åpnet hus og hage for den løpeglade gjengen både før, under og etter løpet.

Det er slike opplevelser som får meg til å stå opp hver morgen og tar en treningstur samme hvilket vær det er.



Deltagerene i treningsgruppa hadde som fortjent også kaffestund i anledning avslutning av treningsgruppa for sommeren.

TAKK!

Det vanket ros og takk fra både de pårørende og deltagerne på treningsgruppa under avslutningskaffen til ære for Jutta Brauch som takker for seg etter mange år som leder for treningsgruppa. Blomster og kake overrekkes av Sofie Risberg fra Parkinsonforeningen.



Temamøtene på Arken våren 2008



Langveisfarende besøk: Her er Gerd Hovdahl flankert av Olav Sandstad fra Sør-Trøndelag og Sverre Schøtt-Steen fra Mandal i Vest-Agder.

Av Åse Kvaal / foto. Tordis Markhus.

Som tidligere nevnt, så er grunnen til at disse møtene holdes i Levanger, at vi får hjelp til forarbeidet med møtene, samt gratis lokale. Dessuten er peisestua, (når vi er så heldig å få den!) -et bra egnet lokale for disse treffene.

Dessuten så har foredragsholderne som vi engasjerer jobb ved Sykehuset- eller hos sykehusets samarbeidspartnere. Dermed blir det kort vei til Arken, - og enda større sjanser til at de kan ta seg fri fra sine

vanlige, daglige gjøremål- slik at de kan komme på møtene våre. At møtene foregår i arbeidstida deres er også en fordel. Det er verre å få ut folk på kveldstid, -og i alle fall dyrere!

Programmet for disse åpne tema-møtene våre på Arken var i utgangspunktet veldig bra for denne våren. Imidlertid ble det en del omrokkeringer underveis. Prøvde å fylle det "hullet" som vi fikk i mars, men sykdom satte en stopper for også det



Ny nevrolog på Levanger: Jens Horn tok opp temaet medikamentell behandling av Parkinsons sykdom.

planlagte "erstatnings-opplegget." Dette får vi komme tilbake til seinere.

På grunn av disse omrokkeringene, ble det 2 møter med bare en ukes mellomrom på april. Men, det var ikke til hinder for en vellykket gjennomføring av disse møtene. Det ble en del intenst arbeid på "Kaffe- vertene" våre fra pårørende - gruppa, men de stiller stadig opp! Stor takk til mannskapet!

Iallefall,- 9. april kom den nye nevrologen ved Sykehuset i Levanger, Jens Horn. Som sin forgjenger er han også av tysk opprinnelse; kanskje har de flere utdanna nevrologer? De er jo også kjent for å ha egne nevrologiske sykehus der, så kanskje har disse sykdomsgruppene en annen prioritet der enn her "oppe på bjerget"?

Han snakket godt norsk, slik at det ikke var vanskelig å forstå hva han sa. Temaet var medikamentell behandling ved Parkinson, og han gav en utdypende,

noe annerledes oversikt over de forskjellige medikamentene. Samtidig besvarte han spørsmål fra salen, noe som alltid er kjærkomment; medisin og Parkinson er visstnok et uutgrunnet tema! Alltid er det noe en lurer på, og gjerne skulle hatt mer informasjon om!

Ettersom dette møtet var annonsert i Parkinson-Posten, kom det liketil en tilhører fra Mandal i Vest - Agder! Riktignok var han på besøk i Trondheim på dette tidspunktet, men tok turen til Levanger kun for å følge med på møtet vårt! (se bildet)

16. april var det en representant for sykehushjukkene som kom på vårt temamøte, med informasjon om ernæring, - og riktig kosthold. Det var mange tips å ta med seg derfra også. Gamle vaner er vonda å vende, i alle fall når det består i velge bort en god uvane. Så får en velge selv, hva en prioriterer. Den største utfordringen er når en ikke får i seg nok kalorier til å vedlikeholde muskelmassen i kroppen; det er stort problem for mange med langtkommen Parkinson!

Ettersom treningen sluttet forholdsvis tidlig i vår, måtte mai- møte med Gerd Talsnes Heggdal gå ut, men vil bli satt opp igjen utpå høsten. Til avslutningen hadde vi som sedvanlig en markering, og med blomsteroverrekkelse til Jutta Brauch. Neste år vil trenerne få andre fysioterapeutkandidater til å lede seg, noe som vil bli litt rart etter så mange år med Jutta som inspirator!

