

Parkinson

Nr 2. juli 2011 årgang 11

bladet

God sommer



Hva med kona når Parkinson tar mannen?



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

www.parkinson.no

Innhold

Trivelig helg på Finsås.....	Side 10 - 13
Temamøte for helsepersonell på Kolvereid.....	Side 14 - 15
Aktivitetsdag på Skånes.....	Side 16
Parkinsonseminar på Quality Airport Hotel, Vernes.....	Side 17
Holmenkollstafetten 2011.....	Side 18 - 19
Hyggetreff på Tautra.....	Side 20 - 21
Mine opplevelser på Fram Helserehab.....	Side 22 - 24
Det muntre hjørnet.....	Side 25
Vellykket grilltreff på Lund.....	Side 26 - 29
Hva er Parkinsons sykdom?.....	Side 30
Hva med kona når Parkinson tar mannen?.....	Side 32 – 33

Forside foto: Egil Bredesen

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Gunnar Kvaal, leder
Landstadvei 86 A
7650 Verdal
Tlf. 74071126 mob. 91584981
Konto nr. 8670 10 87536
Org. nr. 985 442 226
Privat epost: gunnkvaa@vktv.no
Parkinsonforeningens epost:
nordtrondelag@parkinson.no

Namdal Parkinsonforening

Egil Bredesen, leder
7976 Kongsmoen
Tlf. 74321813 mob 90668965
Konto nr 5083 05 43802
Org.nr. 993 745 839
Epost: eg-bred@online.no

Parkinsonbladet

Redaktør for medlemsbladet er :
Egil Bredesen, 7976 Kongsmoen
Tlf 74321813 - 90668965
epost: eg-bred@online.no

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag. PF Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.

Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredesen.

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no
Kontortid: mandag-torsdag kl. 09.00– 14.00

*Generalsekretær:
Magne Wang Fredriksen*



Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Alle hverdager fra kl 10 – 16

Norges Parkinsonforbund

Her kan du treffe skolerte og hyggelige
likemenn med taushetsplikt.



Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl 10.00–13.00

Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig rådgiver:
Ragnhild Støkket*



PAPAYA Nord-Trøndelag

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

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

e-post: sissel.malvik@hotmail.com Mobil: 930 36 077

Kontaktperson: Unni Johnsen, Asplunden 13, 7710 Sparbu,

e-post: ujohnse@online.no Mobil: 915 40 461

Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos

Tlf: 74 21 52 67

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

Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

Berit Nonset. Tlf. 740 98914

Telefontid mandag, torsdag og fredag kl 08.00 - 15.30

E-post: berit.nonset@hnt.no

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



Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,
Nord-Trøndelag
Parkinsonforening*

Sommeren er ei herlig tid, godt og varmt, krydret med litt regn, mygg og knott. Denne sommeren blir det en del større aktivitet i foreningen enn det har vært tidligere, takket være at vi fikk en del aktivitetsmidler fra forbundet. De første turene er allerede gjennomført, til Skånestangen i surt vårvær, og nå sist var vi på grilltreff sammen med Namdalingene hos Åse og Arild Rørmark. Dette ble for oss ett minne for livet. Vi ble svært godt mottatt i den idylliske heimen til Åse og Arild, og med god grillmat, dans på altanen og sosialt samvær ble det vellykket. Til Åse og Arild og dere andre som bidro, TAKK.

Gled dere til de neste turene, Munkeby kloster og Eggesetra, se annet sted i bladet, og det kommer påminning på mobilen, jeg mangler mobilnr til noen få, vær snill å send meg det dere som ikke har fått meldinger.

Det viktigste som har skjedd siden sist er likevel Landsmøtet som ble arrangert i Asker. Det var ett rolig Landsmøte, uten de store omveltninger. Knut Johan Onarheim ble gjenvalgt som leder, mens Åse og Alf Magne ble valgt som faste medlemmer i landsstyret. At Nord Trøndelag har to av syv styremedlemmer vitner om at de har gjort seg bemerket og gjort en god jobb. Gratulerer!

Jeg vil også minne dere på det gode tilbudet vi har på Kastvollen. De er allerede dyktige, og ønsker å bli enda bedre, derfor skal 3 personer derfra på kurs i Lund i Sverige på videreutdanning på Parkinson. Det får vi helt sikkert nytte av på framtidige opphold der. En takk til personalet på Kastvollen for det store engasjement dere viser. Og til våre medlemmer, søk dere dit, enten gjennom nevrologen eller fastlegen, jeg lover alle, uansett stadiet av parkinson, utbytte av ett opphold på Kastvollen.

Så vil jeg ønske alle en fortsatt god sommer. Og husk også at det er viktig å nytte denne fine tida til å forbedre formen, det er svært viktig for å holde parkinson under kontroll.

Hilsen fra Gunnar

Arrangementskalender NTPF

Torsdag 21.07.2011 kl 17.00

Aktivitetssdag ved Munkeby Klosterruiner, Levanger

Kaffe og kjeks med ost fra Ysteriet Munkene driver.
Grilling. (Foreningen spanderer kaffe, ost og grillmat)
Tursti langs Levanger-elva med poster, vi går i grupper.
Aktiviteter ved klosterruinene; Dart, hesteskokasting.
Påmelding til Bjørn Myrvang, tlf 41235401 innen 18.07.
pga matbestilling og koordinering av skyss.

Lørdag 6.08.2011

Tur til Eggensetra ved Grønningen, Snåsa.

1km fra parkering inn til setra.
Det er salg av kaffe og rømmegrøt på setra.
Det settes opp buss som foreningen betaler.
Mat betales av deltagerne.

Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00

og hver 2. tirsdag i måneden fra den 9 august

Bogaveien kafe i Steinkjer, kl 13.00

og hver første torsdag Måneden, fra 4 august

lørdag 22/10 2011

Parkinsonseminar på Quality Airport Hotel Værnes

Se fullstendig program på side 17

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

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 27 grasrotandeler. Pr 1 juli har det blitt registrert kr 2363,- på foreninga i år.

Husk, det koster ikke noe for den som gir andelen sin til oss.



**Støtt oss
med DIN
Grasrotandel!**

Nord-Trøndelag Parkinsonforening



Org. nr. 985 442 266

Klipp ut og ta med til kommisjonæren

Egil har ordet

*Egil Bredesen, leder
Namdal
Parkinsonforening*

Kjære venner.

Ja så var medlemsbladet vårt ferdig igjen. Jeg synes det har blitt bra med mange referater fra aktiviteter i foreningene våre. Det kommet mange fine bidrag fra til stoff i bladet. Kjempebra!

Støtten fra næringslivet fungerer nå meget bra. Jeg har ikke fått nei fra en eneste en når jeg spurt om støt-teannonser i bladet. Bare godvilje hele veien. Da er det trivelig og holde på med dette.

Det er ikke så lite arbeid som ligger bak utførelsen av bladet. Jeg begynner å merke at han mister Parkinson setter sine begrensninger. Det er nå nærmere 15 år siden jeg fikk beskjed om at jeg hadde fått Parkinson, og da kan en vel ikke vente noe annet.

Nå har vi allerede passert midtsommer og vi får håpe vi har mange fine sommerdager i vente. Sommeren er ferietid med å besøke og få besøk av venner og familie som er veldig trivelig. I den forbindelse må jeg innom grasrotandelen denne gangen også. Benytt anledningen til å verve grasrotandeler når du har muligheten til det. Meget viktig. Jeg er inne på nettet og sjekker nesten hver dag om det er noen nye andeler.

Fra Namdal Parkinsonforening har Åse Rørmark og Ole Harald Røthe deltatt på likemannskurs i Oslo noe som fører til at vi står bedre rustet til å ta vare på våre pårørende. Vi kommer tilbake med opplegg for de pårørende til høsten. Se for øvrig side 32-33.

Da vil jeg til slutt få ønske dere alle en fortsatt fin sommer og kos dere med bladet. Bruk det gjerne til å reklamere for nye medlemmer til parkinsonforeningen.

God sommer

Vennlig hilsen Egil Bredesen

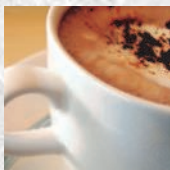
**Bjørn
Fornes
BYGGEVARER AS**



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

Alt i byggevarer til rimelige priser

Arrangementskalender Namdal PF



Husk kafetreff første torsdag i måneden kl 12.00
Første treff etter sommerferien blir den 4 august.
Da møtes vi på den tidligere avholdskafeen i
Havnegata

**Bassentrening i Oasen hver tirsdag
Sommerferie**



www.boli.no

Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos
Havnegata 12
Serviceboks 1020
7809 Namsos

Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer
Brugata 2. Brygga
7709 Steinkjer

Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger
Kirkegata 73
7600 Levanger

Selge bolig, ring tlf: 47479990

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

Namdal Parkinsonforening har nå 25 grasrotandeler.

Pr 1 juli har det blitt registrert kr 4813,- på foreninga i år.

Husk, det koster ikke noe for den som gir andelen sin til oss.



**Støtt oss
med DIN
Grasrotandel!**

Namdal Parkinsonforening



Org.nr. 993 745 839

Klipp ut og ta med til kommisjonæren

Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Bjørn Fornes, Gartland.....	Side 6
Boli eiendomsmegling.....	Side 7
Mosand AS Overhalla.....	Side 8
Kastvollen Rehabiliteringssenter....	Side 19
Høylandet kommune.....	Side 29
Namdal Glasservise, Namsos.....	Side 31
Snåsa kommune.....	Side 31
Overhalla Cementvare, Skogmo....	Side 32
Coop Mega Verdal.....	Side 34
Nava Sport, Namsos.....	Side 34
Bilskadesenteret, Namsos.....	Side 35
Apotek 1, Namsos.....	Side 38



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

**Annonseinntekter
I dette nr. kr 4500,-**

Ønsker du støtteannonse i Parkinsonbladet så ta kontakt med:

Egil Bredesen på tlf 74321813, eller epost: eg-bred@online.no

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



Mosand AS

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

Stram deg opp, Knut!

Har du sett han Knut?

Han er blitt så lut

han har jo alltid vært så rank og rett
og gått så fort og lett.

Nå subber han av sted med korte skritt -
at han ikke kan stramme seg opp litt?!

*- Men kjære deg, du må da se
at han er syk i kroppen sin et sted
Jeg undres på om det er Parkinson?
Ja, for da kan de ofte bli sånn.*

*- Nei, det tror jeg slettes ikke,
for naboen vår han fikk det
og han skjelver og rister i hele kroppen,
kan nesten ikke holde på koppen!*

*- Ja, men du skjønner at med Parkinson
så virker det både slik og sånn.
Så mens noen blir stive og ikke kommer av sted,
kan andre riste og skjelve som bare det.
Atter andre har symptomer du ikke kan se
men kan være like vonde for det.*

*- Men hvordan kan du vite alt dette?
Kjenner du noen, så du har sett det?*

*- Enten du tror det eller ei -
jeg har Parkinson selv, jeg.
Og du hører min svake stemme
det er et symptom jeg ikke kan gjemme,
jeg har andre symptomer du ikke kan se
men ikke verre enn jeg kan leve med.
Og heldigvis kan jeg fortsatt le!
For glede og moro i hverdagen, det er viktig, det!*

Anne Nordang

Trivelig helg på Finsås

Tekst / foto. Egil Bredesen



Snåsa in natura: Arve Hjelde viste flotte naturbilder som han har tatt av naturperler rundt om i Snåsa. Og vi fikk bevis for at det er mye fin natur i Snåsa og at Arve er en god fotograf med evne til å finne de beste motivene.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening arrangerte helgesamling på Finsås i Snåsa den 20-22 mai for tredje år på rad.

Helgesamlinga på Finsås har etter hvert blitt en fast tradisjon. Det er flere av deltagerne som gir uttrykk for at de ser fram til disse samlingene og kommer igjen år etter år. Det var påmeldt 18 deltagere til årets samling.

Det var mange hyggelige gjensyn når medlemmer møttes på Finsås til helgesamling. De fleste kjenner hverandre fra før og har etter hvert blitt gode venner igjennom parkinsonforeninga. Etter tildeling av rom så møttes vi i spisesalen til en bedre middag som virkelig smakte.

Etter middagen viste Arve Gjelde lysbilder fra Snåsa og det var mye vakkert vi fikk se samtidig som han kommenterte bildene og krydret med dikt.

Resten av kvelden besto av sosialt samvær som også er viktig. Det er bra og få rikelig anledning til og utveksle erfaringer med hverandre.



Trivelig sykepleier. Parkinsonsykepleier Berit Nonset fra Sykehuset på Levanger hadde et interessant foredrag om sitt arbeide på sykehuset

Etter en forhåpentlig vis god natt, s søvn og en bedre frokost møttes vi i foredrags-salen til dagens første foredrag ved Berit Nonset som har vært parkinsonsykepleier og kontaktperson på Levanger sykehus siden 2007.

Hun forteller at hun interesserer seg spesielt for Parkinsons sykdom og disse pasientene. Hun er fast kontaktperson for parkinsonpasienter ved Levanger sykehus og kan gi råd og veiledning angående symptomer, fysisk aktivitet, kosthold samliv osv. Er det noe hun ikke kan svare på så støtter hun seg på hjelpepersoner i støtteapparatet.

Hun arbeider med og koordinere tverrfaglige vurderinger og holder foredrag for pasienter og helsepersonell

Hun forteller at hun er opptatt av og ta vare på og videreutvikle tilbudet for de parkinsonrammede i Nord-Trøndelag. Ellers så berømmer hun det gode samarbeidet med parkinsonforeninga i Nord-Trøndelag.

Etter lunsjen var det likemannsarbeidet for pårørende og pasient som sto i fokus ved Gerd Thalsnes Heggdahl. Hun kommer inn på hvordan det oppleves forskjellig og få beskjed om at en har fått parkinson. Både pårørende og pasient sitter med mange spørsmål om hva som skjer. Da kan parkinsonforeninga være en viktig informasjonskilde. Pasienten kan bli sen og irritabel mens den pårørende har dårlig samvittighet.

Da er det viktig at en kan være åpen å snakke sammen. Hun nevner at det er viktig at du forteller hverandre hvor du går. Det har med trygghet for partneren og gjøre. Hun kommer også inn på dørstokk mila som gjør at en ikke kommer seg ut. Trening er viktig fastholder hun og da er det lurt og sette opp et program for treningen, men poengterer samtidig at det også er viktig med hvil.



Ut på tur og aldri sur. *Trim er en viktig del av programmet på Finsåsamlinga*

Lørdags ettermiddagen ble avsatt til trim. I området rundt Finnsås er det fine veier i naturskjønne områder som innbyr til å gå en tur. De sprekeste gikk helt ned til Snåsavatnet og en rasteplass med gapahuk og det hele. De fleste deltok etter evne. Det er så mye triveligere når flere går sammen. Etter en trimtur er det godt og få trekke seg litt tilbake og hvile litt og samle krefter til kveldens aktiviteter. Vi samlet oss i spisesalen til en bedre middag bestående av elgskav og hjemmelaget karamellpudding, noe som virkelig



TAKK. *Gunnar overrekker Gerd en gave som takk fra foreningen for et interessant foredrag.*

smakte. Under middagen tok Astrid Hjelde ordet hvor hun gav uttrykk for hvor verdifullt hun syntes det er å få delta på helgesamlingene og få anledning til å treffe andre i samme situasjon og hun håpet at disse samlingene forsetter til neste år.

På vegne av de pårørende tok Åse Rørmark ordet og gav uttrykk for hvor nyttig det også er for de pårørende å få anledning til å være sammen ei helg.

Under middagen spilte Molden og Kristiansen bakgrunnsmusikk som gav en fin stemning under middagen.

Senere utpå kveld spilte Joar Molden og Hans Kristiansen opp til dans. De er nok kjent for de fleste etter utallige opptredener under arrangement i parkinsonforeninga tidligere. Det kriblet nok i dansefoten hos de fleste. For dansegulvet var fylt hele kvelden. Jeg tør å påstå at 99 % av deltagerne var utpå gulvet i løpet av kvelden. Det ble en trivelig kveld hvor alle hygget seg og kunne glemme han mister Parkinson for ei stund.

På timeplanen om søndagen sto utflukt til Bredesmoen husmannsplass i Snåsa med rådmann Truls Eggen som guide. Husmannsplassen er under restaurering ved dugnad og vi fikk en fin innføring av Truls om hvordan livet var for husmennene på gården. Vel tilbake på Finsås fikk vi servert deilig grillmat i grillhuset før det ble tid for og ta farvel med hverandre og reise hjem hver til sitt med gode minner fra ei trivelig helg. Gunnar og staben hans har gjort en kjempejobb med å arrangere treffet hvor også været var på vår side.



Pyntet til fest. Her legges nok slagplanen for kvelden.

Takk til alle som bidro til at vi fikk oppleve denne helga sammen. Ikke minst takk til dere som deltok på Finsås. Jeg håper vi møtes igjen på Finsås til neste år.



Utflukt til Bredesmoen husmannsplass. Truls Eggen orienterte om beboerne og livet på husmannsplassen

Temamøte for helsepersonell på Kolvereid

Tekst / foto: Egil Bredesen



Lærte om Parkinson. *Pleiepersonell fra Vikna og Nærøy kommune fikk informasjon om hva som er viktig å vite ved pleie av parkinsonpasienter.*

Namdal Parkinsonforening arrangerte temamøte om Parkinsons sykdom for pleiepersonell fra Nærøy og Vikna i Kolvereid den 14 april med nevrolog Ole Petter Dahl som foredragsholder.

De siste årene er det blitt satt mer fokus på pleietrengende parkinsonpasienter. Norges Parkinsonforbund har foretatt undersøkelser på en del sykeheimer for å finne ut om parkinsonpasienter får den pleie og omsorg de har krav på.

Undersøkelsene har vist at det er en del mangel på kunnskap om sykdommen blant en del pleiepersonell som også gir uttrykk for at de føler at de vet for lite om sykdommen til å kunne gjøre en best mulig jobb for disse pasientene.

De fleste som deltar på aktiviteter i Parkinsonforeninga er i bra form, mens

de som etter hvert blir så syke at de blir pleietrengende og ikke klarer og delta lenger føler at de ikke har noe utbytte av å være medlem lenger og dermed har meldt seg ut av foreninga.

Det er en meget viktig oppgave at vi også tar vare på disse medlemmene i foreninga vår. Et viktig tiltak for disse pasientene er og drive opplysningsvirksomhet for pleiepersonell i kommunene.

I Namdal Parkinsonforening har vi tatt konsekvenser av dette med å arrangere informasjonsmøter for helsepersonell.

Vårt første informasjonsmøte hadde vi i Høylandet i 2009 med nevrolog Ole Petter Dahl som foredragsholder.

Det viste at det er behov for slike møter ved godt oppmøte og gode tilbakemeldinger etter møtet. Den 14 april sto Ytre– Namdal for tur.

Nærøy kommune ble invitert til et samarbeid om møtet.

Det ble organisert ved at kommunen fikk ansvar for møtelokale og invitasjon av helsepersonell fra Nærøy og Vikna kommune til møtet.

Parkinsonforeninga ordnet med foredragsholder og kaffeservering.

Det var gledelig at 16 deltagere fra begge kommune kom på møtet.

Møtet ble innledet ved at undertegnede ønsket alle velkommen og orienterte om Namdal Parkinsonforening samtidig som det ble vist bilder på storskjerm fra aktiviteter i foreninga i Ytre Namdal.

Nevrolog Ole Petter Dahl holdt deretter et foredrag som var tilrettelagt for helsepersonell.

Foredraget inneholdt :

- Generell sykdomslære– og sykdommens utvikling.
- Medisinering
- Fysioterapi
- Kosthold

Her er medisinering i forhold til måltider et viktig poeng. Dagsformen kan variere meget fra time til time og trenger ofte mer hjelp. Det er ikke uvilje fra pasienten sier han. Han klarer det rett og slett ikke.

Han kom også inn på hvor viktig det er og sende med en ledsager som kjenner pasienten når pasienten ikke kan gjøre rede for seg selv til konsultasjon hos nevrolog.

Å sende med en ferievikar som ikke kjenner pasienten er helt bortkastet sier han.

Og jobbe med parkinsonpasienter er og jobbe i team. Sykepleierne må observere og notere når det skjer forandringer med pasienten. Ofte er det nødvendig med fysioterapi for og aktivisere pasienten. Han har lett for og ha smerter, spesielt rundt ledd på grunn av tilstiving og lite aktivitet.

Vi takker Ole Petter Dahl for at han tok seg tid til å komme til Kolvereid og takk til Nærøy kommune for samarbeidet med møtet.



Informasjon om Parkinson: Ole Petter Dahl hadde et interessant foredrag om Parkinson beregnet på helsepersonell. (Bildet er fra møtet på Høylandet)



Aktivitetsdag på Skånes

Tekst/ foto: Bjørn Myrvang

Det nyopprettede turlaget i Parkinsonfor-
eningen startet sesong-
en med å invitere til
treff på Skånes i Le-
vanger den 5 april. 19
deltagere fra Frosta i
sør til Steinkjer i nord
var mer enn forventet
det kalde været tatt i
betraktning.



Sjelden har kaffe fra svartkjel smakt bedre enn ved ankomsten denne dagen.

Etter grillingen var aktivitetene snart i gang. På programmet sto DART, postløype og hesteskokasting, aktiviteter som var populære for deltagerne.

På postene som var inndelt i fag måtte deltagerne svare på spørsmål fra gammel og ny tid.

Det gjorde godt å røre litt på seg etter som det kom en kald trekk og gradertokken viste kun 5 grader! Selv om værgudene ikke var med oss, mente de fleste at det å treffes og gjøre noe sammen er noe vi bør fortsette med.

Det vil turlaget gjøre noe med ved å arrangere flere aktivitetsdager/turer til steder spredt rundt i fylket. Da er det viktig å få tips fra medlemmene.

Kontakt Bjørn Myrvang tlf 41235401
eller Gunnar Kvål tlf 91584981 om du
vet om et egnet sted i ditt distrikt!

Bjørn Myrvang



Parkinsonseminar på Quality Airport Hotel Værnes**lørdag 22/10 2011**

9,30-10,00	Regstrering og kaffe.
10,00-10,15	Velkommen Gunnar Kvaal og Viggo Valle
10,15-11,00	Arne Høgdahl, Handballtrener for Strindheim, tidligere Byå sen, Hypobank, og ass trener for Norges - damelandsslag. Motivasjon til trening og fysisk aktivitet
11,10-11,45	Thyra Kirknes, Norges Parkinsonforbund. Rettigheter ved kronisk sykdom
11,45-13,00	Lunsj
13,00-13,15	Andreas Lunnan Lett underholdning
13,15-14,15	Ann Kristin De Soysa, klinisk ernæringsfysiolog, St Olav Kostholdets betydning ved parkinson sykdom
14,25-15,10	Ole Petter Norvang, Fysioterapeut St Olav Trening og fysisk aktivitet ved parkinson sykdom
15,15-16,00	Anton Hegdal, Sykehusprest Sykehuset Levanger Medmennesklighet og verdiget ved kronisk sykdom
16,00	Avslutning, vel hjem. Viggo Valle

Dagens konferansier: Viggo Valle

Seminarpris kr 375 dekker lunsj, kaffe, te, kake, betales ved registrering.

Bindende påmelding til:

Gunnar Kvaal, Landstadveien 86, 7650 Verdal innen 15/10

Tlf: 74071126/ 91584981

e-post: gunnkvaa @vktv.no



Holmenkollstafetten - 2011

Tekst Foto Bjørn Karstein Myrvang



Fornøyde "Team Parkinson" deltagere fra Nord-Trøndelag

Parkinsonlaget: Torbjørn Rønne, Alf Magne Bye, Bjørn Karstein Myrvang, og Svein Snekkvik.

Pårørendelaget: Bjørn Rønne Lindholdt, Siri Gun Snekkvik Tromsdal, Peter Snekkvik Tromsdal, Åse Haugskott, Magnus Bye, Marit Aune Bergstrøm, Eva Gun Tromsdal og Bjørn Arne Sørslett.

Supportere: Myrvang, Rønne, Haugskott og Heidi Bye

Da årets holmenkollstafett ble arrangert, nr 81 i rekken, var det med flere lag enn noen gang tidligere, hele 4248 lag. Litt av et arrangement med andre ord.

Norges Parkinsonforbund stilte også i år med 2 lag, et lag for sykdomsrammede og et lag for pårørende.

Som tidligere år var det samling av deltakerne hos Tyra Kirknes, assisterende generalsekretær i forbundet.

Her ble vi hjertelig mottatt og nye deltakere fikk T- skjorte og jakke med logoen på, flotte klær!

Værgudene var med oss denne dagen, lettskyet og oppholdsvær mens løpet pågikk. Foreningen spanderte lunsj som ble vel mottatt. Før vi dro ut til de ulike etappene fikk vi orientering om løpet. Det ble delt ut startnummer og kart med veiledning om transport ut til de ulike etappene.

Nord-Trøndelag var godt representert på laget, noe mange kommenterte. Etter løpet var det middag hjemme hos Tyra, grillmat og jordbær med is som dessert smakte utrolig godt etter strabasene. Under maten ble løpet omtalt og diskutert og stemningen var god. Hver løper fikk diplom som bevis på sin deltakelse.

Det er vanskelig å sette ord på hvor bra opplegget. Nøye planlegging og gjennomføring, med all den gode maten og hyggelig vertskap gjør at vi sitter tilbake med en skikkelig godfølelse. Det er bare å glede seg til neste år! Takk til alle som bidro, og en ekstra takk til Ragnhild som ledet det hele på en god måte!

Bjørn Karstein Myrvang

Afasiforeningen arrangerer familiekurs på Finsås 3/9.

Påmelding innen 15/8.

Opplysninger på tlf 95930268, eller Gunnar tlf 91584981.



Nye tilbud ved Kastvollen Rehabiliteringssenter høsten 2011: Gruppeopphold:

Ukesopphold for personer med **Parkinson**, (*nydiagnostiserte*) oppstart 21/9

For personer med **Postpolio**, oppstart 28/9 (4 uker)

For voksne med **Cerebral Parese**, oppstart 26/10 (4 uker)

Søknadsfrist: snarest.

For nærmere informasjon om gruppeoppholdene se:

www.kastvollen.no evt ring oss på tlf 74 12 46 50

I tillegg har vi tilbud om gruppeopphold for personer med MS og Parkinson kontinuerlig.

Søknad, via egen lege, sendes til:
Helse Nord – Trøndelag HF. ReHR.
Sykehuset Levanger
Postboks 333
7601 Levanger



Hyggetreff på Tautra

Tekst: Hildur Rygg/ foto Ragnhild Aune



Trekkspillklubben: *Fra venstre på trekkspill Kristian Krog. Fele, Jens Helland. Trekkspill Kåre Pettersen. Trekkspill, Ragnhild Hjelde, og gitar Oddvar Henriksen*

Referat fra Parkinsonmøtet på Tautra den 14 april av Hildur Rygg, Frosta.

Det er alltid spennende å stå som arrangør for tilstelninger av ulik art. Spenninga var ikke mindre hos "Frostakomiteen" som skulle arrangere sitt første Parkinson-møte. Møtet var gjort kjent gjennom mobiltelefonen, Parkinsonbladet og lokalavisa Frostingen.

Det var ikke aktuelt med påmelding, så vi måtte forholde oss til cirka-tall. Gleden var stor når vi så bil etter bil kjøre inn til Tautratun. Vi kunne ønske både kjente og ukjente velkommen. Da undertegnede ønsket forsamlingen velkommen, var nesten alle stoler opptatt. Nærmere 40 stykker. Kjempeflott!

Komiteen hadde vært så heldig å få fem av medlemmene i Frosta Trekkspillklubb til å spille for oss. De spilte til underholdning, allsang og dans. For moro skyld ble det sagt at foreningen skulle ha inngått en avtale med musikerne, slik at de kunne stille på hvert møte! Det forteller litt om hvor populære de ble.



Arnt Stavset fortalte om nonnene og det nye klosteret på Taura.

Taura har sin egen historie. Fram til 1979 foregikk all forbindelse med øya pr. båt. Dette året ble byggingen av en vei avsluttet og tauringene ble ”landfaste”. Vi mente det kunne være interessant å høre litt om livet på øya i gamle dager og om hvordan ting hadde forandret seg etter veiforbindelsen. Vi kontaktet Jan Lian, en samfunnsengasjert tauring, bare 88 år! Og han sa ja med en gang. Han fortalte om en unggutts drømmer, om fritidsaktiviteter og deklamerte flere dikt. Godt gjort, Jan!

Nå ble det tid for servering. Mange hadde kjørt langt for å komme seg til møtet. Noen kom rett fra arbeid og atter andre hadde vært ute i god tid for å få med seg guidinga, så karbonadene som ble servert gikk ned på høykant. Så godt å se at maten smakte!

Senere hadde formannen et par innlegg der han fortalte om ting som var aktuelle for oss alle. Han redegjorde blant annet om det nye treningsopplegget i Levanger basert på musikk og rytme. Ansvarlig er overlege Audun Mykja. Han fortalte også om et svært så vellykket opphold på Casas Heddy på Landzarote for seg og kona.

Så var det tid for kaffepause med innkjøpte og hjemmebakte kaker. Loddsalget gikk strålende og det var mange gevinster. Mange av medlemmene er flinke til å ha med gevinster. I tillegg hadde komiteen bestemt at alle planter som hadde fungert som pynt, skulle loddas ut. Den heldige vinner av kveldens fruktkurv som var sponset av Coop Frosta ble Bjørn Amdahl.

Det heter at tida går fort i godt selskap. Det fikk vi erfare også denne kvelden. Mange kunne sikkert ha tenkt seg flere danser, men det er det mulig og ta igjen en annen gang. Før møtet ble avsluttet fikk de fem musikerne og kåsøren hver sin bukett røde roser.

Vi takker for oppgaven og håper alle hadde en hyggelig kveld.

For Frostakomiteen Hildur Rygg



Mine opplevelser på Fram helserehab.

Tekst: Alf Magne Bye, Steinkjer

Noen inntrykk fra nesten 4 ukers trening med LSVT BIG på Fram helserehab

Jeg sitter på rommet på Fram helserehab den siste kvelden av et bortimot 4 ukers opphold her, og prøver å tenke igjennom hva jeg ville da jeg søkte meg hit, hva jeg har gjort mens jeg har vært her og hva jeg har oppnådd.

Den sterkeste følelsen akkurat nå er at jeg gleder meg sinnssykt til å komme hjem i morgen...

Samtidig føler jeg meg heldig som har fått mulighet til å lære å hva LSVT BIG er for noe og få trent inn øvelsene.

Dessuten har jeg blitt kjent med mange trivelig og dyktige ansatte på Fram, og ikke minst mange andre brukere.

4 uker er lang tid å være borte fra familien (og jobben), men det å kunne bruke tid på seg selv, glemme det meste rundt seg og bruke tida på å trene er noe alle, friske eller syke, burde ha mulighet til. Slik sett kan vi si at vi som har fått Parkinson sykdom er privilegerte. Det er ikke alle som får et rekreasjonsopphold med egen trener til 123 kr dagen...

Men for meg, og de andre brukerne her med parkinson sykdom, handler det ikke om et rekreasjonsopphold til en billig penge – det handler om at jeg vil gjøre det som er mulig for at jeg skal kunne leve så godt som mulig, så lenge som mulig med en alvorlig kronisk sykdom. Og da er LSVT BIG verdt noen uker hjemmefra. LSVT BIG (og LOUD) er en såkalt forskningsbasert metode å trene på. Den har i kritiske tester vist å kunne bremse skadevirkningene av sykdommen. Og kanskje kan den også til en viss grad gjenopprette tapte funksjoner. Så for meg var valget enkelt: Det måtte jeg prøve.

Hva er så LSVT BIG egentlig? Det finnes mye informasjon om LSVT på nettet, også på parkinsonforbundets hjemmeside.

For meg er det en treningsmetode som kanskje kan motvirke noen av hovedsymptomene med sykdommen: Treghet, små, puslete bevegelser, dårlig balanse og dårlig koordinasjon av bevegelsene.

Vi skal tenke stort (BIG): store bevegelser, overdrivelse av enkelte bevegelser som rotasjon i ryggen og sprike med fingrene. Øvelsene skal gjennomføres med hurtighet og kraft. Og de skal gjentas igjen og igjen. Til sammen skal det altså gi oss større hurtighet, mer kraft, bedre holdning og ikke minst bedre bevegelse.

LSVT LOUD er spesielt rettet mot trening av stemmestyrke og artikulasjon.

Jeg har lenge visst at trening er viktig for å handtere sykdommen best mulig. Og jeg har prøvd, men ikke kommet skikkelig i gang. Jeg har vært ivrig i starten, men lufta har liksom gått ut av ballongen, nesten hver gang.

Og slik kan det gå nå også, men jeg håper at oppholdet har gitt meg inspirasjon nok til å fortsette etter at jeg kommer hjem. Og så er det et ris bak speilet: Jeg skal tilbake til Fram til høsten for en ukes oppfølging/repetisjon. Jeg har da liten lyst til å fortelle trenerne på Fram at jeg ikke har hatt ”guts” nok til å trene de få timene i uka som trengs...

Da jeg møtte på rehabiliteringen i slutten av april, ble jeg utfordret til å sette meg noen mål, både på litt lenger sikt og for oppholdet på Fram:

Langsiktig mål:

- Hvis mulig: bremse skadevirkningene av PS gjennom systematisk og rett trening (LSVT).

Fortsette å trene utenom LSVT, få bedre fysisk form og redusert vekt

Mål for oppholdet:

Lære LSVT BIG så godt at jeg er i stand til å fortsette treningen hjemme

Få trent så mye som mulig, så allsidig som mulig. Komme inn i en god treningsrytme som jeg kan ta med hjem

Redusere vekta gjennom trening og et sunt kosthold med regelmessige måltider
Jeg veide (og veier fortsatt) en del kilo for mye og jeg hadde behov for å forbedre formen generelt, i tillegg til å lære LSVT BIG.

Jeg ble fortalt at det ble satt en del krav til oss som ønsket å lære LSVT BIG. For det første kreves det en viss styrke, balanse og utholdenhet for å ha nytte av treningene. Og vi må ikke ha alvorlig kognitiv svikt.

Men den viktigste forutsetningen er at vi forstår at vi selv er ansvarlig for treningene og treningsresultatet. Fysioterapeutene / trenerne gir oss redskapen, men vi må selv sørge for å bruke den. Det kreves derfor at vi er motiverte og villige til å yte det som trengs for å oppnå resultater.

En av de første dagene gjennomgikk jeg en test i forhold til funksjonsnivå, og en test i forhold til generell fysisk form.

Deretter ble det laget et treningsprogram for meg for å bedre den generelle fysiske formen. Når jeg nå drar hjem er dette en del av det treningsprogram jeg skal følge hjemme.

Og dermed startet jeg treningen og svettingen. Og det var ikke bare mens jeg syklet, sprang på tredemølle eller tok armhevinger at jeg fikk svettet ut. Fram har en ”trenings/aktivitetsmeny” som vi kan plukke fra. Og da trener vi sammen med andre brukere med andre lidelser, også ”lettere” lidelser som ryggproblemer osv.

Og noen dager etter ankomsten skjønnte jeg at jeg var ”kvalifisert” for å lære LSVT BIG også.

For meg ser en typisk dag på Fram slik ut:

Etter frokost, klokken 0730, er det morgenstrekk, som skal vekke kroppen til dagens dyst, få tøyd muskler som er støle etter gårsdagens trening og få opp temperaturen (som altså ikke er noe problem for meg – jeg har ikke tall på alle hånddukene jeg har svettet ut).

Deretter trener jeg vanligvis en time med LSVT BIG med fysioterapeut Anette Vistven.

To dager i uka er det LSVT Loud med en sertifisert logoped. Denne treningen foregår i gruppe, i motsetning til LSVT BIG.

Så følger en time med BYKS, som står for trening av balansen, ytelsen (kondisjonen), koordinasjonen og styrken. Det er 3 ulike BYKS-grupper, avhengig av funksjonsnivå. Jeg trener/trente i den gruppen som hadde best funksjonsnivå, og det er knallhardt, men jeg satte etter hvert stor pris på disse treningene - det er ganske enkelt godt å tyne kroppen skikkelig.

Etter lunsj er det hver dag en hovedaktivitet, som svømming, klatring, stavgang, uteaktivitet/ballspill eller langtur.

Enkelte dager er det undervisning i ulike tema, med ulike fagfolk som sosionom, ergoterapeut, kokk osv. Hvis vi ønsker det kan vi få egne samtaler med bl.a. sosionom.

Noen av dagene avsluttes med avspenning.

Og etter middagen trener vi med parkinson LSVT BIG på egen hånd.....

Apropos middag (og lunsj): Menyene er litt for ensformige for meg. Og når jeg først har startet på klagingen: Det er lite å foreta seg i helger og på kveldene, bortsett fra å trene altså.

LSVT BIG er utviklet i USA, og de som skal være instruktører må ha gjennomført et kurs i USA og blitt sertifisert. Pr dato er det kun noen få i Norge som har slik sertifisering.

Også opplæring av oss skjer etter bestemte krav som er stilt av de som utviklet metoden. Bl.a. at hver deltaker skal ha en egen trener, at undervisningen i LSVT BIG minimum skal være på 16 timer og at den skjer rimelig sammenhengende. Dette kan kanskje virke vel firkantet, men det gjør at vi kan være trygge på at vi får den opplæringen som er nødvendig for at vi skal ha utbytte av treningen når vi kommer hjem. Og hvor mye må/bør vi trene når vi kommer hjem? I starten av oppholdet trodde jeg at jeg skulle trene LSVT BIG 2 ganger pr dag også hjemme. Men det var heldigvis en misforståelse. Jeg har fått et treningsprogram som er variert og som betyr at jeg trener en 5-6 timer i uka (inklusive sykkeltur til og fra jobben), og der LSVT utgjør 1 til 1,5 time. Poenget er at vi skal lære oss å tenke og praktisere BIG i alle situasjoner. Eksempler på det er å gå med lange skritt, svinge godt med armene, passe på å få god vridning i ryggen, stå på en fot, og å strekke kroppen godt så ofte som mulig.

Jeg satte meg altså noen mål når jeg startet oppholdet. Har jeg nådd de målene? Jeg må nok avvente rapporten fra Fram til legen min før jeg får et klart svar på det. Men slik jeg føler det nå, rett før jeg drar hjem, er at jeg lært nok til praktisere LSVT BIG når jeg kommer hjem. Jeg er også motivert til å fortsette å trene for å komme i bedre form. Så får tiden vise om jeg synes oppholdet har vært nyttig i kampen min mot sykdommen på litt lenger sikt.

Det muntre hjørnet

Fotballresultat

Bjarne spilte fotball i mange år. Entusiasmen var der, men talentet var mer fraværende.

Desto morsommere var det når han klarte og score mål. Og en gang klarte han til og med tre mål i samme kamp!

Kona var veldig stolt da han kom hjem og fortalte det.

- så hva ble stillinga, spurte hun.

-Vi tapte 0-3.

Fra barnemunn

En liten pjokk kunne fortelle en gang:

-I gamle dager var det ikke lov for faren å føde barn. De syntes det var umusikalsk.

Men i dag er det vanlig at moren og faren føder barnet sammen!

Smertefri barnefødsel

Har dere hørt om legen som hadde funnet opp en maskin som overførte smerten under fødselen til barnets far?

Et ektepar ville prøve ut dette. Da fødselen satte i gang ble maskinen innstilt på 25% overføring av smerte til faren.

Mannen merket ikke noe som helst.

Legen stilte så maskinen opp til 50%.

Mannen kunne fremdeles ikke merke smerte, så da kunne de jo like godt overføre 100%. Fødselen fortsatte uten at verken kona eller mannen merket smerter.

Men da mannen kom hjem etter fødselen, fant han postmannen liggende død på trappa.

Utsikt over Snåsavatnet

De som garantert reiser landet rundt, er turistene som i disse dager gjør sitt inntog i landet. Jeg har en kamerat som aldri var spesielt skolesterk. Det gjør ingenting, for nå til dags kjører han turistbuss og trives med det. I fjor kjørte han en gjeng tyskere på "vei nordover, og på Snåsakroa stoppet de for en rast. Turistene begynte straks å ta bilder av utsikten.

- Das ist wunderschön!

- Nei, avbrøt bussjåførerer, det der e Snåsavatnet.

Forelskelse

Det var en gutt som var så forelsket i naboenta at det ikke var til å holde ut.

Han satt bare og tenkte på henne, slet med å delta i samtaler, og pirket bare i maten ved måltidene. Til slutt fikk faren hans nok, og ga sønnen klar beskjed om at det var på tide å fortelle jenta hvordan ting lå an. Gutten mannen seg opp det han klarte, gikk over til nabohuset, og ringte på. Men når jenta åpnet døra, stokket det seg helt for gutten. Etter litt klarte han å få stotret fram at han tenkte mye på henne. Jenta smilte kokett.

- Hva skjer når du tenker på meg da, spurte hun.

- Ofte mister jeg matlysten.

Til tross for denne åpningen, klarte han likevel å få et stevnemøte med jenta. Gutten gikk til faren og spurte om han fikk låne bilen.

- Hva tror du egentlig har føttene til, spurte faren bryskt.

- En til gassen og en til bremsen, svarte gutten.

Vellykket grilltreff på Lund

Tekst / foto: Egil Bredesen



Fortjente blomster Åse og Arild Rørmark fikk blomster fra Namdal Parkinsonforening for deres innsats som vertskap for et vellykket grilltreff.

Namdal Parkinsonforening arrangerte sitt tradisjonelle grilltreff hjemme hos Åse og Arild Rørmark på Lund den 26 juni. Ekstra hyggelig var det at vi fikk besøk fra fylkesforeninga som kom i minibuss med 13 medlemmer.

Det var hele 27 deltagere som fant veien til Lund denne fine sommerdagen i slutten av juni. Det har vært en tradisjon med et slikt grilltreff hver sommer i foreninga vår. Tross dystre langtidsutsikter med regn for denne helga opprant dagen med strålende sol og passende temperatur. Atter en gang som alltid hadde vi værgudene på vår side. De siste årene har Åse og Arild invitert foreninga hjem til seg på grilltreff og vært arrangør for treffet.

Først på programmet var en vandrings tur langs en fornminnesti på Smineset med Jon Smines som guide. Mens vi gikk langs en sti med gravhauger og boplasser helt tilbake fra steinalderen fikk vi mye informasjon av Jon Smines.



Flink guide. *Jon Smines hadde mye interessant og fortelle om 6000 år gamle gravhauger og boplasser langs fornminnestien på Lund.*

Vi gikk langs en sti som var klippet med gressklipper som fristet til en spasertur. Det var satt opp orienteringstavler med opplysninger om gravhauger og boplasser. Det ble en trivelig spasertur med mye informasjon i idylliske omgivelser. Etter vel en times vandring kjørte vi til Harraneset hvor Åse allerede hadde grillmaten klar. De fleste hadde reist langt og det ble godt med mat. Grillkoteletter og pølser med salat gikk ned på høykant. Det er utrolig hvor godt god mat smaker i fine omgivelser i hyggelig selskap.

Etter et bedre måltid ble det tid for å røre litt på seg igjen. Det var organisert en tipp konkurranse med 12 spørsmål som var satt opp rundt på plassen hvor deltagerne måtte tippe på spørsmål med tre alternativer om litt av hvert. Blant annet om årgang på medlemsbladet vårt og lengden på lederen i foreninga vår.

Björg og Ole Harald Røthe vant konkurransen med 9 riktige svar.

Etter hvert spilte Johnny Finstad opp på trekkspill og den ene fine melodien etter den andre gav en fin stemning. Det var nok en liten tåre i øyekroken på noen og enhver når han spilte trivelige Trøndelag.

Det var nok flere skapninger som var betatt av musikken for oppfor husene dukket det plutselig opp to store rein som sto og kikket en stund før de ruslet videre. De lurte nok på hva dette var for noen merkelige lyder.



God mat smaker godt i hyggelig selskap. *Fra venstre: Marwell Følstad fra Verdal, Kåre og Svanaug Leithe fra Overhalla, Einar og Inger Stene fra Steinkjer og Helge Hansen fra Namsos.*

Det har blitt forsket og funnet bevisst at bevegelse til takt og musikk er god terapi for Parkinsonpasienter. I parkinsonforeninga er de ikke sene om å benytte anledningen til en svingom når anledningen byr seg., så også her.

Et trivelig innslag.

Etter hvert så kunne Åse friste med ny-stekt eplekake og kaffe noe som virkelig



Danseglade medlemmer. *Det var flere som benyttet anledningen til en svingom når Johnny Finstad spilte.*



Uventet besøk. *To rein lurte nok på hva dette var?*

Når man har det trivelig sammen så går tida veldig fort og vi måtte dessverre bryte opp å reise hver til vårt. Vi har mange og takke for at vi fikk til et så vellykket arrangement. Først og fremst takk til Åse og Arild Rørmark som inviterte Parkinsonforeninga hjem på grilltreff. Takk til Jon Smines for fin guiding langs fornminnestien. Takk til Johnny Finstad for fin trekkspillmusikk. Takk til Fylkesforeninga, som spanderte grillmaten og besøket. Takk til de som stilte plass i bilen til disposisjon for de som trengte skyss og sist men ikke minst takk til alle dere som kom på grilltrefet.

Jeg mener at det er meget viktig med sosiale sammenkomster. Det er godt for parkinsonrammede og pårørende å få anledning til å treffe likesinnede og utveksle erfaringer med hverandre. Takk alle sammen det var trivelig å være sammen med dere.

Egil Bredesen



Ivrige tippere. *Fra venstre: Solbjørg Hermann, fra Inderøy, Bergliot Melhus, Ingebrigt Melhus fra Steinkjer og Svein Hermann fra Inderøy.*

Smilet er den korteste distansen mellom to mennesker

Viktor Borge



Høylandet kommune



FLY SÅ HØYT DU VIL -
MED BEGGE BEINA PÅ JORDA



www.hoylandet.kommune.no tlf. 74324800

Hva er Parkinsons sykdom?

Lundbeck Norge

Hva er Parkinsons sykdom

Parkinsons sykdom er progressiv og medfører gradvis tap av funksjoner. Klassiske symptomer er skjjelving, sakte bevegelser, muskelstivhet og balanseproblemer. Dette skyldes at det er spesielt de nervecellene som styrer våre bevegelser som ikke fungerer som de skal ved Parkinsons sykdom.

Symptomene forverres over tid, og det kommer nye symptomer til. Dette skyldes tap av nerveceller i hjernen. Siden utviklingen vanligvis skjer langsomt, kan man litt avhengig av når diagnosen stilles, leve lenge med sykdommen (15-25 år). Derfor kan det ses på som en kronisk sykdom.

Ettersom sykdommen utvikler seg, kan også ikke-motoriske symptomer vise seg. Dette kan være alt fra humørsvingninger og depresjon til dårlig søvn, smerter og demens.

Det finnes foreløpig ingen behandling som kurerer Parkinsons sykdom, men mange symptomer kan bli effektivt redusert med forskjellige legemidler. Målet med behandlingen er å fjerne flest mulig symptomer slik at pasientens livkvalitet skal bli best mulig.

Behandlingen kan også omfatte fysisk trening, diett og kirurgi. Å forsonse seg med sykdommen, se nye utfordringer og akseptere andre mål er et viktig ledd i å takle de praktiske problemene man kan møte i hverdagen. Et råd er å være åpen om sykdommen overfor familie og venner. Dette kan bidra til færre misforståelser og redusere den psykiske påkjenningen i sosiale sammenhenger.

Ikke vær redd for å spørre om hjelp.

Å være pårørende kan også være en stor psykisk og fysisk påkjenning. Og ikke glem at hjelpen fra pårørende kan være avgjørende for pasienten.

Derfor er det viktig at også pårørende får kunnskap om Parkinsons sykdom, slik at man lettere kan forstå hvordan den som er syk har det, og lettere kan gi den hjelp og støtte som trengs mest.

Dersom kommunikasjonen mellom pasient og pårørende er god, blir det lettere å leve med sykdommen for alle parter. Delt glede er dobbelt glede, delt sorg er halv sorg.

Pårørende har en meget viktig rolle i livet til en person som lider av Parkinsons sykdom. Men også pårørende trenger støtte. Derfor er generelle råd om å leve sunt og ta vare på seg selv viktige. Man er til liten hjelp for andre hvis man selv blir syk. Hold fortsatt kontakt med gamle venner, dyrk hobbyen eller møt andre i samme situasjon. Og søk hjelp ved behov. Like godt først som sist.



Ukesopphold for personer med Parkinson (nydiagnostiserte)

Gruppeoppholdet vil bestå av undervisning, fysisk aktivitet /trening og sosiale aktiviteter.

Det vil bli mulighet for helgepermisjon fra fredags e.m til mandag morgen.

Pårørende er hjertelig velkommen til å være med på de faglige undervisningene torsdag og fredag.

Oppholdsvarighet: 21/9 – 28/9

Søknadsfrist: snarest.

Søknad fylles ut av fastlege. Denne sendes til:

Helse Nord – Trøndelag

ReHR

Sykehuset Levanger

Postboks 333

7601 Levanger



ØSTRE BYOMRÅDE — 7800 NAMSOS

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



Snåasen Tjelite/Snåsa kommune



I samspill med naturen

www.snasa.kommune.no

Tlf. 74 13 82 00

Pårørendekurset:

Hva med kona når parkinson tar mannen? Eller motsatt: Hva med mannen når parkinson tar kona?

Vil du delta på kurs til høsten? Kurset blir ledet av en utdannet likemann.
Ved spørsmål eller påmelding kan du kontakte:

Fritz Pettersen, tlf. 740 89 633 / 483 55 063 / fritz1@live.no

Åse Kvaal, tlf. 740 71126 / 975 14 816 / aas-kv@vktv.no

Egil Bredesen tlf 743 21 813 / 906 68 965 / eg-bred@online.no



OCEM

OVERHALLA CEMENTVARE AS

FREMTIDENS BYGGEPLASS

BJØRNES, 7863 OVERHALLA

TLF: 74 28 06 00

E-post: ocem@ocem.no

PREPRODUSERTE RÅBYGG OG ELEMENTER I BETONG



OCEM representerer framtidens byggeplasser med prefabrikering av betongelementer til byggeprosjekter i hele landet. Overhalla Cementvare AS er lokalisert i Skogmo Industripark i Overhalla.

**Overhalla Cementvare AS, Bjørnes, 7863 Overhalla,
Tlf. 74280600 - epost: ocem@ocem.no - www.ocem.no**

Pårørende kurset.

Hva med kona når Parkinson tar mannen?

Åse Kvaal

I siste bladet vårt her i Nord-Trøndelag skrev jeg litt mere utførlig om dette kurset som er helt rykende ferskt i år. Det er for pårørende, av begge kjønn vel å merke, til tross for tittelen. Den var opprinnelig ment som et blikkfang for søknaden for midler til prosjektet for å utarbeide dette kurskonseptet. Det er Extrastiftelsen Helse- og Rehabilitering som endelig godkjente denne prosjektsøknaden fra Norges Parkinsonforbund, og dermed la forholdene tilrette for at vi har hatt mulighet til å arbeide ut dette kurshefte.

At det er behov for et slikt kurs er det ikke noe tvil om. Det har også vist seg ved den prøvegjenomkjøring av kurset som ble foretatt her tidlig i vår. Der tok vi direkte kontakt med deltakere som kunne få være med "som prøvekluter" for så å luke ut eller plusse på ting underveis før kurshefte skulle gå i trykken.

I alle fall, responsen har vært svært så god; ja, det var liketil folk som fortalte at de nettopp hadde saknet nettopp et slikt tilbud. Likeledes var det veldig gode tilbakemeldinger fra disse utvalgte kursdeltakerne, og konklusjonen var at dette var bra! Ikke bare for kurset i seg selv, men like mye, kanskje, med tanke på den verdien det er i å skape seg et nettverk med andre pårørende som en kan gjøre seg nytte av i et-tertid om en skulle ha behov for noe slikt. For ved å gjennomgå kursprogrammet i lag vil en bli godt kjent med de andre deltakerne. Dette kan føre til en lavere terskel til å ta kontakt senere. Eller, kanskje aller best, fortsette med jevne sammenkomster videre etter gjennomført kurs, og gjennom dette holde vedlike dette nye bekjentskapet.

Det er spesielle gunstige vilkår nå fram til nyttår, ettersom det da vil være midler å ta av fra prosjekttildelingen. Men, det vil være tilbud om kurset senere også, men da vil det være som et ordinært kurs gjennom Funksjonshemmedes Fellesforbund (FFO) sitt studieopplegg, som forkortet kalles FS.

Uansett hvilken ordning en vil komme inn under, vil en del utgifter til gjennomføring av kurset bli dekket.

Likeledes vil det være regnet for en studiering om en bare skulle ha 2 kursdeltakere. Verdien av kurset vil sikkert bli vel så bra med flere deltakere, men geografisk så kan det enkelte steder by på problemer å skaffe flere deltakere.

Lyst til å være med du også? Da kan du bare ta kontakt med Egil Bredesen, Fritz Pettersen eller Åse Kvaal. Telefon-nummer og mailadresser står i notisen på siden foran.



**coop
mega**

Delikate matbord

Vi hjelper deg med menyen.

Visste du at Coop kan hjelpe deg med selskapsmat og catering?

Begge våre Mega-butikker og Minsaas Café tar imot bestillinger.

Ring oss på:

74 07 18 60, Minsaas Café

74 08 53 12, Mega Levanger

Geir Fisknes og resten av Mega-gjengen byr på fristende ferskvarer året rundt.
(Foto: Espen Storhaug)

NavaSport
www.navasport.no

Nava Sport ble etablert i 1997 og har idag Nord-Trøndelags 2 største sportsbutikker

NAVA Sport AS
Havnegata 7
7800 NAMSOS
74 28 44 75
post@navasport.no

NAVA Sport Verdal AS
Magnus Den Godes Veg 23
7650 VERDAL
74 07 92 90
post@navasport.no

Min vei med Parkinson på slep

Mitt navn er Anne Britt Stapelfeldt. Jeg har hatt diagnosen Parkinson siden 2005. Da jeg måtte slutte å jobbe på grunn av sykdommen, måtte jeg finne noe annet å fylle all fritiden med. Så begynte jeg å skrive. Jeg har tidligere gitt ut to bøker: Diktboken "Kontraster i mitt landskap" i 2008 og en humoristisk reiseskildring, "Busstreisen" i 2009.



I mai kommer den tredje boka mi. Den heter "MIN VEI med Parkinson på slep". Den handler om å få diagnosen Parkinson sykdom - og veien videre. Jeg blir veldig takknemlig om du forteller om denne boken i din parkinson - forening. Hvis noen er interessert i å forhåndsbestille boken min, kan de sende en mail til: anne.britt@halden.net

Husk å oppgi navn og adresse.

Boken koster 249 kr.

Grunnen til at jeg har skrevet denne boken, er at jeg slet med å finne litteratur om sykdommen da jeg fikk denne diagnosen. Derfor forteller jeg min egen historie. Boken har med faktastoff som jeg har hatt nytte av selv.

Hilsen Anne Britt Stapelfeldt

Holteveien 4

1782 Halden



Falck-Vakt 24 Tiimer Tlf: 97 19 71 97

Kontakt oss på
Tlf: 74 27 67 33
Faks: 74 27 66 05



Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/ pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Skogn	Ashild Skafel		90145114	Pårørende
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Inderøy	Solbjørg Hermann		95876631	Pårørende
Inderøy	Svein Hermann		48024777	Pasient
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Steinkjer	Bergljot Melhus	74166949	97641403	Pasient
Steinkjer	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Lund	Åse Rørmark	74398933	97985165	Pårørende

Likemann- og pårørendekontakt

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

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



Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos. Tlf 74215267

Sykepleier Nina Nynes

For at pasientene skal komme til oss må vi ha henvisning fra deres nevrolog. Mange pasienter som går til kontroller hos nevrologen synes det kan ta litt lang tid til neste kontroll, da kan det være greit å få komme til sykepleier i mellomtiden. Pasienten kan ha plagsomme bivirkninger for eksempel, og da kan vi være behjelpelig med å få gjort forandringer på medisinene.

Vi kan gi gode råd og tips om kosthold, medisintaking og aktivitet etc. Mange synes også at det kan være greit å snakke med sykepleier i stedet for nevrologen. Vi har tlf 74215267. Vi er ikke der hver dag, men vi legger beskjed på tlf om når vi er tilbake. Dere er hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss. Dere kan også ringe oss for en prat uten at dere er henvist fra legen.

Styremedlemmer

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post: nordtrondelag@parkinson.no

Bankgiro: 8670 10 87536

Org. nr. 985 442 266

Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7650 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: gunnkvaa@vktv.no

Nestleder: Alf Magne Bye

Løvvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

e-post alf.magne.bye@ntebb.no

Sekretær: Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. t-folden@online.no

Kasserer: Ivar Risberg

Bambergvegen 20 C, 7600 Levanger

Tlf. 74081802/ 48116512

e-post. ivar.risberg@ntebb.no

Likemann og pårørendekontakt:

Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

e-post. fritz1@live.no

Varamann og arrangement: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

e-post bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no

Varamann og Papayakontakt: Sissel Malvik

Wergelandsvegen 34 A, 7500 Stjørdal

Tlf. 93036077

e-post. sissel.malvik@hotmail.com

Namdal Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post. eg-bred@online.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

Leder: Egil Bredeesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. eg-bred@online.no

Nestleder: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

e-post. arormark@yahoo.no

Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

e-post. aaserormark@yahoo.no

Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

e-post. orfiskum@online.no

Styremedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

e-post. orfiskum@online.no

Varamedlem: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

e-post. ole.harald.rothe@ntebb.no

Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064

Våre verdier og visjon



Pålitelig

Gjennom praktisk handling viser vi at vi har kunnskap og er til å stole på. Kundene skal oppleve at vi har trygge og gode produkter, og at vi gir gjennomtenkte råd tilpasset den enkeltes situasjon. Vi skal opptre på en måte som inngir tillit, og vi skal ha respekt for det ansvaret vi har overfor enkeltmennesker og samfunnet forøvrig.



Frisk

Hos oss skal kundene få inspirasjon og bli motivert til å ta vare på egen helse. Vi skal være blide, imøtekommende og gi god service. En hyggelig tone er det beste grunnlaget for en god dialog. Apotek 1 skal kjennetegnes ved at vi våger å tenke nytt, overraskende og oppfinnsomt. Vi tør å si det vi mener og det er rom for å utfordre etablerte sannheter.



Engasjert

Vår bransje er viktig for den daglige helseomsorgen. Vi i Apotek 1 ønsker å være en viktig faktor i helsetjenesten. Det medfører blant annet at vi skal hjelpe folk til å ta vare på seg selv og å få bedre helse og mer velvære i hverdagen. Vi har tro på at vi med vår kunnskap kan gi kundene noe ekstra. Det er inspirerende å jobbe i en stor kjede med dyktige kollegaer over hele landet. Vi vil alle bidra videreutvikle Norges ledende og beste apotekkjede.

Nær

Daglig opplever vi å bli involvert i andres problemer og vi må utvise respekt og diskresjon i vårt arbeid. En god atmosfære i apoteket, hjelpsomme og omtenkssomme medarbeidere, er viktig for å skape tillit og trygghet hos våre kunder. Vi er en viktig del av folks nærmiljø landet rundt.

Namsos apotek 74 22 60 60 9-17 (10-14)
namsos@apotek.no

MEDLEMSTILBUD

Ledig plass for forretning
som ønsker rabattavtale
med Parkinsonforeningen



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

20 % rabatt



Medipro AS

Levanger - tlf 74028080

20 %



VERDAL- LEVANGER - STEINKJER

Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



5 %

Skaper trivsel!

Namsos, Steinkjer, Levanger,
Stjørdal og Kolværid



10 %

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

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



Namsos Alkoden, 7800 Namsos. Tlf. 74 21 63 50.

Gjelder foretningene: Levanger, Verdal,
Gråmyra, Steinkjer, Namsos,
Kolværid og Rørvik.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO
MOTEAVD.
NAMSOS

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

15 %

*Som medlem i
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
får du rabatt i forretningene ovenfor.
Nå lønner det seg å være medlem
i Parkinsonforeningen*

B



Avsenderadresse:
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Landstadvei 86 A
7650 Verdal

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

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

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