

Parkinson

Nr 2 2012 årgang 12

bladet

Nord-Trøndelag Parkinsonforening 1987—2012 25 år



God sommer



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

www.parkinson.no

Innhold

Tur til Ofteåsen.....	Side 10-11
Finnes det en sammenheng?.....	Side 12
Holmenkollstafetten 2012.....	Side 13
Bedre samarbeid i Nord og Sør-Trøndelag.....	Side 14
Rettighetshjørnet, ledsagerbevis.....	Side 15
Kastvollnytt.....	Side 16
Fagdag på Levanger.....	Side 17
Samhandlingsreformen.....	Side 18-19
Grilltreffet på Lund.....	Side 20-22
Så ler vi litt.....	Side 23
Min parkinsonoperasjon.....	Side 24-27
Møte med kulturelt innslag.....	Side 28-29
Tur til Inderøy.....	Side 30-31
Hjemmebesøk.....	Side 32-33
Min hobby.....	Side 34-35
Nærmer seg utprøving av Parkinson-behandling.....	Side 36-37
Med defekt turbo.....	Side 40

Framsiden: "Vegkant" Foto: Bjørn Karstein Myrvang

Parkinsonbladet

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

Fritz Pettersen,
Markvegen 9, 7600 Levanger
Tlf. 74089633/ 48355063
e-post. fritz1@live.no

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag Parkinsonforeninger.
Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.
Firma eller privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktøren

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no
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



Sykepleier Nina Nynes, Sykepleierpoliklinikken, Sykehuset Namsos.

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

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

Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

Berit Nonset. Tlf. 740 98914

Telefontid mandag, torsdag og fredag kl 08.00 - 15.30

E-post: berit.nonset@hnt.no

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 her! Våren har vært sur og kald, men i skrivende stund ser det ut til at vi går bedre tider i møte. Jeg tror de fleste av oss gleder seg til sommeren og på alle vis har det bedre enn i de kalde vintermånedene.

I styret er vi nå i oppstarten med prosjektet med å besøke medlemmene. Jeg håper og tror at det blir nyttig både for oss i styret og for våre medlemmer. Dette vil gi oss informasjon om medlemmenes ønsker og behov, og hvordan parkinsonrammede blir fulgt opp av det offentlige helsevesen. Det vil gi oss ett bedre grunnlag for hva vi skal prioritere i vårt helsepolitiske arbeide, og det er særlig nyttig for oss nå da vi skal møte Fylkesmannen til høsten for å legge en behandlingsstrategi for parkinsonrammede. Jeg tror også forbundet vil ha nytte av de opplysninger vi kan få fra dere. Og selvsagt håper jeg at en prat sammen vil føre til at vi får senket terskelen for å ta kontakt med oss. Det er alt for mange av dere vi aldri har møtt, og jeg gleder meg oppriktig til å stifte nye bekjentskaper. Så til dere som ikke har tatt kontakt ennå, ta en telefon så avtaler vi ett møte.

Planer for jubileumsfeiringen er ikke lagt ennå, men det ser ut til at vi kan få ett arrangement i november der både forbundsleder Knut Johan Onarheim og generalsekretær Magne Wang Fredriksen deltar. Det blir skikkelig moro om begge våre topledere kommer til feiringen.

Treningsgruppene har stort sett tatt sommerferie nå. Ifra de to prosjekta vi deltar i, Myskjatreninga på Levanger og Qigong på Steinkjer får vi positive tilbakemeldinger. Målsettinga vår er å starte flere grupper når vi har skaffet oss erfaring med de gruppene vi har. Trening er viktig, og målet vårt er at alle skal få ett tilbud i rimelig nærhet av der de bor. I områder med få medlemmer må en imidlertid regne med samarbeid med flere kommuner.

Uansett er trening viktig, og nu om sommeren er det enkelt å komme ut. Å gå en tur hver dag, gjerne i terrenget gjør godt både for kondisjon, styrke og balanse.

*God sommer
Hilsen Gunnar*

Arrangementskalender NTPF

Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00
hver 2. tirsdag i måneden

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

Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 12.00
Hver torsdag etter treninga.
Åpent for alle.

Tur til Hestådalen i Frol lørdag 11. aug. kl 15.00

Grilling ved parkeringsplassen lengst inne i dalen. Aktiviteter med premiering!
De som ønsker det kan bli med på en tur til Roknesvollen
Oppmøte kl 13.00 på parkeringsplassen.

Påmelding senest 4 dager før tidspunktet for turene!

Det er ønskelig at medlemmer fra Namdal Parkinsonforening melder seg på! Spørsmål om turene?

Ring Bjørn Myrvang tlf 41235401



Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Rehabiliteringsklinikken feirer 10års jubileum høsten 2012-

I den forbindelse har vi gleden av å invitere våre samarbeidspartnere i brukerorganisasjoner, kommune, stat og Helse Nord-Trøndelag til

Fagdag

Tirsdag 18. september

Sted: Gymsalen i Psykiatrisk klinikk,
Sykehuset Levanger HNT



Program på side 17

Lederen har ordet



*Ole Harald Røthe,
leder, Namdal
Parkinsonforening*

Ja, nå er det gått vel 3 måneder siden forrige medlemsblad. Det er veldig som tida går, og nå er et nytt nummer på tur i trykken ganske snart. Vi har lagt vøren bak oss, en vår som ikke bare har vært godvær. Sommeren har latt vente på seg, juni starta med snøfall mange steder. Men nå meldes det i alle fall om bedre dager.

Namdalsforeninga var også i år på årsmøtet i fylkesforeninga, vi var representert med 3 stykker. Det er nyttig og nesten nødvendig å ha gjensidig representasjon på våre årsmøter. Denne gangen var årsmøtet på Rinnleiret. Det ble behørig omtalt i forrige blad.

Vi har fortsatt med treninga vår på torsdagene. Det har variert en del med oppmøtet, det må en bare regne med. Vi har valgt å ha fri til over sommeren. Vi skulle egentlig ha vært i gang heile tida, men vi får håpe at deltakerne på treninga holder det litt i gang over sommeren. Vi må huske på at det er det jevne, gjerne det daglige, som virkelig monner. Vi skulle gjerne ha kommet i gang med andre treningsformer. Det er flere å velge mellom. Vi får se. Det krever mere ressurser i alle fall. En ting er helt sikkert, bevegelse eller fysisk aktivitet om du vil, gir resultater og bedrer ens hverdag. Det siste er at også kolspasienter viser framgang i form gjennom trening. Vi møtes en gang i uka, ideelt skulle det ha vært 2 ganger - det blir kanskje litt mye. Vi møtes igjen torsdag 30. august. Tenker du på det og enda ikke har vært med - ta sjansen og kom igjen!

Vi har god kontakt med nevroavdelinga på Sykehuset Namsos. De har planlagt en samling for parkinsonrammede og pårørende. Men av kapasitetsproblemer er det satt ut til første del av september. Det er et flott tiltak og imøtesees med forventninger. Til høsten skal vi prøve å nå alle våre medlemmer, slik at om det er noen som føler seg litt glemt, skal vi prøve å bedre dette forholdet.

Jeg synes at medlemmer har vært flinke til å være med på våre arrangement, det er flott og en inspirasjon til å drive videre. Vi må jo også prøve å ha gode program å by på - det lokker kanskje noe ekstra. Men det å komme sammen er nok svært viktig.

Da ønskes våre medlemmer en fortsatt riktig god sommer og mange fine dager! *Jeg ønsker alle en god sommer.*

Hilsen Ole Harald Røthe

Arrangementskalender Namdal PF

Bassengtrening i Oasen hver tirsdag kl 12.45

Ledet av fysioterapeut fra Namsos kommune.

Parkinsonrammede medlemmer

deltar gratis på treningene.

Sommerferie til 28 august

Treningsgruppe i Kulturhuset hver torsdag kl 12.00

Etter en times trening avslutter vi med kaffepause i kafeen

Sommerferie til torsdag 30 august.

Setertur til Snåsa

Sommerens store turtilbud blir lørdag 11. august. Da tilbyr Namdalsforeninga tur for sine medlemmer (sjølsagt også støtte-medlemmer) til Holsingsetra på Snåsa. Holsingsetra ligger inne i Roktdalen statsalmenning like ved grensa til Steinkjer kommune. Den eies og drives av Gunn og Ingbjørn Ånonli. Det er bilveg helt fram, og setervollen er godt tilrettelagt for funksjonshemmede. Det settes opp buss som går fra ABC - senteret, Namsos, kl. 0930.

Det har vært seterdrift helt tilbake fra 1723, så vi får høre litt seterhistorie og om dagens drift.

Vi får servert rømmegrøt med spekemat, fjellørret med tilbehør og kaffe med noe til.

Vi har med Johnny og trekkspillet på turen.

Per Gunnar Hjelde fra Snåsa vil være litt guide til oss.

Vi skal kose oss og nyte dagen i flotte omgivelser.

Påmelding til: Ole Harald Røthe, tlf.97959666, innen 6. august.

Egenandel kr 100,-

Håper at så mange som mulig setter av dagen og blir med på denne turen.

Velkommen!



Namdal Parkinsonforening

Turen støttes av :
Kommunal landpensjons-
kasse



Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Boli eiendomsmegling.....	Side 8
Medtronic, Norge.....	Side 9
Namdal Glasservice AS.....	Side 19
Bjørn Fornes Byggvarer AS.....	Side 19
Høstland Caravansenter AS.....	Side 23
Bilskadesenteret AS.....	Side 31
Overhalla Cementvare, Ocem.....	Side 33
NAF Levanger.....	Side 39
Mosand AS, Overhalla.....	Side 39
Nava Sport AS.....	Side 39



*En rosebukett til
alle våre
annonsører*

**Annonseinntekter
I dette nr. kr 5000.-**

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



www.boli.no

Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos

Havnegata 12

Postboks 114

7801 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



Egil Bredesen.
Redaktør for
Parkinsonbladet

Redaktørens hjørne

Å jobbe med Parkinsonbladet er en givende oppgave. Det er nok litt arbeide når man skal utforme bladet og skaffe støtte fra næringslivet til finansiering av trykking og porto med ut-sending. Men jeg blir møtt med velvilje når jeg spør om hjelp til støtteannonser.

På side 34 og 35 forteller Gunnvor Røising om sin hobby. Jeg må kunne si at det har blitt min hobby og utforme medlemsbladet.

Siden forrige blad har det skjedd mye. Jeg har vært igjennom en operasjon med innsetting av hjernestimulatur. Jeg tok med

fotoapparatet og fikk operasjonspersonalet til å ta noen bilder under operasjonen.

Se side 24-27, med tanke på stoff til bladet.

Jeg er glad det ble så bra etter operasjonen. Det gjenstår litt justering av strøm i ett halvt års tid framover.

Jeg håpet at det kunne blitt en ordning så vi i Namdal kunne fått justert stimulatoren på Sykehuset i Namsos. Det hadde vært mye lettere for pasientene fra Namdal og slippe og reise helt til Trondheim for en justering som bare tar noen sekunder.

Til slutt vil jeg ønske alle lesere en fin sommer og nyt den mens vi har den. Jeg håper på mange solrike og varme dager framover.

Takk til alle bidragsytere med stoff til bladet. Takk til all støtte til bladet fra næringslivet.

Vennlig hilsen

Egil Bredesen

Dyp hjernestimulering

En nyskapende og dokumentert teknikk som fører til betydelig bedre motorikk og reduserer funksjonshemmende symptomer hos pasienter med Parkinsons sykdom, essensiell tremor og dystoni. Denne behandlingen innebærer at det implanteres et nervestimuleringsystem som stimulerer bestemte områder i hjernen for å redusere symptomer forbundet med bevegelsesforstyrrelser. Når implantatet er på plass, kan stimuleringen justeres noninvasivt i henhold til pasientens behov.



Medtronic

Tur til Oftenåsen

Tekst / foto: Bjørn Karstein Myrvang

Turen fra Rannem Gård opp til Oftenåsen, kalt Steinkjer's tak, var starten på en aktivitetsdag med hele 25 deltakere den 24 mai.



Fra Mildrid og Bjørns kjøkken ble det servert grillpølser og hamburgere med en utmerket salat m.m. som smakte godt i det fine været. Det gjorde også kaffe og kaker.

Av aktiviteter var det spørsmål om stedet og geografi, der 3 grupper jobbet godt. Andre aktiviteter en kunne bli med på var boccia og hesteskokasting. Jarle Johnsen fortalte om sin situasjon etter operasjon mot Parkinson sykdom. Dagen ble avsluttet med premiering av gruppearbeidene som resulterte i sjokolade til alle deltakerne!

Takk til "steinkjergjengen" for en fin dag! Vi kommer gjerne igjen.



Vel oppe fikk vi igjen for strevet ved å nyte en utsikt en skal lete lenge etter. En god kopp kaffe smakte godt etter turen opp.



Finnes det en sammenheng?

Tekst: Gisle Buvarp/ foto: Sunniva Buvarp Schmitz



Jeg er oppvokst en liten skolekrets i Rennebu kommune i Sør-Trøndelag. Vi gikk på skolen annenhver dag, og vi drev med mange slags aktiviteter på fridagene. En dag holdt to jevnaldrende og jeg på å klatre i reisverket på bygdas forsamlingshus som var under påbygging. Ytterdøra var låst, men vi kom oss opp på scenen og derfra skulle vi over ett «mørk-loft», og ned gjennom ei luke til kjøkkenet. I kjøkkenet skulle det visst være sukkerbiter å finne i et eller annet skap! Jeg kom aldri så langt som til taket over kjøkkenet og denne takluka, fordi over et kort stykke, kanskje bare mellom et par takbjelker, var det dekket med papp, og her tråkket jeg gjennom pappen og falt ca 4 meter ned på benkene i festsalen!

Det ble merkelig stille, «vennenes» reaksjon var å flykte til skogs, mens jeg lå bevisstløs mellom benkene, men død var jeg ikke!

Jeg våknet av at Arne, min eldste bror, stod utenfor og ropte navnet mitt. Han fikk bragt meg hjem, hvoretter jeg spydde og sovnet, jeg sov lenge... Altså tydelige tegn på hjernerystelse!

Litt senere i barndommen var jeg ute for et annet uhell, som også rammet hodet. Magne, min yngre bror, og meg hadde vært på butikken, og nå var vi på vei hjem-
over. Jeg med sykkelen til far, -en altfor stor sykkel og vanskelig å sykle på for meg, den gangen. Det var få biler etter veiene på den tiden, og vi møtte kanskje bare en bil på hele turen, og denne ene bilen kom jeg til å kolliderer med! Hånda glei av styret på sykkelen og så bar det rett mot bilen, jeg knuste ei lykt med kneet, og stupte deretter mot øverste del av frontruta, med hodet først! Dette husker jeg lite av, men jeg kom ganske raskt til meg selv, og jeg husker at sjåføren av bilen kom løpende til. Det gikk tilsynelatende bra denne gangen også, men jeg lurer på om det likevel kan være en sammenheng mellom mine «hodeulykker» i barndommen, og det at jeg fikk diagnosen Parkinson i 1995. Kan det være andre Parkinsonrammede som kanskje har hatt lignende traumatiske opplevelser i barndommen? *Gisle Buvarp*

Om innlegget kommer på trykk, og respons skulle komme, kan denne sendes til:
epost: gisle.buvarp@ntebb.no

Gisle Buvarp
Årfallveien 91
7670 Sakshaug



Holmenkollstafetten 2012

Tekst / foto: Bjørn Karstein Myrvang

Årets Holmenkollstafett ble arrangert 12. mai med ny rekord i antall startende, hele 2727 lag.

Det var et lag med Parkinson - rammede og pga liten påmelding ble det et sammensatt lag med 2 pårørende med på laget. Kanskje noe å rette på til neste års mønstring?

Når det er sagt så ble det en herlig dag med godt vær og god stemning i laget. Samlingen før løpet ble lagt til Bislett Bad. Her ble det delt ut en pose til hver deltager med litt mat og drikke og Parkinson t-skjorte og jakke til de som manglet det på forhånd. Det ble også delt ut billetter for å komme til startstedet. Alle fikk startnummer for å gjøre seg klare til dyst. Alle ble kjent med hvem de skulle få stafettspinnen fra og hvem de skulle gi den til.

TINE preget ellers område rundt Bislett med smaksprøver av egne produkter.

Av årets deltagere var det 3 fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening (bilde) Svein Snekkvik, Gerd Hovdahl og undertegnede.

Innsatsen var det lite å klage på under årets stafett og laget slo fjorårets tid med 2 minutter!

Dagen ble avsluttet på "Gutta på Calcutta" med en bedre middag! Synd at dette ble for bare nord-trønderne + ei fra hovedstaden.

Bjørn Karstein Myrvang (ref.)



Klar til dyst. Fra venstre: Svein Snekkvik fra Levanger, Gerd Hovdahl fra Verdal og Bjørn Karstein Myrvang fra Skogn deltok på laget fra Nord-Trøndelag

***Har du husket å betale medlemskontingenten.
Dess flere vi er dess sterkere står vi.***

Bedre samarbeid i Nord og Sør-Trøndelag

Tekst / foto: Egil Bredesen



Nyttig møte.

Thor Hjelmeland til venstre ledet det første samarbeidsmøtet på Kastvollen.

Den 5 juni møttes ca. 15 representanter fra styrene i Nord og Sør Trøndelag og Namdal Parkinsonforening, pluss brukerutvalg fra Parkinsonforeningen, samt personell fra Kastvollen til det første Trønderske samarbeidsforum på Kastvollen rehabiliteringsenter, ledet av Thor Hjelmeland som er leder i Sør Trøndelag Parkinsonforening. Deltagere fra Kastvollen roste samarbeidet med Parkinsonforeningen.

Det ble etterspurt felles et opplegg for nyopererte på Kastvollen som kunne komme sammen og få utveksle erfaring å få trening i sin nye livssituasjon.

Eller fikk vi litt orientering fra Kastvollen om at deres avtale med helse Midt-Norge gikk ut i 2013. Det ble lovet fra Parkinsonforeningene at vi vil kjempe for plassene våre på Kastvollen.

Videre ble det drøftet felles kurs for og aktiviteter for Nord og Sør-Trøndelag. Regionale møter, bruk av media. Felles møter for Papaya var også tema.

Vi fikk en omvisning utendørs og fikk se den nye ridebanen, og den nye gapahuken nede ved sjøen.

Det ble et fint møte og det ble bestemt at dette var et forum som bør fortsette.

§ Rettighetshjørnet

TEMA: Ledsagerbevis

Av Fritz Pettersen

Ikke alle kjenner til ordningen med ledsagerbevis, derfor vil vi gi informasjon om det i dette nummer.

Noen opplever kanskje at de ikke kommer seg nok ut for å delta i aktiviteter. Da kan ledsagerbeviset hjelpe en til å komme mer ut og derved øke livskvaliteten.

Hvis du mener dette er noe for deg kan du ta kontakt med kommunen og få råd om bruken. Du kan også finne informasjon på nettet om du bruker PC.

Utdrag av info-folder fra Rådet for likestilling av funksjonshemmede i Nord-Trøndelag.

Sitat fra deler av folderen:

“Ordningen med ledsagerbevis er for funksjonshemmede som har behov for følge eller assistent for å gå på eks. kino, teater, konserter m.m.

Den som eier kortet velger selv hvem hun/han vil ha som ledsager.

Arrangør, transportselskap, eller institusjoner må akseptere ordningen og du må selv ofte undersøke hvor ordningen gjelder.

Alle kommuner i Nord-Trøndelag har akseptert ordningen.

Nord-Trøndelag Fylkeskommune stiller krav til institusjoner, arrangører og transportselskap som mottar økonomisk støtte fra fylkeskommunen, at de skal akseptere ordningen med ledsagerbevis.

Ledsagerbevis aksepteres av:

Kommunene i Nord-Trøndelag

Busselskapene i Nord-Trøndelag

Norges idrettsforbunds arrangementer.

Riksteateret

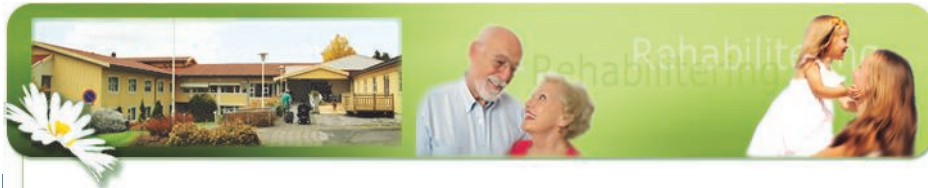
Riksfergene

NSB/tog 50% for den funksjonshemmede og 50% for ledsager på full pris.

Norlandia-hotellene. (ledsager gratis i dobbeltrom med frokost sitat slutt

Spør i kommunen om det er flere som aksepterer ledsagerbeviset.

***Ta godt vare på bladet.
Du vil garantert få bruk for det senere***



Treningsgrupper for parkinsonpasienter: 12 sept— 3 okt. 2012
 24 okt.— 14 nov. 2012
 6 mars— 27 mars 2013

Søknad sendes til Henvisningsmottak for spesialisert rehabilitering, Helse Nord - Trøndelag, Sykehuset Levanger, 7600 Levanger hvor den vil bli behandlet av felles mottaksenhet til rehabiliteringsopphold ved rehabiliteringssentrene i Nord - Trøndelag. Din egen fastlege eller behandlende instans ved sykehuset kan søke om opphold for deg. Eller ring Kastvollen for nærmere opplysninger.

Kastvollen Rehabiliteringssenter - Kastvollv. 11 - 7670 INDERØY -
 Telefon: 74 12 46 50 - Faks: 74 12 46 55 - post@kastvollen.no

Kastvollvotten

Husk strikkekonkurransen om mønster til kastvollvotten. Se for øvrig på side 10 i forrige medlemsblad.

Kom med forslag til mønster. Tegn mønster, vanlig tegning av motiv, eller strikk et forslag til mønster.

For nærmere informasjon kontakt:

Marit Melgård Strand.

Sykepleier/nestleder

Kastvollen

tel. 74124650

E-post: spl.kastvollen@reko.org

Frist for innlevering av mønster:

1. November 2012



Tekniske framskritt

Rehabiliteringsklinikken feirer 10års jubileum høsten 2012-

I den forbindelse har vi gleden av å invitere våre samarbeidspartnere i brukerorganisasjoner, kommune, stat og Helse Nord-Trøndelag til

Fagdag

Tirsdag 18. september

Sted: Gymsalen i Psykiatrisk klinikk, Sykehuset Levanger HNT

Kl. 09.30-10.00 Registrering og kaffe

Kl. 10.00-10.45

"Skaden er *ikke* livet mitt"

v/ Birgit Skarstein, student og deltager i TV serien "Ingen grenser"

Kl.10.45-11.00 Pause



HELSE NORD-TRØNDELAG

Kl. 11.00- 12.00

"Hvordan man *tar* det---"

Humor og helse

v/ Sven Svebak, prof. i medisin og psykologi, NTNU

Kl. 12.00-12.45 Lunsj

Kl. 12.45-13.15

"Skal jeg ta det med ro, eller er det bare å stå på?"

Kroniske ryggsmertor og bevegelsesfrykt

v/Helge Hartmann overlege i fysikalsk medisin, Sykehuset Levanger HNT

Kl.13.15-15.45

"Brukeren i førersetet"

Motiverende Samtale (MI) -

Hvordan få til endring ved å aktivisere brukerens egne ressurser?

v/ Kjersti Fjærestad, rådgiver i Kriminalomsorgens utdanningscenter

Fagdagen er **GRATIS!**

Lunsj kr. 50.- betales av den enkelte

Påmelding innen 13. september til Hege Enes tlf. 74098940

e-mail: hege.enes@hnt.no

Velkommen.



Samhandlingsreformen

Tekst/foto: Egil Bredesen



Lydhør forsamling: Samhandlingssjef Kari Bratland Totås fra Helseforetaket fortalte om den nye samhandlingsreformen som tredde i kraft fra årsskiftet.

Namdal Parkinsonforening arrangerte medlemsmøte med Samhandlingsreformen som tema i Lærings- og mestringssenteret i Namsos den 15 mars. Kari Bratland Totås orienterte om reformen og hvilket utfordringer den bringer med seg

Kari Bratland Totås forteller at vi står foran store utfordringer i helsevesenet etter hvert som eldrebølgen kommer. Derfor kommer samhandlingsreformen som fører til bedre samarbeid mellom primær og spesialhelsetjenesten. Kommunene vil få større ansvar for å forebygge sykdom ved motivere til sunnere livsførsel.. Kommune vil få ansvar for å ta imot pasientene som er utskrivningsklare fra sykehuset.

På møtet fikk vi også besøk av May Sissel Utvik som arbeider sammen med Nina Nynes på neurologisk avd. i Namsos. May Sissel fortalte om sitt arbeide opp mot parkinsonpasienter på sykehuset. Hun forteller at det er en del som tar kontakt og ber om råd mellom konsultasjon med neurolog. (se nederst på side 41.) Ole Harald takket May Sissel for besøket med og overrekke en bukkett med tulipaner Det samme fik Kari Bratland Totås for fin informasjon om samhandlingsreformen.



Vinnerlykke: Fritz Pettersen ble den heldige vinner av fruktkorga i utlodninga. Videre fikk vi besøk fra sykepleier May Sissel Utvik fra Nevrologisk avdeling.

 **NAMDAL**
glasservice a.s

ØSTRE BYOMRÅDE — 7800 NAMSOS

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

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

Grilltreffet på Lund

Tekst/ foto: Egil Bredesen



Namdal Parkinsonforening arrangerte sin tradisjonelle grilldag på Haranes ved Lund hjemme hos Arild og Åse Rørmark den 16 juni.

Hele 29 deltagere var med på grilldagen og som vanlig fikk vi finvær på grilldagen vår. Etter at alle hadde samlet seg i solveggen ble det servert Åses nystekte eplekake til kaffen noe som virkelig smakte.

Ole Harald fortalte om Lund og bosettinger i historisk tid. Videre ble det fortalt om handelsmenn og hvordan livet var før.

Arild fortalte deretter om gården og historien til den. Takk til Ole Harald og Arild for et interessant foredrag.

Snart ble det varme på grillene og alskens medbragt grillmat fant veien grillene. Arild sto for grillingen og det bli litt kø etter hvert men alle fikk varm grillmat til slutt. Etter et bedre måltid så ble tid for å røre litt på seg. Det var organisert en tippekonskurranse med 12 spørsmål som var satt opp på vegger hvor deltagerne måtte gå rundt og tippe på spørsmål om litt av hvert. Det var bl.a. spørsmål om vekta på nestlederen i namdalsforeninga. Og det var nok noen som ble lurt ved at de trodde det var Arild som var nestleder. Ellers så ble det nok tipping for de fleste. Men det var

tippet 9 rette svar og det var Åse og barnebarnet: Aurora. Dermed ble Aurora trukket ut som vinner av en twistpose i premie. Og gjettt om det var ei som ble glad over og vinne i naturstien. Etter tippekonsurransen serverte Åse kaffe og kaker som virkelig smakte.

Men som alltid når man er i hyggelig selskap så går tida fort.



Assisterende grillsjef: Fritz avløser Arild ved grillen



Tippekonsurransen: Fra venstre: Peter Smines, May Heitman, John Christian Thobroe, Åse Rørmark og foran Aurora Rørmark. Det var nok vanskelige spørsmål, men også mange rette svar.

Vi har mange å takke for at vi fikk en fin grilldag sammen. Først og fremst Åse og Arild som inviterte Parkinsonforeninga hjem på grilldag.

Takk til Kjellrun Grongstad som kjørte oss trygt og sikkert fra Høylandet. Og ikke minst alle dere som kom og var sammen med oss.

Takk også til værgudene som velsignet oss med finvær denne dagen. Jeg håper alle hadde en fin dag sammen med oss.

Den beste venn du kan ha er en som snakker pent om deg bak din rygg



Grillmat: Fra venstre: Johannes Haga, Kirsten Haga, Mildrid Folden, Trond Folden og Kåre Leite hygget seg med god grillmat



TAKK: Ole Harald Røthe overrakte blomster til Åse og Arild Rørmark foreningen for at vi fikk komme på grilldag.



Så ler vi litt

Lise hadde 5 års fødselsdag og kom til mamma og spurte som barn vanligvis gjør om alt mulig. Mamma, hvorfor blir jeg akkurat 5 år i dag? Da sier mamma: jo, det skal jeg si deg lille venn. Hadde det ikke vært for at pappa var så veldig sjenert når vi var kjærestere så hadde du kanskje vært 6 år i dag.

Trønderhumor har en folkelig karakter, skjønt sindig. Som da en mann fra Oslo henvendte seg til et trøndersk ektepar på toget: - Er dere trøndere?

- Nei, det e vi itj, sa trønderen.

Forts.

Kona hvisket til ham og spurte hvorfor han nektet, hvorpå han hvisket tilbake: - Vi kainn itj sitt å skryt på toget.

Eit ektepar hadde vore gift i 40 år og det skulle feirast. Mannen kom på at han skulle halda tala for kona og orda fall nokonlunde slik: "Ja, nå har vi virri gift i 40 år og æ må nok sei at tida ha gått seint."

10-års jubileum på Skage!

KABE Classic - KOM OG SE DEN NYE MODELLSERIEN
fra kr. **239.900,-**

KABE ADRIA KAMA KNAUS

Høstland as

caravansenter

ÅPNINGSTIDER: Man-ons kl 9-16.30 • Tors kl 9-18 • Fre kl 9-16.30 • Lør kl 10-13
Tlf. 74 28 29 90 • Skage i Namdalen • www.hostlandas.no

Min Parkinsonoperasjon

Tekst og foto; Egil Bredesen



Hårklipp: Her faller lokkene.

Jeg sitter nå og skriver min historie om min parkinsonoperasjon. Men vi går tilbake til starten på denne historien. Jeg hadde time hos nevrologen i Namsos. Jeg ba da om og bli henvist til St. Olavs Hospital for utredning for operasjon. Skulle jeg gjøre dette måtte det skje nå. Nevrologen henviste meg til Trondheim og dermed var vi i gang. Jeg fikk innkalling til Trondheim den 29 mars med oppmøte på hotellet den 28 mars. Jeg skulle komme fastende på medisiner og mat og formen var nok så som så, med andre ord temmelig stiv.

Etter litt testing så fikk jeg 1 1/2 Sinemet og beskjed om å gå på hotellet og spise frokost og komme tilbake kl . 9,30 Når jeg kom tilbake så var jeg myk og ledig. Jeg sa til Aasly at nå var det godt og være til. Jeg ble filmet med video både før og etter medisinnntak. Jørgensen som stakk innom med ramma som skulle monteres på hodet så jeg fikk prøve den.



Klart for MR fotografering

Aasly sier vi kan bestemme operasjonsdato allerede nå, og spør om den 8 mai er en grei dato for operasjon. Og jeg sier ja, litt overasket over at det gikk så fort. Jeg reiste hjem og søkte på alt jeg kunne finne på internett om dyp hjernestimulering. Jeg skjønnte etter hvert at det ikke var noen enkel operasjon jeg skulle igjennom.

Så nærmet den den store dagen seg og jeg møtte som avtalt opp på sykehushostellet de 7 mai. Og etter ei dårlig natts søvn tuslet jeg over til nevrokirurgisk avdeling.

Her fikk jeg ei grundig innføring i hva som skulle skje. Til Aasly hadde jeg notert en del spørsmål som jeg ønsket svar på og fikk beskjed om å fyre løs.

Hjernerirurg Jan Jørgensen fortalte deretter om operasjonen. Videre fikk jeg samtale med anestesilegen som lurte på om jeg hadde noen problemer med narkosen.

Videre fortalte parkinsonsykepleier : Sigrd Andersen en del om den forestående

operasjonen som skulle skje neste dag. Hun ble med meg opp på sengeposten på nevrologisk avd. hvor jeg etter hvert fikk tildelt rom. Rommene var enmannsrom med tv og alskens fasiliteter.

Natta til operasjonsdagen ble lang for søvn ble det minimalt med.

KL 8.00 på operasjonsdagen blir jeg trillet bort på operasjonsstua hvor en hel stab med operasjonspersonell tok imot oss. To studenter var også med på operasjonen.

Men først var det håret som sto for fall.

Jeg syntes ikke det hadde noen hensikt og gå til frisøren like før operasjonen når jeg fikk gratis hårklipp her.



Der har vi, Jahn Aasly står og kjenner på hånden min og merker når motstanden i hånden blir myk når elektroden i hjernen er på riktig plass.



Ingen feilkobling her: Vidar Rao: Lege i spesialisering bisto under operasjonen og sørget for at ledningene kobles riktig.

Etter at ramma var montert ble jeg trillet ut til MR undersøkelse. Og alle som har vært igjennom en MR undersøkelse vet at det bråker noe forferdelig i perioder på flere minutter. Jeg lå og håpet det tok slutt snart og prøvde og telle ned minutter mens braket pågikk.

Så ble jeg trillet tilbake til operasjonsrommet og flyttet over på en operasjonsbenk hvor resten av krona ble montert og kirurgen gikk ut for og regne ut koordinatene. Det vil si han regnet ut ved hjelp av ligninger hvor i hjernen han ville treffe med elektroden.

Så begynte det som var mest ekkelt. Ved hjelp av en elektrisk drill som stoppet automatisk ved gjennomgang av beinet gikk de i gang med og borre igjennom skallen på venstre side.

En sykepleier holdt meg i hånda når det sto på som verst og det var til god hjelp. Så ble elektroden senket ned i hjernen uten at jeg merket noen ting. Vi har ingen følelse i hjernen.

Så hører jeg Aasly si ”Target”. Det har jeg senere fått vite at det betydde at elektroden var på riktig plass i hjernen. Aasly kjente på hånda mi og sa ”Der har vi den.” Han kunne kjenne på hånda at den ble løs og ledig og ikke stiv lenger når elektroden var på rett plass. Så ble en masse ledninger koblet sammen.

Etterpå var det på, n igjen med samme prosedyre på høyre side.

Etter en operasjon som varte ifra kl 08 til kl 15 i våken tilstand ble jeg lagt i Narkose og ledninger og batteri ble inn operert.

Under huden. Jeg våknet utpå natta på rommet mitt i tre tida.

Det første jeg prøvde for meg selv var og prøve og snakke. Det gikk bra. Det var som før. Jeg var nok litt stiv og støl etter operasjonen men jeg var oppe allerede første dagen. Jan Aasly kom på besøk hver dag og jeg fikk justert opp strømmen gradvis og bevegeligheten ble bedre og bedre for hver dag.

Jeg ble sendt på CT undersøkelse for og sjekke at alt var rett. Etterpå fikk jeg besøk fra Jan Jørgensen som sa det så veldig bra ut. Jeg fikk ei håndbok for bruk av stimulatoren og et kort som jeg kunne bruke i sikkerhetskontrollen på flyplasser. Jeg lå på sengeposten på Nevrologisk avdeling i en uke og fikk meget god pleie. Helsepersonellet som passet på meg var helt fantastisk. De var innom og sjekket blodtrykk og temperatur stadig vekk.



Andre dagen jeg var der kom første overraskelsen. Jeg gikk forbi ekspedisjonen på avdelingen og en sykepleier holdt på og pakke opp blomster og jeg kommenterte at det var fine blomster hvorpå sykepleieren sier at de var til meg.

Ole Harald Røthe hadde sørget for blomster fra Namdal Parkinsonforening. Det varmet med slik omtanke. Ellers så ringte Ole Harald nesten hver dag for å høre hvordan det gikk med meg. Det var også flere som ringte for å høre hvordan det gikk. Etter ei uke ble jeg overflyttet til sykehus-hotellet. Der var det mye god mat og jeg

oppdaget at jeg kunne spise det jeg ønsket uten å bli stiv i flere timer etterpå.

Jeg bodde på pasient-hotellet i tre dager. Og det gikk på justering av strøm hver dag. Den 16 mai fikk jeg reise hjem. Etter 14 dager gikk turen tilbake til Trondheim for ny justering .



Da ble jeg møtt av nevrolog Kriztina Johansen som justerte strøm og lærte meg å bruke et apparat for og justere litt selv. Hun sier det godt og se at det gikk så bra med meg etter operasjonen.

Nå nesten en og halv måned etterpå så har jeg det meget bra og har fått et mye bedre liv.

Jeg bruker nå bare en halv Sinemet tablett hver fjerde time nå mot hver time før. Hendene føles myke hele tiden nå. Jeg stivner ikke slik som før lenger. Da kunne jeg bli så stiv at jeg ikke klarte noen ting. Til slutt vil jeg sende en hilsen til alle på St. Olavs hospital som bidro til at det ble en vellykket operasjon. Etter to måneder skal jeg tilbake til St. Olav for ny justering og kontroll.

Møte med kulturelt innslag

Tekst / foto : Ole Harald Røthe



Fin musikk: *DDVa underholdt på møtet med fin sang og musikk*

Fredag 11. mai var medlemmene i Namdal Parkinsonforening samlet til festlig lag på Tino's. Det var godt oppmøte og vi kunne sette oss til fint pyntede bord. Leder ønsket velkommen, og en ekstra velkomst til kveldens kåsør, Per Baadsvik fra Bangsund, og musikken som var DDVa. De skulle underholde oss og lede oss gjennom en del sanger som var lagt ut. Sanger som for det meste er en hyllest til våren, den fine årstida vi var så vidt begynt på. Det ble servert nydelig mat med karamellpudding til dessert.

Etter sang og litt musikk fikk kveldens kåsør slippe til. Han skulle snakke om " Julsko ", skofabrikken på Bangsund. Den hadde sin storhetstid under hans morfars tid. Men det var morfars far, Johannes Johnsen, som starta det het hele i 1885. I 1916 overtok hans morfar, Julius Bernhard Johnsen, bedriften, som for det meste hadde drevet med reparasjoner av skotøy med en par ansatte. Etter at Bangsund og distriktet omkring fikk strøm i 1916, åpnet det seg nye muligheter, også for skofabrikken. Det ble modernisering, anskaffelser av maskiner, og produksjon av sko kunne begynne.

og det ble mange forskjellige skotyper etter hvert. Julsko var den første i Norge som produserte fotballsko. Og det ble nok fotballskoene som gjorde fabrikken kjent utover. Særlig etter at fotballandslaget benyttet skoene fra Bangsund i olympiaden i 1936 - den berømte bronsekampen. Det samme året skiftet skofabrikken navn til Jul Johnsen Skofabrikk - med merkenavnet " Julsko ". Fabrikken hadde hele 50 ansatte på det meste, men rundt 30 lå det mye på. Sin storhetstid hadde fabrikken i slutten av 1920 åra og i de første 30 - åra. På denne tida var det ingen konkurranse på markedet, men prisene på skotøy var lave. Et par beksømsko var priset til kroner 16, -. Disse kan sammenlignes med dagens skisko som koster godt over kroner 1000, -. Far til Per døde i 1957 og morfar i 1963. Etter det prøvde mor å drive det videre, men konkurransen var stor fra utenlandske fabrikker. Så i 1964 var det stopp med dette eventyret som skofabrikken egentlig hadde vært.

Per fortalte også litt om de andre arbeidsplassene som hadde vært på Bangsund. Her var spesielt Bangdalsbruket med sine mange ansatte det mest kjente. Arild Raaens smedforretning var en annen landskjent bedrift. Stedet hadde også flere butikker og kafeer samt skole.



Takk. Ole Harald takker Per Baadsvik for et interessant foredrag.

Per Baadsvik fortalte på en lett og fengslende måte og tilhørerne fikk opp latterdøra mange ganger.

Som vanlig rundet vi av med utlodning som ga kr. 2680,00 i utbytte. Det var godt om gevinster og fruktkorga gikk til Kåre Leithe. Takk til alle. Takk til Fylkets kulturavdeling som sponset arrangementet med kr. 6000,00.



Nord-Trøndelag
fylkeskommune



Tur til Inderøy

Tekst Hildur Rygg, Frosta.



Trivelig forsamling i solveggen: *Fra venstre: Gunnar Kvaal, Solbjørg og Svein Hermann, Trond Folden, Hildur Rygg., Bjørn Myrvang, Kirsten og Johannes Haga og Åse Kvaal. Bak kameraet: Martin Rygg.*

Nå er utesesongen startet igjen. Søndag den 29 april inviterte turoperatør Bjørn Myrvang til Inderøytur. Vi var ti deltagere som møtte på Shell-stasjonen på Straumen. Vi var spente på været. Dagen før var det et forrykende regnvær, men Bjørn sa at han hadde bestilt godvær og godvær ble det.

Første stoppested var fjæra nedenfor Rostad. Bjørn er kjent for å være godt forberedt når han inviterer til tur. I bilen sin hadde han bord og stoler, og ikke å forglemme flere kanner med kaffe og ei stor eske med kaffebrød. Gjett om vi koste oss. Bjørn elsker å aktivisere deltagerne når vi er på tur. Foruten den tradisjonelle hesteskostinga, fikk vi prøve oss på et nytt ballspill kalt boccia. Kjempeartig!

Det ble også avsatt tid til turgåing for de som ønsket det. Langs turstien var det satt opp kasser som inneholdt informasjon om stedet vi befant oss på. Likeså var det avbildet en blomst med navn og forskjellige informasjoner– Før vi forlot fjæra, ble det tid til en liten spørrekonkurranse. Spørsmålene gjaldt i hovedsak Inderøya, men også tema var med.

Bjørn hadde bestilt lunsj i Øynaparken. Et særpreget spisested på taket av Inderøy. Vi måtte forsere noen bratte bakker før vi kom fram, men du verden for en utsikt!

Her satt det et ektepar og ventet på oss. Det var Hanna og John Myhr. De hadde funnet det vel anstrengende å være med på hele turoppetget. Men å spise lunsj med tur gjengen ville være hyggelig.

Dagens overraskelse sto stod ekteparet Hermann for. De inviterte hele tur gjengen hjem til seg på eplekake og kaffe med is. Det smakte.

Dette var en fin start på tursesongen.

Hildur.



Falck-Vakt 24 Tiimer Tlf: 97 19 71 97

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



Falck

Årsmøtet vedtok at alle pasientmedlemmer som ønsker det skal få besøk fra foreningen i løpet av året.

Tekst/ foto: Alf Magne Bye

Alle dere pasientmedlemmene har fått brev med informasjon om dette. Der er det også en oversikt over hvem du skal kontakte for å avtale besøk. Vi mangler imidlertid tilbakemelding fra mange av dere ennå, og vi ber om at dere som ønsker et besøk tar kontakt.

Medlemmene i Namdalen får et eget opplegg som Namdal Parkinsonforening er ansvarlig for.

Det er flere årsaker til at vi vil besøke dere:

Få engasjert flere av medlemmene. Det er mange medlemmer som ikke er med på de aktiviteter og møter som foreningen ar-

rangerer, og vi ønsker at flere deltar. Men så vet vi også at det er en del av dere som ikke er i stand til å delta, og noen som i en tidlig fase av sykdommen ikke ønsker å delta på våre arrangementer. Men gjennom dette tiltaket håper vi å komme i kontakt med noen av dere også.

Vi ønsker å samle inn informasjon om hvordan dere oppfatter tilbudet dere får hos nevrolog, nevrologisk sykepleier, rehabiliteringsinstitusjoner og kommunen. Og hva dere ønsker at parkinsonforeningen skal jobbe med fremover.

Vi har laget et skjema som vi fyller ut under besøket. Informasjonen vil bli samlet og presentert på en slik måte at det ikke skal være mulig å kjenne



Trivelig besøk: *Jeg ble tatt vel imot av Svein Hatling og Kari Lorås, som satte pris på å få besøk fra parkinsonforeningen. En viktig tilbakemelding som vi kan ta med oss videre er Kari sitt ønske om at det er med pårørende på besøkene.*

igjen noen enkelt svar. Informasjonen vi får inn vil vi bruke i planlegging av neste års aktiviteter. Vi vil selvsagt også informere om tilbudene i Norges parkinsonforbund og Nord-Trøndelag parkinsonforening. Og vi har med oss noe informasjonsmaterieell som vi deler ut gratis.

Jeg har vært med på 3 besøk så langt. Jeg har blitt godt mottatt hos alle 3. På 2 av dem har jeg vært alene, mens Bella Melhus har vært med på det ene besøket.

Jeg har fått nyttige tilbakemeldinger hos alle 3, og har også inntrykk av at de som har hatt besøk synes det har vært ok. Jeg har brukt omtrent 2 timer på hvert av besøkene.

På alle 3 besøkene har nærmeste omsorgsperson også deltatt. Og det er flott. Både vi som pasienter og våre nærmeste blir berørt av sykdommen. Og vi må løse hverdagens utfordringer sammen, så godt det lar seg gjøre.



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**



Min hobby

Tekst/foto: Fritz Pettersen

Vi har spurt Gunnvor Røyseng fra Ongdal om hun har en hobby hun vil fortelle om.

Det var ikke nei i hennes munn og jeg tok bilen og kjørte de fem milene fra Levanger. Det var lett å finne huset og på bordet stod det vaffler og kaffe da jeg kom. Etter å ha hilst på Gunnvors mann og et barnebarn som var på besøk, noen vaffelhjarter og kaffe, pratet vi om hennes hobby som er:

Strikking og hekling.

Gunnvor har begynt og strikke på en bunad som hun skal ha ferdig til jul. Og et barn på fire år kan vente å få denne bunaden. Gunnvor sier hun begynte å strikke da hun var fem år, så det har blitt en del votter, luer, kjoler og lester m.m som hun har fått laget. Gunnvor strikker på "fingeren" da hun synes at å "kaste over" blir for sent.



FP: Kjenner du flere som driver denne hobbyen ?

Gunnvor: Ja, men de fleste er jo også i arbeid så foreløpig sitter jeg alene og strikker. Men det hadde vært artig om vi var ei gruppe som kunne møtes og strikket sammen.

FP: Er denne hobbyen din dyr ?

Gunnvor: Den er nok lite lønnsom, men den er trivelig. Salg vil vel gi noen kroner så en har til garn.

FP: Vil du anbefale din hobby til leserne av dette bladet ?

Gunnvor: Ja, det gjør jeg gjerne for det er mange positive sider med den.



Flott håndarbeid: *Gunnvor strikker og hekler mange fine duker og plagg.*

FP: Nevn noen av det du mener er positivt:

Gunnvor: For meg er det fint for fingrene og finmotorikken. Den psykiske helsen har nok godt av det også. Noen vil vel strikke nytteplagg til familien og andre. Jeg synes det også er artig å strikke dukker innimellom.

I tillegg så er det nyttig for min familie som er fjellfolk og kan varme seg på de plaggene jeg strikker til dem.

I vår hadde jeg også et bord på "Martnan" og det synes jeg var veldig fint og sosialt. Gunnvor henter fram en kasse med det hun har strikket så jeg får tatt et bilde.

Jeg kommenterer: Har du en hel kasse ferdig ?

Gunnvor: Å, jeg har en til!

Jeg takker for samtalen og oppfordrer leserne av bladet til å vurdere denne hobbyen og kanskje ta en kontakt med Gunnvor hvis du bor i nærheten.

Eller finne et par andre og starte ei lita gruppe der du bor. Dersom du kjenner noen andre med en hobby, kan du henvise de til bladet så kanskje kan vi skrive en side om det senere.

Nærmer seg utprøving av Parkinson-behandling



Jan Aasly har forsket på Parkinsons sykdom i mer enn 20 år

En unik Parkinson-biobank gjør Norge til et ettertraktet samarbeidsland for legemiddelindustrien. Om ett til to år er utprøvinger av medisin som kan bremse sykdommen, sannsynligvis i gang. I dag kan en Parkinson-diagnose stilles bare gjennom kliniske undersøkelser. Det skjer først når pasienten har fått tydelige symptomer, som for eksempel skjelving eller stivhet.

Målet er en behandling som ikke bare behandler symptomene, men som bremser, eller i beste fall stanser, utviklingen av sykdommen, forteller Jan Aasly. Han er professor II i neurologi ved NTNU og overlege ved St. Olavs hospital og har forsket på Parkinson i mer enn 20 år.

Mutasjon fra Sør-Europa

Aasly står bak etableringen av Parkinson-biobanken som ble opprettet på 1990-tallet, med materiale fra mer enn 800 parkinsonpasienter.

Han har oppdaget en genetisk variant som skyldes mutasjoner på genet LRRK2, og som forekommer i 2 - 4 prosent av parkinsonpasientene i Midt-Norge.

Sannsynligvis stammer mutasjonen fra en felles forfar som innvandret fra Sør-Europa en gang i Middelalderen. I Midt-Norge kan de fleste familiene med denne genvarianten føres tilbake til en felles stamfar som var født på slutten av 1500-tallet.

Gjennom et forskningsprosjekt ved St. Olavs Hospital har disse pasientene blitt fulgt i mer enn ti år. Med midler fra NevroNor har Aasly og kollegene sett på pasienter både med og uten denne spesielle mutasjonen. Også pasientenes friske familie-medlemmer har deltatt i studien.

- De fleste store legemiddelfirmaer har tilgang på det preparatet som man mener skal kunne forhindre slike skader på hjernecellene. Dermed vil de også kunne lage en medisin mot denne Parkinson-varianten, sier Aasly.

Endringene skjer tidlig

Det er imidlertid noen viktige spørsmål som må avklares før en utprøving av medisin kan settes i gang. Hvem skal være med? Og hvordan skal man måle effekten av behandlingen? Sammen med kolleger i utlandet har Aasly og kollegene gjort funn som kanskje kan gjøre det lettere å svare på disse spørsmålene.

I dag finnes det ingen biomarkører som kan brukes for å si noe om hvor lang tid det tar før de først tegn til sykdom melder seg hos personer med arvelig Parkinson. Men vi har sett at det skjer forandringer i blod og/eller ryggmargsvæske mange år før sykdomsutbruddet, forteller han. Blant annet reduseres mengden av signalstoffet dopamin i hjernen hos dem som står i fare for å utvikle sykdommen. Dopamin er et stoff som er viktig for normal bevegelse. I tillegg synker energiproduksjonen i cellene.

Skal møte legemiddelindustrien

Ved å forske på prosessene som genmutasjonene forårsaker i cellene, håper forskerne å kunne bidra til å utvikle medisiner som stopper denne forstyrrelsen.

Tidligere i år deltok Aasly på en samling i Tel Aviv i Israel i regi av Fox Foundation.

Stiftelsen er grunnlagt av skuespilleren Michael J. Fox som selv har Parkinson.

På samlingen møtte forskningsgrupper med finansiering fra organisasjonen, deriblant Aaslys forskningsgruppe, flere legemiddelfirmaer for å diskutere viktige spørsmål rundt en framtidig utprøving. Aasly har tro på at det ikke er langt unna.

- Fox Foundation har samlet de fremste forskningsmiljøene i verden som har store grupper av pasienter med arvelig Parkinsons sykdom, så vi står i første rekke når det blir snakk om klinisk utprøving. Sannsynligvis vil vi kunne sette i gang om ett til to år, mener han.

Nyttig for alle Parkinson-pasienter

I dag kjenner forskerne en genetisk årsak hos fem-ti prosent av alle tilfellene med Parkinsons sykdom. Men studier forskerne ved NTNU og St. Olavs har gjort, tyder på at de genetiske variantene klinisk ikke skiller seg fra såkalt sporadiske varianter av Parkinson.

- Det er sannsynligvis det samme som går galt i de fleste pasientgrupper. Det betyr at hvis vi finner ut hva som går galt hos pasientene med en genetisk disposisjon, vil vi også finne ut hva som går galt hos mange andre pasienter, påpeker Aasly.

- Dermed vil en framtidig behandling også kunne brukes på alle pasienter, fortsetter han.

Andelen eldre øker og stadig flere vil trenge helse- og omsorgstjenester. Forskningsrådet har derfor utformet satsingen «Flere aktive og sunne år» for å møte disse utfordringene. Dette er den største av fem prioriteringer i Forskningsrådets budsjettfor-slag for 2013.

- Selv om dette er et nytt satsingsområde for Forskningsrådet, finnes det allerede en rekke programmer som passer inn her. Parkinsons sykdom er et godt eksempel på helseutfordringer som forskningsinnsatsen må rettes inn mot framover, påpeker divisjonsdirektør Jesper W. Simonsen i Forskningsrådet.

Fakta om Parkinsons sykdom

Parkinsons sykdom rammer nervesystemet og forekommer hos mellom 100 og 150 personer per 100 000 innbyggere.

Forekomsten av sykdommen er økende med alder og er hyppigst diagnostisert fra 55-årsalderen.

Sykdommen er kronisk og tiltar og forverres gradvis.

Vanlige symptomer er skjelving, økt stivhet og motstand i ledd ved passiv bevegelse samt langsomme bevegelser, startvansker og bråstopp i bevegelser.

Kilde: Forskningsrådet ved Elin Fugelsnes

Tips og triks

Ser du dårlig? Har du tilgang på datamaskin?
Parkinsonbladet blir etter hvert lagt på hjemmesidene våre. Da har du mulighet for å lese bladet på pc,n og har mulighet til og forstørre bladet og teksten blir mer lesbar.

Ferietid betyr også å besøke eller få besøk av familie og venner. Benytt muligheten til å verve grasrotandeler til din parkinsonforening. Her er det mange bekker små som gjelder, og gir kjærkommen inntekt til Parkinsonforeningen som kommer de parkinsonrammede til gode. Det koster og drive ei aktiv forening. TAKK for hjelpen.



Støtt parkinsonforeningen uten at det koster deg noe av innsats eller gevinst
Klipp ut strekkoden nederst på siden og ta med tippekortet og registrer din andel nå. Nærmere opplysninger får du hos kommisjonæren.

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 37 grasrotandeler.
Pr 27 juni har det blitt registrert kr 3153,- på foreninga i år.**

**Namdal Parkinsonforening har nå 26 grasrotandeler.
Pr 27 juni har det blitt registrert kr 5056,- på foreninga i år.**

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Org. nr. 985 442 266



Namdal Parkinsonforening

Org.nr. 993 745 839





NAF Levanger/Verdal/Frosta har med sine ca. 5800 medlemmer i de tre kommunene bidratt med aksjoner der trafikksikkerhet er et mål.

- 1. Dekkskift 14 april** på Frosta og NAF sentret på Moan i Levanger. Dekkskiftene er et svært bra tilbud for eldre og uføre NAF medlemmer (vinterdekk i oktober.)
- 2. Fredag 30 mars** hadde NAF en aksjon der alle som stoppet ved Statoil stasjonen på Moan fikk etterfylt gratis vindusspylerveske til bilen før påskestart. (mellom kl. 1630 og 1900)
- 3. BARNAS NAF** har satt i gang en nettbasert trafikklubb og har som mål å nå de helt unge med informasjon. Årskontingenten er kr 249- En ypperlig presang til en bursdag for barn 4-12 år. Vil du vite mer ? www.naf.no
Følg også med i motor om innmelding. Eget medlemsblad. La ditt barn lære trafikk i ferien også.

Annonse



Mosand AS

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

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

Med defekt turbo

*Tror du ikke jeg vet at
jeg er blitt langsom i alt jeg foretar meg?
Jo, det vet jeg da godt!
Jeg kan stå der med en
vrien knapp i mange minutter,
streve så svetten renner,
men for den uinnvidde ser det ut
som sommel, enda jeg jobber
hardere enn jeg noen gang
har gjort med en knapp
mens jeg var frisk.
Jeg vet så utmerket godt at jeg
kler meg langsomt, spiser
langsomt, går langsomt, tenker langsomt
og snakker langsomt.
Og at det irriterer deg.
For min turbo er ute av drift,
den lille hjernekjernen
som kalles den sorte substans
og som styrer kroppens bevegelser.
Jeg husker godt hvordan jeg fungerte
med normal turbo, jeg vet hvordan jeg
skulle ha vært.
Det plager meg hele dagen,
uavbrutt!!
Jeg klarer bare ikke gjøre noe med det.*

Per Martin Linnebo

Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	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	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Steinkjer	Bergljot Melhus	74166949	97641403	Pasient
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Namdal	Åse Rørmark	74298933	97985165	Pårørende
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	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



PAPAYA Nord-Trøndelag

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

Kontaktperson: Unni Johnsen, Asplunden 13, 7710 Sparbu,

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

Styrets representant i PAPAYA Nord-Trøndelag: **Alf Magne Bye**. Mob. 93016911

Styremedlemmer

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post: nordtrondelag@parkinson.no

Bankgiro: 1204.16.69576

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

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

Styremedlem og turgeneral: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

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

Styremedlem og pårørendekontakt:

Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. t-folden@online.no

Styremedlem og likemannskontakt:

Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

e-post. fritz1@live.no

1 varamedlem: Astrid Brevik

Prost Wittrups gt 6. 7500 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 90914474

2 Varamedlem: Haldis Rømuld

Petrinebakken 41 7500 Stjørdal

Tlf. 91740569

Namdal Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

ole.harald.rothe@ntebb.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. eg-bred@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

e-post. aase.rorm@gmail.com

Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

e-post. orfiskum@online.no

Styremedlem: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

e-post. arild.rornark@gmail.com

Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

e-post. orfiskum@online.no

Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064

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 %



Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



Namsos , Steinkjer, Levanger,
Stjørdal og Kolværid

5 %



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



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