

# Parkinson

Nr 2 - 2013 årgang 13

bladet



*LSVT big på Kastvollen*



MEDLEMSBLAD FOR  
Namdal – og  
Nord-Trøndelag Parkinsonforeninger

*God sommer*

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

## *Innhold*

Trøndersk seminar, program.....	Side 10
Turprogram 2013.....	Side 11
Medlemsmøte på Hjelpemiddelsentralen.....	Side 12-13
Utflukt til Tautra.....	Side 14-16
Nytt fra landsmøtet.....	Side 17
Nytt fra Kastvollen.....	Side 18-19
Artig og nyttig gave til Kastvollen.....	Side 20-21
Regionalt likemannskurs i Trondheim.....	Side 23
Godt oppmøte på grilltreffet på Lund.....	Side 24-26
Webkurs i Stjørdal.....	Side 27
Trivelig kulturmøte på Tinos Hotell.....	Side 28-29
Månedens organisasjon på Levanger.....	Side 30
Kafetreff.....	Side 31
Intervju i Radio-Trøndelag.....	Side 32
Om Elektronisk resept.....	Side 33
Grov uforstand.....	Side 34
Opplæring av helsepersonell i Nord-Trøndelag.....	Side 35-36

*Forside: foto Bjørn Karstein Myrvang  
LSVT big på Kastvollen*

## ***Parkinsonbladet***

**Redaktører for medlemsbladet er :**  
**Egil Bredeesen, 7976 Kongsmoen**  
**Tlf 74321813 - 90668965**  
**epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)**

**Fritz Pettersen,**  
**Markvegen 9, 7600 Levanger**  
**Tlf. 74089633/ 93481210**  
**e-post. [fritz1@live.no](mailto: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](mailto:post@parkinson.no)  
Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00

*Generalsekretær:  
Magne Wang Fredriksen*



**Parkinsontelefonen: 22 00 82 80**

**Alle hverdager fra kl 10 – 16**

**Norges Parkinsonforbund**

Her kan du treffe skolerte og hyggelige  
likemenn med taushetsplikt.



**Rådgivningslinjen: 22 00 83 08**

**Mandager fra kl 10.00—15.00**

**Norges Parkinsonforbund**

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig rådgiver:  
Ragnhild Støkket*



### *Sykepleier Nina Nynes, Sykepleierpoliklinikken, Sykehuset Namsos.*

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

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

### **Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger**

**Berit Nonset. Tlf. 740 98914**

**Telefontid mandag, torsdag og fredag kl 08.00 - 15.30**

**E-post: [berit.nonset@hnt.no](mailto:berit.nonset@hnt.no)**

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



## Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

Sommeren er allerede passert midtsommer, utrolig hvor fort det går. Men vi har iallfall så langt hatt en god og varm sommer, og det gjør godt for oss alle. Det er særdeles viktig å komme ut og få litt mosjon og sol på kroppen. Dette med mosjon ble det forøvrig fokusert på under Landsmøtet, og all mosjon er bra for oss. Det kan være golf, turorientering, spaserer, fiske, Bare fantasien begrenser. Men det må være noe du liker å holde på med. Det er bedre å trene litt hver dag enn å ta ett og annet skippertak. Aktiviteten i foreningen har vært litt opp og ned i det siste.

Landsmøtet er omtalt ett annet sted, det ble jo en liten opptur for oss da Alf Magne ble valgt til nestleder.

Turene våre har hatt svært varierende oppslutning.

Tautra og grillturen til Lund hadde svært god oppslutning, det er trivelig å treffe Namdalingene også. Turene til Stokkvola og Leksvik måtte vi avlyse da det var for dårlig påmelding. Det ser ut til at det er turene med mest fysisk aktivitet at deltagelsen svikter, men også disse turene er lagt til rette slik at alle kan delta på iallfall deler av turen. Selv om det å komme ut og få litt mosjon er det primære så er det å treffes i sosialt fellesskap også en viktig del av å holde parkinson på avstand. Så jeg oppfordrer flest mulig til å møte opp på turene som gjenstår.

Nå jobbes det for fullt med planleggingen av informasjonsmøtene på sykeheimene. Dette er ett samarbeidsprosjekt med Kastvollen, personalet derfra tar den faglige delen, i tillegg er vi med og sier litt om vår erfaring som parkinsonrammede. Dette er ett prosjekt vi har stor tro på, og som vi i neste omgang mener skal komme parkinsonrammede i institusjoner til gode. Så håper jeg at alle får en fin sommer sammen med familie og venner.

*Hilsen fra Gunnar*



# Arrangementskalender NTPF

## Kafetreff

**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 11.00**  
Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00  
Åpent for alle.

## Medlemsmøter

**Programmet for Trøndersk Parkinsonseminar på  
Rica Hell hotell i Stjørdal 19. oktober  
Fullstendig program  
se side 10.**

**Medlemsmøte  
på Kastvollen  
onsdag 25/9 kl 13.00**

**Julebord på Arken, Verdal  
fredag 29/11 kl. 16.00**

### **PAPAYA Nord-Trøndelag**

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

**Kontaktperson: Unni Johnsen,**

e-post: [ujohnse@online.no](mailto:ujohnse@online.no) Mobil. 915 40 461

**Lederen  
har ordet**



*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

*Hei alle gode venner!*

Ja, nå er sommeren over oss igjen. Og dermed alle våre ønsker for hva vi skal klare å utrette på denne hektiske sommertida. Enten har vi bestemt oss for et reisemål nært eller fjernt. Et reisemål trenger ikke å ligge så langt unna, det kan være her i Namdalen, vårt herlige, flotte distrikt som kan by på det aller meste. Med relativt kort avstand fra havet til de innerste strøk mot svenskegrensa. Det ligger der og bare lokker på deg, det er nesten bare å bestemme seg. Vi har tenkt å ta en tur over fylkesgrensa til Nordland, til Vega og Herøyene. Der finner du mye herlig natur. Men det blir også, selvsagt, mange turer til både ytre og indre Namdalen.

Vi har tatt helt fri fra treningsgruppa nå i sommertida, det er kanskje litt dumt. Men det er litt godt å legge bort det faste også, å lade opp batteriene så godt vi kan.

Vi gjør mange andre ting, da kan vi jo trene litt i det små, for husk at all bevegelse er god trening. Det å gå turer, slå plena og alle daglige gjøremål.

Fylkesforeninga og Namdalsforeninga i samarbeid med Kastvollen Rehabiliteringssenter, har jobbet med et opplæringstilbud til kommunene i Nord - Trøndelag for å øke kunnskapen om parkinson. Vi er spente på hvordan dette blir mottatt. Vi mener det er behov for et slikt tilbud.

Namdalsforeninga har gjennomført 2 vellykkete samlinger etter påske. Først festmøtet i Namsos, der stemningen var meget god. God mat og mye sang gjør sitt til at folk koser seg. Jeg er imponert over viljen til å kjøpe lodd, det er slik hver gang, og ikke minst denne gangen.

Grilldagen med besøk fra fylkesforeninga holdt på regne bort, men værvarslet var så dårlig at det var bare å leie Lund Grendehus. Og det var redningen.

For arrangementet gikk helt flott og med stor innsats fra Åse og Arild. Vi er heldige som har Johnny som liver opp med trekkspillet. Vi har lagt større vekt på sang, og det ser ut til å være populært. Takk til Fylkesforeninga som kom den lange vegen, det har blitt en tradisjon. Og takk til Kulturavdelinga i fylkeskommunen som bevilget de nødvendige midler. Jeg er spent på hva styret bestemmer om årets sommertur, vi har 2 reisemål, det er ikke avgjort enda hvor det blir.

Vi ønsker å komme i gang med faste kaffetreff for Ytre Namdalen, vekselvis på Rørvik og Kolvereid, det bli noe av det første som skjer.

Vi har fått noen nye medlemmer i foreninga vår, og disse ønsker vi velkommen sammen oss.

Når det gjelder kurser og arrangement utover, er det bare å studere arrangementsoversikten.

Fortsatt god sommer til dere alle, og vel møtt på neste arrangement!

*Med hilsen fra Ole Harald*

# Arrangementskalender Namdal PF

## Bassengtrening i Oasen hver torsdag kl 12.45

Ledet av fysioterapeut fra Namsos kommune.  
Parkinsonrammede medlemmer  
deltar gratis på treningene.

## Treningsgruppe i Kulturhuset hver torsdag kl 12.00

Etter en times trening avslutter vi med kaffe i kafeen  
Sommerferie til 5 september.

## Sommertur til Grønningen og hytta til Markabygda IL

Lørdag 31. august blir det utflukt til Gønningen og hytta til Markabygda IL der vi skal være sammen med fylkesforeningens medlemmer. Det blir servert rømmegrøt m/ tilbehør. Kaffe og kaker.  
Johnny Finstad har med trekkspillet. Forskjellige aktiviteter. Vi har med kaffe og noe å bite i når vi tar kjørepause.  
Buss går fra Rimi (ABC-sentert) kl. 09.30.  
Egenandel kr. 100.00 per pers.  
**Påmelding til Ole Harald Røthe**  
**innen 27 august mob. 97959666**

## Skype i Namsos

Det blir ny samling med logoped Astrid Junker på Kulturhuset i Namsos  
torsdag 12. september fra kl. 08.30.  
Det blir gitt beskjed i hvilken rekkefølge en skal møte, så det ikke blir så mye venting.  
Så sett av denne datoen!

## Samling for nyere pasientmedlemmer

Det blir samling for nyere pasientmedlemmer  
torsdag 3. oktober kl. 10.30 i Kulturhuset i Namsos.  
Spesialsykepleier Nina Nynes fra nevroavdelingen kommer og orienterer.  
Det blir et innslag om trening og viktigheten med bevegelse.  
Dessuten en orientering om parkinsonorganisasjonen.  
Servering av kaffe/ te med noe til.  
Det er reisetilskudd til de utenom Namsos kommune.  
De som er aktuelle blir kontaktet.

## *Vi støtter Parkinsonforeningen*

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

Boli Eiendomsmegling, Namsos....	Side 8
Mosand AS, Overhalla.....	Side 9
Grong Sparebank.....	Side 16
Namdal Glasservice, Namsos.....	Side 18
Bilskade Senteret , Namsos.....	Side 19
Bjørn Fornes, Gartland.....	Side 20
Vitus apotek.....	Side 22
Nava Sport, Namsos .....	Side 33
Overhalla Betongbygg.....	Side 37
Høstland AS, Skage.....	Side 37



*En rosebukett til  
alle våre  
annonsører*

**Annonseinntekter  
Kr 4000,-**

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

**boli**  
eiendomsmegling

**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

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

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**





*Egil Bredesen.  
Redaktør for  
Parkinsonbladet*

## Redaktørens hjørne

*Kjære venner.*

Da var vi i mål med medlemsbladet igjen. Jeg håper det blir lest fra perm til perm. Det er lurt å ta vare på bladet, for du får garantert bruk for det senere.

Sommeren er ferietid. Slektninger og venner besøker hverandre. Det gir en fin anledning til å reklamere for foreninga vår. Vi trenger flere støtte og pasientmedlemmer. Dess flere vi er dess sterkere står vi.

Jeg minner samtidig om grasrotandelen. Det er en fin sjanse til å støtte parkinsonforeninga ved at den får 5% av overskuddet i Norsk Tipping. Klipp ut kortet for din forening nederst på side 36 og ta med til kommisjonæren så hjelper han deg.

Jeg ringte til annonsører som støttet oss med annonse i bladet for ett år siden. Alle var positive og sa ja når jeg spurte. Det er trivelig å være redaktør for bladet med slik mottagelse. Takk til dere som støtter bladet med annonser. Kjempebra.

Jeg har truffet og blitt kjent med mange medlemmer i årenes løp. Det er så trivelig å møte dere på arrangement rundt omkring. Alle er så positive trass i sykdom og plager. Det er et godt miljø i parkinsonforeninga. Selv om vi har passert midtsommer så håper jeg vi har mange fine dager igjen av sommeren enda.

Til slutt vil jeg ønske dere alle en god sommer videre. Og vi satser på å få utgitt et blad til høsten også.

*Vennlig hilsen Egil Bredesen. red Parkinsonbladet*



### Mosand AS

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

## *Trøndersk parkinsonseminar 19.oktober 2013*

**Programmet for Trøndersk Parkinsonseminar på Rica Hell hotell i Stjørdal 19. oktober begynner nå å ta form. Seminaret foregår fra kl. 10 til 16 og ledes av Viggo Valle**

### **Programmet ser foreløpig slik ut:**

08.45-09.50 Registrering

#### **10.00-10.15 Åpning**

Ved Thor Hjelmeland og Viggo Valle

#### **10.15- 10.50 Nytt fra forskning på PS**

Nevrolog Krisztina Johansen, St. Olav hospital

10.50-11.05 Pause

#### **11.10-11.45 En personlig historie**

Pårørende Ann Helen Ulekleiv

#### **11.50-12.30 Sykehjemprosjektet**

Ragnhild S. Støkket, helsefaglig rådgiver i Norges Parkinsonforbund

#### **12.35-13.00 Å bli en som vil**

Thor Hjelmeland, leder Sør-Trøndelag Parkinsonforening

1300-14.00 Lunsj

#### **14.10-14.50 LSVT/Load/Big**

Logoped Nina Sævereide og fysioterapeut Mats Berg

#### **14.55-15.55 Glad fokus**

Steinar Hanson

15.55-16.00 Avslutning

#### **16.00-17.30 "sitte igjen**

**Påmeldingsfristen er 4. oktober, men du kan allerede nå melde deg på til**

Alf Magne Bye

E-post: [alf.magne.bye@ntebb.no](mailto:alf.magne.bye@ntebb.no)

Mobiltelefon: 93016911

Telefon : 74165404

### **Påmeldingsavgift: kr. 400.-/pers**

Den som trenger overnatting, kan bestille hotellrom direkte hos Rica Hell, tlf. 74 84 48 00. Pris: kr. 895.- for enkeltrom og 1 145.- for dobbeltrom inkl. frokost



## *Aktivitetskalender for turlaget i NTPF 2013*

*Av Bjørn Myrvang.*

### **Påminning om turer som gjenstår sesongen 2013.**

#### **Fredag 2. august kl 13,00**

Aktivitetsdag ved Leksdalsvatnet. Vi holder til ved familien Myrvangs campingvogn som står ca. midt på vannet ca. 1,5 km nord for Leksdal skole. Skilt vil bli satt opp!

Vi starter med en kopp kaffe og «nogo attåt» Videre blir det inndeling i grupper etter aktivitet Kano for en padletur og 2 båter for å prøve fisket, stavgang- spill gruppe. Videre blir det grilling og postløype i nærmiljøet. Laget betaler mat og kaffe.

Før vi tar kveld blir det premiering.

#### **Lørdag 31. august kl 13,00.**

Tur til Skogn- Grønningen.

Vi holder til ved og eventuelt inne i Markabygda sin hytte. Det er laget en Gapahuk og grillplass nær vannet.

Det blir aktiviteter enten ute eller inne etter hva været tillater.

Bompenger betales med kort.

Meny; Rømmegrøt og spekemat + kaffe.

Det blir satt opp buss fra Steinkjer og den kan plukke opp de som ønsker skyss på strekningen Namsos Levanger. De som er interessert i skyss melder seg på til Ole Harald Røhte tlf 97959666. .

Påmelding til turen og spørsmål rettes til Bjørn Myrvang ttf 41235401

Påmelding senest 4 dager før tidspunktet for turene!

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

SMS med opplysninger og eventuelle forandringer blir sendt ut 5 dager før turen.

Spørsmål om turene?

Ring Bjørn Myrvang, tlf 41235401

For de som benytter buss

blir det en egenandel for mat og skyss kr 100,00. De som kjører privat betaler kr 50,00.

Jonny Finstad tar med trekkspillet og sørger for fin musikk, kanskje blir det en svingom også.

Da håper vi får en fin høstdag og en minnerik avslutning på tursesongen.

## Medlemsmøte på hjelpemiddelsentralen

Tekst / foto: Bjørn Myrvang



**Nyttig møte:** Medlemsmøte på hjelpemiddelsentralen/Arken ved Sykehuset Levanger  
Det var hele 17 medlemmer som ville høre på hva en ergoterapeut kan hjelpe til med av hjelpemidler i heimen.

Medlemsmøte på hjelpemiddelsentralen/Arken ved Sykehuset Levanger  
Det var hele 17 medlemmer som ville høre på hva en ergoterapeut kan hjelpe til med av hjelpemidler i heimen.

Inger Marie Johansen og audiopedagog Gunhild Figenschou fra hjelpemiddelsentralen tok seg av 1. økt.

Inger Marie fortalte om hvordan hjelpemiddelsentralen kan hjelpe brukere med hjelp til å mestre vanskelige situasjoner. Det er viktig å melde behov tidlig fordi det tar tid før en har hjelpemidlet i handa. Det var mest som en innledning til det Gunhild orienterte om ,nemlig hjelpemidler omkring temaet hørselsvansker og stemmeforsterking.



**Fortjente blomster:** *Inger Marie Johansen og Gunhild Figenschou fikk blomster fra foreningen for fin orientering om hjelpemidler.*

Gunhild demonstrerte to ulike typer forsterkere. Den ene var trådløs og kunne brukes mellom to personer med god avstand. En av medlemmene fikk prøve forsterkerne med god effekt!!

Telefonnummeret til hjelpemiddelsentralen er 74733030.

Andre del av møtet foregikk på Arken. Her var det Inger Hammer Storstad, spesialergoterapeut ved rehabiliteringsavdelingen i Verdal kommune, som tok for seg temaet med forskjellige innfallsvinkler.

Hun var opptatt av at hjelpemidler er noe en helst ikke vil ha, det er best å klare seg uten. Det kan noen ganger gjøres med enkle tips fra ergoterapeuten.

Inger mente at det var greit å ikke ha for langt perspektiv på saker, men ha en plan b i bakhand. Omgjøring av bolig er et eksempel. Det er viktig å vite at en kan få hjelp fra arkitekt på inntil 15 timer.

Når det gjelder bil kan en få hjelp til omgjøringer og handgir er et eksempel på det. En kan få støtte fra NAV som da eier en del i bilen og vil kreve tilbakebetaling om eieren selger bilen eller dør.

Når det gjelder mindre hjelpemidler til bruk i hverdagen er det smart å se innom «Et enklere liv». Det var servering av kaffe og kaker underveis i møtet.

## Utflukt til Tautra

Av Bjørg og Reidar Wennevik



**God mat:** *Det var dekket på langbord og vi fikk servert middag i «fjøsset». Det var stekt laks med tilbehør. Så var det kaffe med en nydelig kokoskake med plommesylte-tøy og krem. Kjempegodt alt*

**Tirsdag 30. april 2013 hadde Parkinsonsforeningen lagt opp tur til Tautra, en øy i Trondheimsfjorden som nå har bruforbindelse til Frosta. Jeg og Reidar tok turen dit, været var ikke det beste, litt regn, surt og kaldt.**

Tirsdag 30. april 2013 hadde Parkinsonsforeningen lagt opp tur til Tautra, en øy i Trondheimsfjorden som nå har bruforbindelse til Frosta. Jeg og Reidar tok turen dit, været var ikke det beste, litt regn, surt og kaldt. Det var litt mangelfull informasjon om oppmøteplass, men vi skulle treffes på Tautra kl. 15.00  
Vi kom fram kl. 14.15, men oppdaget ingen kjente, så vi kjørte utover til Maria klostret der nonnene holder til. Vi parkerte og gjekk oss en tur inn i gangen til kirka. I kirka holdt nonnene andakt for noen få tilhørere, men ingen som vi kjente var der. Så vi gjekk og satte oss i bilen for å kjøre utover til klosteruinene. Ringte så til Bjørn for å høre nærmere om møtestedet, og det var på Klostergården.  
Der var det samlet mange kjente og ukjente fra foreningen.



**Trening er bra:** Bjørn hadde vært på Kastvollen, og viste oss noen treningsøvelser fra L.S.V.T. som de bruker der. Disse øvelsene skal ha god innvirkning på Parkinsons sykdom ved at de brukes jevnlig. Seinere tok noen en tur ut for å strekke litt på beina og mosjonere litt, og enkelte var en tur og inspiserte de gamle klosterruinene like ved.

Vi fikk servert kaffe og vafler og det smakte godt. Noen kjøpelystne fikk seg en liten runde i den lokale butikken før den stengte for dagen.

Vi var samla i et gammelt fjøs som var innredet som selskapslokale, fjøset har muligens tilhørt klostret i tidligere tider. Johan Lein fra Tautra fortalte litt om øya, og livet til folket der før i tida, og fram til vår tid. Han fortalte om landbruksutviklingen på øya, kommunikasjon og hvordan befolkningen kunne få levere sine varer og tjenester, og de framskritt som har skjedd fra gamle dager og oppgjennom åra fram til vår tid. Det var givende og interessant å høre på.

Det var lagt opp til enkelte aktiviteter ute, men været var ikke på vår side, så disse måtte tas inne.

Bjørn hadde vært på Kastvollen, og viste oss noen treningsøvelser fra L.S.V.T. som de bruker der. Disse øvelsene skal ha god innvirkning på Parkinsons sykdom ved at de brukes jevnlig. Seinere tok noen en tur ut for å strekke litt på beina og mosjonere litt, og enkelte var en tur og inspiserte de gamle klosterruinene like ved.

Det var dekket på langbord og vi fikk servert middag i «fjøset». Det var stekt laks med tilbehør. Så var det kaffe med en nydelig kokoskake med plommesyttetøy og krem. Kjempagodt alt sammen. Tror alle ble god og mett.

Etterpå ble det konkurranse, med mange spørsmål, som fikk satt de små grå i sving.

Det var Bjørn Myrvang og Gunnar Evjemo fra foreninga, som hadde funnet spørsmål i forskjellige emner, og laga konkurransen. Medlemmene ble delt opp i 6 lag, og det var lag nr. 4 som vant konkurransen. Da vi kjørte tilbake kom sola, så vi hadde en riktig fin tur heim. Men våren er sein, og vi oppdaget bare en gårdbruker som hadde kommet i gang med våronna.

Det ble en veldig trivelig og fin ettermiddagstur til Klostergården på Tautra, for våre 24 medlemmer, som tok turen dit.



**Vinnere av konkurransen ble gruppe 4. :** *Else Hjelde, Bjørg Wennevik, Martin Rygg og Marvel Følstad.*

*NB. Vi takker ekteparet Bjørg og Reidar Wennevik for innlegget. Fint om flere tar til pennen og skriver innlegg fra turene m.m.*



**GRONG  
SPAREBANK**

Grong Sparebank  
Pb 104  
7871 Grong

Tlf / Fax: 743 12 860 / 743 12 861  
Mail: [firmapost@grong-sparebank.no](mailto:firmapost@grong-sparebank.no)  
SMS: Kodeord **bank** <din melding> til 2040

Grong Sparebank har som visjon å være den beste banken for privatpersoner i Namdal og den nordlige delen av Innherred.



## Nytt fra Landsmøtet 2013

Av Gunnar Kvaal

Årets Landsmøte ble holdt på Wettre i Asker 24-26 april.

Det var ett rolig og ryddig Landsmøte, uten store kontroversielle saker.

Årsmelding og regnskap gikk gjennom nesten uten kommentarer. Økonomien er bra i forbundet, egenkapitalen er styrket betydelig i siste toårsperiode etter at forrige Landsmøteperiode var en økonomisk baksmell.

Landsmøtets eneste tilløp til dramatikk var valga. Fra oss hadde Åse Kvaal frasagt seg gjenvalg, i tillegg til Ella Forberg. Valgkomiteen hadde i tillegg vraket Alf Magne Bye. Etter endel jobbing hadde vi følelse av at Alf Magne hadde så mange tilhengere at vi fikk

Thor Hjelmeland til å foreslå han som nestleder. Alf Magne tok en brakseier, 33 av 47 stemmer. Vi gratulerer! Inger Tømte ble også valgt inn i det nye styret etter benkeforslag.

Det nye styret består etter Landsmøtet av:

Knut Johan Onarheim, leder

Alf Magne Bye, nestleder

Inger Tømte

Eilif Nordset

Sissel Egeberg

Arne Thorsnes

Arne Mørk

Det ble også vedtatt nytt Arbeidsprogram, og uttalelser om Sykeheimer, Nevroplan og Nasjonale faglige retningslinjer fra Landsmøtet. Dette er lagt ut på forbundets hjemmeside.

Fredagskvelden hadde vi en fin båttur fra Asker og langs Nesoddlandet i fint og varmt vårvær.

Der fikk vi servert reker! Med Parkinson i fingrene er det litt utfordrende.

Takk for ett trivelig Landsmøte

*Gunnar*

## Nytt fra Kastvollen

Tekst / foto: Bjørn Myrvang



Tenk stort, stooore bevegelser, sprik med fingrene. Er det som går igjen ved trening med LSDV big metoden.

 **NAMDAL**  
**glasservice a.s**

ØSTRE BYOMRÅDE — 7800 NAMSOS

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

## Tanker omkring treningsprosjekter for personer med Parkinson

Jeg har deltatt i 2 prosjekter innen trening for personer med Parkinson sykdom.

Det første prosjektet ble gjennomført i Levanger (LP), et prosjekt Audun Myskja og Gro Hege Ludvigsen sto bak. Dette prosjektet hadde momenter som FLYT, STORE BEVEGELSER, STREKK I KROPPEN, KOORDINASJON AV BEVEGELSER, BALANSE og PUSTETEKNIKK. STEMME-TRENING var en egen del av treningen.

### LSVT big

Dette treningsopplegget består av øvelser med STORE BEVEGELSER og HØY INTESITET. Ved å trene med store bevegelser vil hjernen bli presset til å TENKE STORT! Parkinson sykdom karakteriseres av små og sakte bevegelser. Gjennom trening med LSVT big kan en motvirke og utsette det uønskede bevegelsesmønsteret.

Etter disse prosjektene sitter jeg igjen med mange gode erfaringer. Flere øvelser har mye felles fordi bevegelsene er store og balanse er særtrekk. Hva skal jeg nå gjøre for at jeg skal holde formen?

Jeg har bestemt meg for å prøve å ta vare på det sentrale i begge prosjektene ved å lage et treningsopplegg for meg selv ved å benytte øvelser fra begge med LSVT big som en basis. Tenke STORT blir viktig for øvelsene jeg trekker inn fra treningen i Levanger.



Falck-Vakt 24 Tiimer Tlf: 97 19 71 97

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



## Artig og nyttig gave til Kastvollen

Av Sigrun Bakken, Trønderavisa. Foto: Vigdis Kippe

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har forært Kastvollen rehabiliteringssenter et spillkonsoll med ulike spill, slik at brukerne av senteret har tilbud på et godt treningsalternativ også på kveldstid.

Norges Parkinsonforbund har mottatt tilskudd fra EkstraStiftelsen Helse og Rehabilitering som brukes til å sette i gang fylkeslokale treningstilbud med spillkonsollen Nitendo Wii.

-Forskning viser at trenings-spill med Wii er et godt aktivitetsalternativ for personer med Parkinsons sykdom, heter det i et presseskriver fra parkinsonforeningen, hvor det også understrekes at fysisk aktivitet er meget viktig for denne pasientgruppen.

For tildelte midler kjøpte foreningen inn spillekonsoll med tilhørende spill, for at flest mulig av pasientene på rehabiliteringssenteret skal ha et spennende treningsalternativ på dagtid og et samlingspunkt på kveldstid.

Foreningen framhever også Kastvollens satsing på å oppdatere eget personell, slik at det siste og beste innenfor treningsmetoder kan tilbys, og dermed bidra til å gi personer med Parkinsons sykdom best mulig livskvalitet. Kastvollen har også innført treningsmetoden LSVT BIG for parkinsonpasienter.

**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**



**Snart spilleklare:** Her overrekker herrene Gunnar Kvaal (t.v.) og Alf Magne bye fra parkinsonforeningen gaven til Eli Kristin Thune Skevik og May Bente Bigset Skogset som jobber ved Kastvollen



**Treningsgrupper for parkinsonpasienter:** Det settes opp grupper fortløpende da det meldes om stor pågang fra parkinsonpasienter.

Søknad sendes til Henvissningsmottak 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](mailto:post@kastvollen.no)

## *Vi støtter Parkinsonforeningen*



### *En friskere hverdag*

<b>Vitusapotek Frosta</b>	<b>74 80 91 70</b>
<b>Vitusapotek Levanger</b>	<b>74 01 98 50</b>
<b>Vitusapotek Magneten, Levanger</b>	<b>74 08 07 99</b>
<b>Vitusapotek Innherred, Verdal</b>	<b>74 04 55 00</b>
<b>Vitusapotek Leksvik</b>	<b>74 85 88 00</b>
<b>Vitusapotek Medisinsk Senter, Steinkjer</b>	<b>74 60 33 10</b>
<b>Vitusapotek Elgen, Steinkjer</b>	<b>74 12 18 80</b>
<b>Vitusapotek Nordstjernen, Steinkjer</b>	<b>74 16 15 06</b>
<b>Vitusapotek Rørvik</b>	<b>74 36 05 50</b>

#### En friskere hverdag- for kunder over hele landet

Vitusapotek er en landsdekkende apotekkjede med 170 apotek og 1500 medarbeidere som liker å bruke sine faglige kunnskaper. Å yte den nødvendige hjelpen, enten det er å bidra til å lege sykdom, forebygge helseproblemer eller øke det personlige velværet byr på varierte og spennende utfordringer både faglig og menneskelig.

Vår oppgave er å dele kunnskap med kundene og bevise at vårt kundeløfte – en friskere hverdag – ikke bare er fine ord, men et reelt løfte til deg som er kunde.

Du finner oss også på: [WWW.VITUSAPOTEK.NO](http://WWW.VITUSAPOTEK.NO)

## Regionalt likemannskurs i Trondheim

Av Egil Bredesen



**Likemannskurs:** *Fra venstre, Fritz Pettersen, Ann Randi Myrvang, foredragsholder Tom Sydhagen, Egil Bredesen, Ole Harald Røthe, Åse Rørmark, Arild Rørmark, Alf Magne Bye, Åse Kvaal, Gunnar Kvaal, Gunvor Røyseng, Torbjørn Rønne og Kathrine Veland fra NPF.*

*I tillegg deltok Sofie Risberg, Astri Brevik, Halvor Stavrum som hadde reist heim når bildet ble tatt. Ragnhild Støkket fra NPF.*

**Norges Parkinsonforbund arrangerte nytt likemannskurs for deltagere fra Midt-Norge i Trondheim 18.—19 april. På kurset deltok likemenn fra Nord og Sør-Trøndelag samt Møre og Romsdal. Fra Nord Trøndelag deltok 14 likemenn derav 4 fra Namdal.**

Det ble to trivelige dager sammen med 58 deltagere fra Trøndelagsfylkene og Møre og Romsdal. Tom Sydhagen hadde innledende foredrag og vi ble etter hvert inndelt i grupper hvor utveksling av erfaring med likemannsarbeid var tema.

I Nord-Trøndelag har vi dermed en fin stab med likemannsstab som kan være likemenn for de som ønsker det.

De fleste er godkjente som likemenn av Norges Parkinsonforbund  
Side 38 finner du oversikt over våre likemenn.

## Godt oppmøte på grilltreffet på Lund

*Tekst: Egil Bredesen /foto Bjørn Myrvang*



**Fortjente blomster:** *Arild og Åse Rørmark fikk overlevert en bukett roser fra Bjørn Karstein Myrvang fra Fylkesforeninga for innsatsen med å arrangere grilltreff i Namdal Parkinsonforening*

**Namdal Parkinsonforening arrangerte sitt tradisjonelle grilltreff på Lund den 15 juni. Nærmere 40 deltagere meldte seg på selv om været var så dårlig at vi måtte flytte arrangementet til Lund Grendehus**

For første gang måtte vi ta reserveløsning i bruk for været var mildt sagt så dårlig at det innbød ikke til å sitte ute. Men Åse og Arild hadde en reserve klar og det var å flytte arrangementet innendørs til Lund grendehus. Og det ble ingen dårlig løsning, for trivelig ble det. Det kom 15 deltagere med buss fra sørdelen av fylket. Det kom deltagere fra Statland, Terråk og Vikna. Høylandet og Namsos.

Ekstra hyggelig var det at vi fikk besøk helt fra Jessheim av May Heitmann og Peter Smines og fra Trondheim, Annemor og Børre Engstrøm som var her som gjester.

Og Helge var selvsagt også med. Helge bruker mye energi med å delta trass meget framskreden sykdom. Slikt står det respekt av. Han får være et forbilde for andre når det gjelder å møte opp på arrangement i foreninga vår.

Ole Harald ønsket forsamlingen velkommen og vi åpnet med å synge en sang til



toner fra trekkspillet til Johnny Finstad som har spilt for foreninga ved flere anledninger.

Ole leste noen små lystige dikt som falt i smak hos deltagerne.

Arild hadde grillt maten på forhånd. Etter hvert ble det servert grillmat og diverse salater.

Mange hadde reist langt så det ble godt å få litt mat og maten smaker som regel godt når man kan spise sammen med gode venner.

Det hørtes som alle hadde det bra for praten gikk livlig.

Etter konkurransen prøvde vi oss på å synge en sang tostemt. Og etter tredje forsøk gikk det riktig så bra.

Etter hvert ble det servert kaffe med noe godt å bite i. Som vanlig hadde styremedlemmene tatt med forskjellig til kaffen, og det var det noe for enhver smak.



**Spilemann:** Johnny Finstad spilte musikk til maten og allsang og skapte en fin stemning.



Etter hvert ble det tid for litt konkurranse hvor det ble hengt opp 12 spørsmål rundt i lokalet hvor deltagerne fikk utdelt tippekuponger.

*Marvel Følstad og Ola Pettersen prøver å få kryssene på rett plass på kupongen*



**Den som tippet best ble:** *Else Hansvik Storsul fra Vikna som tippet hele ni rett og fikk en belønning i form av en twistpose, og et gratulasjonskort fra fylkesforeninga. Godt gjort.*



Tida går fort i hyggelig lag. Noen var avhengig ferga og måtte forlate oss. Tilslutt vil vi takke Åse og Arild for et vellykket arrangement. Vi takker Johnny for fin musikk. Takk til dere som kom med buss fra Innherred. Takk til alle dere andre som møtte opp på grilldagen våres. Hadde det ikke kommet så mange så hadde det ikke blitt så trivelig. Dess flere vi er dess finere har vi det sammen. En liten hilsen og takk til de som hjalp til med rydding og vask av lokalet etter møtet. Da håper vi på bedre vær til neste år og velkommen tilbake.

## Web kurs i Stjørdal

*Tekst: Egil Bredesen*



**Skolerte web. redaktører:** *fra venstre, informasjonskonsulent Sverre Nilsen NPF Alf Magne Bye, Bjørn Karstein Myrvang og Egil Bredesen. Tor Berre fra Sør-Trøndelag Parkinsonforening sto bak fotoapparatet*

**Norges Parkinsonforbund ved informasjonskonsulent Sverre Nilsen arrangerte kurs for web redaktører fra begge Trøndelagsfylkene. På Rica Hell Hotell den 7 mai.**

Det ble holdt kurs om hvordan vi skal gå fram for og legge ut informasjon på hjemmesidene våre. Det er et litt vanskelig tema, men nå etter litt skoloring håper vi det blir bedre etter hvert. Gå inn på sidene for Namdal og Nord-Trøndelag og døm selv. Du finner dem ved å gå inn på Norges Parkinsonforbund videre klikker du på fylkes eller lokalforeningers sider.

Vi kan gjerne ta imot ris eller ros eller tips om hva vi bør ha med på sidene våre. Bruk fortrinnsvis epost.

Det ligger mye informasjon på forbundets hjemmeside også.

## *Trivelig kulturmøte på Tinos hotell*

*Av Egil Bredeesen*



**God mat:** *Deltagerne med god mat som besto av biff og hjemmelaget karamellpudding. Fra venstre: Jon Cristian og Birgit Thobroe, Švanaug og Kåre Leithe, Idunn Wannebo, Bjørg Klinge, Else Hansvik Storsul og Terje Storsul*

Vi har hatt et møte i løpet av året med kulturelt innslag til god mat etter at vi har fått tildelt kulturmidler til dette formålet.

Den 27 april møttes 22 påmeldte medlemmer til en sammenkomst på Tinos Hotell i Namsos. Johnny Finstad, vår faste spellmann kom med trekkspillet og sørget for musikk til allsang fra sanger som var lagt ut på bordene.

Det ble servert husets biff til hovedrett med karamellpudding til dessert, noe som smakte.

De kulturelle innslaget var det Ole som sto for ved at han leste fra boka om Martin Kvennavika, noe som fikk fram latteren. Om storlygar, n Martin Kvennavika var det mange muntre historier som Ole fremførte på en slik måte så man nesten levde seg inn i dem.

Etter litt allsang startet det med loddsalg på medbrakte gevinster og ei fruktkorg som var sponset av Kiwi i Namsos. Loddsalget innbrakte hele kr 3000.– som er kjempebra.

Martin Kvennavika var en skipper som seilte med Survik-jekta med mannska-  
pet : Frøskatt Anners, Kal Heln, Stor  
Sivert, Graut Simen, Skryt Mekkel og  
Petter Lorns Som Ole karikerte på en  
humoristisk måte som lokket fram latte-  
ren blant forsamlingen.

Det ble et trivelig møte på Tinos med  
god tid til å prate med hverandre.  
Det gjensto kaffeservering og loddtrek-  
ning før vi måtte avslutte og reise hver  
til vårt.  
Da gjenstår det bare å takke Johnny for  
fin musikk.



### Loddsalg

*Pengene satt løst når Rigmor  
gikk rundt med loddblokka.*



Kiwi for fin fruktkorg og Fylkeskommu-  
nen for tildelte kulturmidler på kr 6000.-  
Og ikke minst takk til alle andre som tok  
turen til Lund. Jeg sitter igjen med inn-  
trykk av at alle hygget seg på møtet. Det er  
viktig å ha sånne sosiale sammenkomster i  
foreninga vår. Det betyr mye å komme seg  
ut å treffes iblant.



**Glad vinner:** *Fruktkorga ble vunnet av  
Svanaug Leithe, her overrakt av Arild  
Rørmark*



**Nord-Trøndelag  
fylkeskommune**

# Månedens organisasjon

Av Fritz Pettersen



## Fin utstilling

Sykehuset Levanger har hver mnd. en org. som får bruke plass i sykehuset og opprette stand for utstilling av brosjyrer m.m.

For mars 2013 var det Fylkesavdelingen vår som fikk tildelt plassen.

En liten brikke i vårt info arbeid der folk i fred og ro kunne kikke i utlagte brosjyrer.

Vi takker Sykehuset for at vi kunne sette opp vårt materiell og håper at de som besøkte standplassen fikk litt kjennskap til oss. Kanskje noen også tenker at de kan bruke Grasrotandelen til støtte for det arbeidet vi driver.

## *Kafe treff*

*Av Fritz Pettersen*



**Trivelige kaffetreff:**

*Parkinsondagen 11 april hadde vi som vanlig en kaffesup på COOP Ekstra: Innherredsbakeriet etter trimmen.*

*Det er trivelig å komme sammen slik. Denne dagen hadde også en av oss, Johannes bursdag. Det ble også servert bløtkake til gruppen som vanligvis er ca. 12-14 personer.*

***Det er bedre å bygge friske barn  
enn å reparere syke voksne***

*Jonas Gahr Støre*

## Intervju i Radio Trøndelag

Av Astri Elisabeth Brevik

På formiddagen fredag 5. mai i år, møtte Gunnar Kvaal og Astri Brevik opp i Radio Trøndelags lokaler på Stjørdal.

Aldri hørt om Radio Trøndelag, sier du?

Da bør du ta deg tid til å lytte f.eks. en formiddag. På tirsdager er det program med gladmusikk, rebuser og konkurranser. Ellers er programmet variert, noe for en hver smak, tror jeg.

En av de populære programlederne, Svanhild Hjelseng, hadde invitert oss til et direkteintervju i anledning Parkinsondagen, og den invitasjonen sa vi ikke nei til!

På forhånd hadde hun fått et lass med skriftlig informasjon om Parkinson, slik at hun skulle ha en sjanse til å vite hva slags "folk" det her var snakk om.

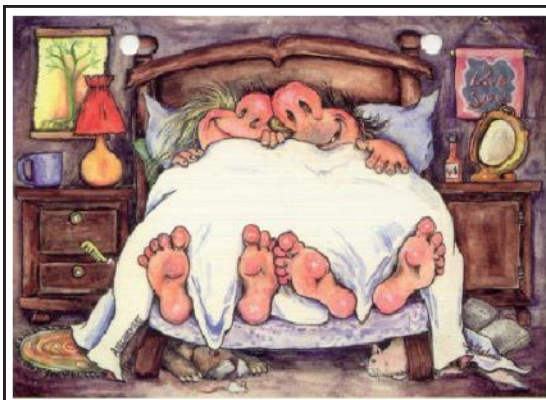
Svanhild er dyktig, og hun fikk oss til å slappe av, og vi pratet i vei, ledet av hennes spørsmål!

Etterpå har vi fått respons på at dette gikk bra, men for at dere selv skal få gjøre dere opp en mening, kan dere nå selv lytte til programmet på foreningens nettsider, vi fikk en kopi oversendt fra radioen.

Mer om radio Trøndelag

kan du lese på deres nettsider: [www.radiotrondelag.no](http://www.radiotrondelag.no)

Svanhild Hjelseng har forøvrig et populært innringningsprogram hver lørdag fra kl.16.00 til 18.00



Ola var blitt valgt til varamann i Parkinsonforeninga. Han var ikke så lite stolt av dette, og da han kom hjem og la seg i senga, sa han til kona:

-Vet du hvem som ligger ved siden av deg nå?

-Ja, sa hun, det er vel mannen min".

-Nei, sa han, det er en varamann". :)



## Om "Elektronisk resept"!

*Av Astri Elisabeth Brevik*

Enda har ikke alle leger og apotek tatt i bruk dette, men for oss som er heldige og allerede har fått elektronisk resept, føles det veldig nyttig.

For mange er det litt skremmende med alt som skal over på data, men i dette tilfelle synes jeg det bare har vært til nytte!

Hvis du vil vite Helsedirektoratet ønsker med dette tiltaket og hvordan det er ment å fungere, kan du gå inn på Helsedirektoratets nettside, adresse [www.helsenorge.no/eresept](http://www.helsenorge.no/eresept) .

Det er også opprettet en egen e-resepttelefon for kommentarer og spørsmål:  
Tlf. 80040404

Om du ikke bruker data selv, vil jeg fortelle hvordan jeg har opplevd dette:

Min fastlege orienterte meg om innføring av elektronisk resept.

Mine resepter ble alle samlet og lagret, slik at vi som har adgang til min konto, kan gå inn og se.

Samtidig fikk jeg en kopi med oversikt over mine resepter og medisiner,

Denne har jeg levert inn til oppbevaring på mitt apotek. Personalet på apoteket hjelper meg med å følge med på når en resept må fornyes.

Om du skulle være uheldig å gå tom for medisiner når du er på reise, kan du henvende deg til nærmeste apotek som har innført systemet, og få utlevert den medisinen du mangler.

Som du ser, så fungerer det uten at du er noen dataekspert!

Ønsker dere alle lykke til med denne tjenesten!

Hilsen Astri Brevik

**NAVA Sport**  
[www.navasport.no](http://www.navasport.no)

**NAVA Sport AS**  
Havnegata 7  
7800 NAMSOS  
74 28 44 75  
[post@navasport.no](mailto:post@navasport.no)

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

**NAVA Sport Verdal AS**  
Magnus Den Godes Veg 23  
7650 VERDAL  
74 07 92 90  
[post@navasport.no](mailto:post@navasport.no)



Av Bjørnar Lillefloth

*På grunn av mange nye medlemmer så tar jeg med ei gripende*

*som er fortalt av Bjørnar Lillefloth i reprise.*

### **Jeg har en kronisk sykdom:**

Jeg var på vei heim med fly etter et opphold på Solgården i Spania. Jeg har en sykdom som gjør at jeg får en del ufrivillige bevegelser når medisinen virker.

Jeg følte behov for et toalettbesøk, og måtte stille meg i kø for å gå på toalettet.

Så ser jeg flere av passasjerer sitter på de siste stol rekkene før toalettet, sitter og hånflirer av meg. De mener tydeligvis at jeg er full, eller at jeg "må på do" og det er derfor jeg står så urolig. Men om dette hadde vært tilfellet, var det noen grunn til å hånflire av vedkommende for det da?

Det er nok av funksjonshemmede som har følt hånfliret og nedlatenheten fra friske og kjekke her i samfunnet. Tenk over dette: Kanskje du selv sitter en dag funksjonshemmet i en eller annen form, ( det kan være nok til at du er for arbeid ) og du merker hvor lett de andre tar på det.

## ***Grov uforstand!!***

Tenk da på "den gamle kaillen" i flyet der han sto urolig i køen og ble ledd av, klarte knapt å stå oppreist, slet med ventetiden, mens du lo åpenlyst og ubarmhjertig av han. Du var jo så frisk, deg ville aldri dette skje, du vil jo for alltid være frisk.

Jeg kan forsikre at det sved. Jeg ble eitrende forbanna. Jeg bet det i meg og gikk på do. Men jeg måtte en tur til på toalettet, og da sang jeg ut til de siste passasjeradene i flyet: "Jeg har Parkinsons sykdom, det er derfor jeg oppfører meg sånn." Det ble brått slutt på hånfliren. Det var derfor så befriende da en av passasjerene kom bort til meg når jeg forlot flyet og sa: "Dette var tøft gjort, det var helt rett at du sa ifra". Jeg forlot flyplassen med hevet hode. Hva de hånflirende passasjerene gjorde vet ikke jeg. Og det kan være det samme.

*Den "syke"passasjerer*



## *Opplæring av helsepersonell i Nord-Trøndelag*

*Av Alf Magne Bye*

Årsmøte i Nord-Trøndelag Parkinsonforening vedtok i handlingsplanen for 2013 å sette i gang tiltak for å bedre kunnskapen om Parkinson sykdom, og hvordan det er å leve med den hos helsepersonell i Nord-Trøndelag. Foreningen samarbeider med Kastvollen Rehabiliteringssenter, og vi har i fellesskap laget et 3 timers informasjonsmøte/kurs, som vi tilbyr til kommunene i Nord-Trøndelag. Kastvollen er ansvarlig for det faglige, mens vi er praktisk arrangør, og stiller opp med et medlem som forteller sin personlig historie. Det er planlagt til sammen 10 kurs, og vi har som mål å stille med en ny brukerhistorie på hvert kurs. Det betyr at vi vi håper å få 10 medlemmer med Parkinson sykdom til å fortelle sin historie om hvordan det er å leve med sykdommen. Synes du dette høres interessant ut, og ønsker å bidra, ta kontakt med: Ole Harald Røthe, Fritz Pettersen eller Alf Magne Bye.

Målgruppen for kurset er helsepersonell i kommunene, både på institusjoner og i hjemmesykepleien, og målsettingen er å gi grunnleggende kunnskap som helsepersonalet kan bruke i sin daglige kontakt med den enkelte pasient/bruker.

Kurset bygger på det kursopplegget som ble utviklet i et prosjektet som Inderøy Kommune og Kastvollen Rehabiliteringssenter gjennomførte i 2012. Da brukte mer enn 60 helsearbeidere i Inderøy kommune en ettermiddag til å oppdatere sin kunnskap om Parkinson sykdom (og MS). Den faglige delen bygger også i stor grad på kurset som er laget av forbundet, og som vi sammen med helsefaglig rådgiver i forbundet presenterte på 2 dagskurs for helsepersonell høsten 2011. Men vi har redusert antall timer og har altså prioritert å gi helt grunnleggende kunnskap om sykdommen og behandlingen av den.

Alle kommunene i fylket, samt alle sykehjem/helsetun i kommunene vil få skriftlig invitasjon. Men ut fra erfaringen med det kommunale systemet vet vi at dette ikke alltid er nok. Vi vil derfor også kontakte hver kommune på telefon eller ved besøk for å prøve å få med så mange deltakere som mulig. Det er altså planlagt 10 kurs. Med 22 aktuelle kommuner betyr det at vi vil gjennomføre kurs for flere kommuner samtidig.

### *Hvorfor er så dette et viktig tiltak?*

De fleste med Parkinson sykdom får god og relevant behandling av det kommunale hjelpeapparatet. Men erfaringene viser at mange kunne fått enda bedre behandling, og dermed bedre livskvalitet, med små grep fra helsepersonalet. Både Norges Parkinsonforbund og Nord-Trøndelag Parkinsonforening har prioritert arbeidet med å øke kunnskapen om Parkinson sykdom hos helsepersonell, inkludert betydningen av trim og trening tilpasset den enkeltes funksjonsnivå.

Det har i de siste årene vært mye fokus på trening, noe som er både nødvendig og riktig. Men mange føler at det angår de sprekeste, og i hvert fall ikke de som har så store utfordringer med sykdommen at de har behov for sykehjemsplass. Men gjennom dette kursopplegget håper vi å bidra til en bedre hverdag for disse også. BÅDE gjennom bedre pleie OG gjennom å synliggjøre at trim og trening, som er tilpasset funksjonsnivå, kanskje er like viktig for de som bor på et sykehjem som for en som løper f.eks. Holmenkollstafetten.

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 42 grasrotandeler.**  
Nå er det blitt registrert  
Kr 4164, 21 pr 3 juli i 2013  
2 nye i 2013

**Namdal Parkinsonforening har nå 30 grasrotandeler**  
Nå er det blitt registrert  
Kr 6555,86 pr. 3 juli i 2013  
1 ny i 2013



**GRASROT  
ANDELEN**

## Støtt oss med DIN grasrotandel

Ved å tilknytte oss som din grasrotmottaker, vil vi få 5 prosent av alt du spiller for hos Norsk Tipping.  
Klikk her for å lese om hvordan du tilknytter deg.



**NORSK TIPPING**

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**

Org. nr. 985 442 266



**Namdal Parkinsonforening**

Org.nr. 993 745 839





VI

## BYGGER FOR FREMTIDEN

Overhalla Betongbygg  
Skogmo  
7863 Overhalla

Telefon: 74 28 06 00  
[post@overhallabetongbygg.no](mailto:post@overhallabetongbygg.no)

# 10-års jubileum på Skage!



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



**KABE** **ADRIA** **KAMA** **FRITID** **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](http://www.hostlandas.no)

## Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Stjørdal	Astri Brevik	74824619	93044365	Pasient
Skogn	Ann-Randi Myrvang		90598452	Pårørende
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Gunnar Kvaal	74071126	91584981	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Inderøy	Solbjørg Hermann		95876631	Pårørende
Inderøy	Svein Hermann		48024777	Pasient
Inderøy	Halvor Stavrum	74155742	41375772	Pasient
Steinkjer	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Steinkjer	Bergljot Melhus	74166949	97641403	Pasient
Steinkjer	Torbjørn Rønne		47660176	Pasient
Steinkjer	Gunnvor Røyseng	74144208	90855136	Pasient
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende
YtreNamdal	Arild Rørmark	74398933	91668893	Pasient
YtreNamdal	Åse Rørmark	74298933	97985165	Pårørende

Alle på lista har gått likemannskurs. De som ikke skrevet kontrakt med forbundet vil ordne det etter ferien.

### Likemannkontakt

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



Likemannkontakt er:

Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 93481210

### Pårørendekontakt

Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. [t-folden@online.no](mailto:t-folden@online.no)



# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

e-post: [nordtrondelag@parkinson.no](mailto:nordtrondelag@parkinson.no)

Bankgiro: 1204.16.69576

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7655 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: [gunnkvaal@vktv.no](mailto:gunnkvaal@vktv.no)

### Nestleder / sekretær: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

e-post: [alf.magne.bye@ntebb.no](mailto:alf.magne.bye@ntebb.no)

### Styremedlem/ opplæringskontakt og turansvarlig: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

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

### Styremedlem og pårørendekontakt:

#### Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post: [t-folden@online.no](mailto:t-folden@online.no)

### Styremedlem og likemannskontakt:

#### Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 93481210

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

### 1 varamedlem/ kasserer: Svein Snekkvik

Smedveita 6,7650Verdal

tlf. 74 04 94 04 / 922 15 798

epost: [svein.snekkvik@falstad.no](mailto:svein.snekkvik@falstad.no)

### 2 varamedlem: Astri Elisabeth Brevik

Innherredsveien 59B 7503 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 93044365

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

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

### Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)

### Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 97985165

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

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99023211

e-post: [orfiskum@online.no](mailto:orfiskum@online.no)

### Styremedlem: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

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

### Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99415576

e-post: [orfiskum@online.no](mailto:orfiskum@online.no)

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 91319862

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](mailto:post@parkinson.no)

Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

### INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

Tlf. privat:.....Mobil:.....

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

#### Medlemstype:

Har selv parkinson kr 350,-

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