

# ***Parkinson***

Nr 3 2012 årgang 12

***bladet***

*Nord-Trøndelag Parkinsonforening 1987—2012 25 år*



*Setertausa på Holsingsetra*



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

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

## *Innhold*

Topptur til Stokvola, Åsen i Levanger.....	Side 10-11
Fin setertur til Holsingsetra.....	Side 12-17
Jubileumstur.....	Side 18-19
Tur til Heståsdalen.....	Side 20
Brukermedvirkningskurs.....	Side 22
Så ler vi litt.....	Side 23
25 års jubileum, medlemsrabatt opphører, medlemsverving.	Side 24
Rettighetshjørnet: Rett til innsyn i egen pasientjournal.....	Side 25
Likemannsarbeid i New York.....	Side 26-27
Hva er likemannsarbeid.....	Side 27
Trening er viktig for parkinsonpasienter.....	Side 28-29
På flyplassen—en god opplevelse.....	Side 29
Invitasjon til 25 års jubileum.....	Side 30
Har det egentlig blitt bedre? .....	Side 31
Statsbudsjettet.....	Side 32
Likemenn i Nord-Trøndelag.....	Side 38
Styremedlemmer.....	Side 39

*Forsiden : foto Egil Bredesen*

## ***Parkinsonbladet***

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

**Fritz Pettersen,**  
**Markvegen 9, 7600 Levanger**  
**Tlf. 74089633/ 48355063**  
**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. 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](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 fagområde.



## Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

Etter en høst med mye regn og dårlig vær har det endelig blitt noen dager med opphold. For en tidligere bonde, og sikkert alle andre også, er det godt å se skurtreskeren i aksjon igjen. I hagen er plommer og epler modne og i skogen er det store mengder av tyttebær. I skogen er det nå utrygt for elgen, skogens konge. Elgjakta er for mange årets høydepunkt. Høsten er tida da vi tar vare på mye av de goder naturen gir oss, det skal vi verdsette.

I foreningen er det ei aktiv tid. Vi har besøkt mange av våre medlemmer, men en god del gjenstår. Dette er besøk som for meg er svært givende. Jeg har truffet mange hyggelige mennesker, noen kjente fra før, men også nye bekjentskaper. Jeg har lært om sykdommen, hvordan man på forskjellig vis takler den og vi har fått ønsker om hva foreningen bør prioritere. Forhåpentligvis har vi også bidratt med tips som både de med parkinson og deres pårørende kan ha nytte av.

Som vanlig vil jeg minne dere om hvor viktig trening er for å få best mulig livskvalitet med parkinson i kroppen. I samarbeid med forbundet har vi hatt to prosjekt med forskjellig trening. På Steinkjer har det vært ett prosjekt med Qigong, der Steinkjer Qigong har vært kursledere. Dette er evaluert og viser stor forbedring for deltagerne. Denne treninga vil fortsette i vinter, og om det er interesse for det prøver vi å starte Qigongtrening i sørdelen av fylket etter jul. Så meld dere på!

På Levanger er også ett treningsopplegg utarbeidet av Audun Myskja videreført. Det ledes av Margareet Hartmann og Bente Steensgaard. Også det viser gode resultater. Dette videreføres også, og der er det ledige plasser for interesserte. Det viktigste er imidlertid å trene, uansett på hvilken måte. Fordelen med gruppetrening er at det blir mer forpliktende, i tillegg at den sosiale biten med kaffe og gjerne også at de pårørende er med, gjør treninga mer lystbetont. Og at treninga er lystbetont er viktig, kanskje helt avgjørende, for å få stabilitet i treninga over tid.

Til slutt vil jeg minne om årets store begivenhet, jubileet. Kryss av mandag 3/12 og bli med på feiringa på Stjørdal. Vi ønsker at flest mulig av våre medlemmer møter opp.

*Ha en fin høst.  
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 11.00**

Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00

Åpent for alle.

**Jubileumsfest**

Vi inviterer til 25 års jubileumsfest

på Quality Airport Hotel, Stjørdal

den 3 desember kl 17.00

påmeldingsfrist innen 23 nov.

Se for øvrig side 30



## *Lederen har ordet*



*Ole Harald Røthe,  
leder, Namsdal  
Parkinsonforening*

Ja, nå er den etterlengtede sommeren over. Ja, hvor ble den egentlig av? Noen fine dager nå og da, har det da vært. Vi som har levd ei stund, vet jo at været kan være som en jo - jo! Men vi lever videre med gode forhåpninger for tida foran oss. Sommeren skal være ei tid hvor vi gjør helt andre ting enn resten av året. Vi reiser kanskje en del, da ofte på besøk. Og vi tar gjerne mot besøk. Hytteliv og fiske, for å nevne noe, blomstrer opp. Vi har det bra!

Derfor er aktiviteten i foreninga vår også på et lavmål denne korte hektiske tida. Vi har kommet litt i gang med treninga vår på kulturhuset i Namsos. Dette er et tilbud som vi burde ha kommet med til alle, men det lar seg ikke så lett gjøre. Men vi håper at de som har noen mulighet til det, finner veien dit. Det kommer en påminnelse i avisa hver uke under dagens kalender.

Vi har så vidt kommet i gang med vårt prosjekt hvor vi ønsker å treffe det enkelte pasientmedlem. Brev er utsendt, og de første reaksjonene er kommet. Så langt er det bare positive kommentarer. Husk at dette skal bl.a. være med på å danne et grunnlag for vår viten om hvordan det offentlige helsevesen virker, og om det er bra for den enkelte. Om det er noen svakheter som kan påpekes overfor Fylkesmann og forbund. Og ikke minst å få møte det enkelte pasientmedlem og dennes nærmeste pårørende i rolige former. Så vi håper at flest mulig tar kontakt.

Vi jobber jo på lang sikt, og derfor er planene klare for julemøte på Kolvereid den 17. november. Det bruker jo å være populære sammenkomster! Takk til alle dere som var med på turen til Holsingsetra og bidro til en fin dag!

Gå en tur - lang eller kort - så ofte du klarer det. Helst hver dag. Bevegelse er fin og rimelig medisin!

*Ha det riktig godt alle! Hilsen 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 kaffepause i kafeen

## **JULEBORD**

Årets julebord blir på Rødekorshuset på Kolvereid  
lørdag 17. november kl. 15,30.

Det blir servert varmrett m.m. Kaffe og kaker.

Musikk ved Johnny Finstad på trekkspill og  
Johan Årsand på fiolin

Tradisjonen tro blir det utlodning.

Det går buss fra Høylandet, via Namsos og ferje fra Lund kl.1430.

Retur med ferje kl. 20.00.

Egenandel kr.200.00 pr. pers.

Påmelding innen mandag 12. nov.til Ole Harald Røthe, tlf. 97959666

**Velkommen!!**



# Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Boli eiendomsmegling	Side 8
Enklere Liv	Side 33
Vårtun Blomster, Steinkjer	Side 33
Øra Fotpleie, Verdal	Side 33
Namsos Bilteknikk AS.....	Side 33
Kastvollen.....	Side 34
Stokmoen Fysioterapi, Stjørdal	Side 35
Tore Ligaard AS, Namsos.....	Side 35
Mosand AS, Overhalla.....	Side 35
L Johansen.....	Side 35
Hamstad Bakeri AS, Namsos	Side 36
Steinkjeravisa	Side 36
Namdalsavisa	Side 36
Apotek 1 Overhalla	Side 36



*En rosebukett til  
alle våre  
annonsører*

**Annonseinntekter  
I dette nr. kr 3750,-**

**Medtronic har gitt støtte til utgivelse av bladet  
på kr 2000,- i 2012**

**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

### *Kjære venner*

Da var bladet klart til å sendes til trykking igjen.

Jeg håper innholdet faller i smak.

Jeg og Gunvor hadde to uker i Tyrkia først på september og det gjorde godt med litt sol og varme. Jeg var litt spent på om det ble problemer i gjennom sikkerhetskontrollen på flyplassene, men det var ikke noe problem i det hele tatt. Når jeg viste kortet jeg fikk av kirurgen som beviste at jeg hadde innoperert en stimulator så åpnet de ei luke så jeg kunne gå utenom sikkerhetsportalen.

Jeg har fått beskjed om at jeg har fått plass på Kastvollen og etter 24 oktober så drar jeg dit for tre uker med trening. Men først må jeg til Trondheim for justering av stimulatoren så formen er optimal når jeg skal til Kastvollen.

Neste blad vil bli preget av at det er 25 års jubileum i år. Da vil det bli stoff fra jubileumsfesten. Det vil bli historiske tilbakeblikk og jubileumsberetning i bladet.

Jeg håper vi kan få bladet utsendt før jul. Så da har vi noe å glede oss til.

Da vil jeg til slutt avrunde med et ordtak:

Ut og trim , Det finnes ikke dårlig vær. Bare dårlige klær.

*Vennlig hilsen*

*Egil Bredesen. red*



## 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**



## "Topp" tur til Stokkvola, Åsen i Levanger

*Tekst / foto: Bjørn Karstein Myrvang*

**13 medlemmer og pårørende møtte opp til aktivitet- og grilldag søndag den 8 juli.**

Den flotte stien imponerte nok mange, her er det gjort skikkelig arbeid. De fleste gikk helt til toppen, 2,3 km fra parkeringsplassen.

*Etter turen opp stien ble det godt med grillmat og kaffe.*





*Det var stor trafikk langs stien denne dagen, ca 20 biler, mange familier hadde valgt Stokkvola som turmål.*

*Stien ble bygget slik at rullestolbrukere skulle ha mulighet til å komme opp bakkene. Bjørn Amdal kom nesten helt til topps!*

Dagen ble avsluttet med spørsmål om Åsen. En mer og mer tett skodde gjorde at en planlagt tur til Forbordsfjellet ble avlyst. Kaffen ble servert etter grillingen. En ting var klar etter denne turen, KNOTT er det nok av på Stokkvola!

## Gode råd

Parkinsonbladet blir lagt ut på hjemmesidene våre som PDF fil.

Hvis du klikker på vis på menyen øverst på siden og deretter klikker på dobbeltarkvisning og på forsiden som dobbeltarkvisning så ser du to sider i bladet samtidig.

Enkelte bilder i bladet går over to sider og da blir dette best. Dessuten kan du forstørre bladet så det blir bedre lesbart hvis du ser dårlig.



# Fin busstur til Holsingsetera.

*Tekst / foto: Egil Bredesen*



**Namdal Parkinsonforening** la sin årlige busstur med 23 medlemmer til Holsingsetra i Snåsa den 11 august.

Bussen fra Bangdalsruta med Ove Bolkan bak rattet kjørte fra Namsos og tok på passasjerer underveis oppover mot Snåsa.

Like før vi kom til Snåsa sto Per Gunnar og Astrid Hjelde og ventet på oss. Per Gunnar tok oss med på en liten rundtur i Snåsa sentrum og vi passerte kirka og prestegården.

Vi kjørte videre mot Holsingsetra mens Per Gunnar fortalte om steder vi passerte krydret med historier. De to siste milene av veien gikk gjennom øde landskap

av myrer og skog. Og sannelig var det noen steder multe å se langs veien også. Veien ble etter hvert ble en smal grusvei hvor sjåføren måtte styre presis for ikke å havne utenfor veien, men det gikk bra.

Været var ikke det aller beste med overskyet vær med litt småregn av og til. Uten at det la noen demper på humøret til deltagerne.

Når vi kom fram på setra ble vi tatt imot av Ingbjørn Ånonli på setra og vist inn hvor det ble servert kaffe fra svartkjel og sveler, noe som smakte godt etter en lang busstur.



**Vi ble tatt godt imot på setra av: Martha og Magnar Jørum, Gunn Iren og Ingbjørn Ånonli og lille Ingvild Ånonli Sandnes med en av de tre kattene på setra.**

Videre ble det servert rabarbrasuppe, flatbrød og tjukk melk, og egenprodusert yoghurt.

Etterhvert gikk vi ut og tok setra i nærmere øyesyn.

Det var et rikholdig utvalg av dyr på setra. Her var det selvsagt to kuer og kalver, To griser gikk ute og de koste seg nok når de fikk rote litt i jorda. Videre var det to lam som gikk i ei innhegning nede ved elva.

Det var kyllinger og kaniner og en elghund som Kåre nevnte at det måtte være en skikkelig lathund siden den lå og sov i hundehuset hele dagen. Tre kattunger hørte også med.



### **Setertradisjoner holdes i hevd**

*Gunn Iren Ånonli orienterer om hvordan div. seterprodukter lages ved setra, mens Ole Harald følger nøye med.*



**Svartkjel:** Kaffen ble skjenket fra svartkjel som var varmet på åpent bål utenfor



**Seterkost:** Senere på dagen uten konserveringsmiddel



**Fortalte om setra:** Ingbjørn Ånonli orienterte om seterlivet på setra. Det skal være 20 setre som er i drift i Snåsa i dag forteller han.





*ble det servert ekte rømmegrøt og E stoffer.*

**Trivelig møte mellom gamle og nye medlemmer.**  
*Terje Storsul og Else Hansvik Storsul fra Vikna hadde en trivelig prat med Svanaug og Kåre Leithe fra Overhalla*

Ingbjørn Ånonli forteller at det har vært seterdrift siden 1724. Nå har flere gårder i bygda gjenopptatt seterdriften, ellers så ville seterretten falle bort. De har nå et felles seterlag som består av 20 gårder . Seterlaget lager felles foldere og markedsfører setrene for turistene.

Han forteller om mange besøkende og overnattinger om sommeren.

Videre har setra landingstillatelse for helikopter.

Ole Harald hadde kopiert noen sanger som ble delt ut . Til musikk fra Paul Finstad sang alle med. Sang er jo så fin trening for stemmen for parkinsonpasienter med svak stemme , så sang har vi med i de fleste sammenhenger.

Så kom rømmegrøten på bordet og her var det ekte saker uten kunstig smak og farge. Med litt smør, kanel og sukker så smakte det aldeles herlig.



**Levende musikk.** *Johnny Finstad fra Salsnes var med og spilte og skapte en fin stemning på setra.*



**Velkomstlur,** *Per Gunnar Hjelde viser sine ferdigheter på neverlur nå vi ankommer hytta.*

Det nærmet seg kveld og kuene begynte og raute og syntes nok det ble senere enn vanlig med melkinga før vi startet på hjemreisen. Vi tok plass i bussen etter at vi hadde tatt farvel med seterfolket og takket for oss.

Per Gunnar Hjelde som var med som guide fra Snåsa og kona Astrid inviterte likegodt hele forsamlingen på kaffe i hytta si ved Snåsaheia.

Per Gunnar ønsket oss velkommen med å spille på neverlur og ønsket oss velkommen inn.

Noen av damene kunne ikke dy seg for ta en tur utpå myra når de oppdaget at det var molter ved hytta.

Etterhvert fyltes hytta med gjester og det ble sitteplass for alle.

Det ble servert kaffe og nogo attåt som smakte.

Per Gunnar fortalte om sitt hytteparadis og vi kan forstå at her var det fint og være både sommer som vinter.

Hytta var isolert og hadde innlagt toalett.

Etter et trivelig besøk på hytta til Astrid og Per Gunnar Hjelde takket Ole Harald med å overrekke blomster for at vi ble invitert og samtidig fikk Johnny Finstad blomster for fin musikk.

Denne turen ble nok som Ole Harald sa når vi startet at dette skulle ikke være en tur med stress for å holde ruta.

Og det ble det heller ikke.

Jeg sitter igjen med inntrykk av at alle hadde det trivelig sammen på turen. Det ble god tid til prat og hyggelig samvær.



Vi har mange vi må takke for at vi fikk en fin tur.

Først må vi takke vertsfolket på setra for all den gode seter-maten og at vi fikk komme til setra deres.

Videre vil vi takke Per Gunnar for fin guiding og historier fra Snåsa og innover mot setra. Og samtidig få takke Per Gunnar og Astrid for at de inviterte alle på kaffe i hytta si.

Takk til sjåfør Ove Bolkan for rolig og sikker kjøring.

Takk til Kommunal Landpen-sjonkasse som støtter turen med kr 10000,- fra dugnads-fondet.

Takk til Ole Harald for fin planlegging av turen.

Og ikke minst takk til alle som var med på turen og bidro til et godt fellesskap.



### **Flink peismurer**

*Per Gunnar og Ole Harald foran den fin peisen dekorert med heller av naturstein*



### **Fortjente blomster**

*Astrid og Per Gunnar og Johnny Finstad fikk overrakt blomster fra Ole Harald som takk for fin musikk, guiding og at vi ble invitert på kaffe til applaus fra deltagerne.*



**Pensjon bank forsikring fond**





# Jubileumstur

*Tekst / foto: Gunnar Kvaal*

Det er flere enn NT Parkinsonforening som har jubileum i år. Storfiskergjengen «Villmarkens sønner» er også 25 år, noe som ble behørig feiret på Jefsjøen fjellgård 29/7 til 1/8. I tidligere tider var målsettingen å komme lengst mulig inn i uberørt Trøndersk fjellheim der storfisken vaker og bjørn lusker rundt teltet i grålysningen. Tidene forandres, og av forskjellige årsaker blir aksjonsradiusen begrenset.



*Fisket første dag var å ro markdrag på Gjefsjøen hvor det har blitt tatt ørret på 8 kg. Her: Per og Tor Johan*



Lagets sprekeste var imidlertid helt klare på at jubileumsturen skulle bli slik at alle var i stand til å bli med, og valget falt på Gjefsjøen. Etter en biltur fra Verdal om Kallsedet og langs Torrøn opp til Gjefsjøen på Svensk side ble vi hentet av Nils Gjefsjø som fraktet oss over sjøen og etter en spasertur på 500 meter installerte vi oss i nyhytta.

**Gapahuken :** *Fra venstre, John, Rune, Tor og Gunnar*

Komforten har bedret seg betydelig ifra fjelltelt via lavo og nu til hytte

Jubileumsmiddagen var allerede første kvelden.

Anne Mart serverte stekt ørret og harr og i tillegg elgkarbonader. Drikke var av beste merke, fjellvann og livets vann

Fisket første dag var å ro markdrag på Gjefsjøen der det er tatt ørret på 8 kg. Det ble en skuffelse, men vi fikk da såpass at troppens egne

.kokker ordnet middag  
Dag to delte troppen seg, vi

dro i hver vår retning til utvalgte tjern. Gruppen jeg var i kom tilbake til avtalt tid, godt fornøyd med 20 fisker. Gruppe 2 kom en time senere, stolte som haner med 40 fisk, men på vekta Anne Mart, Nils og Christian for at dere tar vare på Gjefsjøen og lar oss litt mer urbane ta del i deres fjellverden, vi er fullt klar over at det er ikke bare ble totalen den samme! Dagens middag ble atter inntatt hos sol og sommer der inn .Anne Mart, som serverte stekt ørret og elggryte. Nok en gang ett fortreffelig måltid  
Dag tre var det ingen tvil om hvor fisken skulle fanges, det var til tjernet gruppen min var, storfisken skulle til pers. Den skuffet ikke denne dagen heller, Sverres



**Kaffekos.** Sverre og Tor koker kaffe.

John og mine gode kamerater Sverre, Tor, Rune og Per Johan for at dere fortsatt vil ha meg med på tur til tross for at fart og utholdenhet er sterkt redusert. TAKK

*Gunnar*



**En fin gjeng på hytta:** fra venstre, Rune, Tor, Gunnar, Per Johan og John



# Tur til Heståsdalen

*Tekst/ foto: Karstein Myrvang*

Sommerens 5. tur i regi av turlaget ble arrangert lørdag 11. august. Værmeldingen for denne dagen var heller dårlig, regn og kjølig, ikke det en forbinder med grilling og aktiviteter ute,

Likevel var det 14 påmeldte til denne turen.

For de som skulle besøke Roknesvollen, en setervoll som er i drift om sommeren, var det oppmøte kl 13.00. For aktiviteter og grilling var tida satt til



*To geiter på Roknesvollen.*



*Herlig med myrer som denne ved Roknesvollen*

kl 15.00. Det viste seg å være alt for kort tid. Distansen var lengre enn antatt slik at det ble for liten tid inne på vollen.

Været ble bedre enn varslet og samtlige påmeldte dukket etter hvert opp ved parkeringsplassen, Bålkaffen smakte godt både for de nyankomne og turgåere fra Roknesvollen. Da grillen var monteret ble det etter

hvert tid til hamburgere og karbonader. Praten gikk heftig og alle koste seg rundt bålet. Gruppevis ble det så konkurrert hvor diverse oppgaver som spørsmål om Frol, tipping, Dart og kjendiskunnskap var med. Det ble to vinnere av konkurransen, men egentlig kunne vel alle dra hjem som vinnere etter en fin sommerdag. Det vart da itj så værst lell!

# Fotoblikk



*Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

## Seminar for enslige

**2.-3. november blir det et nytt landsdekkende seminar for deg som har parkinson og bor alene. Seminaret arrangeres i Bergen.**

Programmet vil ha en god blanding av sosialt og faglig innhold og fysisk aktivitet.

Vi begynner kl 10.00 på fredag, og er ferdig til kl 15.00 på lørdag.

Egenandelen for deltakelse er kr 800 dersom du er medlem av Norges Parkinsonforbund. Dette inkluderer måltider og overnatting fredag-lørdag.

Dersom reisen din kommer på over kr 650, kan du få refundert resten av beløpet, gitt at du velger billigste reisealternativ. Ta vare på alle billetter og kvitteringer.

Du kan melde deg på seminaret direkte til [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) eller ring : Norges Parkinsonforbund tlf. 22 00 83 00



# Brukermedvirkningskurs

*Tekst/foto: Egil Bredesen*

**FFO Nord-Trøndelag arrangerte kurs om brukermedvirkning på Quali Grand Hotell i Steinkjer den 27 september**

Jeg deltok på brukermedvirkningskurs i regi av FFO sammen med ca 20 andre deltagere.

Først på programmet var at hver enkelt sa litt om seg selv og hvilke forventninger en hadde til kurset.

**Hva er Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon** og hvorfor er det viktig å kjenne til oss, ved Kari Frøseth Johansen var neste post på programmet.

Hun forteller at FFO er Norges største paraplyorganisasjon for funksjonshemmede og kronisk syke og består av 72 organisasjoner med til sammen 335.000 medlemmer.

**Hva er brukervirkning?**

Det er når en brukerrepresentant går i dialog med politikere og/ eller tjenesteytere på like fot med dem tilbyr kompetanse og spesialkunnskap basert på egne eller andres erfaringer for å løse ulike samfunnsoppgaver. Alle parter skal bidra med sin kompetanse og brukerkompetansen er den vi skal representere.

For å komme fram til felles forståelse med løsningsforslag, krever det at partene har gjensidig respekt for hverandres standpunkt og meninger.



**Flinke foredragsholdere.** *Undertegnede flankert av fylkesleder i FFO, Nord-Trøndelag Sigrunn Antonsen og fylkessekretær Kari Frøseth Johansen.*

Etter en bedre lunsj fortsetter fylkesleder i FFO, Sigrunn Antonsen med samme tema. Senere ble vi delt i fire grupper som fikk i oppgave og skrive en huskeliste for hvordan man opptrer i brukerrollen og viktige momenter i brukermedvirkningsarbeidet som ble framført i plenum etterpå.

**Lars Morten Lersveen** fra rådet for funksjonshemmede i Verdal fortalte om sine erfaringer i Verdal. Han forteller at rådet hadde deltatt i planlegging av den nye skolen i Verdal og Verdal hadde fått en skole de kunne være stolt av.

Det ble en givende dag med mye nyttig informasjon for de som er valgt til å sitte i brukerutvalg rundt omkring i Nord-Trøndelag.



## Så ler vi litt

### IKKE FRADRAG FOR TROLLETE KJERRING

Tromsø (NTB): Ei kronisk vanskelig kjerring er ikke fradragsberettiget på selvangivelsen selv om sikkert mange hardt prøvede menn kunne ønske at det var tilfelle. En mann i Brøstadbotn i Troms hadde under posten særfradrag ført opp kronisk vanskelig kjerring – kr 8.850 idet han mente at han hadde hjemmel for dette i skatteloven.

Likningssjefen gikk imidlertid ikke med på dette, og i et brev til mannen skriver han bl.a.: - Når skatteloven ikke inneholder bestemmelser om særskilt fradrag på grunn av samliv med kronisk vanskelige kjerringer/kaller, antar vi at dette har sin forklaring i at fenomenet er så vanlig forekommende at belastningen er noenlunde likelig fordelt i alle ekteskap.

### UNDERSØKELSE PÅ SYKEHUSET

En eldre frue kom til sykehuset for gynekologisk undersøkelse. Da hun kom inn på legekontoret, så hun til sin forskrekkelse at mannen i legefrakk var han Kristian, sønnen til nabofrua. Hun hadde kjent han siden han var guttunge. Da hun sto bak skjermbrettet og kledde av seg, ropte hun til legen: ”Sei mæ, du Kristian, veit mora di ka du driv på med, her på sjukhuset?”

### NOE MISTENKELIG I RYGGSEKKEN?

Under krigen var det tyske militærleirer i Kleppen, på Spillum, på Østbyen og på Prærien. Ofte var namsosingene utsatt for kontroll av tyske soldater. Først og fremst var de på jakt etter våpen.

En dag var det storkontroll på Namsbrua. Alle ble stoppet og nøye undersøkt. En syklist med ryggsekk måtte ta av seg sekken. Den tyske vaktposten klemte på sekken og kjente et langt rør. Det var ei sykkelpumpe. ”Waffe, waffe!” ropte tyskeren opphissa. ”Ja, ja,” svarte syklisten rolig. ”Det e ei luftwaffe du kjenne.

### DØDSANNONSE

Enken ringte avisen for å rykke inn en dødsannonse for sin avdøde ektemann:-

- Hva koster det spurte hun.
- Prisen er 50 øre millimeteren.
- Nei og nei!, gispet enken, - og min mann som var nesten to meter lang

*En god latter er den beste medisn uten bivirkninger*



## 25 års jubileum

Nord-Trøndelag Parkinsonforening fyller 25 år i år. Stiftelsesdatoen er 16/12-1987, og foreningens første leder var Bjørn Amdahl. Jubileet blir markert med en tilstelning på Stjørdal mandag 3/12. Denne kvelden håper vi at forbundets leder, Knut Johan Onarheim og generalsekretær Magne Wang Fredriksen blir med oss. Vi regner med at de har med seg nyttig informasjon og at kaster glans over arrangementet. Vi skal selvfølgelig ha en bedre middag, og utover kvelden vil Jan Borseth spille til dans.

Dagen etter skal forbundsledelsen delta på ett regionmøte med styremedlemmer i Møre og Romsdal, Sør og Nord-Trøndelag. Fra kl. 16 deltar de også på ett åpent møte i Trondheim. Der blir hovedtemaene medikamentell og kirurgisk behandling med en nevrolog, og mestring med en parkinsonsykepleier. Endelig program og sted er ikke bestemt ennå.

I anledning jubileet vil vi også gi ut en jubileumsberetning. Form og utgivelse er ikke bestemt ennå, men alle skal få den.

Så håper vi på en trivelig og verdig markering av jubileet.

*Gunnar*

### **Medlemsrabatt i forretninger opphører.**

Vi har annonsert medlemsrabatt for vår medlemmer i flere år nå etter at det ble underskrevet kontrakt fra begge parter. Det viser seg at dette tilbudet har blitt veldig lite etterspurt. Dette tilbudet gjaldt ikke på varer med nedsatte priser og tilbud. I noen forretninger var det så lite etterspørsel at de ansatte ikke visste om det en gang. Derfor ble det vurdert og avslutte dette fra foreningens side.

### **Medlemsverving**

Litt om medlemsverving: De som melder seg inn som medlem etter 1 oktober i år betaler bare kontingent for 2013. Da får man medlemskap for resten av dette året gratis. Noen av våre medlemmer har innmeldt nesten hele slekta som støttemedlemmer. De som vil ha tilsendt medlemsbladet vårt må gjøre oppmerksom på at de ønsker å stå tilsluttet fylkesforeninga i Nord-Trøndelag eller Namdal ettersom det passer hvis de bor i en annen del av landet.

Du kan melde inn slektinger direkte til Norges Parkinsonforbund

Eller er det noe du lurer på så bare ta kontakt med noen fra foreningen så hjelper vi deg med innmeldingen. Se for øvrig på bakerste side i bladet.

Kontingenten er nå kr 350,- for pasientmedlem og kr 300.- for pårørende eller støttemedlem.



**§ Rettighetshjørnet**

v/ Egil Bredesen

**TEMA: Rett til innsyn  
i egen pasientjournal**

Helsepersonell har plikt til å føre journal når de utfører helse og omsorgstjenester. Samtidig har helsepersonellet taushetsplikt om helse – og sykdomsforhold og andre personlige opplysninger.

Pasienten eller brukeren kan gi samtykke til at taushetsbelagte opplysninger gis videre til andre. I særlige tilfeller kan eller skal helsepersonellet fravike taushetsplikten, og dette gjelder tilfeller hvor personellet har opplysningsrett eller plikt. Helsepersonellet har for eksempel plikt til å underrette barnevernet dersom de har grunn til å tro at barn blir mishandlet hjemme, eller det foreligger andre former for omsorgssvikt. Hvis taushetsplikten settes til side, skal pasienten eller brukeren i de aller fleste tilfellene bli gjort kjent med hvem som har gitt opplysninger, og hvilke opplysninger som er gitt.

Pasienten eller brukeren bestemmer i utgangspunktet selv hvem som skal ha innsyn i journalen, og kan for eksempel samtykke til at pårørende får se hele eller deler av journalen. Nærmeste pårørende har ikke automatisk rett til å få se journalen.

Dersom pasienten eller brukeren ber om journalinnsyn, har han eller hun også krav på å få kopi, eventuelt mot betaling for kopien. Vedkommende har krav på å få forklart faguttrykk og andre forhold av betydning for å forstå innholdet i journalen. I helt spesielle tilfeller kan helsepersonellet nekte pasienten innsyn i hele eller deler av journalen. Pasienten kan i tilfelle klage på denne avgjørelsen til Helsetilsynet i fylket.

Hvis pasienten selv åpenbart ikke er i stand til å ivareta sine interesser, har både pasienten og pasientens nærmeste pårørende rett til å få se journalen. Nærmeste pårørende har også rett til innsyn i journalen etter en pasients død, dersom ikke særlige grunner taler mot dette.

*Kilde Jungelboka 2012 fra FFO*

*En klem er den perfekte gaven - én størrelse  
passer alle, og ingen har noe imot at du  
leverer den tilbake.*



## Likemannsarbeid i New York

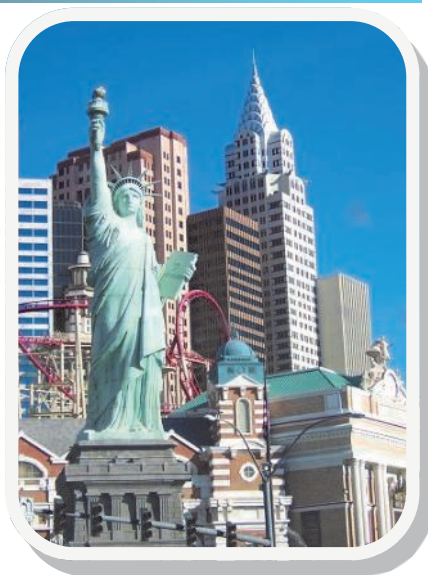
*Av Alf Magne Bye*

Det er viktig å koble av fra hverdagen og pleie både seg selv og forholdet til sin kjære.

Og jeg har alltid ønsket å se (i hvert fall litt) av USA. Heidi og jeg var derfor i New York en uke i august. Med hotell midt på Manhattan ble det en flott ferie.

Men jeg fikk også et innblikk i hvordan det kan være å ha parkinson sykdom i New York:

Jeg skulle ut og handle snadder og på veg til butikken kom det en ganske ung mann mot meg med en plakate på brystet der det stod at han hadde parkinson sykdom, og at han ba om noen kroner til mat. Han gikk krumbøyd, hadde trege bevegelser og da jeg fikk nærmere kontakt med han så jeg at han på en måte skalv i hele høyresida.



Jeg stoppet mannen og fortalte at jeg kom fra Norge og at jeg også hadde parkinson sykdom. Han var en trivelig mann og vi ble stående midt i folkemengden og utveksle hver vår personlige historie. Han var 47 år, og var inntil han fikk diagnosen parkinson sykdom i 2010, frisør i New Hampshire.

Han måtte slutte ganske raskt som frisør. Og uføretrygden er tydeligvis ikke den samme i USA som i Norge. Han hadde mistet huset i New Hampshire, bodde nå i en kommunal bolig i utkanten av New York, hadde ikke råd til medisiner (hadde kanskje heller ikke fått tilbud om noen) og måtte gå på gata i New York og tigge om penger til livets opphold.

Han håpet å komme med i et program der han kunne få noen medisiner som han håpet virket. Ellers visste han lite om sykdommen eller behandlingen. Han visste heller ikke om det var noen pasientorganisasjoner som kunne hjelpe han. Jeg oppfattet at han var veldig fortvilet og uten håp for fremtida. Da jeg fortalte litt om min situasjon, med tett oppfølging fra nevrolog, gode medisiner som er bortimot gratis skjønnte han nok ikke helt hva det betydde (jeg er heller ikke så god i engelsk).

Men han skjønnte at medisinene jeg fikk hjalp. Han så at jeg med en diagnose fra 2002 var i mye bedre form enn han som hadde fått diagnosen i 2010, og som måtte gå uten medisiner.

Jeg måtte tilbake til hotellet og han måtte fortsette tiggingen, så vi skiltes etter at jeg hadde gitt han de sedlene jeg hadde med meg. Så jeg kom tomhendt tilbake til Heidi, men med et innblikk i hvordan det kan være å ha parkinson sykdom i en stormakt som USA.

Og jeg håper og tror at jeg hadde gitt han et lite håp som kunne holde han oppe i en tøff hverdag.

Eller kanskje ble jeg lurt trill rundt; fordi han skjønnte at jeg kom til å gi han penger? Hvem vet??

Jeg velger å se på samtalen med frisøren fra New Hampshire som en påminnelse om at vi tross alt har det bra i Norge. Det er svært lett å henge seg opp i alt som er negativt, og glemme at vi er så heldige å bo i et rikt land med noenlunde like rettigheter og muligheter for alle, selv for oss med parkinson...

## Hva er likemannsarbeid?

**Likemannsarbeidet er en arena for erfaringsutveksling, hvor den egenbaserte erfaringen er grunnlaget for organisert støtte og hjelp til mennesker med parkinson og deres pårørende.**

Mange har behov for å møte en likemann, et menneske som allerede har høstet verdifulle erfaringer i lignende eller samme situasjon. Likemannsarbeidet er en organisert erfaringsutveksling mellom personer som opplever å være i samme båt. Erfaringsutvekslingen har som mål å være hjelp, støtte eller veiledning. Likemannsarbeid finner sted i situasjoner hvor mennesker møtes en og en, ved følgetjeneste til ulike hjelpeinstanser, som besøkstjeneste i hjem eller sykehus, telefonisk eller på internett. Det forekommer også i grupper på medlemssamlinger og temamøter.

Likemannsarbeidet består som oftest ikke i å finne løsninger for en annen person, men i å være lyttende og støttende. Gjennom å dele egne erfaringer, bidrar likemannen til at mottakeren finner løsninger som er naturlige for seg.

**En likemann skal være en god lytter, og skal ha erfaring med å ha parkinson selv eller pårørende. Hvilket praktisk likemannsarbeid man gjør, kan man selv finne ut i samarbeid med forbundet eller den aktuelle lokal- eller fylkesforeningen. Likemannsarbeid kan for eksempel dreie seg om å være tilgjengelig på telefon for personer som trenger noen å snakke med, eller man kan sette igang samtalegrupper eller andre lokale aktiviteter i samarbeid med lokal-/fylkesforeningen. En likemann skal ikke være en erstatning for helsepersonell.**

# Trening er viktig for parkinsonpasienter

*Tekst / foto: Egil Bredesen*

**Namdal Parkinsonfor-  
ening hadde medlemsmø-  
te i Kulturhuset torsdag  
den 4 oktober.**

**Tema på møtet var tre-  
ning for parkinsonpasien-  
ter.**

Vi fikk besøk av Lene Røt-  
tesmo som jobber på fysi-  
kalsk avdeling på sykehu-  
set.

Ole Harald Røthe ønsket de  
16 frammøtte velkommen.

Lene forteller at hun har  
en del parkinsonpasienter  
til trening på avdelingen.  
Hun sier det er stor for-  
skjell på pasientene. Det  
handler om at sykdommen  
opptrer så forskjellig og  
hvor langt sykdommen har  
kommet. Hun sier at alle  
har godt av trening og ikke  
minst parkinsonpasienter, og det er ikke farlig å trene sier hun.

Det gjelder og lage gode rutiner for treningen. Mange sliter med motivasjon for å komme i gang med trening og da er det lurt å delta sammen med andre som trenings-gruppa som parkinsonforeningen har i kulturhuset hver torsdag. Husarbeid og andre gjøremål er også trening. Alt er bedre enn ingenting sier hun.

Parkinsonpasienter vil få en bedre livskvalitet ved å trene og holde seg i bevegelse Eller fører ofte sykdommen til smerter i muskler og ledd ved og være inaktiv.

Ole Harald forteller at vi har slitt litt med oppmøte på treningene etter sommerferien, men håper det blir bedre etter hvert. Høsten er en travel tid for mange sier han. Foreninga har kjøpt inn matter, staver og baller som brukes i treninga som avsluttes med litt dans. Etter ca. en time med trening avsluttes det hele med sosialt samvær i kafeen som også er viktig sier han.



**Fortjente blomster:** *Lene Røttesmo fikk overrakt blomster fra foreningen av Ole Harald Røthe*

Som seg hør og bør var det kaffeservert på møtet.

Bjørge hadde med nystekt eplekake mens Åse serverte vaffel med syltetøy og rømme som smakte aldeles nydelig. Videre var det loddsalg over medbrakte gevinster og ei stor fruktorga som vi fikk sponset av Rema, Rock City.

Det kom inn 2000,- kr på loddsalget som er meget bra med 16 deltagere.

Det sier noe om oppslutninga av foreninga vår.

Det ble for øvrig Rønnaug fra Kolvereid som vant fruktorga.

Til slutt takket Ole Harald for oppmøtet og ønsket alle vel heim. Vi takker også Rema for den fine fruktorga. Vi takker Lene Røttesmo for fint foredrag om hvor viktig trening er. Vi takker alle som kjøpte lodd og ikke minst takker vi alle som kom på møtet



**Heldig vinner: Rønnaug Kligen**  
vant fruktorga.

## På flyplassen– En god opplevelse.

Jeg har lyst til å føye til noe jeg opplevde nylig på Gardermoen.

Jeg hadde ikke bestilt rullestol, regnet med at reisetidspunktet mitt var slik at det var stille på flyplassen. Du hvor jeg tok feil. Det var svart av folk og lange køer overalt.

Jeg fikk registrert meg på en automat, så var motet, roen og kreftene brukt opp. Jeg tok kofferten med meg og gikk i retning av bagasjeinnleveringen på jakt etter "noen som så ut som de hadde noe med det". Jeg stoppet den første som kom og sa at dette greier jeg ikke. På 10 minutter satt jeg i en rullestol og ble trillet forbi alle køer, fikk ordnet meg på et toalett, og ble tatt hånd om helt til jeg satt på flyet. Og dette var på en travel dag. Jeg har opplevd lignende ting andre steder også, men nå var det Gardermoen. En utrolig god opplevelse som gjør at jeg reiser alene i full trygghet for at jeg blir tatt vare på.

Jeg har aldri vist noe bevis på at jeg har Parkinson, og blir alltid møtt med velvilje. Jeg gjør etterhvert også mye rart, og jeg har hørt humring bak ryggen min, men opplever det ikke som ondsinnet.

For å si det med en fleip, at hadde det ikke vært for ulempene, er jeg nesten glad jeg har Parkinson når det er travelt på Gardermoen. En skikkelig applaus for de som jobber på Gardermoen, og i SAS og i Norwegian.

Kilde: Forum, [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)



Nord-Trøndelag Parkinsonforening

25 år (1987 – 2012)

Det er i desember 25 år siden Nord-Trøndelag Parkinsonforening ble stiftet.

**Det feires den 3. desember kl 17.00 på Quality Airport hotel, Stjørdal**

Vi har gleden av å invitere alle medlemmer i hele Nord-Trøndelag til en festmiddag med påfølgende sosialt samvær og Jan Borseth spiller til dans.

Egenandel kr 200 for medlemmer. De som ikke er medlemmer må betale en egenandel på kr 400,-.

Drikke til maten betales av den enkelte.

Vi er så heldige å ha med oss forbundsleder Knut-Johan Onarheim og generalsekretær Magne Wang Fredriksen. Vi håper også at lederne for Sør-Trøndelag og Møre- og Romsdal har mulighet til å delta.

Påmelding til med å betale egenandelen til foreningens **konto 1204 16 69576 innen 23/11.**

Vi kan bistå med transport hvis det er behov for det, men da vil vi ta en egenandel på kr 150,- tur/retur.

Spørsmål om arrangementet: Ring Gunnar Kvaal på tlf. 74071126 eller 91584981

*Vi ønsker alle velkommen.*

## Har det egentlig blitt bedre?

**Dette er noe jeg har tenkt mye på i det siste.**

Jeg, i likhet med mange (?) andre, har flere ganger svart på undersøkelser om hvordan vi opplever tilbudet fra de som skal hjelpe oss. Jeg har tenkt at det er viktig å fortelle om egne erfaringer, hvis det noen gang skal bli bedre. Den vet best hvor skoen trykker som har den på, sa de gamle.

Mange jeg har vært i kontakt med, forteller om vanskeligheter med å komme i kontakt med nevrolog, om allmennleger som ikke vet noe særlig om sykdommen vår, om en fysioterapitjeneste som lukker dørene for kronikere osv.

Selv har jeg nå levd med denne diagnosen i 7 år. Det er ikke så lang tid å snakke om, men jeg har prøvd å skaffe meg en del kunnskap, fordi jeg er slik innstilt at jeg må vite. Erfaringen min var at da jeg plutselig sto der med tusen spørsmål om en sykdom jeg ikke hadde peiling på, møtte jeg den berømte veggen. I min naivitet trodde jeg at noe hadde bedret seg i løpet av disse årene. Det har det sikkert og. Det kommer bare litt an på hvor i landet du bor, hvilken fastlege og nevrolog du treffer osv. **Dette syns jeg er blodig urettferdig.**

Kan det være riktig at en person med tydelige symptomer på parkinson skal måtte vente et halvt år for å få sin første konsultasjon hos nevrolog?

*Kan det være riktig at folk som har begynt med en medisinerings for parkinson og som opplever at symptomene blir verre, ikke skal få ny time hos nevrolog og svar på problemene sine før det tilmålte halve året er gått?*

*Er det riktig at folk ikke har noen annen mulighet enn å **vente** på den halvårlige turen sin, for å få svar på spørsmål de grubler på og som gjør dem deprimerede?*

Jeg understreker at jeg selv har fått god hjelp. Men nettopp derfor er jeg fortvilet fordi nyoppdagede "tilfeller" møter en tjukk vegg når de mest av alt trenger HJELP...

. Innlegg i forum på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)



## Statsbudsjettet: Økt pasientbehandling og kortere ventetid

Regjeringen la i dag fram sitt forslag til statsbudsjett for 2013. Innen helseområdet er et bedre tilbud til demente, økt pasientbehandling ved sykehusene, redusert ventetid innen spesialisthelsetjenesten og økte driftsmidler til sykehusene på nesten 2 milliarder kroner noen av tiltakene regjeringen foreslår.

### Noen hovedpunkter under budsjettet til Helse- og omsorgsdepartementet Økte egenandeler

Ifølge ABC-nyheter vil egenandelen for helsetjenester justeres opp med 60 kroner fra årsskiftet. Regjeringen foreslår i statsbudsjettet å øke tak 1 fra 1.980 til 2.040 kroner og tak 2 fra 2.560 til 2.620 kroner.

Videre skal egenandelene for lege-, psykolog- og fysioterapitjenester, poliklinikk, lab/røntgen samt pasientreiser øke med gjennomsnittlig 2,6 prosent. Endringen trer i kraft fra 1. januar for pasientreiser, mens øvrige endringer trer i kraft fra 1. juli

### Tannhelsekontroll for alle fra fylte 75 år

Regjeringen satser på et tannhelseløft for eldre. Alle innbyggere vil annethvert år, fra det året de fyller 75 år, få stønad på 800 kroner ved tannlegebesøk.

### Styrker samhandlingsreformen med flere fastleger og elektronisk samhandling

Regjeringen foreslår å øke bevilgningene til å gjennomføre samhandlingsreformen med 140 millioner kroner, til totalt 900 millioner kroner. Midlene skal brukes til en styrket fastlegeordning og bedre elektronisk samhandling.

### En verdig eldreomsorg og bedre tilbud til demente

Regjeringen fortsetter arbeidet med å gi våre eldre en god og verdig alderdom. Det foreslås å styrke tiltakene i Omsorgsplan 2015 med 187,5 millioner kroner i 2013.

### Tidens satsing på sykehusene

Regjeringen foreslår å øke driftsmidlene til sykehusene med 1,95 milliarder kroner. Dette er den høyeste budsjetterte veksten noen sinne, og betyr en vekst i pasientbehandlingen på vel to prosent. Samtidig videreføres arbeidet med økt kvalitet og bedret pasientsikkerhet.

### Økt satsing på helse

Regjeringen foreslår den hittil største veksten i pasientbehandling ved sykehusene. Samtidig fortsetter arbeidet for bedre kvalitet og pasientsikkerhet, og redusert ventetid til spesialisthelsetjenester. Arbeidet med en bedre eldreomsorg fortsetter, og regjeringen følger opp samhandlingsreformen.

### Bedre tilbud til kreftpasienter - ny kreftstrategi

Regjeringen foreslår å bevilge 20 millioner kroner til å gjennomføre en ny kreftstrategi. Antallet krefttilfelle øker. Samtidig overlever i dag nesten to av tre pasienter som får en kreftdiagnose.

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





# ENKLERELIV.no

Amfi Steinkjer

Åpningstider: Man-fre. 10.00 - 20.00, lør. 10.00 - 18.00

INTERFLORA VÅRTUN BLOMSTER INTERFLORA

Vårtun Blomster AS

Kongens g 32. 7713 Steinkjer

Telefon: 74 16 23 05 Telefaks: 74 16 04 24

e-mail: [vaartun.blomster@interflora.no](mailto:vaartun.blomster@interflora.no)



## Namsos Bilteknikk A/S

Hestmarka  
7800 Namsos  
Tlf. 74 27 16 55



**AutoMester**<sup>®</sup>  
Flere glade bilister

Service på alle bilmerker



Treningsgrupper for parkinsonpasienter: 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](mailto:post@kastvollen.no)



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 1 okt. har det blitt registrert kr 5128,- på foreninga i år.**

**Namdal Parkinsonforening har nå 29 grasrotandeler.**  
**Pr 1 okt. har det blitt registrert kr 7688,- på foreninga i år.**

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**

**Org. nr. 985 442 266**



**Namdal Parkinsonforening**

**Org.nr. 993 745 839**



STOKMOEN FYSIOTERAPI

MANUELL TERAPI  
OG FYSIOTERAPI  
Wergelandsveien 27  
7500 Stjørdal

Tlf. 74 80 40 40

**T** *Tore Ligaard s*  
STJØRDAL – TRONDHEIM – NAMSOS – OSLO

Avd. Namsos. Tlf. 74274500 - fax. 74273999  
www.ligaard.net — epost: namsos@ligaard.net



**Mosand AS**

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



**JAKT- FISKE- FRITID**

Havnegt. 4 – 7800 Namsos  
Tlf. 74 21 70 30– Fax 74 21 70 39  
e-post: post@ljohansen.no  
nettbutikk: www.ljohansen.no  
foretaksreg. 941 155 154 MVA





Postboks 109  
7801 Namsos  
Tlf. 74 22 60 90  
Fax 74 22 60 91

# Steinkjer

*avisa*

Bli abonnent på Steinkjer-Avisa. Ring 74 10 01 30

**DINA** **DINAVIS** **NAVIS** **DINAVIS** **DINA** **DINAVIS** **NAVIS** **DINAVIS** **DINA** **DINAVIS**

**NA** støtter arbeidet til  
Namdal Parkinsonforening

**NA** Tlf. 74 21 21 00 - [www.namdalsavisa.no](http://www.namdalsavisa.no)

Apotek 1s hovedmål er å vise vei til kloke helsevalg og bedre livskvalitet. Vi legger vekt på personlig service og å stimulere våre kunder til å ta vare på egen helse. Vi viser vei til kloke helsevalg og bedre livskvalitet!

 **APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet

Kontakt oss  
Apotekergården  
7863 Overhalla

Tlf. 74282440 Telefax. 74282449  
[laksen.overhalla@apotek.no](mailto:laksen.overhalla@apotek.no)

# Medisinboks med alarm og påtrykk for Parkinsontelefonen

## KUN 200,-

Denne meget gunstige prisen er hva foreningene kan selge den for til egne medlemmer og enda få et fint bidrag til foreningskassa!

Bildet til høyre viser boksen i tilnærmet 100% størrelse



Sunnmøre Parkinsonforening kan nå levere medisinbokser med alarm. Alarmfunksjonen er enkel og stille inn og kan innstilles på hvilket som helst tidsintervall. Den gir tydelig signal når medisinen skal tas. Prisen er kr 200,- med et tillegg på kr 15 i porto hvis den sendes pr post. For bestilling ta kontakt med Borgar Mattland på telefon 91787055 eller send en epost til [mattland@mimer.no](mailto:mattland@mimer.no) Levering skjer omgående. Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål om boksen.

## 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](mailto:ujohnse@online.no) Mobil. 915 40 461

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

### Hva er en likemann?

Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

# 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: [gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no)

### Nestleder: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

### Styremedlem og turgeneral: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

e-post [bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no](mailto:bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no)

### 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/ 48355063

e-post. [fritz1@live.no](mailto: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](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. 74398933/ 97985165

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

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

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

### Styremedlem: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

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

### Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

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

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064



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.-