

Parkinson

Nr 3- 2013 årgang 13

bladet



*God jul og
godt nyttår*



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

www.parkinson.no

Innhold

Gunnar har ordet.....	Side 4
Ole Harald har ordet.....	Side 6
Redaktørens hjørne.....	Side 9
Samling for nyere medlemmer i Namsos.....	Side 10
Er du fotointeressert?.....	Side 11
Trivelig tur til Markabygda.....	Side 12-15
Julebord i Lundstua.....	Side 16-17
Trivelig julebord i Verdal.....	Side 18-19
Mindfulness.....	Side 20-21
Orientering om trimmen i Verdal.....	Side 22-24
Treningsøvelser.....	Side 24-25
Trøndersk seminar	Side 26-35
Kafetreff i Rørvik.....	Side 36-37
En god latter forlenger livet.....	Side 38
Likemenn i Nord-Trøndelag.....	Side 42
Styremedlemmer.....	Side 43

Forside: Dompap i bjørk. Foto: Bjørn Karstein Myrvang

Parkinsonbladet

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

Fritz Pettersen,
Markvegen 9, 7600 Levanger
Tlf. 74089633/ 93481210
e-post. fritz1@live.no

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

Firma eller privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktøren

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

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

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*

Årsskiftet nærmer seg, det er tid for ettertanke over året som har gått, hva har gått bra og hvor er det forbedringspotensialer. Det er ikke til å legge skjul på at jeg selv hadde en dårlig periode første halvår i år. Heldigvis tok resten av styret tak og holdt aktiviteten oppe. De fleste planlagte aktiviteter er gjennomført, og jeg tror endel tiltak vil bedre tilværelse for parkinsonrammede.

Først vil jeg gi ros til Kastvollen for deres positive holdning og vilje til nytenking i rehabilitering av parkinsonpasienter. Fra Kastvollen fikk nevrologi for 4 år siden har mange hatt positive opplevelser med gruppeoppholda. Kombinasjonen av fokusering på riktig trening sammen med ett unikt sosialt miljø har gitt gode resultater. I 2013 har Kastvollen satset stort på LSVT big, en relativt ny treningsform som har gitt oppsiktsvekkende resultater. Den er imidlertid så fysisk krevende at en må være i bra

fysisk form for å ha utbytte av den.

Ett annet tiltak vi samarbeider med Kastvollen om er prosjektet med informasjon til helsepersonell.

Det var planlagt å gjennomføre det i alle kommuner i Nord Trøndelag i 2013. Ett par kommuner har takket nei til gratis opplæring, og 2 til vil ha det på nyåret. I tillegg har Hint vist stor interesse for prosjektet derfor skal vi dit på nyåret. Ellers er det nå gjennomført i alle kommuner, og deltagerne på kursa har vært godt fornøyd. Prosjektet er finansiert av Helsedirektoratet, og 31/10 var vi invitert dit for å orientere om tiltaket. Der fikk vi god omtale om prosjektet, og konklusjonen var at dette burde gjennomføres i alle landets kommuner.

Men det er ikke alt som er like bra. Vi lykkes ikke med PAPAYA. Vi har få medlemmer i den aktuelle gruppen, og de er nok stort sett opptatt med andre ting foreløpig. Så lenge ingen ønsker å aktivt gå inn i dette arbeidet vil vi derfor trappe ned arbeidet med PAPAYA nå.

Turlaget gjør en glimrende jobb, men 2 turer hadde så lite påmelding at de måtte avlyses. Har de så mange tilbud at det blir for mye? Mye er bra, men vi kan forbedre mye også. Vi vil også gjerne ha tilbakemelding fra dere på hva dere ønsker av aktiviteter.

Med dette ønsker jeg dere ei god jul og ett godt nytt år.

Med 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 Exstra , Levanger kl 11.00

Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00

Åpent for alle.

Medlemsmøter

Årsmøtet

Blir på Skognstuene

den 4 mars kl 17,00



PAPAYA Nord-Trøndelag

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

Kontaktperson: Unni Johnsen,

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

Lederen har ordet



*Ole Harald Røthe,
leder, Namdal
Parkinsonforening*

Hei igjen , kjære medlemmer!

Det er en god stund siden siste medlemsbladet kom ut. Dette av forskjellige årsaker, men nå blir det altså et nytt nummer. Nyheter til medlemmene har blitt ivare tatt gjennom flygeblad, for Namdalen sin del også en ekstra utsendelse.

Vi har i det siste året fått en del nye medlemmer, og da særlig i Ytre Namdal. Og har du først fått sykdommen, er det fint om du da søker fellesskapet i en forening som nettopp skal arbeide for sårne om deg med din sykdom. Vi har snakket om dette å komme medlemmene som bor lengst unna bedre i møte. Det å ta bedre vare på dere som er i ytre region, har vært et mål ei tid. Nå har vi hatt to kaffemøter "på prøve", og de har slått meget godt an. Så i januar er vi i rute igjen. Vi ble svært godt tatt i mot på Frivillighetssentralen på Kolvereid, og som nå blir fast sted for kaffetreffene. Det hele har vært en glede å være med på så langt.

Begge foreningene hadde felles grilldag på Lund, om ikke det var nok så var vi også på felles utflukt til Markabygda og Grønningen. Dette med fellesarrangement er både spennende og trivelig. Hadde det ikke vært for relativt store avstander, kunne vi gjort dette oftere.

Leder har vært en del opptatt med " Sykeheims prosjektet ". Noe som fylkesforeningen tok initiativ til. Kastvollen rehabiliteringssenter har vært den faglige ansvarlige, i et tilbud til alle kommuner i fylket. Tilbudet har vært å gi bedre kunnskap om sykdommen parkinson til pleiepersonell på institusjonene, innbefattet hjemmesykepleien. Min jobb har vært å samordne opplegget for Namdalen, og å delta aktivt på møterunden. Vi er ikke ferdige enda, det gjenstår noen møter i januar, deriblant Hint, Namsos.

Dette har gått utover litt lokal aktivitet, som trening og kontaktmøter. Men det skal vi ta igjen.

Vi har fått jobbet godt for sykdommen, og det er det nok behov for. Det er bare å følge med på møtekalender og annen kunngjøring videre utover i det nye året. Foreningen hadde et meget godt besøkt julebord på Lund, men det er det fyldigere stoff om inne i bladet.

Da er det bare for leder å takke for året som har gått. Takke for at dere medlemmer møter så trofaste opp ved arrangement, da er det alltid lettere å holde på.

En riktig God Jul og ønske om et Godt Nytt År til dere alle.

Arrangementskalender Namdal PF

Bassengtrening i Oasen hver torsdag kl 12.45

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

Treningsgruppa

Starter på tirsdag 7. januar kl. 11.- 2014 på Kulturhuset, Namsos.
Merk klokkeslettet og ukedag .
Kaffestund etterpå.

Kaffemøte

torsdag 23. januar kl. 11.00 på Frivillighetssentralen, Kolvereid.
Videre blir det kaffemøter 20 februar og 20 mars
Vel møtt til en uformell sammenkomst.

Årsmøte

i Namdal Parkinsonforening, lørdag 22. februar kl. 1200 på
Lærings- og Mestringscenteret, Namdal Sykehus.
Kanskje får vi besøk

Medlemsmøte

tirsdag 10. mars kl.13.- på Kulturhuset, Namsos.
En orientering om rettigheter

Skype i Namsos

Det blir ny samling med logoped Astrid Junker på Kulturhuset i Namsos
Det blir gitt beskjed i hvilken rekkefølge en skal møte, så det ikke blir så mye venting.
Dato bestemmes senere.



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
Apotek 1 Laksen Overhalla.....	Side 31
Øyvind Johansen AS, Namsos	Side 31
Mosand AS, Overhalla.....	Side 34
Hamstad Bakeri AS Namsos.....	Side 34
Namsos Bilteknikk AS.....	Side 35
Øra Fotklinikk, Levanger.....	Side 35
Spaar , Overhalla.....	Side 35
Vårtun Blomster. Steinkjer.....	Side 35
Hjelde Maskinservice AS, Snåsa	Side 36
Coop Marked BA , Høylandet.....	Side 36
Namdalsavisa, Namsos.....	Side 37
Steinkjeravisa, Steinkjer.....	Side 37
Stokmoen fysioterapi, Stjørdal.....	Side 37
Tore Ligaard AS , Namsos.....	Side 37



*En rosebukett til
alle våre
annonsører*

**Annonseinntekter
Kr 3750,-**

**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
Boli Eiendomsmegling AS avd Verdal
Kassefabrikkvegen 3
7654 Verdal

Selge bolig, ring tlf: 47479990



*Egil Bredesen.
Redaktør for
Parkinsonbladet*

Redaktørens hjørne

Kjære lesere

Dere har kanskje lagt merke til at det mangler et nr av Parkinsonbladet i år. Jeg ble i samarbeid med styret enige om å sløyfe ett nr i høst og prøve å få ut ett nr til jul.

Det skyldes at jeg har hatt en vanskelig tid ved at jeg fikk påvist prostatakreft i høst. I skrivende stund så er jeg på St Olavs Hospital og får stråling i 8 uker framover.

Det har vært mye ut og inn på sykehus med diverse undersøkelser. Det har vært mye venting og uvisse og mange

tunge tanker om hvordan dette vil gå.

Da sier det seg selv at det har vært vanskelig og konsentrere seg om redaktørjobben. Nå har jeg bestemt at dette blir siste nr. fra min hånd. Jeg ser det blir vanskelig og fortsette med dette lenger.

Nå er det heldigvis kanskje en lysning i tunellen. Det jobbes med å få en til å ta over jobben som redaktør for bladet. Det kan sikkert være greit med nye koster også. Dette har vært en takknemlig jobb. Jeg har fått tilbakemeldinger om at det er mange som har satt pris på bladet.

Dette har vel vært mye av drivkraften for at jeg har holdt på dette i 13 år.

Jeg håper det lykkes med å få utgitt bladet selv om jeg slutter. For jeg anser dette som viktig informasjon ovenfor medlemmer. Det viser at det er mye som forgår i foreningene, og at de som ikke kan delta får anledning til å følge med litt hva som skjer. Det er også støtte-medlemmer over hele landet som opprettholder medlemskap i Nord-Trøndelag eller Namdal Parkinsonforening på grunn av bladet.

Da vil jeg til slutt få takke alle forretningsdrivende som har støttet bladet trofast med støtteannonser i år etter år.

Ellers så vil jeg få takke alle lesere for oppmerksomheten.

Ønske alle våre lesere og støttespillere en riktig god jul og et godt nyttår.

*Vennlig hilsen
Egil Bredesen*



Hedret sine frammøtte æresmedlemmer.

Bjørn Amdahl og jeg fikk litt oppmerksomhet ved julebords møtet i Verdal

Samling for nyere medlemmer

Tekst / foto: Ole Harald Røthe

Foreningen inviterte nyere medlemmer med nærmeste pårørende til samling 3. oktober i Kulturhusets lokaler. Det møtte 7 pasientmedlemmer og 4 nærmeste pårørende. Dessuten møtte styret i Namdal PF, så tilsammen var vi 16 stykker. Det var flott at så mange kom. 2 av pasientmedlemmene hadde meldt forfall.

Vi hadde et variert program å by på, og det er nok viktig. Leder ga innledningsvis en begrunnelse for samlingen. Deretter fulgte en orientering om organisasjonen, de muligheter medlemmene har til hjelp og støtte, og de aktiviteter som er i vår forening. Etter en enkel lunch, fikk spesialsykepleier ved

nevrologisk avdeling på Sykehuset Namsos, Nina Nynes, ordet. Det er fint å få presentere seg for de som ikke har vært i kontakt henne. Hun ga en oversikt over avdelingen, og de arbeidsoppgaver hun som spesialsykepleier har. Og hvilke muligheter pasienter har for hjelp og støtte.

Tilslutt fikk fysioterapeut Mads Berg fra Kastvollen rehabiliteringssenter ordet. Han orienterte om senteret. Hvilke tilbud du kunne benytte deg av, og hvordan et opphold var lagt opp. Videre var det en sekvens om trening og betydningen av trening. Mads Berg viste en god del øvelser som deltakerne fikk prøve seg på. De fleste kunne gjøre disse uten store forberedelser, og det er viktig at det er enkelt og kjapt å ta en kort treningsøkt.

En stimulans til å møte på samlinga, var muligens en liten reisegodtgjørelse som foreningen ga til den som bodde utenfor Namsos kommune.

En takk til forbundet for midler til samlinga.



Fysioterapeut Mats Berg fra Kastvollen i aksjon under vår samling for nyere medlemmer.



Interessert i foto?

Er du fotointeressert og kan tenke deg å treffe andre med samme interesser-
te? Noen vil gjerne lære mer om denne aktiviteten og da kan det være fint å
samles for å lære av den erfaring og kunnskap andre har. Det er også mulig
å få hjelp av erfarne fagpersoner.

Jeg ser for meg at ei slik gruppe kan samles en kveld annenhver måned.
Der kan tema innen foto bestemmes på forhand. Vi kan se på hverandres
bilder og ha nytte av det. Jeg ser også for meg at vi av og til kan treffes for å
ta bilder som vi legger fra for andre medlemmer f. eks. på et medlemsmøte.
Vi kan også ha ei side i parkinsonbladet..

Jeg kan være koordinator slik at dere melder interesse for tiltaket til meg på
mailadresse; myrvngb@gmail.com eller på tlf 74095616 mob. 41235401

Bjørn Karstein Myrvang.

Julegaveforslag: Til din fiende - tilgivelse. Til en motstander - toleranse.
Til en venn - ditt hjerte. Til en kunde - service. Til alle - nestekjærighet.
Til hvert barn - et godt eksempel. Til deg selv - respekt. Oren Arnold

Trivelig tur til Markabygda

Tekst / foto: Egil Bredesen



Grønningenhytta: Fylkesforeninga inviterte Namdalingene til felles aktivitetsdag og det ble en trivelig dag.

Markabygda idrettslags hytte ble redningen på siste utflukt dette året for været innbød ikke til noen uteaktiviteter.

Ole Harald hadde satt opp buss fra Namsos og det førte til at det ble god deltagelse fra Namdal.

Det ble en fin dag med aktiviteter og god mat og mye prat hører med ved en slik anledning når godfolk møtes.



Fornøyde ledere: Gunnar og Ole Harald var fornøyd med oppmøtet



God mat: Det smakte med rømmegrøt og spekemat, og etter tredje serveringsrunden var nok de fleste gode og mette



Arild i aksjon: Her er Arild i gang med å kaste ringer på et stativ mens Bjørn bivåner det hele



Flinke servitører: *Øystein Bergsve og Randi Reinå* hadde ansvaret med koking og servering av rømmegrøt med tilbehør.



Dagens meny



Takk: Turgeneralen Bjørn Myrvang fikk overrakt en gave av Ole Harald Røthe som en takk fra namdalingene for et fint felles arrangement.



En fin gjeng er her klar for hjemreise etter en fin aktivitetsdag.

Julebord på Lund

Tekst / foto: Ole Harald Røthe

Årets julebord gikk av stabelen på Lundstua, på Lund, fredag 15. november. Det var stor interesse for å være med, da hele 30 medlemmer kunne sette seg til bords med fin bakgrunnsmusikk i et festpyntet lokale. 3 stykker hadde meldt avbud, men med musiker Johnny Finstad, kveldens kåsør Fred Bergmann, sjåfør Pål Ytterdahl og foreningens revisor, Margit Rørmark, som gjester, kunne leder ønske totalt 34 stykker velkommen til bords.

Etter velkomstsang ble det servert juletallerken. Dersom noen hadde trodd at det skulle bli i minste laget, var det helt feil. Flere klarte ikke å spise opp det som var servert, så det var rikelige mengder, og mat som smakte godt. Før desserten som var riskrem med saus, ble det tid til en ny sang – "De nære ting".

Etter desserten fikk Fred Bergmann ordet. Han har vært lærer og meget aktiv i museumsarbeidet i mange år. Dessuten har han studert sang ei tid, og vært meget benyttet som sanger i forskjellige sammenhenger. Han snakket om juletradisjoner, og om tida før jul i riktig gamle dager og fram til i dag. Også om hvordan juledagene ble markert. Vi fikk høre om alle de datoene som var viktig, både før og etter jula, og som alle sin spesielle betydning. Og ikke minst at jula ble feira litt forskjellig ikke bare i de ulike deler av Namdalen, men også utover i landet. Etter applausen å dømmе, virka det som om alle hadde fått sin egen del av juletradisjonene.

En stor takk til Fred Bergmann som fikk en blomst samt Parkinsonbladet og Parkinsonposten som takk for ei trivelig stund.

Ole Harald viste også bilder fra aktiviteter i Namdalsforeninga siste året.

Men da var det tid for kaffe og gode kaker fra flinke damer. Og etter hvert gikk loddsalget sin gang, og det ble solgt mye lodd – for hele 4000.- kroner. Mange fine premier ble trukket, og ei stor fruktkorg ble vunnet av Rigmor Fiskum.

Da var det tid for å runde av, og det gjorde vi med å syngе " Deilig er jorden"

En takk til alle som bidro til at julebordet ble så vellykket som det ble.

Og vi var glade for at det dårlige været slakket en del, slik at ferja gikk til Hofles, og at alle kom med og slapp å kjøre rundt.



Fortjente blomster Bjørg og Ole Harald fikk overrakt en fin blomsteroppsats for siste års arbeid fra foreningen.



Fred Bergmann kåserer om juletradisjoner gjennom tidene



Pengene satt løst: *Rigmor selger lodd til Idun Wannebo og Knut Økvik*

Trivelig julebord i Verdal

Tekst av: Egil Bredesen / foto: Bjørn Myrvang.



Praten går livlig:

Det er alltid trivelig om møtes i parkinsonforeninga. Alle prater med alle og ingen blir satt til side.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening arrangerte julebord i Arken i Verdal den 29. nov. og ca 30 medlemmer møtte opp. Gunnar Kvaal ønsket velkommen til bords. Det ble servert tradisjonell julemat og senere kaffe og bløtkake. Det var allsang på programmet med musikk av et tremannsorkester bestående av Joar Molden, Tor Nessemo og Reidar Langedal som vel er kjent for de fleste etter flere opptredener for parkinsonforeningen.

Et trivelig innslag var en opptreden av et ungdomsorkester bestående av tre ungdommer på fiolin som tryllet fram fin fiolinmusikk.

Bjørn vist bilder fra aktiviteter og naturbilder fra egen fotosamling Svein Snekkvik viste også bilder og video fra sin deltagelse i New York maraton.

To æresmedlemmer: Egil Bredesen og Bjørn Amdahl som møtte fikk litt oppmerksomhet med ei rose hver.

Loddsalg hørte også som vanlig med og Egil ble den heldige vinner av fruktkorga. Orkesteret spilte opp og noen var frampå dansegulvet etter hvert.

Det ble en trivelig kveld med mye prat, sang og musikk.

Takk til alle som kom og hygget seg sammen med oss.



Takk for maten. *Kjøkkenpersonalet fikk blomster for god mat. Fra venstre: Hanne Mari Kvaal, Tordis Lademo, Torunn Hovden og Else Forbregd fikk roser og takk for den gode maten av fylkesleder Gunnar Kvaal*



Fin musikk:
Spelmennene heter Einar Olav Larsen, De andre heter Sigve Hofstad og Maria Steen.



Mindfulness

Av Bjørn Myrvang

For ei tid tilbake kom Soile Hamalainen til kaffetreffet på Levanger og ville ha deltakere til et prosjekt. Jeg ber om at de som vil være med tar kontakt. Her er hennes beskrivelse;

Invitasjon til å være med på et forsøk

I denne artikkelen presenterer jeg en øvingsmetode som jeg ønsker å gjøre et systematisk studie på. Metoden tilhører kategorien "mindfulness" som i de senere årene har fått økt oppmerksomhet og utbredelse blant folk: det jeg omtalte i min masteroppgave i musikkvitenskap for fire år siden og som for de aller fleste var noe ukjent tilbys i dag i vanlige treningsstudioer. "Mindfulness" betyr "oppmerksomhet". Mindfulness er dermed ikke en ensartet øvingsmetode men inngår som et grunnelement i all trening hvor man skal være oppmerksom på noe.

Metoden jeg ønsker å undersøke er en guidet øvingsmetode for oppmerksomhet på lyd og stillhet. Jeg har uoffisielt pre-testet metoden med til sammen 13 personer som alle responderte med dyp avspenning og merkbar humørskifte etter bare første gangen. Denne testen gir imidlertid ikke tilstrekkelig med forskningsdata i og med at det ikke ble gjort systematisk og organisert på noen måte. Derimot ga den en indikasjon om at metoden kunne være nyttig for mennesker med varierende helseutfordringer uavhengig av alder, interesser og andre faktorer. Derfor ønsker jeg å gjennomføre en systematisk studie på en gruppe mennesker som har en felles helseutfordring, og som vil kunne gi tilbakemelding om virkningen av metoden over tid. Til gjengjeld kan deltakere i undersøkelsen få et verktøy som kan gi økt velvære i hverdagen.

Hvor, når og hvor lenge

Denne invitasjonen gjelder for alle som leser dette bladet. Hvor undersøkelsen skal gjøres kommer derfor an på hvem som skal være med. Det kan være snakk om grupper på 4-12 personer avhengig av rom man kan samles i. Hvis for eksempel i Levanger finnes en gruppe på 6 personer som har tilgang til et rom og mulighet til å samles en gang i uken kan det være en av gruppene. Og hvis for eksempel i Malvik finns 4 personer som kan samles ukentlig kan det være en annen gruppe. Jeg er bosatt i Klæbu og har mulighet til å reise tirsdag og torsdag ettermiddag og hele fredagen. Hele lengden på undersøkelsen er tenkt til 8 uker, 1 gang i uken, 15-20 minutter pr. gang. Oppstart kan bli etter årsskiftet og utover, avhengig av responsen på denne invitasjonen.

Denne undersøkelsen er ikke en medisinsk undersøkelse, men tilhører fagfeltene musikk- og helsevitenskap hvor jeg har min faglige bakgrunn. Det benyttes ikke noen måleapparater, men observasjon og intervjuer av deltakere.

Enkle spørreskjema kan også bli benyttet. Denne undersøkelsen er tenkt som en kvalitativ undersøkelse hvor deltakernes opplevelse av øvelsen slik de selv formidler det blir den viktigste informasjonen som samles inn. Tilbakemeldingene fra deltakere underveis i undersøkelsen brukes til å utforme og justere øvelsen ytterligere, slik at deltakere får maksimalt utbytte av å være med.

Den endelige hensikten med denne undersøkelsen er å utvikle en enkel, ”bærbar” oppmerksomhetsmetode som kan bidra til bedre helse og velvære i hverdagen til dem som benytter seg av den. Selv om jeg snakker om ”øvelse” og ”trening” innebærer ikke selve metoden noen form for anstrengelse, bortsett fra det å møte opp.

Hvem er så jeg?

Mitt navn er Soile Hämmäläinen, jeg er 52 år, opprinnelig finsk men bosatt i Norge over halve livet. Menneskets musikalitet er min hjertesak. Jeg tror at musikalitet er nært knyttet til helse, uavhengig av hva man tror om sine egne musikalske evner. Jeg har skrevet en del om dette i min masteravhandling i 2009, og ønsker nå å videreutvikle den slags tanker til noe praktisk. Ideen om å kontakte mennesker med Parkinson har jeg fra Audun Myskja som er kjent for sitt mangeårige musikkterapeutiske arbeid.

Hvis du kunne tenkt deg å være med eller ønsker mer informasjon, kontakt meg på e-post soilepaha@hotmail.com eller mobil 99010155. Jeg kan ikke alltid ta telefonen men send en sms så ringer jeg tilbake.

Mvh
Soile



Ny spørreundersøkelse fra Norges Parkinsonforbund

Norges Parkinsonforbunds spørreundersøkelse for 2013 er klar, og kan besvares via linken på hjemmesiden til Norges Parkinsonforbund
Undersøkelsen er åpen til og med 31. desember.

Dine svar er viktige for oss!

Gruppetrimmen i Levanger

Tekst / foto: Bjørn Myrvang



Vi er heldige som har gode instruktører, Margreet Hartmann og Bente Stensgård gjør en god jobb.

Gruppetrimmen Levanger. Skrevet av Bjørn Karstein Myrvang

Antall; ca 15 medlemmer

Tid; Hver torsdag kl 10.00 -11.00.

Trimmen er ei videreføring av «Levangerprosjektet»

Prosjektet var organisert som et samarbeid mellom Levanger kommune og Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Prosjektet inngikk som en del av prosjektet

”Rytmask trening – en nøkkel i rehabiliteringen av Parkinsons sykdom og andre kroniske lidelser.”

Ansvarlige for dette hovedprosjektet var Parkinsonforbundet som har midler fra Stiftelsen Helse og rehabilitering. Lege Audun Myskja og Gro Hege Ludvigsen skal lære opp de lokale fysioterapeutene i treningsmetodene og kartlegge deltagerens funksjonsnivå. Gjennomføringen av prosjektet ble gjort av lokale ressurser med innsats både fra kultur og helse.

MÅL;

- Samle faglig viten om hvilke former for trening som er mest effektive for Parkinsonpasienter og bygge opp en database med ulike øvelser og øvelsesprogrammer tilpasset ulike funksjonsnivåer.

Vurdere organisering og gjennomføring av prosjektet for om mulig å finne suksessfaktorer underveis.

Hva motiverer for deltagelse?

Hva er optimal tilrettelegging?

Hvordan kan elementer fra kultur og helse integreres

INNHold;

A - Prosjektet besto av et intervju og testing før og etter gjennomføringen.

TESTBATTERIET. Følgende tester ble gjennomført .

1.PDQ39(Parkinson Disease Questionary 39)

Skjemaet har 39 spørsmål og er laget spesielt for Parkinsonpasienter.

Det måler hvordan det er å leve med Parkinson og din egen opplevelse av problemene sykdommen medfører.

2. FES-i (Redsel for å falle)

Dette er 10 spørsmål om hvor redd du er for å falle i ulike situasjoner.

3. UPDRS (Unified Parkinson Disease Rating Scale):motorisk del og Hoehn&Yahr stadium). Dette bruker legene for å vurdere hvor langt Parkinsons sykdom har utviklet seg. Omfatter vurdering av tale, skjelving, rigiditet, bevegelse m.m.

4. MADRS (Montgomery and Åsbjerg Depression RatingScale)

10 spørsmål som kartlegger grad av depresjon.

5. HERTH HÅP INDEKS. 10 enkle spørsmål som kartlegger forhåpninger til framtiden.

6. TUG (Time up to og). Innebærer å reise seg fra en stol, gå 3 meter, snu og sette seg igjen. Man får en prøveomgang og tar så tiden 2 ganger

7. KNELOFT. Innebærer å gå på stedet i 2 minutter. En teller antall høye kneløft en klarer.

8. THORAKS-EKSKUSJON. Innebærer at en man måler omkrets av brystet (like under armhulen) ved inn- og utpust.

B Gruppeintervju

C.-1 time trening pr uke i perioden september – desember.

Momenter i treningen.

FLYT i kroppen

STORE bevegelser, gjelder alle øvelsene

STREKK i kroppen

KOORDINASJON av kroppen

BALANSEN i kroppen

PUSTETEKNIKK . Enkel eller doble innpust.

Forts. neste side.

STEMMETRENING. Det ble lagt vekt på å få en sekvens med stemmeøvinger med i hver trening. Det med redusert stemmevolum, endret rytme og redusert artikulasjon blir tidlig et stort problem for personer med Parkinson.

Etter treningene har deltakerne og noen pårørende tatt en kopp kaffe på Moansenteret. Kjekt med en sosial bit også!

Selv synes jeg det blir spennende å se om prosjektet viser framgang for den enkelte deltaker.

Ved å føre prosjektet videre med dagens trim får en muligheten til å se langtidsvirkninger av treningen. Det er ikke gjort før hverken her i landet eller utenfor våre grenser, etter det Audun Myskja sa da han besøkte gruppa før jul

Treningsøvelser.

Tekst: Bjørn Myrvang

Øvelser fra sittende stilling. Helst stol uten lener.

Definisjon «grunnstilling»; Du sitter på en stol med føttene ca 30 cm fra hverandre. Du sitter med rak rygg og mes skuldrene godt tilbake. Hendene holder du foran deg med lillefingrene mot hverandre og håndflatene opp.

1. Sitt og la armene svinge med store bevegelser fra side til side.
2. Skru lyspærer. Hendene rett fram og drei hånden begge veier, så til sidene og om mulig rett opp.
3. Hendene på lårene. Før tyngden fra baken og fram på føttene og tilbake. Gjenta! Etter hvert kan hendene føres fram når baken er nede og tilbake når tyngden er på føttene.
4. Løft skuldrene opp –ta i! Pust **inn** når armene føres opp og **ut** på ned. Fortsett med å rotere i skulderleddet.
5. Drei hodet mot høyre og deretter til venstre side. Gjenta!
6. Sitt i grunnstilling . Press hendene til siden og skuldrene bakover og sammen! Slapp av og gjenta!
7. Grunnstilling igjen. Se opp i taket se deretter fram og ned. Gjenta !
8. Grunnstilling igjen. Gjør svømmetak. Løft og før hendene sammen foran deg. Beveg dem fram, til siden og bak. Pust inn når du fører armene fram!

9. Fingerøvelse. Begynn med ei hand. Press tommelfinger mot de andre fingrene etter tur. Etter hvert bruk begge hendene. Nynn gjerne en sang til!

10. Sitt i grunnstilling. Løft hendene foran brystkassen.

Gjør grimaser mens du skyver hendene fram. Tenk at du skyver alt vondt du har fra deg! Skift til et positivt uttrykk, som om har vunnet i tipping mens du trekker hendene tilbake til utgangspunktet !

11. Vi samler hendene foran oss og lager sirkler til høyre og venstre- som åttetall!
Hold hendene samlet!

12. Sitt med hendene foran deg. Press tommelfinger

mot de andre fingrene etter tur, begynn med lillefingeren. Nynn gjerne en sang for å få god rytme.

(Eks. Nå har han Per fått det slik....)

Etter noen repetisjoner knytter du hendene og spriker med fingrene. Avslutter med å rotere i handledet.

Tips! Begynn med noen få repetisjoner og øk etter hvert som du blir kjent med øvelsene!

Få gjerne noen flere med på treningen!



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



God deltagelse: Nærmere 100 deltok på Trøndersk Parkinsonseminar på Rica Hell Hotell ved Værnes den 19 oktober. Viggo Valle fra NRK var konferansier og ledet møtet utover dagen.

Thor Hjelmeland, leder for Sør-Trøndelag Parkinsonforening åpnet seminaret med å ønske forsamlingen velkommen. Han sier det har skjedd mye i foreningene siden forrige seminar i 2011. Det har vært felles møte på Kastvollen med Nord og Sør-Trøndelag samt Møre og Romsdal hvor det ble diskutert felles strategi på konferansen om rehabilitering med Helse Midt-Norge. I samarbeid med Trondheim kommune er blitt første kommune i Norge med avdeling for parkinsonpasienter.





Viggo Valle fra NRK som er konferan-

sier under seminaret

Han er programleder i den nye

NRK P1 pluss kanalens frokostradio.

Han forteller at det blir DAB radio som blir det nye digitale radiokanalen når FM utfases fra 2019.

Han foreslår at en DAB radio blir den store julegave hiten til den som har alt i år.

Han forteller at det er så mye trivelige folk i parkinsonforeninga at han gleder seg hver gang til å delta

Han lover å komme igjen om to år på neste Trøndersk seminar.



Nevrolog Krisztina Johansen

Fortalte om det siste innen forskning på Parkinson. Hun tok først og fortalte om hva Parkinsons sykdom er og hun sier det første en merker er ofte en redusert luktesans. Sykdommen starter nederst i hjernen i hjernen.

Hun sier det forskes på medisiner som hemmer utviklingen av sykdommen. Hun mener man bør kontrollere B12 vitamininnhold i blodet når man går til kontroll, og det kan gis B12 i form av tabletter eller injeksjon.

Føflekk kreft oppstår oftere hos parkinsonspasienter. Videre kom hun inn på avansert behandling som DBS operasjoner, Duodopa, Apomorfin osv.



Helsefaglig rådgiver i Norges Parkinsonforbund Ragnhild Støkket

Fortalte om sykeheimprosjektet som Extra Stiftelsen støtter. Hun sier at det er ca. 2500 parkinsonspasienter som bor på sykehjem.

Hun roste Nord- og Sør- Trøndelag parkinsonforeninger fordi det holdt kurs og hevet kunnskapen om Parkinson på sykehjemmene.

Hun forteller at bare 1 av 6 pasienter på sykehjemmene følges opp av nevrolog. Mange allmennleger har dårlig kunnskap om Parkinson.

På årsmøtet i Norges Parkinsonforbund i år ble det bestemt at sykehjem skal være et satsingsområde.

Det er laget et hefte som omhandler "Pårørende og sykehjem"

Tilslutt sier hun at de pårørende har rett til avlastning.



Leder for Namdal Parkinsonforening: Ole Harald Røthe

hadde et innlegg om sykeheimsprosjektet som har startet i Nord-Trøndelag i samarbeid med Kastvollen.

Det består av opplæring av helsepersonell på Parkinsons sykdom. De første møtene har vært holdt i norddelen av fylket. Namskogan, Grong og Høylandet har hatt besøk og Vikna står for tur. Så etter hvert blir det møter sørover i fylket.

Det er også sendt forespørsel til HINT (høyskolen i Nord Trøndelag)

Og de har gitt tilbakemelding om at der er det et sterkt ønske om et kurs om Parkinsons sykdom i januar.



Fysioterapeut Mads Berg fra Kastvollen

viste noen treningsøvelser etter den treningsformen LSVT big som er innført til Norge fra USA. Han forteller at det nå er 7 terapeuter ved Kastvollen som er sertifisert.

Han sier det er to treningsøkter pr. dag i treningsmetoden ved Kastvollen.

Øvelsene består av å tenke store bevegelser som har god effekt på parkinsonpasienter.

Øvelsene kan du også se på You Tube på Internett sier han.



Mads Berg viser den nye treningsmetoden LSVT big .
Tenk stort sier han og viser hvordan øvelsene foregår.



Livsglede: Steinar Hanson fra Moss hadde siste foredrag. Det hadde som tema "Livsglede" Han spør hvem har ansvaret for livsglede? Det er du.

En kan trygt si at dette var en kar som hadde tunga rett i munnen. For jeg har aldri fått hørt noen si så mye på så kort tid som han.



Viggo Valle ledet seminaret og her presenterer han om logopedene : Mari Ann Halsetrønning, Nina Severeide fra logopedisk senter og fysioterapeut Mats Berg fra Kastvollen

Ann Helen Ulekleiv forteller hvordan det kan oppleves å være pårørende til en parkinsonsyk mann på seminaret. Med hennes tillatelse gjengir vi hele foredraget i sin helhet Red.



Mitt innlegg den. 19 oktober på Rica hell.

Hei alle sammen . Mitt navn er Ann helen Ulekleiv.

Jeg hadde lyst og fortelle min personlige historie om og være pårørende til en parkinson pasient.

Denne historie fikk en trist slutt, fordi mannen min Helge døde 10 juni.2013.

Jeg ble forespurt tidlig i vinter om og fortelle denne historien, noe som jeg takket ja til, men da visste jeg ikke at det skulle ende sånn. Men jeg hadde allikevel lyst til og gjøre det.

Kan bli tøft og stå her, for det handler om positive og negative sider det og være pårørende og ikke minst masse følelser. Men jeg håper at jeg kan bidra litt med og hjelpe andre og fortelle om hverdagen våres.

Det hele startet 14. desember i 2001, vi skulle dra til Kbs kjøpesenter og handle, og Helge sa at han ikke følte seg helt i form, men vi valgte og gå allikevel. På hjemturen måtte han stoppe opp flere ganger, og da vi nesten hadde kommet hjem, så svimlet det masse for han, og så stuper han i bakken. Og jeg ser jo dette er noe alvorlig gærent, så jeg setter i gang førstehjelp og ringer 113, og folk kommer stimlende til og jeg får hjelp. Ambulansse kommer fort og rett på sykehuset. Og det viser seg at hjerte-klaffen er fullstendig kaputt og det står om liv, men heldigvis går dette bra etter hvert. Stor operasjon måtte til. Etter operasjon kommer det en hverdag, og da begynte den tøffe tiden. Helge slet veldig mye angst og panikk angst.

Min hverdag ble også helt annerledes, jeg måtte forholde meg til Helge på en annen måte. Men hverdagen gikk den, og etter hvert ble jeg så vant til hans angst, så jeg forholdt meg til det. Men samtidig fikk jeg føle det på kroppen selv, begynte og komme en angst inni meg og jeg ble veldig redd for alt, var redd det skulle skje noe med meg. Og hvem skulle ta seg av Helge da. Vi valgte og ta en del psykolog timer, for og bearbeide det vi hadde vært igjennom, og det hjalp en del.

Så begynte jeg og se en del små forandringer på Helge, han begynte og få problemer med og reise seg ut av sofaer og stoler, og spurte hvorfor han ikke fikk det til, og da sa han til meg at det blokkerte seg opp i hodet. Og dette skjønte jeg ikke til og begynne med, jeg trodde han tullet bare. Men det bare fortsatte, fikk veldig til problemer og sette seg inni bil og likedan komme seg ut av bilen, til tider må jeg dra han ut. Og jeg tenkte her er det noe som ikke stemmer. Så jeg valgte og ta kontakt med primær legen.

Så vi dro til legen, og fortalte min bekymring. Men legen mente det var forbigående, grunnet alt det vi hadde vært igjennom med. Så jeg slo med til ro med det en stund, det gikk noen måneder men det ble ikke noe bedre, hadde også begynt og få problemer med av og på kledning trengte mer hjelp av meg på det området. Jeg så fort at her er noe mer enn forbigående, så begynte jeg og tenke at det var veldig til likhetstrekk med Parkinson.

Jeg hadde jobbet med noen parkinson pasienter tidligere på sykehjem. Så da ble så at jeg bestilte ny lege time, og dro oppover igjen, og la fram min bekymring igjen og la til at jeg trodde at Helge hadde fått Parkinson. Legen så på meg og sa nei det hadde han ikke tro på, men han undersøkte han litt. Han mente konsekvent at Helge ikke hadde Parkinson, men jeg var ikke enig. men jeg så jo stadig forandringer på Helge.

Helge ble veldig syk, og ble lagt inn på sykehuset for behandling for betennelse i kroppen. Jeg ble forespurt av legen om Helge hadde parkinson. Og da fortalte jeg legen at vi hadde vært til primærlegen, og han mente at Helge ikke hadde det. Det syns legen virket rart, for han så jo de typiske parkinson trekk, så han mente primærlegen tok feil.

Etter sykehus opphold oppdaget jeg at Helge begynte og glemme en del ting, blant annet navnet mitt. Ny tur til legen, og da forlangte jeg at en utredning skulle skje. Og han ga seg til slutt, så det ble sendt inn henvising til nevrolog. Det varte og rakk, men omsider fikk Helge time og da var spenningen stor. Med mange undersøkelser og tester, kom dem fram til at Helge hadde fått Parkinson/demens, det var en lettelse, men samtidig en frykt og få denne diagnosen.

Jeg skjønte at hverdagen kom til og bli enda tøffere, men man måtte bare gjøre det beste ut av det. Så var det og medisinerer Helge for parkinson, men det viste seg at det ble ikke enkelt, fordi han gikk på medisin for kraftige hallusinasjoner og de kunne ikke kombineres. Så var det og veie i for og i mot, hva var det beste. Disse hallusinasjoner han hadde kom i fra et fall han i jula 2009. Det var litt av et kapittel for seg selv, kan ta et resymé av det, kor vanskelig helsevesenet kan være.

Det var i jula 2009 da det stygge fallet skjedde, vi hadde besøk av barn og barnebarn 2 juledag, de overnattet hos, og dag skulle vårt største barnebarn Fredrik ligge sammen med bestemor og bestefar. Og som vanlig måtte Helge opp å late vannet.

Han kom tilbake og skulle legge seg men bommet på sengen og landet på en ergometersykel som sto ved siden av. Og han klarte ikke og komme seg opp, så jeg måtte hjelpe han. Men jeg så ikke noe skade på han da, sa bare at han hadde litt smerte i låret.

Så jeg fikk lagt han og vi sovnet igjen. Om morran når vi våknet kjente han forferdelig smerte i låret, og skjønnte jeg at det var en indre blødning. Prøvde reise han opp fra senga, men han klarte ikke og gå. Jeg så vi måtte dra på legevakta, men det ville han ikke så sta som han var blitt. Ville se det an utover dagene, så jeg måtte gi meg på det. Ettermiddagen kom, og låret ble bare større og større og smertene likeså. Da sa jeg bestemt ned på legevakta skulle han, og han ga seg, men jeg måtte jo tilkalle hjelp, fordi han klarte ikke og gå alene, så jeg fikk hjelp av min onkel. Så vi bar han ut i bilen.

Kom da til legevakta, fikk heldigvis komme inn med det samme for sykepleieren som tok i mot oss var redd det kunne være lårhalsbrudd. Fikk en kvinnelig lege som kom og så Helge, og hun sendte han til røntgen, kom tilbake og hun så ingen lårhalsbrudd. Hun tok veldig lett på dette, jeg fortalte henne at Helge gikk på Marevan og verdien var høy 4,3. Men det brydde hun seg ikke noe om. Prøvde og fortelle om blødningsfaren, men tok hun ikke til seg. Så vi ble sendt hjem smertestillende og fikk beskjed om at gikk over etter 14 dagers tid. Jeg var ikke enig jeg mente Helge skulle bli lagt inn, det mente hun var unødvendig. Vi dro hjem, Helge med store smerter, så jeg håpet at det ville avta. Men sånn gikk det ikke. For og si ting litt kort, så tok det 3 dager før Helge ble lagt inn på sykehuset og da gjennom primærlegen og Tempe sykehjem som han måtte ligge en natt, fordi jeg hadde ikke sovet på 2 døgn. Så fra blødningen startet natt til søndag og til dem klarte stoppe den så tok det hele 5 dager Og da hadde Helge mistet mye blod fra hjernen. Og etter det begynte den verste tiden for oss.

For jeg er overbevist at Helge fikk en form for hjerneskade. Fikk masse hallusinasjoner, ble sykelig sjalu og parkinson trekkene kom enda mer fram. Jeg må innrømme at jeg så veldig mørkt på livet da.

Jeg gikk i fullt arbeid og hadde en veldig syk mann hjemme det var steintøft. Valgte ikke og si så mye om hvordan jeg hadde det, fordi jeg har prøvd og fortrenge en del, så jeg kjente veldig på kroppen da.

Min hverdag som sagt vart jo snudd opp ned, til og være frisk og rørlig, til og bli totalt utslitt og fikk mange negative tanker. Hadde bare lyst til og reise ifra alt, jeg visste jo det at jeg ikke kom til og gjøre det.

Hverdagen fikk en ny utfordring hver dag, Helge var veldig opp og ned i form, så jeg viste aldri hva som møtte meg når jeg kom hjem fra jobb, om han satt i stolen sin eller om han lå på gulvet. Jeg begynte og innse at jeg måtte ha hjelp, før det gikk helt på nervene løs.

Så jeg valgte og sette inn hjemmesykepleien til og se om han 3 ganger for dagen, se at han fikk mat , drikke og medisin. Men det var ikke bare og ha hjemmesykepleien innenfor dørene, mange gjorde en god jobb, og mange ikke.

Så kom den siste jula våres, Helge ble veldig syk. Fikk dobbeltsidig lungebetennelse, og da trudde vi at det gikk fullstendig ille. Men han kom seg etter hvert og ble skrevet ut på julaften, så de vanlige forberedelsen som vi vanlig hadde til jul betydde ingenting om jeg ikke fikk pyntet til jul som vanlig, hovedsaken at Helge kom seg og at vi kunne feire jul sammen. Så julaften var der, dro opp til min kjære datter og svigersønn og to skjønne barnebarn og feiret julaften sammen. Vi dro hjem om kvelden og det gikk jo ganske bra.

Men på morran 1 juledag sto jeg opp, og kjente på kroppen min at jeg ikke var i form følte meg veldig sliten . Og da startet det, som jeg hadde fryktet lenge - at min tålmodighet var brukt opp, bare Helge sa et ord til meg, så glefset jeg bare tilbake. Jeg mistet matlysten fullstendig og klarte ikke og sove om natta fordi Helge var veldig urolig og trenge en del hjelp om natta. Så når januar kom at hadde jeg nesten ikke spist på hele jula og knapt sovet. Så måtte jeg bare hive inn håndkleet og gå til legen. Jeg sykmeldt først i 4 uker. Og Helge ble bare dårligere og dårligere, og jeg så at dette taklet jeg ikke lengre.

Nå måtte jeg bare rett og slett foreta meg noe, så jeg valgte og kontakte forvaltningskontoret. I utgangspunktet skal det gå via hjemmesykepleien. Men da skjønte jeg at det ville ta tid før jeg fikk en avlastningsplass til Helge, men skulle jeg berge min egen helse oppi den situasjonen vi var i. Så måtte jeg gå utenom den vanlige prosedyren. Så det tok meg en uke fra jeg søkte til jeg fikk avlastningsplass til Helge.

Helge ble boende på avlastningsplassen sin fram den dagen han sovnet stille inn. Nå var det bare begynne og prøve og komme seg i form, men det har tatt lang tid for meg og komme tilbake der jeg er i dag. Det var mang en gang at jeg hadde lyst til og gi opp, følte at jeg ble veldig lite trudd av leger, hvordan hverdagen var. Det ble at jeg alltid gikk med dårlig samvittighet ovenfor barn og barnebarn, måtte som regel gi avbud i bursdager og andre sammenkomster.

Flere av mine venner ba meg ut i forskjellige anledninger om jeg kunne være med på ting, men jeg følte at jeg måtte takke nei på grunn av Helge.

Syntes livet ble bare mørkere og mørkere, mistet en del av livsgleden. Til tider følte jeg bare at jeg eksisterte. Så jeg vil takke min familie og venner for den enestående forståelsen de hadde ovenfor meg og Helge.

Så det og være pårørende for en som har forskjellige diagnoser gjennom 11 år er stor påkjenning, men vi hadde jo selvsagt en del fine stunder og, skal ikke svartmale alt.

Jeg har kunnet stått her i mange timer og fortelle om mange situasjoner vi har opplevd i de 11 årene, men da tror jeg dere har blitt lei av meg. Men det har vært veldig godt for meg og prate til dere om hvordan hverdagen våres har vært på godt og vondt. Føler at det har vært en fin terapi for meg og få sagt og skrevet ned alle mine følelser.

En ting vil jeg si til slutt, jeg vet Helge har det bra der han har kommet, og livet mitt vil gå videre.

Tusen takk Helge for de 30 åra vi fikk sammen vi hadde mange fine år sammen. takk Helge

Takk for meg.

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!



Kontakt oss

Apotekergården

7863 Overhalla

Tlf. 74282440 Telefax. 74282449

laksen.overhalla@apotek.no

Besøksadresse:
Havnegata 5, Namsos

Tlf 74217650



Postadresse:
AS Øivind Johansen
Øivind Brede Johansen
Postboks 163
7801 NAMSOS

Første kaffetreff i Rørvik

Av Egil Bredesen



Hyggelig samvær: *Det ble et vellykket treff på Rørvik. Praten gikk livlig rundt bordene. Fra venstre. Gunvor, Jarle og Kari Nicolaisen, Else Hansvik Storsul, Bjørg Klingen og Irene Johansen*

Ole Harald ønsket velkommen til det første kafetreffet i Ytre Namdal, nærmere bestemt på Rørvik den 14 september hvor hele 10 medlemmer møtte opp til et uformelt møte hos Else Hansvik Storsul og Terje Storsul i Skippergata i Rørvik.

Det ble et trivelig møte denne fine høstdagen i september hvor Terje og Else var vertskap for møtet. Det ble pratet om løst og fast om erfaringer med hjelpemidler osv. Ole Harald fortalte om hva foreningen hadde for planer framover. Og han syntes det var hyggelig at vi kan få til noe i Ytre- Namdal også, så ikke alt foregikk rundt Namsos. Han sier at foreninga er til for medlemmene i Ytre- Namdal også.

Det var enighet om at dette måtte vi fortsette med. Det ble bestemt at vi møtes tredje torsdag i måneden annenhver gang på Kolvereid og Rørvik. Heidi Klingen ble kontaktperson for Kolvereid og Kari Nicolaisen fikk i oppgave å undersøke om sted for treff på Rørvik. Da blir det spennende og se om dette fortsetter.



Takk: *Else og Terje fikk overrakt en fin blomsteroppsats for at de tok imot Parkinsonforeninga i sitt hjem i Rørvik av Ole Harald*



Trivelige damer: *Rønnaug og Heidi kom fra Kolvereid og hygget seg sammen med oss.*



Frivillighetsentralen på Kolvereid. *Den 17 oktober var det nytt kaffetreff på Kolvereid Frivillighetssentral . Fra venstre: Hildur, Aslaug og Gunvor var blant de 16 som kom på møtet .*



En god latter forlenger livet

Da han ramla på ski

Pe hadde vore i Harran på arbeid, og gjekk på ski til Hålonda. I eine Brembu-bakken var han så uheldig at han datt, og rente på rauva heilt nedpå flata. Storbila, som hadde fare ut or sekken, kom susande etter og sneidde eine kinnnet hans Pe. Han hadde aldri vore så fint barbert som han vart den gongen, let han.

FRA BARNEMUNN..

Når man gifter seg, gir man hverandre et taushetsløfte. Hvis man ikke holder det, blir man skilt, og da må man dele på lampene og knivene, og som regel blir man ikke enige om hvem som skal ha barna. De som ikke blir enige om det, må gå til en børsmegler. Han bestemmer at den ene skal ha barna, så får heller den andre et spisebord ekstra.

.....

Man kan være død når man blir født. Da er man dødfødt. Det er veldig dumt for jordmøren som går glipp av et poeng. (Anna, 6 år)



Mosand AS

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



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

Namsos Bilteknikk A/S

Hestmarka
7800 Namsos
Tlf. 74 27 16 55



AutoMester[®]
Flere glade bilister

Service på alle bilmerker



OVERHALLA

Åpningstider: 08.00 — 21.00 / 09.00 — 18.00

Dagligvarer — jernvarer — propan — Norsk Tipping — Post i butikk

Kontakt oss: Ranemsletta, 7863 Overhalla. Tlf. 74281203

Epost: spar.overhalla@ngbutikk.net

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

Kjøp trygt hos markedslederen i N-Trøndelag

Hjelde 
Maskinservice $\frac{1}{5}$

7760 Snåsa • t. 74 15 12 40/917 46 341 • www.hjelde.as



Nærhet til kundene

Coop Marked er Coops dagligvarekjede med lokal forankring. Service og nærhet er viktig for oss - det skal være hyggelig å handle hos Coop Marked!

Høylandet BA
Tlf 74321209

Kongsmoen
Tlf 74321858

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 45 grasrotandeler.
Til 5 des. har vi fått tilsagn om Kr 8696,64

Namdal Parkinsonforening har nå 32 grasrotandeler
Til 5 des. har vi fått tilsagn om kr 10151,88



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





NA støtter arbeidet til
Namdal Parkinsonforening

NA Tlf. 74 21 21 00 - www.namdalsavisa.no

Steinkjer
avisa

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

STOKMOEN FYSIOTERAPI

MANUELL TERAPI
OG FYSIOTERAPI
Wergelandsveien 27
7504 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
Sandgt. 2. 7800 Namsos

Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Stjørdal	Astri Brevik	74824619	93044365	Pasient
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Gunnar Kvaal	74071126	91584981	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Steinkjer	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende
Ytre-Namdal	Arild Rørmark	74398933	91668893	Pasient
Ytre-Namdal	Åse Rørmark	74298933	97985165	Pårørende

Hva er en likemann?

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

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



Styremedlemmer

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post: nordtrondelag@parkinson.no

Bankgiro: 1204.16.69576

Org. nr. 985 442 266

Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7655 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: gunnkvaa@vktv.no

Nestleder / sekretær: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

Styremedlem/ opplæringskontakt og turansvarlig: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

e-post myrvangb@gmail.com

Styremedlem og pårørendekontakt: Mildrid Folden

Rannembakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. t-folden@online.no

Styremedlem og likemannskontakt: Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 93481210

e-post. fritz1@live.no

1 varamedlem/ kasserer: Svein Snekkvik

Smedveita 6,7650Verdal

tlf. 74 04 94 04 / 922 15 798

epost: svein.snekkvik@falstad.no

2 varamedlem: Astri Elisabeth Brevik

Innhærredsveien 59B 7503 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 93044365

epost: astri-bre@hotmail.com

Namdal Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

ole.harald.rothe@ntebb.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. eg-bred@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 97985165

e-post. aase.rorm@gmail.com

Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99023211

e-post. orfiskum@online.no

Styremedlem: Arild Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

e-post. arild.rornark@gmail.com

Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99415576

e-post. 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

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.-