

# ***Parkinson***

## ***bladet***

Nr 3 2014 årgang14



GOD JUL OG  
GODT NYTTÅR.



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

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

## *Innhold*

Redaktørens hjørne.....	Side 3
Leder NTPF har ordet.....	Side 4
Leder NPF har ordet.....	Side 5
Vi støtter parkinsonbladet.....	Side 6
Aktivitetsskalender NPF.....	Side 7
Aktivitetsskalender NTPF.....	Side 8
Din rettighet.....	Side 9
Kaffetreff i Stjørdal.....	Side 10
Tur til Munkeby klosterruiner.....	Side 11-12
Tips for å få bedre bilder.....	Side-13
Fjelltur til besvær.....	Side 14-15
Tur til skihytta på Volhaugen.....	Side 16-17
Prosjekt: «Kontaktpersoner i kommunene».....	Side 18-19
Medlemsmøtet på Arken, Sykehuset i Levanger.....	Side 20
En god latter forlenger livet.....	Side 21
Sommerturen til Valøy i Vikna.....	Side 22-24
Hjemmebesøk—Møter på Kolvareid—og Namsos.....	Side 25

*Forside: Julestjerne*

*Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

## *Parkinsonbladet*

*Redaktører for Parkinsonbladet*

**Bjørn Karstein Myrvang**  
**7620 Skogn tlf 41235401**  
**E-post;**  
**myrvangb@gmail.com**

**Egil Bredesen**  
**7976 Kongsmoen**  
**Tlf 74321813 / 90668965**  
**E-post: eg-bred@online.no**

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

**Firma eller privatpersoner som ønsker annonsering eller støt-teannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktørene**



## Redaktørenes hjørne

*Bjørn Karstein Myrvang NTPF og Egil Bredesen NPF*

*Vi har vært 2 om å få til dette 3. bladet 2014. Vi har endret litt på oppset-  
tingen i bladet, forhåpentligvis til det bedre.*

*For oss i NTPF har det vært en hektisk høst med tur til Volhaugen, medlems-  
møte på Levanger og kontaktmøter rundt om i kommunene*

*Disse arrangementene er det skrevet om i bladet.*

*Nå gjenstår det julebord som i år er lagt til Åsheim. Se aktivitetskalenderen.!*

*Vi savner innlegg til bladet. Skriv gjerne om et tema som engasjerer deg,  
gjern din hobby! Etter som dette er siste bladet før jul har det fått preg av  
det.,*

*God jul til dere alle! Bjørn*

*Hei alle lesere.*

*Jeg får henge på noen ord i bladet jeg også. Vi har hatt en fin høst og som-  
mer i år. Det har ikke kommet snø enda heller. Før om åra så måtte vinter-  
dekkene på bilen midt i oktober. Ellers så går dagene rimelig bra .*

*Men han mister Parkinson blander seg snart oppi alt jeg gjør. Men en må  
prøve og holdet motet oppe. Jeg er glad for at det gikk så bra med prostata  
kreften min. Jeg går til kontroll hver tredje måned og prøvene er helt greie,  
så det er da noe å glede seg over.*

*Jeg hadde min 70 årsdag i august. Takk for hilsener på dagen. Takk for  
besøket fra 4 fra i styret som kom på besøk. Det ble en hyggelig sammen-  
komst.*

*I Namdal kan vi glede oss over økt medlemstall. Lederen vår jobber godt og  
flere finner ut at det lønner seg å være medlem i Parkinsonforeningen.*

*Jeg var med Ole til Leka i medlemsbesøk. Det ble en trivelig tur i finværet og  
vi ble tatt imot med åpne armer og hadde en trivelig prat over en kopp kaffe  
med et medlem der. Leka har en særpreget natur, så jeg vil oppfordre flere  
til å ta en tur til Leka og oppleve dette spesielle landskapet.*

*Jeg vil til slutt få ønske alle våre lesere en fin jul.*

*Vennlig hilsen Egil Bredesen.*

## **Lederen har ordet**



*Bjørn Karstein Myrvang  
Leder for Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

*Kjære medlemmer!*

Sommeren har vært den varmeste på mange tiår og dere har sikkert mange gode minner. Snart har vi desember og med den vinteren på godt og vondt. Denne sommeren vil jeg huske av to grunner, en fortreffelig varm og god juli og en plagsom rygg som har ført til at jeg ikke har fått brukt dagene slik jeg ønsket. En får fort negative tanker når en må bruke smertestillende tabletter for å komme gjennom dagen. Det har ført til at jeg har tenkt mye på dere som sliter med helsen på grunn av parkinson og andre plager...

Når det gjelder turopplegget denne sommeren er det en ting som er tydelig. Juli er en vanskelig tid. De fleste er opptatt på hjemmebane i ferietiden. Det er stort sett de samme som kommer på turene, noe som gir grunn til å finne på noe nytt som kan få flere med. Tar gjerne imot tips fra dere..

Det er bra at de som har vært med på turene har bare positive tilbakemeldinger. Kanskje må vi prøve å variere mer enn det som har vært tilfellet..

I høst er det et prosjekt vi håper vil gagne medlemmene rundt om i kommunene. Det er opprettelsen av et kontaktnett for å få til bedre samarbeid med medlemmene. Det er viktig at dere benytter dere av muligheten til innspill til oss i styret.

Nå håper jeg det blir mange som melder seg på til julebord på Åsheim i Sparbu. Der blir det tradisjonell julemat og dans.

**TA GJERNE MED EN GEVINST TIL LODDSALGET.**

*Etter som dette er siste bladet før jul vil jeg ønske alle ei god jul og godt nytt år!*

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

## *Lederen har ordet*



*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

### *Kjære medlemmer!*

Nå er det tid for nytt medlemsblad igjen! Vi har hatt en lang periode siden forrige medlemsblad. Så jeg må tenke godt etter; hva skjedde da og hva skjer nå. Men det er ikke så vanskelig, for vårt kjære medlemsblad er en god støtte for å orientere seg litt. Ser du i medlemsbladet ditt en og annen gangen? Det er til fin orientering, så du slipper å glemme av et arrangement som et eksempel. Nå står vi foran julebordet her i Namdalforeninga, men bladet kommer nok ikke tidsnok til det. Men vi skal huske på alle med en påminnelse! Det er noe som styret må passe på.

Når det gjelder medlemskontakten så er vel den god, spesielt i ytre region. Medlemstreffene på Kolvereid har vært vellykket, og de vil fortsette. På neste møte har vi et faglig innslag, og det blir det siste møtet dette året. Frivilligsentralen er en svært bra plass å møtes!

Vi har fått til en avtale om samla treningstilbud for medlemmene i ytre region. Men mere om det i egen omtale.

Vi holder på med gjennomføringen av en del hjemmebesøk hos pasientmedlemmene. Det har vi hatt tidligere, men nå er det en del nyere medlemmer som får besøk. Besøkene skjer jo nå som før på et frivillig grunnlag. Det er godt å få litt mere tid til den enkelte, og på den måten få en bedre dialog med medlemmene.

Vi kommer til å se på et prosjekt i det nye året; " Lokale kontaktpersoner og gjennom – føringen av lokale møter ". Fylkesforeningen har gjennomført et slikt opplegg. Styret får se på det og se om det er noe for vårt område.

Ellers har vi hatt grenseoppgang mellom Namdalen og fylkesforeninga når det gjelder medlemmer. Og da snakker vi om Snåsa. Her har medlemmene stått på medlemslistene til Namdalen, men de føler seg geografisk mere knytta til området sør for oss. Dermed har vi overført 4 medlemmer til fylkesforeninga ( eller lokallaget sør for oss ) .

Vi har ikke jula her riktig enno, men det er allikevel tid for å ønske alle medlemmene ei Riktig God Jul og vel møtt i et Nytt År!!

*Beste hilsen Ole Harald*

## ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

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

Mosand: Overhalla.....	Side 20
Toyota Hell Bil.....	Side 26
Kiro 1 Levanger.....	Side 26
Kiwi.....	Side 26
Byggmakker Gråmyra.....	Side 27
Boli Namsos Steinkjer Levanger og Værdal	Side 28



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

**Annonseinntekter**  
Kr 2000.-

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



## Aktivitetsskalender for Namdal PF

### **Medlemsmøter Kolvereid**

Årets siste medlemsmøte blir 20. november.

Da kommer Asbjørn Helland fra NHD, Nordic Health Design as, (Reko). Han tar for seg hjelpemidler.

Møtet begynner til vanlig tid, kl. 11.00.

På Frivilligsentralen

Møtedatoer i 2015: 22/1, 19/2, 19/3, 23/4, 21/5 og 18/6

### **Oppstart av parkinsontrening på Kolvereid**

Vi har kommet til enighet med Fysioterapi og Trening på Kolvereid om oppstart av et samlet treningstilbud på Kolvereid på torsdager.

Dato kommer senere.

### **Parkinsontrening i Namsos**

Vi har tirsdager som før som treningsdag på Kulturhuset i Namsos.

Annenhver uke har vi logoped Laila Elverum med oss.

Det er i partallsuke hun er sammen med oss.

### **Årsmøte**

Innkalling og årsmøtepapirer blir sendt ut til hver enkelt.

Dato ennå ikke bestemt.

## Aktivitetskalender NTPF

### Kafetreff

**Kafetreff: Tindved Verdal, kl 12.00**

hver 1 mandag i måneden

**Coop kafe på Amfisenteret i Steinkjer, kl 13.00**

hver første torsdag i måneden.

**Treff 1. torsdag i mnd Quality hotel**

**Stjørdal kl16,00**

**Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 11.00**

Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00

Åpent for alle.

### Julebord

på

**Åsheim forsamlingslokale**

**Sparbu**

**fredag 21.november kl16,00 til kl 20,00**

Julebufe

Kaffe og kaker

Utlodning, ta med en gevinst! Dans





# Din rettighet

Av Bjørn Myrvang

Folketrygden kan gi stønad til kjøp av bil. Det gjelder i tilfeller hvor du på grunn parkinson ikke kan benytte offentlige transportmidler og samtidig har et reelt og betydelig behov for transport. Det må ellers være slik at transportbehovet kan løses på en annen og rimeligere måte, for eksempel ved grunnstønad, TT-kort eller ved bruk av bil som allerede er i familien.

## Trygdebilordningens to kategorier

Trygdebilordningen er delt inn i to kategorier:

1. Her gis et tilskudd på inntil 120,160 kroner for bil til bruk i dagliglivet og 150,200 for bil som skal brukes til utdanning eller arbeid. Full stønad til personbil gis når inntekten ikke overstiger 2,99 G (254,883). Er inntekten 6 G eller høyere (511,470) gis det ingen stønad til personbil.

2. Den andre kategorien gjelder kassebil. Dette er aktuelt for de som må ha med rullestol og trenger rullestolheis eller rampe for å komme inn og ut av bilen. Avhengig av inntekt er egenandelen her opp til 150 000 kroner. Utgifter utover dette vil uansett inntektens størrelse bli dekket fullt ut.

Stønad til bil er økonomisk behovsprøvd. Det betyr at selv om du fyller vilkårene, kan du få avslag på grunn av for høy pensjonsgivende inntekt. Med inntekt menes alminnelig inntekt før særfradrag. For samboere med felles barn gjelder de samme reglene som for ektefeller. Hvis ektefellen/samboeren din har inntekt, vil den delen av inntekten som overstiger 1 G (**85 245** kroner) legges til søkerens inntekt. I tillegg kommer det et fradrag i inntekten på ¼ G for hvert barn du forsørger som er under 18 år. Tjener ektefellen/samboeren mindre enn 1 G, får du også et fradrag på ½ G.

## Inntektsgrensene for trygdebil

Lav inntekt: Tjener du (inkludert eventuell inntekt fra ektefelle/samboer og fradrag for barn/ektefelle) mellom 0 og 2,99 G, får du et 100 prosent rente- og avdragsfritt lån/tilskudd.

Middels inntekt: Er inntekten din mellom 3 og 3 ½ G, må du betale en egenandel på 20 prosent. Egenandelen fortsetter å stige til du når 6 G.

Høy inntekt: Når inntekten er 6 G eller høyere, får du ikke stønad til kjøp av bil i gruppe 1. om nevnt er den maksimale egenandelen for gruppe 2-bil 150 000 kroner. Så uansett hvor høy inntekten er, dekkes da utgiftene som overstiger 150 000 kroner.

Du får ikke stønad til kjøp av bil dersom vilkårene først ble oppfylt etter at du fylte 70 år.

## Kaffetreff i Stjørdal

*Tekst: Astrid Brevik / Foto Bjørn Myrvang*

Torsdag 2. oktober i år, var vi endelig i gang med møter for parkinsonpasienter, deres pårørende og kjente, og andre interesserte i Stjørdal! Vi fikk låne kantina på Rådhuset, og berammet møtet til kl. 14.00 . Kaffe og bløtkake fikk vi bestilt der, men ellers måtte vi ordne opp selv. Til vår fryd og overraskelse, kom det 16 personer i tillegg til Styret, og skravla gikk, alle hadde mye på hjertet.



På forhånd hadde vi spurt oss litt for i kommunen om hva som fantes av tilbud rettet mot Parkinsonrammede, Svaret var nedslående, men forventet: Ingen ting! Ved nærmere ettertanke, fikk vi opplysning om at det finnes en fysio -og ergoterapigruppe for voksne, men ikke spesielt for oss med Parkinson! Vi må søke om å få være med, I høst har kommunen startet opp en balansegruppe. Den er i prinsippet for alle, og du må søke om å få være med.

Varmebassenget er også et tilbud til flere grupper, og du må søke ---- Vi vil forsøke med flere spørsmål til vår helseavdeling i kommunen, men her gjelder nok det som vi var redd for: Ingen rettighet og behov er soleklare før den enkelte selv klarer å bevise at en har behov og rett til tilbud! Møtet hadde en fin tone, det virket som at alle trivdes,

Vi ble enige om å møtes igjen 7. desember 2014, denne gangen på ettermiddagstid. Noen av oss er fremdeles i jobb, så ettermiddagen vil passe bedre! Det var mange nye fjes å se, vi får bare håpe at de vil være med oss senere også! Fra Styret møtte: Bjørn Myrvang og Fritz Pettersen

### *Kafetreff 6.november på Quality.*

Etter som det var bra oppmøte på forrige møte var vi spente på hvor mange det kunne komme på kafetreffet. Vi ble skuffet over at det var kun 2 personer i tillegg til oss fra styret.

Det ble en trivelig dag likevel og mye å prate om. Hotellet hadde satt fram kaffe og flere sorter med kaker som vi koste oss med.

Neste treff blir 9. januar kl 16,00, på samme sted så da håper vi flere kommer. Det er nyttig å treffe andre for å utveksle erfaringer og bli kjent.

## Tur til Munkeby Klosterruiner



*Tekst og foto: Bjørn Karstein Myrvang*

Turen var planlagt til 26. juli, men på grunn av liten påmelding ble turen utsatt i 14 dager til lørdag 9. august. Da ble responsen større og 13 medlemmer meldte seg på.

Da vi kom til klosteret var det en buss med reisende fra Skatval Historielag som møtte oss, Vår kjentmann, Harald Granaune, holdt et interessant innlegg til begge gruppene om klostrenes inntog i Norge og om Munkeby spesielt. Etter foredraget, fikk han en rosebukett som takk. Historielaget dro nå videre og vi kunne konsentrere oss om de aktivitetene som sto på programmet. Ei postløype med 6 poster der hver post besto av 6 spørsmål innen diverse tema var klargjort.

Gunnar Evjemo hadde mange krevende spørsmål og noen av det lettere slaget. Grupper på 2 og ei på 3 medlemmer gikk langs elvestien og svarte på spørsmålene..

Det var gruppen på 3 som gikk av med seieren, Den besto av Svein Snekkvik, Torbjørn Rønne og Karl Halvorsen.

Etter denne aktiviteten smakte det godt med spekemat, eggerøre og potetsalat Vanligvis betegnes dette som koldtbord men med 25 grader i skyggen ble det mer en varmrett! Det smakte godt likevel.

Det var Dart som sto på programmet etter dette måltidet

Stort engasjement blant deltagerne selv om resultatene ikke var på elitenivå. Det var Torbjørn Rønne som tok seieren og kunne ta med seg premien med godsaker.



*Kaffe og Lilefser smakte godt og var siste post på aktivitetsdagen, en herlig sommerdag, av det beste slaget, en av mange denne sommeren.. Det er ikke vanskelig å trives en slik varm og god sommerdag!*

## *Tips for å få bedre bilder*

*Bjørn Myrvang*

### Portrettbilder

- 1) Finn en bakgrunn som er mest mulig nøytral gjerne med en lys farge eller hvit
- 2) Lyssetting, gjerne med et litt sterkere lys fra en side for å få fram detaljer bedre!
- 3) Vil du ha en uklar bakgrunn bruker du stor lysåpning. (speilreflex)
- 4) Prøv å slappe av for da kan det smitte over til den du fotograferer  
Hvis du stresser vil det motsatte skje.
- 5) Gå nære motivet, det er personen som er viktig, ikke det rundt. Landskap / bygninger.
1. Skap dybde i bildet ved å få fram diagonale linjer. Et hus fotografert fra midten blir kjedelig fordi du mister dybden.
- 2) Du skaper også dybde ved å ta med elementer fra forgrunnen og flere partier innover i bildet.
- 3) Er det et blikkfang i bildet er det ofte best å trekke det ut fra midten.



4) Balanse i motivet er med å gjøre bildet bedre å se på.

Mørke farger virker tyngre enn lyse.

5) Prøv å få med mest mulig av det du liker ved motivet og minst mulig av det du ikke liker!

## Fjelltur til besvær

Av Alf Magne Bye

Det er fredag formiddag tidlig i juli. Mobilen ringer; det er Gunnar (Kvaal) som ringer og spør om jeg blir med på fjelltur til hytta som han og Åse har i Verrafjella. Jeg hadde vært med han i fjor høst og visste at det ville bli en fin tur, men at det også ville bli slitsomt å gå opp til hytta.

Jeg hadde arbeidet med å bygge terrasse utenfor det nye huset vårt, og hadde egentlig tenkt meg en rolig helg i godstolen på verandaen. Været var jo som alltid denne sommeren;

helt strålende. Men jeg bruker likevel ikke lang tid på å bestemme meg for å bli med. Vi starter å gå i 21-tida på fredag. Det tar ca. 2 timer å gå opp til hytta.

Det er ikke så veldig mye i ryggsekken. Det er nok ølet som er tyngst.

Vi starter i et bra tempo, jeg henger meg på Gunnar og synes det går bra, så bra at når Gunnar spør om farten er passe, så tar jeg et par hiv etter pusten og sier: bare kjør på.

Det er visst et ordtak som sier at «hovmod står for fall». Det fikk jeg merke til gangs etter å ha passert en skikkelig blautmyr. Deler av stien går nemlig i ekte «Nordtug-terreng». Da vi skulle starte opp igjen etter en drikkepause greide jeg knapt å bevege føttene. Kroppen var stiv, tung som bly og nesten ikke til å få i gang. Jeg følte meg helt tom. Jeg er noen kilo for tung, og ikke spesielt godt trent, så jeg har gått meg tom før, men dette var noe nytt.

Jeg brukte minst en halv time og alt det jeg hadde av viljestyrke for å komme meg opp en bakke som normalt tar 5-10 minutter.

Hvorfor i all verden ble jeg ikke sittende i godstolen på verandaen, tenkte jeg da jeg slet som mest.



Kort fortalt så tok resten av turen opp til hytta veldig laaang tid. Men med en ekstra Stalevo innabords kom jeg meg frem. Og du verden hvor godt det smakte med en øl da.

Dagen etter var formen tilnærmet normal (normal for meg). Resten av hytteturen ble en kjempefin opplevelse og jeg hadde med meg ørret til flere middager da jeg dro ned søndag formiddag. Gunnar skulle være lenger på hytta, men tok ingen sjanser og fulgte meg ned til vi hadde passert blautmyrene. Han var nok bekymret etter å ha sett meg på fredagskvelden. Takk for omtanken, og takk for en fin tur.

Men vil jeg være med opp en gang til hvis jeg blir spurt? Ja, det vil jeg trolig. Nå vet jeg i alle fall hva som kan skje, og må ta hensyn til det. Samtidig må jeg innrømme at det er blitt bedre og bedre å sitte i godstolen.....

Jeg har i ettertid snakket med nevrologen om det som skjedde, og hvis jeg skjønnte han rett, så var det en for meg ny og verre utgave av parkinson jeg fikk merke i Verrafjella. Jeg har det siste året følt at sykdommen har forverret seg raskere enn før. Medisinene har kortere virkningstid i kroppen, og jeg svinger mellom å være godt medisinert, å gå tom eller få for mye. Ekspertene bruker begrepet «terapeutisk vindu». I den fasen av sykdommen jeg er i nå er det terapeutiske vinduet blitt så lite at det er vanskelig å treffe med rett medisin til rett tidspunkt. Det er derfor mye verre enn før å være optimalt medisinert. Og ifølge nevrologen gjør fysiske anstrengelser det ekstra vanskelig, da passerer medisinen gjennom kroppen med ekstra stor fart.

Så jeg tror at jeg på turen opp til hytta gikk meg tom for medisin bl.a. på grunn av fysiske anstrengelser. For meg er det først og fremst et forvarsel om hva jeg kan ha i vente i årene fremover, når det terapeutiske vindu blir enda mindre. For å få flere gode år fremover føler jeg at jeg er avhengig av å få operasjon (dyp hjernestimulering).

Jeg er glad jeg fikk oppleve dette en varm, fin sommerkveld sammen med en som vet hva parkinson er for noe. Hva hvis det samme hadde skjedd på en skitur om vinteren og jeg hadde vært alene?



## *Tur til skihytta på Volhaugen*

*Tekst; Solbjørg og Svein Hermann*

*foto Bjørn Karstein Myrvang*

Sommerens siste tur i regi av NT Parkinsonforening gikk til skihytta på Volhaugen i Verdal tirsdag 2. sept. 2014. Hytta ligger ved Haukåvatnet i flott natur, en natur som hadde fått de første tegn på at høsten var i ferd med å gjøre sitt inntog. Været var litt grått og litt vått, men ble bedre etter hvert.

Vi var 16 stykker som møttes i 12 tida, og vi ble mottatt av Viktor Iversen og Svein Snekkvik som var turansvarlig for dagens tur.

De hadde grillmaten klar og nykokt kaffe fra svartkjel på bål, og det smakte kjempegodt.

Gunnar Kvaal ønsket oss velkommen til hytta og fortalte litt om hyttas historie, om dagens eierskap (Verdal orienteringsklubb), og bruk av hytta.

Etter all den gode maten var det trim som sto på programmet. Viktor hadde laget natursti med 10 oppgaver fra "dyrenes verden", artig og lærerik, og jammen var det noen som skåra fullt hus. De som ikke kunne gå heile stien fikk spørsmålene ved hytta.

Det var også satt ut orienteringsposter som vi skulle prøve å finne. Der var det ei løype som passet for rullatorer, og det var et godt poeng.

Alf Magne Bye demonstrerte LSVT (øvelser med store bevegelser), og han fikk alle med på strekk og tøy, godt for hele kroppen. Innimellom alle aktivitetene var svartkjelen stadig i sving, og med lefse og kake til så hadde vi det skikkelig trivelig rundt bålet med mye prat og hygge.

En stor takk til de som hadde ansvar for turen og for flott opplegg, vi gleder oss allerede til en ny tur sesong til neste år. Takk for i år.





*Viktor Iversen sørget for kaffe fra svartkjel og bålkos!*



## *Prosjekt «Kontaktpersoner i kommunene»*

*Tekst /; Bjørn Myrvang*

### **Bakgrunn;**

Likemannsordningen har fungert lenge innen foreningen. Nå er like-mann blitt byttet ut med likeperson. Innen vår forening har vi gjerne ønsket at likepersonene hadde vær mer aktiv enn hva tilfellet er.

Derfor kom ideen om å gjennomføre et prosjekt «Kontaktpersoner i kommunene» der en retter fokus på å bruke en kontaktperson, gjerne en likeperson, som kontaktledd mellom styret og medlemmene.

### **Mål;**

Bruke kontaktpersoner, en i hver kommune til hjelp for å få større aktivitet innen foreningen og fungere som et bindeledd mellom styret og medlemmene

Ha kontaktpersoner for å gjøre noe hvis det gis signaler fra medlemmene og i tillegg ha kontakt med kommunen

Ha en kontaktperson som pusher for å skaffetjenester fra kommunen

Få flere medlemmer i foreningen gjennom større aktivitet, blant annet kafetreff.

### **Gjennomføring;**

Kalle sammen kontaktpersonene og styret til et orienteringsmøte og gjennomføre møter i 7 kommuner

### **Tilbud om varmebasseng.**

Nord Trøndelag Parkinsonforening har fått tilbud om varmebasseng ved Helsegym 1 i Verdal. Treningen er på dagtid med fysioterapeut som instruktør. Det er muligheter for å ta infrarød badstu og de har treningsmuligheter med enkle apparater før eller etter basseng for dem som ønsker det. Vi regner med å komme i gang i jan 2015. Egenandel kr 30,00 pr t. Krever rekvisisjon fra lege.

Interreserte melder fra til Gerd Hovdal innen 20.11.2014

Email: ghovdahl@gmail.no eller telefon 47254649

**Evaluering; Kommentarer fra møtene;**

<u>Kommune</u>	<u>Kontaktperson</u>	<u>Antall deltakere</u>
<b>Levanger</b>	Fritz Pettersen	9 personer
<u>Kommentarer</u> ;Trening /aktiviteter for de på sykeheimene ble etterspurt. Trivelig tross lite oppmøte.		
<b>Frosta</b>	Arne Vinge	11 personer
<u>Kommentarer</u> ; Kommunen har varmebasseng /fysioterapeut. Dialog som dreide seg mye om medisiner og kosthold.		
<b>Snåsa</b>	Karl Halvorsen	4 personer
<u>Kommentarer</u> ; God stemning for å prøve ordningen med kontaktperson Inderøy, Leksvik og		
<b>Verran</b>	Alf Magne Bye	9 personer
<u>Kommentarer</u> ; Treningsgruppe som på Steinkjer ønsket. Trivelig møte.		
<b>Verdal</b>	Gerd Hovdal	14 personer
<u>Kommentarer</u> ; Fin innledning. Spørsmålene og diskusjonen I kaffepausen. God dialog med spørsmål om sykdommen medisiner m.m.		
<b>Steinkjer</b>	Torbjørn Rønne	16 personer
<u>Kommentarer</u> ; Fin innledning men få spørsmål før det ble kaffe. Da var det flere som tok ordet. En prøver å holde kafetreffene i gang. Disse blir annonsert.		
<b>Stjørdal</b>	Astri Brevik	16 personer
<u>Kommentarer</u> ; Flere nye bidro til en fin dialog omkring sykdommen og medisinbruk. Kost og trening var også temaer. Stemning for o ha kaffetreff 1. torsdag i måneden med oppstart på Quality Hotell 6. november.		
<b>Foreløpig konklusjon; God aksept på å opprette kontaktpersoner i kommunene. Flere gode tiltak prøves ut. Flere nye medlemmer til foreningen</b>		

## Medlemsmøte på Arken Sykehuset Levanger

*Tekst; Bjørn Myrvang*

Tema for dagen var KOSTHOLD OG ERNÆRING. Med Siren Nymo som ekspert på området.

Møtet ble preget av god dialog mellom Siren og de frammøtte. De fleste fikk svar på sine spørsmål.

Det dreide seg om ulike typer næring og matprodukter og forholdet til sykdommen og medisiner.

Særlig det med når det er mest gunstig å spise og ta medisiner ble diskutert. Her var det ulike praksis..

Det var hele 21 frammøtte men det skulle vært flere. Siren var vel verdt å lytte til og få lære om et tema alle har et forhold til, mat.. Det smakte godt med kaffe og kake etter møtet.



*Pr 13 nov. hadde fylkesforeninga 46 grasrotandeler og generert kr. 10123.- til nå.  
Og Namdalsforeninga hadde 35 grasrotandeler og generert kr 7624.- til nå.  
Det er ingen endring i antall andeler siden forrige blad.*



## Mosand AS

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



## *En god latter forlenger livet*

*Foto og tekst; Bjørn Karstein Myrvang*

En svenske kom kjørende fra Verdal. Oppe ved Sul gård var han uheldig og kjørte på en hane. Han tok med hanen inn til husfruen og beklaget det hele. Vi kan da bruk hanen te middag så det må du berre ta med ro. Hun reppa hanen og la den på spiskammerset . Hanen våkna etter hvert til så kona tenkte hun måtte beholde den likevel for det var en staselig hane. Hun syntes synd på den som var uten fjær og strikka like godt en fin jakke og kledde på den.

3 uker senere var svensken på tur igjen og hadde dårlig samvittighet for å ikke ha gjort opp for seg, så han stakk innom til fruen. Du skal ta det berre med ro sa hun. Bli med meg ut å se. Da fikk de se hanen som sto bak ei høne og kneppet opp jakken!



## *Sommerturen til Valøya i Vikna*



*En fornøyd gjeng fotografert like før heimreise*

**Namdal Parkinsonforenings årlige busstur gikk i år til Valøya i Vikna den 12 juli med buss fra Bangdalsruta med Kjell Hundset bak rattet.**

Været var som det nesten alltid har vært når vi har vært på tur: Strålende sol fra skyfri himmel.

Bussen hadde utgangspunkt i Namsos og forventningsfulle namdalinger steg på bussen på sin ferd fra Namsos og utover til Lund hvor ferga sto og ventet. På Hofles hadde vi vår første kafferast mens vi ventet på ferga fra Geisnes som hadde med to medlemmer fra Salsbruket.

Etter en tur innom Kolvereid for å ta med to medlemmer så gikk turen utover Vikna med et fint landskap med knauser og krattskog med frodige åkerlapper innimellom.

Etter hvert kom vi fram til Valøya hvor Else Hansvik Storsul og Terje Storsul sto og ventet på oss.

Vi ble invitert inn i Valøy Kapell som brukes som kapell og forsamlingshus. Der fikk vi servert Rørvikburger (fiskekarbonade) med nypotet og grønnsaker. Til dessert ble det servert multekrem, krumkaker og kaffe.

Else Hansvik Storsul fortalte om Vikna i tidligere tider og fram til nå..



Eller var det en selvfølge at vi sang ”Viknasangen” til toner fra Johnny Finstad på trekkspill.

Etter en bedre middag var det godt og få røre litt på seg. De fleste gikk en tur ut til kaia og moloen med utsikt mot havet hvor en kunne kjenne lukta av tare og sjø.

Etter trimturen ble det servert kveldsmat bestående av brødskiver med mye godt pålegg.

En slik tur betyr mye for mange og har som regel god deltagelse. De 25 som var med fikk en minnerik tur og det var bare godord å høre på turen hjem.

I vår forening blir det lagt vekt på sosiale sammenkomster. Det arrangeres også kulturkveld, julebord, og grilldag. Vi har ukentlig trening og medlemsmøter med faglig innhold.

Vår forening består ikke av hengehoder som går rundt og synes synd på seg selv.

Alle er blide og positivt innstilt når vi treffes. Vi blir nærmest som en stor familie.

Først og fremst må vi få takke vertskapet: Else Hansvik Storsul og Terje Storsul for invitasjonen om å legge turen til Valøya i år. Vi vil takke deres medhjelpere på kjøkkenet bestående av: Martha Wiigdahl, Torbjørn Hansen, og Hulda Hansen for god mat. Videre vil vi takke Johnny Finstad for fine trekkspilltoner. Takk også til Kjell Hundset for fin og sikker kjøring. Og ikke minst vil vi få takke alle som ble med på turen og bidro til at vi fikk en fin tur sammen.

*ref. Egil Bredesen*



**Takk til vertskapet:** Ole Harald benyttet anledningen til og overbringe blomster som en takk til Else Hansvik Storsul som var vertskap på Valøya under turen.



**Trivelige damer:** Else og Idunn tok en pause under trimturen





## Hjemmebesøk

I Namdalsforeninga holder vi på med en del hjemmebesøk hos pasientmedlemmer. Det er først og fremst nyere medlemmer som ikke har hatt besøk før, men også "gamle" medlemmer huskes på. Det er mange oppgaver som skal ivaretas i foreninga, men denne bør være en prioritert sak.

Det er medlemmer som har sagt: Tenk å bruke tid på meg"! Og det er jo godt å høre. Vi var nylig på et hjemmebesøk, og det ble omtrent 30 mil. Så det er store avstander i vårt distrikt. Men medlemmene skal ikke gå glipp av et besøk og en prat for det. De som bor lengst ut i distriktet, har små muligheter for å være med på opplevelser og møter på like fot med de som bor mere sentralt. Og flere av pasientmedlemmene mister etterhvert førerkortet, så det er ingen enkel hverdag. Så la oss tenke på de som faller litt utenom avstandsmessig sett. Det er med en god følelse vi drar fra et hjemmebesøk.

## Kolvereid

På bakgrunn av at det er blitt flere medlemmer i Ytre Namdal, har også medlemstilbudene blitt flere og kanskje bedre. Vi har i ei god tid hatt medlemstreff en gang i måneden på Frivilligsentralen på Kolvereid, Dette er en utmerket plass. Her er det bare vi som er tilstede, og vi har kaffe og noe å bite i for en meget rimelig penge. Noen ganger er det program, men det er også trivelig bare å sitte og prate.

På siste møte hadde vi besøk fra Fysioterapi og Trening på Kolvereid. De kunne tilby samla trening for de interesserte, en trening bare til parkinson. De ønsket å starte forsiktig, så får vi se. Flere av medlemmene går til regelmessig trening fra før, så det går nok bra. Her er det også mulighet for å knytte til seg logoped. Det er spennende. Da vil vi ha logopedtilbud både i Namsos og Kolvereid.

Treningsdag blir sannsynlig på torsdager. Så på den ene dagen i måneden, blir det kaffestund enten før eller etter trening.

## Namsos

I Namsos har vi som nevnt tirsdager som treningsdag, ( burde hatt to dager). Vi har i høst vært så heldige å få med oss logoped Laila Elverum annenhver uke, partallsuker. Det har gitt treninga en annen dimensjon. Også hennes trening bygger mye på fysisk trening. Etter endt treningsøkt samles vi til kaffestund og sosialt samvær. Vi har gratis lokaler i Kulturhuset, samt lagring av utstyr

# Toyota Hell Bil

*Fornuft & følelser*



**Tverrfaglig senter for behandling**

Hiropraktikk  
Fysioterapi  
Massasje

**Treningsstudio**

**kiro1**  
for din helse

Helga den Fagres gt. 8B,  
7600 Levanger  
Tlf. 74 01 98 90  
[www.kiro1.no](http://www.kiro1.no)

[www.vedvask.lame.no](http://www.vedvask.lame.no)

**KIWI** mini pris

Kvitting				
Innbetalt til konto	Delop	Betalerens kortnummer	Banknummer 6260625003	
Betalinginformasjon		<b>GIRO</b>	Betalingsfrist	
Støtte til Parkinsonbladet Fra ??????????????????		Underskrift ved girering		
Betalt av	Betalt til		Nord-Trøndelag Parkinsonforening	
Betalt konto			Kvitting ifølge	
Kundidentifikasjon (KID)	Kroner	Øre	Til konto	Banknummer
H			< > 1204.16.69576	<6260625003>

*Frivillig støtte til bladet kan overføres til kontoen ovenfor. Husk å angi at det gjelder støtte til Parkinsonbladet ved innbetaling.  
Hjertelig takk for støtten. Oversikt over innbetalt støtte til bladet kommer senere.  
Hilsen redaktørene Bjørn og Egil*



**GRÅMYRA**  
 Gråmyra  
 7600 Levanger  
 Tlf: 74 01 91 60  
 Åpent:  
 7-16.30 (9-14)

# SKAL DU SELGE BOLIG I 2014? Start planleggingen nå!

## VI TILBYR:

- Uforpliktende befaring / tilbud
- Tips / råd før fotografering og visning
- Salgsgaranti: intet salg – ingen kostnad



**Vi gjør din bolig synlig**



Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos  
Havnegata 12  
7801 Namsos

Boli Eiendomsmegling AS avd. Levanger  
Kirkegata 73  
7600 Levanger

Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer  
Brugata 2, Brygga  
7709 Steinkjer

Boli Eiendomsmegling AS avd. Verdal  
Kassefabrikkvegen 3  
7654 Verdal

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)  
Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00

Generalsekretær:  
*Magne Wang Fredriksen*



**Parkinsontelefonen: 22 00 82 80**

**Alle hverdager fra kl 10 – 16**

**Norges Parkinsonforbund**

Her kan du treffe skolerte og hyggelige  
likemenn med taushetsplikt.



**Rådgivningslinjen: 22 00 83 08**

**Mandager fra kl 10.00—15.00**

**Norges Parkinsonforbund**

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

Helsefaglig rådgiver:  
*Ragnhild Støkket*



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

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

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

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

**Berit Nonset. Tlf. 740 98914**

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

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

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



## Likepersoner i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Levanger	Fritz Pettersen		93481210	Pårørende
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Gunnar Kvaal	74071126	91584981	Pasient
Verdal	Ase Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Ytre Namdal	Ase Rørmark	74298933	97985165	Pårørende
Ytre-Namdal	Arild Rørmark	74398933	91668893	Pasient
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende
Inderøy	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye		93016911	Pasient

### Likepersonkontakt

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

Likemannkontakt er:

Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 93481210



### Pårørendekontakt

Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

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



# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 1204.16.69576

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Bjørn Karstein Myrvang

Dalheim 7620 Skogn

Tlf 41235401

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

### Nestleder: Viktor Iversen

Fiolvn.25B, 7654 Verdal

Tlf. 74079160 / 91707395

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

### sekretær: Alf Magne Bye

Løvvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

e-post [alf.magne.bye@ntebb.no](mailto:alf.magne.bye@ntebb.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/ 93481210

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

### 1 varamedlem/ kasserer: Svein Snekkvik

Smedveita 6,7650Verdal

tlf. 74 04 94 04 / 922 15 798

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

### 2 varamedlem: Astri Elisabeth Brevik

Innherredsveien 59B 7503 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 93044365

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

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

### Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

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

### Sekretær: Åse Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 97985165

e-post: [aaser56@hotmail.com](mailto:aaser56@hotmail.com)

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99023211

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

### Styremedlem: Arild Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

e-post: [arilldr49@hotmail.com](mailto:arilldr49@hotmail.com)

### Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99415576

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

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 91319862

### Varamedlem: Else Hansvik Storsul

Storsula, 7900 Rørvik

tlf. 74392563 / 95800298

e-post: [terje@storsul.no](mailto:terje@storsul.no)

B



Avsenderadresse:  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
v/ Bjørn Karstein Myrvang  
Dalheim  
7620 Skogn

**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.-