

# ***Parkinson***

Nr. 4 des. 2010 årgang 10

**bladet**



*God jul  
og et godt nyttår*



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

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

## Innhold

Gruppeopphold 2 på Kastvollen	Side 10 -11
Når kjemien stemmer	Side 12 -13
Parkinsonmøtet på Kastvollen	Side 14 -16
Mine opplevelser på yngreseminar	Side 17 -19
Men livet fortsetter	Side 20 - 22
Trivelig julebord på Lund	Side 23 - 25
Vervemøtene i Namdal	Side 26
Vervemøtene i fylkesforeninga	Side 27
Rettighetshjørnet	Side 28-29
Litt av hvert	Side 31
Vi starter med kafetreff i Steinkjer	Side 32
Exstramidler til terapiridning på Kastvollen	Side 32
Introduksjonskurs for nye medlemmer	Side 33

### Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Gunnar Kvaal, leder  
Landstadvei 86 A  
7650 Verdal  
Tlf. 74071126 mob. 91584981  
Konto nr. 8670 10 87536  
Org. nr. 985 442 226  
Privat epost: gunnkvaa@vktv.no  
Parkinsonforeningens epost:  
nordtrondelag@parkinson.no

### Namdal Parkinsonforening

Egil Bredeesen, leder  
7976 Kongsmoen  
Tlf. 74321813 mob 90668965  
Konto nr 5083 05 43802  
Org.nr. 993 745 839  
Epost: eg-bred@online.no

## Parkinsonbladet

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

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

**Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredeesen.**

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)

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—13.**

**Norges Parkinsonforbund**

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF.

Helsefaglig rådgiver:

Ragnhild Støkket



### PAPAYA Nord-Trøndelag

PAPAYA Nord-Trøndelag er et tilbud til yngre parkinsonpasienter og pårørende. **Kontaktperson: Unni Johnsen, Sparbu**

**Mobil: 915 40 461**



### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos

**Tlf: 74 21 52 67**

Her treffer du sykepleier på Nevrologisk avdeling som har ansvar for oppfølging av Parkinsonpasienter ved sykehuset mellom konsultasjon hos nevrolog. Mer info. på side 44

### Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

**Berit Nonset. Tlf. 740 98914**

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

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

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

## Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

Så er det jul igjen. Det er tida for de store familiesammenkomster. Utflyttede ungdommer kommer tilbake til barndomsheimen for å feire jul, og for å treffe venner som de nå stort sett har kontakt med på facebook. Jeg har ingen formening om verdien av kontakt på nettet, men jeg er ikke i tvil om at å møte slekt og venner har langt større verdi.

Jula er også tid for ettertanke, og den er tett fulgt av nyttår med forsetter om å gjøre alt bedre i det nye året. Dette gjelder også Parkinsonforeningen. Selv om vi i styret synes vi har rimelig høy aktivitet, er vi fullstendig klar over at vi kan gjøre mere for våre medlemmer, og for så vidt alle som er rammet av parkinson.

I og med at 2010 er ett verveår har vi i høst brukt en del tid på aktiviteter rettet mot nydiagnostiserte, og parkinsonrammede som ikke har oppdaget fordelene med å delta i fellesskapet. Det være seg større mulighet for å holde seg oppdatert på hva som skjer innen forskning og behandling av parkinson. Eller det kan være noe så enkelt som å treffe likesinnede og utveksle erfaringer, eller bare det å delta i det sosiale fellesskapet.

De fire møtene vi hadde på Stjørdal, Levanger, Verdal og Steinkjer har vært med på å synliggjøre oss for langt flere enn vi tidligere har hatt kontakt med. Likedan har møtet på Kastvollen for nye medlemmer, der Ragnhild Støkket gav nyttig informasjon til deltagerne, vært viktig for å synliggjøre oss. Vi må heller ikke glemme det åpne møtet på Kastvollen med Magne Vang Fredriksen og Krisztina Kuntsz Johansen, der vi hadde 100 deltagere.

Vi har også ved flere anledninger fått omtale i media. Det tror jeg er viktig, både for å gjøre oss kjent, og for å vise at det går an å leve ganske normalt med en alvorlig sykdom. Disse aktivitetene har vært med og gitt oss en pen medlemsvekst i høst, vi ønsker de nye medlemmene velkommen i fellesskapet, og håper vi kan gi ett tilbud som dere er fornøyd med.

Hva med det nye året? Jeg tror tiden er inne for å fokusere på de pårørende. Erfaringen fra pårørendegruppen på sykehuset Levanger viser at det er en gruppe som har stort behov for ett fellesskap der de i fortrolighet kan treffes. Mange av de nærmest pårørende blir svært bundet til sin syke partner, og har vansker med å komme i kontakt med likesinnede. Derfor er utfordringen større når vi skal finne tiltak disse kan ha nytte av. I første omgang vil jeg oppfordre til at dere tar initiativ til selv å starte lokale grupper som samles med jevne mellomrom. Tar dere kontakt med foreningen skal vi gjøre vårt beste for å hjelpe.

Trening er viktig for å holde parkinson under kontroll. En daglig spasertur gjør godt for alle, for oss er det viktig! Spesielt nå i den mørke årstida er fysioterapi ett godt supplement. Treningsgruppen på sykehuset Levanger blir dessverre nedlagt etter 8 år, rehabilitering skal ut til kommunene. Foreningen har i høst prøvd å starte opp noen nye grupper. På Egge Helsetun er det en godt etablert gruppe. Det er også en gruppe på Verdal. Jeg vet også at det finnes tilbud på Stjørdal og Inderøy.

*Forts. side 33*

# Nord-Trøndelag Parkinsonforening

## Vel møtt til kafetreff

på Domuskafeen i Verdal.  
Andre tirsdag i måneden kl 11.00

## Kafetreff

På Bogavegen kafe (Rema nordsida)  
Første torsdag i hver måned kl 13.00  
Første treff torsdag 6 januar 2011  
Neste: torsdag 3 februar og torsdag 3 mars osv. Se side 32.

## Årsmøtet

Årsmøtet i Nord Trøndelag Parkinsonforening  
blir på Quality Airport Hotel Værnes. Stjørdal.

**onsdag 2. mars kl 17.00**

Etter Årsmøtet blir det middag og dans  
til musikk av Jan Borseth.

Det blir satt opp buss til Årsmøtet.

Nærmere innkalling og sakspapirer blir  
sendt medlemmene i henhold til vedtektene.



## Aktiviteter

### Treningsgruppe i Verdal

Treningsgruppe for parkinsonpasienter på Stekket i Verdal hver mandag kl 15.00

Har du spørsmål, kontakt Gunnar Kvaal, mob.915 584981

Velkommen!!

### Gruppetrening for parkinsonpasienter bosatt i Steinkjer kommune

Gruppetrening / trimgruppe for pasienter med Parkinsons sykdom på rehabiliteringsenheten ved Egge Helsetun

Hver mandag kl 14.30 -17.00



**Egil har ordet**

*Egil Bredesen, leder  
Namdal  
Parkinsonforening*

Kjære venner.

Ja nå har du vel vært spent på om Parkinsonbladet ligger i postkassen i noen dager allerede. Jeg vet at mange har store forventninger til bladet. I hvert fall tyder alle tilbakemeldinger på at bladet er populært. Hvis alt går etter planen så skal bladet være hos medlemmene før julehøytiden setter inn.

Bladet inneholder litt av hvert til både hygge og nytte. Nytt er rettighetshjørnet med parkeringskort som kan være et aktuelt tema for mange i vår forening.

Videre vil jeg berømme Hildur fra Frosta for fine innlegg. Det gjør at bladet vårt får et variert stoff. Hildur må være et forbilde for flere. Jeg er sikker på at det er flere flinke skribenter som kan bidra. Stoff mottas med takk, og eventuelle bilder returneres selvsagt etter bruk.

Ellers så opplever jeg imøtekommenhet fra næringslivet når jeg spør om støtteannonser til å finansiere bladet. Annonssørene får et blad sammen med fakturaen og får dermed litt innblikk i hva de er med på og støtter. Parkinsonforeninga har nok blitt bedre kjent også igjennom diverse artikler i avisene etter hvert .

Det er viktig at vi markedsfører foreninga i media. Det at sykdommen blir bedre kjent gjør at det blir lettere å stå fram med sykdommen og at flere ser nytten av å være medlem.

I Namdal Parkinsonforening kan vi se tilbake på et aktivt år og alle aktiviteter er gjennomført i henhold til aktivitetsplanen med god oppslutning fra medlemmene. Men det er selvfølgelig en del medlemmer som vi aldri ser. Det hadde vært hyggelig med noen nye fjes iblant også. Det er en fast kjerne av medlemmer som er dyktige til å møte opp tross lange veier og sykdomsplager og ære være dem for det. Skal vi ha ei aktiv forening så er det viktig at flest mulig kommer og engasjerer seg i foreninga, ellers så vil den nok sakte men sikkert dø ut. De er viktig at vi kommer oss ut og ikke isolerer oss hjemme. Derfor legger vi stor vekt på sosiale aktiviteter i foreninga vår.

På Kongsmoen holder vi på å komme i julestemning. Ute er det 40 cm med snø og fuglebrettet er fullt av småfugl. Gunvor holder på og henger opp julegardiner til julesanger fra kjøkkenradioen. Det er ikke til å unngå å komme i julestemning. Jeg vil påstå at forberedelser til jul er halve gleden i julefeiringa. Det er alltid hyggelig å ha noe å glede seg til.

Neste blad blir også noe og glede seg til. Da blir mye stoff fra årsmøtene og mye annet interessant stoff. Kanskje har du ei interessant historie som kan være interessant for våre lesere så ikke nøl med og send ditt bidrag.

Årsmøtet blir neste arrangement og da håper jeg på godt oppmøte. Ingen behøver og være redd for og bli innvalgt i noe verv for det er som regel avklart på forhånd.

Da vil jeg til slutt få ønske alle våre medlemmer og forbindelser en god jul og et godt nyttår.

*Vennlig hilsen Egil Bredesen*

# ***Namdal Parkinsonforening***



## **Husk likemannskafe på ABC kafeen første torsdag i måneden kl 12.00**

Første treff: 6 januar, neste 3 februar, osv.

Tips: Noter i kalenderen din

## **Bassentrening i Oasen hver tirsdag 12.45**

Ledet av fysioterapeut fra fysioterapitjenesten i Namsos kommune  
Parkinsonrammede deltar gratis på treninga.

## **Årsmøte**

Lærings - og mestringssenteret, Namsos

Lørdag den 22 januar kl 12.00

Vanlige årsmøtesaker

Servering og utlodning

Velkommen



# **Mosand AS**

Optiker Lars Mosand og Ståle Viken

Overhalla. Tlf. 74 28 11 42

# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

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

Mosand AS Overhalla.....	Side 7
Vitusapotek Levanger.....	Side 9
Hjelde Maskinservice, Snåsa.....	Side 13
Børstad Hotel, Namsos.....	Side 19
Øyvind Johansen, Namsos.....	Side 27
Helsegym 1, Verdal.....	Side 29
Halsen Sykepleieartikler, Stjørdal..	Side 30
Fjellet Elektro, Namsos.....	Side 30
Grannes VVS, Namsos.....	Side 34
Spaar Overhalla.....	Side 34
MX Sport, Stjørdal.....	Side 34
Coop Mega, Rørvik.....	Side 35
Brillehuset, Levanger.....	Side 35
JB Jensen bok & kafe, Overhalla...	Side 35
Boli Eiendomsmegling, Namsos....	Side 35



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

**Annonseinntekter  
I dette nr. kr 4250.-**

**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)**

**Annonsepriser: 1/4 side kr 250.- 1/2 side kr 500.- 1/1 side kr 1000.- eller etter avtale**



***Vi anbefaler våre medlemmer  
og være kunder hos firma som  
støtter Parkinsonforeningen***



## Kjøp julegavene hos oss - vi sender med gaveposer gratis

Klikk for å handle >>



Nå 189,- Verdi 238,-



Nå 129,- Verdi 173,-



Nå 345,- Verdi 450,-

Unngå julegavestresset  
- handle på nett

 **vitus|apotek**

Åpningstid:  
Mand-fred: 09:00-18:00  
Lørd: 09:00-15:00

**Vitusapotek Levanger**  
Håkon Den Godes gt. 2-6  
7600 Levanger  
Tlf. 74019850  
[www.vitusapotek.no](http://www.vitusapotek.no)

## ***Minnegaver***

*Nord-Trøndelag Parkinsonforening har mottatt minnegaver i forbindelse med bisettelse av.*

*Svein Rønning, Sparbu  
Agnes Pedersen, Meråker  
Hjertelig takk for gavene*

*Saldo på minnekonto kr 53400.-*

## ***Gruppeopphold nr 2 på Kastvollen***

*Tekst / foto: Hildur Rygg, Frosta*



**Veltrente og fornøyde deltagere.** *Fra venstre: Hildur Rygg, Asbjørn Samuelsen, Hanna Myhr, Eva Hansen, Arnfinn Brattgjerd, Dagny Solstad, Gerd Fosslund, Inger Mari Alden og Bjørn Amdahl.*

I tidsrommet 31 august til 28. september avviklet Kastvollen Rehabiliteringssenter sitt andre gruppeopphold for personer med Parkinsons sykdom. Gruppen bestod av ni personer - 6 damer og 3 herrer. Det ble også denne gangen lagt stor vekt på fysikalsk trening, men den sosiale biten var også med. Vi hadde bl.a to utflukter til Rødbrygga. En tur på den Gyldne omvei med stopp for kaffepause. Vi må også nevne bingo-spill som mange var ivrige etter å være med på. Vi må heller ikke glemme alle aktivitetene som arbeidsstua kunne by på.

Mandag den 27 september takket gruppa for seg. I gjesteboka ble det limt inn et bilde av gruppa samt et lite dikt. Dette ble lest opp ved middagsbordet. Bjørn Amdahl overrakte deretter nestlederen for gruppa: Marit Melgaard Strand en blomsteroppsats. Samme kveld stod det dans på programmet. Vel vitende om hvor viktig det er for Parkinsonrammede å bevege seg etter musikk, arrangerte betjeningen danseften. Kan ikke si at det var trengsel på dansegulvet, men flere av de som ikke danset trampet takten med rockefoten, og stemningen var god. En pause med servering av Eplekake og is gjorde underverker. En fin avslutning på et nyttig opphold.

## *Takk for oss.*

*Her er vi samlet alle ni  
på Parkinsongruppe to  
med en gjennomsnittsalder på sytti-tre  
det er ikke til å tro.*

*Om vi av og til mistet kursen,  
gikk nord når vi skulle gått sør.  
Vi skyldte på medisinerusen,  
det er viktig med godt humør.*

*Å samle hele troppe  
det var ikke alltid lett.  
Seks rullatorer skulle parkeres  
alle på ett brett.*

*Nå er oppholdet på Kastvollen over.  
Det har gitt oss så uendelig mye:  
Kunnskap - forståelse - varme - nærhet,  
og kontakter - gamle og nye.*

*Vi takker alle og enhver  
og kjære Bente især  
som hovedansvarlig for gruppeopplegget!*

*Tusen takk for oss!*

*Parkinsongruppe nr 2 på Kastvollen*

## ***Når kjemien stemmer***

*Tekst / foto: Hildur Rygg, Frosta*



**Fra treffet på Frosta.** Foran fra venstre: Arne Vinge, Einar Stene, Øystein Bergsve og Kirsten Vinge. Bak fra venstre: Inger Stene, Øystein Rygg, Ågot Rygg og Hildur Rygg

I Parkinsonbladet nr. 1 mars 2010 har Inger Stene skrevet et fyldig referat fra oppholdet ved rehabiliteringsavdelingen på Sykehuset, Levanger i tidsrommet 5.-12 januar.

I sin oppsummering skriver hun at deltagerne trivdes så godt i hverandres selskap at de bestemte seg for å møtes igjen om ikke altfor lenge. Ei av damene, Astrid Hjelde inviterte hele gruppen til Snåsa når det ble vår. Øystein Bergsve, bosatt i Markabygda i Skogn, ble valgt til kontaktperson. Når vårsola begynte å titte fram, avtalte han med Astrid at vi skulle besøke henne den 29 mai.

Vi ble invitert på frokost hjemme hos henne. Det var kjempetrivelig å møtes igjen. Ettersom denne dagen falt sammen med andre dag av helgesamlinga på Finsås, dro vi

dit etter frokosten og deltok på resten av dagens program. Vi fikk mye nyttig informasjon om trening som var hovedtema for oppholdet. Fysioterapeut Helge Afseth fastslo at fysisk aktivitet var like viktig som medisiner for parkinsonrammede. Vi ble også med på middagen om kvelden og dro ikke hjem før vi hadde svingt oss til fin gammeldansmusikk.

Det ble sent før vi satte kursen hjemover, men før vi takket for laget hadde vi bestemt at neste samling skulle være på Frosta en gang utpå seinsommeren. Dagene gikk fort, og plutselig hadde vi kommet langt ut i august. Øystein ble kontaktet og sammen ble vi enige om at søndag den 29 august kunne være en brukbar dato. Invitasjoner ble sendt og klokka 11 denne søndagen møttes vi igjen. Denne gangen hos Ågot og Øystein Rygg på Rygg øvre. Før vi inntok formiddagskaffen ble vi gitt ei lita orientering om Rygg- gardene - fire i alt. Det er ganske merkelig, for på to av disse gardene bor det personer med Parkinsons sykdom, og de er ikke i slekt med hverandre. Kan sykdommen være smittsom?

Gardene ligger i gangavstand til hverandre, så da kaffen var drukket og snitter og bløtkake var satt til livs, gikk vi alle til neste gard som eies av Hildur og Marvin Rygg. Her ble det servert sukret rips og jordbær før vi samlet oss i to biler og kjørte en rundtur på bygda. Enden for denne turen var Tautra, hvor vi spiste middag. Tida gikk så altfor fort. Det gjør den alltid når vi er i godt selskap. Men vi tenker å fortsette å møtes, neste gang i Verdal hos Ingerid og Einar Stene en gang før jul.

Om vi til daglig omgås mennesker som viser den største forståelse for sykdommen og dens plager, blir det litt spesielt å snakke med noen som har den selv og som kjenner problemene på kroppen. Vi synes det er viktig med disse samlingene hvor vi diskuterer erfaringer med ulike medisintyper og andre ting som virker inn på sykdommen. Litt utenomsnakk vil det også bli, men det hører med. Vi kan trygt si at like barn leker best.

*Hildur Rygg*

**Kjøp trygt hos markedslederen i N-Trøndelag**

**Hjelde**   
**Maskinservice** AS

7760 Snåsa • t. 74 15 12 40/917 46 341 • [www.hjelde.as](http://www.hjelde.as)



# ***Parkinsonmøtet på Kastvollen***

*Tekst / foto. Egil Bredesen*



**Fullsatt møtesal:** Magne Wang Frederiksen orienterte om Norges Parkinsonforbund for en tallrik forsamling.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening arrangerte Parkinsonmøte på Kastvollen Rehabiliteringssenter tirsdag den 26 oktober. Foredragsholdere var Generalsekretær Magne Wang Fredriksen fra Norges Parkinsonforbund, Nevrolog Krisztina Kunzt Johansen og senterleder Vigdis Kippe fra Kastvollen Rehabiliteringssenter.

Det var et meget godt oppmøte på temamøtet på Kastvollen. Langt flere enn noen hadde forestilt seg på forhånd. Det ble nok ei utfordring for arrangøren og kjøkkenet som stekte karbonader på spreng og tok utfordringen på strak arm på en utmerket måte. Det er ekstra hyggelig å arrangere møter når det kommer så mange. Hyggelig var det nok også for Generalsekretær Magne Wang Fredriksen å bli møtt av en fullsatt møtesal når han kom på besøk til Nord-Trøndelag. Han gir uttrykk for at han er imponert over hva vi får til i foreningene i Nord-Trøndelag. Magne Wang Fredriksen åpnet møtet med orientere om Norges Parkinsonforbunds arbeide. Noe som viser at det er mye som gjøres for de parkinsonrammede sentralt. Men det er også et imponerende arbeide som utføres av frivillige i fylkes og lokalforeningene rundt om i landet.

Nevrolog Krisztina Kunzt Johansen var neste foredragsholder. Hun forteller at hun opprinnelig kommer fra Ungarn og arbeider ved St. Olavs Hospital.

Hun startet foredraget med å fortelle om den engelske legen, James Parkinson som sykdommen har fått navn fra.

Hun kommer inn på symptomer på sykdommen og sier at 30 / 40 % ikke har skjelvninger som er et kjennetegn på sykdommen og at det kan være vanskelig å stille diagnose i starten av sykdomsforløpet.

Noe av det første som merkes kan være svekket luktesans.

De første årene kan det være forskjellige symptomer som oppstår og etter hvert blir det motoriske plager og komplikasjoner som blir framtrepende.



**Presenterte forbundet:** *Magne Wang Fredriksen orienterte om Parkinsonforbundets arbeide.*



**Parkinson.** Krisztina fortalte om sykdommen

Hun kommer inn på viktigheten trening og aktivitet. Vær aktiv. Stemme og tale trenes med å synge og danse, tale høyt. Nyttig med fysioterapi og nyttige råd for egentrening.

Hun kommer inn på behandlingen av sykdommen som oftest starter med Selegelin for å bevare Dopaminproduksjonen.

Etter hvert brukes Levedopa i form av Sinemet og Madopar. Det er et bredt spekter av medisiner i form av tabletter og plaster som brukes.

Senere i forløpet når det oppstår motoriske fluktasjoner kan det bli for noen aktuelt med Duodopapumpe som tilfører flytende medisin direkte til tarmen. Apomorfin kan også gis ved sprøyte eller pumpe.

Dyp hjernestimulering med innsetting av elektroder som tilfører strøm til hjernen er også et alternativ for de dette passer for. Hun forteller at det nå pågår forskning på hjerneopererte i etterkant av operasjonen.

Etter foredraget ble det god tid til å komme med spørsmål og mange benyttet anledningen til det.

Men dessverre var Magne og Krisztina, s til-målte tid over og måtte forlate møtet.

Fylkesleder Gunnar Kvaal takket foredragshol-derne til applaus fra de frammøtte.

Senterleder Vigdis Kippe orienterte om Kast-vollen Rehabiliteringssenter som nå har ansva-ret for behandling av pasienter med neurologis-ke sykdommer og ortopedi som spesialfelt i Trøndelag.

Hun forteller at kastvollen har 28 pasientrom med høy standard. Alle rom er tilpasset handi-kappede. Alle rom har bad/dusj og WC. Ellers har alle rom telefon, radio og TV.

Senteret har en bemanning på 40 ansatte hvor-av 33 er i fast stilling.

Senteret hadde i 2009 et belegg av pasienter på 98 %

Ved møtets slutt ble det anledning for omvis-ning. Noe som bare Namdalingene benyttet seg av. Vigdis Kippe viste oss rundt og vi fikk se trivelige pasientrom, lyse rehabilite-ringsavdelinger med utstyr for forskjellige treningsaktiviteter og et innholdsrikt hob-byverksted med tilbud for de fleste interesser. Vi fikk inntrykk av at et opphold på Kastvollen må være en fin opplevelse å få med seg.



**Senterleder:** Vigdis Kippe orien-terte om Kastvollen



**Lyse og trivelige treningslokaler:** Her er det gode treningsmuligheter både ute og inne.





# ***Mine opplevelser på yngreseminar***

*Tekst/foto: Heidi Bye, Steinkjer*

## **Yngreseminaret på Vetre 3-5.september 2010**

Like sikkert som at elgjakta kommer til høsten, like sikkert har det etter hvert blitt at yngreseminaret arrangeres .... I år skulle vi møtes på Thon Hotel Vetre i Asker.

Fredag formiddag kom, unger var plassert og avtaler gjort i forhold til hvem som skal sørge for at yngstemann kommer seg på fotballtrening og kamp. Denne gangen gikk denne prosessen veldig greitt. De to eldste brødrene har blitt så store/gamle at de kan ta ansvar for yngstebror. Så det var bare å sette seg i bilen og kjøre til flyplassen. Første stopp var Stiklestad. Der skulle vi få med oss Gerd.



En flytur og en togtur senere var vi framme i Asker, hvor Magne venta på oss. Ragnhild og Kathrine dukket også opp og det var bare å begi seg utover til hotellet. Hotellrommet vi fikk tildelt var kjempeflott og diiiiigert!!

Til forskjell fra tidligere seminar vi har vært med på, så hadde jeg litt tid for meg selv fram mot oppstart. I og med at Alf er leder for yngreutvalget, så var han travelt opptatt med de siste forberedelsen sammen med Magne og gjengen. Ute var været i ferd med å bli riktig så fint, og på plassen foran hotellet dukket det stadig opp kjente fjes fra tidligere seminar. Etter å ha vært med flere ganger på disse seminarene, så har det blitt sånn at det er like viktig å treffe igjen de vi møtte og ble kjent med i fjor eller tidligere, som selve seminaret. Vi har blitt kjent med mange folk som jeg gleder meg til å møte igjen. Dessuten så kommer det jo hvert år noen nye som vi kan bli kjent med.

Fredagskvelden gikk med til en kort åpning før det var på tide med en quizzzz..... oppsatte grupper skulle gå en tur rundt i området og svare på spørsmål rundt i løypa. Det er en veldig fin måte å begynne på, både litt fysisk aktivitet og vi får i gang praten. (jeg skjønner forresten fremdeles ikke hvordan det kunne ha seg at gruppa mi bare fikk 22 poeng og kom på jumboplass, vi var jo så flinke..).

Etter middagen var det tid for et innslag som jeg tror jeg vil kalle et av de absolutte høydepunktene. Vi fikk besøk av Geir Arne Hageland. Han var en av deltakerne i tv-serien Uten grenser.

Når han blir spurt om hvor høy han er, så svarer han 1,40 og 1,80. Det er han som har to sett proteser til beina. Å høre han fortelle om sine utfordringer opp gjennom oppveksten syns jeg rett og slett var sterkt. En ting som sitter som spikra etter å ha hørt på han, var når han fortalte om når han skjønnte han var "annerledes". Gjennom hele oppveksten hadde han alltid vært med der ting skjedde, det måtte bare gjøres noen tilpasninger og justeringer. Det var først da han i en gymtime på ungdomsskolen ble spurt av læreren om det var mulig for han å delta på en aktivitet klassen skulle gjennomføre, at han stoppet opp.

På lørdag var det tid for litt faglig påfyll. Når Mathias Toft snakker så er det alltid interessant å høre på, Denne gangen var opplegget at Toft snakket først litt generelt. Så ble vi delt i grupper hvor vi diskuterte og kom med spørsmål. Hele seansen ble avsluttet ved at Mathias Toft og Magne gikk gjennom spørsmålene og forsøkte så godt som mulig å gi svar. Dette ble en konkret og nyttig runde, og det var mange som fikk svar på ting de lurte på.

Det var flott vær og lunsjen gjennomførte vi som en piknik på plena utenfor hotellet. Siste del av dagen gikk med til litt bevisstgjøring rundt ganglag og stemmebruk. Helge Afseth fra Ringen rehabilitering snakket om ganglag, holdning og hva vi kan gjøre med enkle midler for enklere å kunne bevege oss ute i naturen. Dette gjelder like mye oss som er pårørende som pasienter.

Tre logopeder fra Sentrum logopedi og Fram Helserehab snakket om stemmebruk. Vi fikk en liten innføring i hvordan de jobber for å hjelpe mennesker med stemmebruk, både i tydelighet og volum.

Dagen ble avsluttet med gruppearbeid hvor temaet var hva Parkinsons sykdom gjør med oss i hverdagen, hvordan blir vi påvirket av at noen i familien har denne sykdommen. Pårørende og pasienter var delt opp i forskjellige grupper. Dett mener jeg er viktig, for selv om vi er sammen i denne situasjonen, så opplever vi ting forskjellig. Pasienten merker alt fysisk på og i kroppen. Den pårørende står på siden og ser ektefelle\samboer og dennes utfordringer. Ikke direkte rammet med likevel berørt. Det er ting jeg som pårørende har behov for å snakke med noen om. Noen som vet hvordan og hvorfor jeg tenker\føler\mener som jeg gjør. Det er ikke alt jeg har lyst til å snakke med Alf om. Akkurat på sammen måte vet jeg Alf har det også, det er ikke alt han har lyst til å snakke med meg om. Da er det utrolig godt å ha disse gruppene hvor vi treffes likesinnede. Det er så godt å få bekreftelse på at vi ikke er alene!!

Det er i disse gruppene vi blir godt kjent med hverandre også. Noen har truffet hverandre før og noen er med for første gang. Det å sitte og kunne utveksle erfaringer er utrolig godt og veldig givende. Jeg opplevde det som om det var avsatt mer tid til slike grupper i år enn tidligere. Det syns jeg var bra.



På søndag var det tid for hjemreise, men først var lagt opp til noen sosiale aktiviteter. Vi kunne velge mellom flere aktiviteter, og jeg valgte golf. Den eneste koblingen jeg har hatt til golf tidligere, er at jeg har en onkel som er veldig ivrig på golfbanen. Jeg hadde vel omtrent ikke tatt i ei golfkølle tidligere og var veldig spent. Ei gruppe dro av gårde til en golfbane i nærheten med Magne som sjef og lærer. At det skal være så vanskelig få slått den der ballen bortover gresset!!!!!!! Der sto vi på rad og rekke, og vi slo baller, dvs vi *forsøkte* å slå ballene langt bortover med svært varierende resultat. Noen var kjempegode og andre (les: jeg) var lykkelig når ballen kom mer en 10-15 meter vekk. Utrolig så fort tida gikk da vi var der. Plutselig var tida for turen tilbake til lunsj på hotellet.

Andre grupper hadde brukt tida til å lage bildefilm med Inger som kyndig instruktør, eller de hadde lært å danse linedance . Det var også noen som hadde samtalegrupper.

Både lørdag og søndag var det som alltid personlige historier. Denne gangen var det Ingers nydelige bildefilm og Gerds glødende oppfordring til å bruke naturen som både middel og mål for en god dag.

Men jeg har jo helt glemt noe..... Karaoke på lørdag kveld!! Etter middagen så var det på tide med litt synging. Sangstemme er intet krav, selv om noen har mer av det enn andre.... Vilje og manglende selvinnsikt i forhold til egen stemme er vel så viktig. Etter litt treg start så kom vi i gang. Fra Celine Dion og Dionne Warwick til DDE og Abba og Kenny Rogers. Vi hadde det veldig gøy og halsmusklene fikk jobba.

Så sitter vi her hjemme igjen og har truffet venner fra tidligere år og vi har fått noen nye venner. Vi har hatt ei flott helg med mange inntrykk og opplevelser. Så.... til dere alle,.... Gerd, Nina, Turid, Unni, Ann Kristin, Tone, Anne og alle dere andre som var tilstede denne helga.... Husk å søke om deltakelse på neste års yngreseminar også..... jeg gleder meg allerede.

*Hilsen Heidi Bye*

**Børstad**  
•••••  
**Hotel**

*Bo hjemmekoselig i Namsos sentrum*

Carl Gulbransonsgt. 19 • 7800 Namsos  
Telefon 74 21 80 90 • E-post: gjestgiv@online.no

*17 koselige rom med hotellstandard,  
og 2 store suiter med boblebad og peis.  
TV og fri internett på alle rom.*

*Bo midt i Namsos sentrum.*

# — Men livet fortsetter

## Kjemper mot og lever med Parkinsons sykdom

**Det viktigste er å akseptere at livet ikke blir som før, sier Gunnar Kvaal i Volhaugen. Han er rammet av Parkinsons sykdom.**

*Av Svetlana Poravovaree  
Verdalingen*

Før oppstigningen til Sandslia svinger vi av veien til venstre og kommer til Landstad gård. En kald november - vind trekker fra øst. Nakne trær spriker forsvarsløst med sine grener og tegner skygger på vegger og tak. Sola skinner sterkt i vinterdagen, men vi kjenner ingen varme i kinnene når vi går ut på tunet.

Men varm og hjertelig blir vi ønsket velkommen til Landstad av Gunnar Kvaal. Gårdbrukeren er iført en flerfarget genser. Rødt og grønt gir en anelse om julens gleder som snart er i vente. Det er også svart i genseren. Vi tenker på kontrastene i livet, og slår følge inn i varmen.

### Til fjells

I trønderlånstua serveres det vafler og julebrød med brunost. I glasskåla fristes det med guloransje herligheter fra sensommeren. Selvplukket multe.

Åse Halfrid, kona til Gunnar har stekt vafler. Enn så lenge sover hun etter nattevakt på Ørmelen bo- og helsetun.

- Dere trenger ikke bekymre dere for multekrem til jul? Vi har bra med multer, smiler Gunnar.



**Motstand:** Gunnar Kvaal fra Landstad har  
Han deler gjerne sine erfaringer om å takle

Denne er kanskje fra svensk side, ler han. Men den er like god som norsk.

- Går dere ofte til fjells?
- Ja det beste vi vet er å gå på fjellturen. Men turene er blitt litt kortere enn før. Jeg må tilpasse meg sykdommen.

### Gikk til lege

Gunnar Kvaal fikk første tegn på Parkinsons sykdom for 10-11 år siden. Han mistet luktesansen.

- Det eneste jeg fortsatt kan lukte er lukta fra bål. Alle andre lukter er borte. Jeg merket også en del stivhet i kroppen og hadde problemer med å holde balansen, forteller Gunnar.



levd med Parkinsons sykdom i 10 år.  
sykdommen i hverdagen

Ikke ulikt reaksjonen til mange menn, mente han at det ikke var nok til å gå til lege.

- Jeg trodde at jeg bare begynte å være gammel, smiler 63-åringen.

- Livets veier er uransaklig, fortsetter han. - Jeg hadde ikke peiling på hva Parkinsons sykdom er.

### **De første bekymringene**

Symptomene kom snikende.

- Åse og jeg er glad i å gå turer, både til fots og på ski. Før gikk jeg som regel foran og pleide og snu meg for å se etter Åse. Jeg begynte å merke at det var vanskeligere å snu.

Jeg kunne miste balansen og falle. Det bekymret oss, og vi spekulerte masse. Hva er det som feiler meg?

Det var ikke bare Gunnar selv og Åse som spekulerte. Hans kamerater la også merke til at Gunnar ikke var som før. Han var blitt senere i bevegelsene, gikk saktere på turer, fikk vansker med å knytte skoreimene.

### **Gårdbrukeren**

Jeg var alltid glad i å jobbe på gård fortsetter gårdbrukeren.

Han vokste opp på gården i Volhaugen som har historiske røtter tilbake til 1300-tallet.

Gunnars bestefar kom til Landstad i 1906. Her er det blitt drevet med melkeproduksjon, korn og gras.

For noen år siden slo Gunnar og to andre naboer seg sammen og begynte med samdrift. I 2007 ble det bygget nytt fjøs for de 60 kyrne. Et år senere tok sønnen Einar over etter faren. Gunnar går fortsatt til fjøset hver morgen.

- For å kontrollere! Smiler han.

- Savner du fjøsarbeidet? Han kikker på den lille kaffekoppen som han vender i sine store arbeidsnever.

- Det gjør jeg, innrømmer han.

- Det beste jeg liker er å være gårdbruker og å gå på turer. Jeg gjør det fortsatt, bare mindre. Jeg må avfinne meg med situasjonen og leve videre.

Gunnar jobber i fjøset hver tredje helg.

- Jeg blir trøtt, men det er trivelig med arbeidskamerater og jeg liker jobben.

Men jeg må huske å ta medisinen i tide, og slappe av og ta det med ro. Etter fjøsarbeidet leser jeg avisa og hører på radio.

Det er trivelig.



**Tett sammen:** Åse Halfrid Kvaal støtter og hjelper mannen i kampen mot sykdommen. Åse er i landsstyret for Parkinsonforeningen.

### Trim på Stekke

Vi avbrytes av telefonen. Leder i Kommunens sentralforbund i Nord-Trøndelag, Tomas Iver Hallem ringer tilbake for å snakke om Rehabiliteringstilbudet for parkinsonrammede på Sykehuset Levanger legges ned. Fra nyttår blir det ikke lengre fylkets, men kommunens ansvar. Gunnar forteller om organiseringen og forandringer, om nytt trimtilbud på Stekke og om nye møter i parkinsonforeningen neste uke. Onsdag er det samling på Arken.

- Vi trenger nye medlemmer for å stå sterkere sammen, fastslår han.

Som leder i Nord-Trøndelag Parkinsonforening møter Gunnar mange like-sinnede og fagfolk hvor leger, nevrologer og fysioterapeuter forteller om sykdommen og om hvordan det er å takle den i hverdagen.

Gunnar gir mye ros til helsevesenet og skryter av sin faste nevrolog Sascha Mitrovic som flyttet til Tynset. Gunnar besøker Mitrovic tre- fire ganger i året. - Det var han som satte riktig diagnose, og det er jeg svært takknemlig for det. En god nevrolog er viktig, understreker han.

### Villmarkens sønner

- Hva er det viktigste å gjøre nåpr en får sykdommen?

- Man må være helseaktiv. Trim er avgjørende, slår Gunnar fast og henter et tykt hefte fra skapet. "Villmarkens sønners storfiskerturer" Gunnar ler av de store ord.

- Det er skrevet for moro skyld.

Smilet blir mykere. Flotte minner. Bildene forteller spennende historier om fjellturer med kamerater. Leksdalsfjellet. Vera. Børgefjell. Noen ganger søker han fjellene alene.

- Du er ikke redd for rovdyr som bjørn?

- Nei, ler Gunnar. Jeg er for stor for bjørnen!

Han høres overbevisende ut. Med en høyde på 190 og slike kraftige never er det kanskje lite å være redd for i fjellet.

- Siste gang jeg overnattet alene i fjellet var 20. september. Jeg hadde med sovepose, kaffekjel, kart og kompass. Så på bålet og luktet det. Når man blir syk, lærer man mye både om sykdommen og om seg selv.

### Det viktigste i livet

Har du blitt klokere av sykdommen?

- Jeg har i hvert fall lært hva som er viktig i livet.

- Og hva er det?

- Det er familien, de nærmeste, kamerater, å snakke med andre, natur, mange enkle ting, reiser... Det er fortsatt mange ting å glede seg over. Nå gleder vi oss til å reise til Landzarote før jul. Vi gleder oss til juleaften med barn og slektninger. Åse skal på jobb på juleaften, men alle våre barn kommer.

- Det blir trivelig å prate med dem. Det er bestandig noe å leve for.

# *Trivelig julebord på Lund*

*Tekst / foto. Egil Bredesen*



**Og praten gikk livlig:** Det var ei trivelig forsamling som deltok på julebordsfesten i Lundstua.

**Namdal Parkinsonforening arrangerte sitt tradisjonelle julebord i Lundstua den 27 november. Hele 27 deltagere hadde meldt seg på festen.**

Det var en fin litt kald lørdags-ettermiddag at medlemmer i Namdal Parkinsonforening møttes til julebords-selskap i Lundstua på Lund kl 16 lørdag den 27 november. Det var på forhånd sendt ut invitasjon til alle medlemmer og årets nye medlemmer ble spesielt oppfordret til og komme, og gledelig var det at 4 av de nye kom.

Foreninga satte opp buss fra Høylandet for medlemmer fra Indre Namdal mens møtet var tilpasset tidspunkt i forhold til ferge for de som kom fra Ytre - Namdal.

Ved ankomst fikk vi servert Gløgg og ble vist inn i et trivelig lokale dekket for selskap.

Undertegnede ønsket gjestene velkommen. Siden det var en del nye og vi skulle bli bedre kjent med hverandre så presenterte jeg hver enkelte deltager med et rim som passet til hver enkelt ut i fra opplysninger jeg viste om vedkommende.

Vi ble servert jule tallerken som hovedrett med så rikelige porsjoner at det ble i meste laget for noen, og maten var god. Til dessert fikk vi servert moltekrem.





**Nye medlemmer:** Fra v. Bjørn Olav Bogen og Aud Lucie Bogen fra Salsnes. Gerd Devik og Odd Meldal fra Namsos hygget seg på festen.

Musikken på festen ble besørget av Johnny Finstad fra Salsnes. Selv om dansegulvet ikke akkurat var fylt til trengsel så var det da noen som tok seg en svingom. Ellers var det tydelig at alle trivdes i hverandres selskap ettersom pratene gikk livlig rundt bordene.

Utlodning hører også med på våre sammenkomster og det var et rikholdig utvalg av gevinster gitt av medlemmer. I tillegg hadde Rema 1000 i amfiseret gitt ei fin fruktkorg. Jysk, Namsos gav et dobbelt sengesett og Byggmakker, Namsos to stk innendørs julebelysning. Loddsalget innbrakte nærmere 3000 kr til foreninga Tusen takk til alle som kjøpte lodd. Fruktkorga var det Margit Brøndbo fra Høylandet som vant. Gratulerer.

Senere på kvelden ble det servert kaffe og kaker. Ekstra hyggelig var det for undertegnede og Gunvor og få overrakt en fin blomsteroppsatt av nestleder for foreninga: Arild Rørmark med at han takket for at vi har en aktiv leder. Og "Uten Egil så hadde det ikke vært noe julebord".



**Levende musikk:**  
*Johnny Finstad spilte til dans.*

Takk for fine ord. Det er alltid hyggelig å få tilbakemelding på det en gjør er bra.

Når man er i hyggelig selskap så går tida utrolig fort og tida for fergeavgang kl 20,30 og avslutning av festen nærmet seg, og det ble tid for å ta farvel med hverandre. Jeg sitter igjen med det inntrykket at alle hygget seg i hverandres selskap og det var fint å se at de nye trivdes i selskapet vårt.

Da gjenstår det bare å takke for en fin kveld. Takk til Lundstua for god mat og fin service. Takk til Johnny Finstad for fin musikk. Takk til Einar Gundersen for sikker busstransport og ikke minst takk til alle dere som kom på festen og bidro til at vi fikk en trivelig kveld sammen.

Det var trivelig å være sammen med dere alle. *Egil.*



**Loddsalget gikk strykende:** Ole Harald Røthe kjøper lodd av Åse Rørmark.



**TUSEN TAKK:** Undertegnede og Gunvor mottok blomster og takkens ord for innsatsen for foreninga.



**Danseglede:** Rønnaug og Gunnar Kling svingte seg på dansegulvet.



Vi håper på mange nye medlemmer



go' morn

NAVN: Egil Bredesen

ARRANGEMENT: Åpen dag i Namdal parkinsonforening

Hva skjer førstkommende torsdag?

– Norges parkinsonforbund har dratt i gang en stor vervekampanje på landsbasis. Torsdag, etter lunsj, holder foreninga i Namdalen åpen dag på Lærings- og mestringssenteret i Namsos. Her er alle velkommen!

Flere medlemmer står på ønskelista?

– Ja, og derfor håper vi at så mange som mulig tar turen innom oss for å høre mer om sykdommen, om hva foreninga har å tilby, eller bare for en hyggelig prat med oss og pårørende til åpen dag.

For foreninga i Namdalen er aktiv?

– Ja, det skjer utrolig mye i foreninga vår. Vi har aktive og flinke medlemmer, 83 i tallet. Og ingen har meldt seg ut, så det må tyde bra! 33 av medlemmene har sykdommen. Dog, vi vet det er flere som er rammet, men for mange er det mye som skal til for å melde seg inn i en forening som dette. Mange pasienter isolerer seg. I parkinsonforeninga er det imidlertid mye informasjon å hente, stort faglig utbytte, og ikke minst sosialt, trivelig og nyttig å dele erfaringer med like-sinnede.

# Vervemøtene i Namdal

Av Egil Bredesen

Norges Parkinsonforbund har i år en landsomfattende vervekampanje. I Namdal Parkinsonforening valgte vi å satse på ”Åpen dag” i Namsos den 21 oktober og på Kolvereid den 20 november. Vi hadde annonser og forhåndstale både i Namdalsavisa og Ytringen. På Lærings- og mestringssenteret i Namsos deltok jeg, Arild Rørmark og Odd Fiskum for foreninga. Vi hadde utstilling av div trykksaker fra forbund og forening og serverte kaffe til besøkende.

**Resultat: tre innmeldte medlemmer.**

På Kolvereid var vi på eldresenteret Og her var det Åse Rørmark som serverte kaffe og vafler. Der kom det ingen nye medlemmer. De som kom var medlemmer fra før. Men vi fikk da i alle fall et hyggelig kafetreff sammen de som kom, og vi ble ei erfaring rikere.

Resultatet sto ikke i stil med kostnader og innsats, men det er sånn som man ikke kan vite på forhånd. Vi har i alle fall prøvd.

Nå skal det sies at vi stiller nok med et handicap ved at vi har vært aktive med verving før. I foreninga vår er de aller fleste pårørende innmeldt og noen har til og med innmeldt flere slektninger.



Namdals Parkinsonforening

**ÅPEN DAG**

Ønsker du å treffe noen fra Parkinsonforeninga?

Representanter fra foreninga informerer om foreningens arbeid på Lærings- og mestringssenteret, Sykehuset Namsos **TORS DAG 21. OKT. KL 12–14.** Parkinsonrammede og pårørende hjertelig er velkomne til en prat!



# Vervemøtene

Av Gunnar Kvaal

I uke 47 hadde vi ei intensiv uke med vervemøter. Mandag på Stjørdal, tirsdag på Levanger, onsdag på Verdal og torsdag på Steinkjer. For meg som leder var det ei svært trivelig uke. Jeg traff mange gamle trofaste medlemmer, og en del nye med diagnosen Parkinson. Etter at jeg selv har hatt diagnosen Parkinson i snart 8 år gir det meg mye å møte likesinnede. Det være seg nydiagnostiserte, som er usikre og nysgjerrige på hva fremtiden vil bringe, vise dem, og prøve å gi de tro på at de fortsatt har mange gode år før sykdommen gir merkbart handikap. Men kanskje mest gir det meg å treffe de som har hatt Parkinson i 15-20,år. Å være vitne til den livsglede og pågangsmot disse er i besittelse av burde gi en tankevekker til de fleste, ikke minst de som er friske og arbeidsføre.

Møterunden viste meg at mange har stort behov for å treffe. Jeg tror ikke det er behov for noe stort program. I alle fall gikk praten såpass lett at jeg nesten følte det påtrengende å komme med litt innslag ifra foreningen. Mitt forslag etter denne runden er derfor at vi prøver å få til møter etter modellen ildsjeler i Verdal har startet. Vi treffes andre tirsdag i måneden til kaffe på Domuskafeen. Vi kjøper kaffe selv og prater om løst og fast en times tid. De lokale kontaktpersonene får prøve å starte noe lignende. Dette bør være selvgående, uten innblanding fra styret, men vi setter pris på å bli innformert og få komme å besøke dere.

Dette var ikke stort fra møtene, men får dere til noe i den stil jeg har skissert mener jeg det er en form for skjult likemannsarbeide som kan være verdifullt for mange av oss. Møtene har vist meg at behovet for å møtes er stort.

Gunnar

**Besøksadresse:**  
Havnegata 5, Namsos

Tlf 74217650



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

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



## § Rettighetshjørnet

### TEMA: Parkeringskort for forflyttingshemmede.

Av Leif Klokkehaug

Hvis du pga. helsesituasjon må bruke bil og i tillegg har et særskilt behov for lettelse i parkering, kan du søke kommunen om å få parkeringstillatelse for forflyttingshemmede.

Behovet for lettelse i parkering er knyttet til gangevne, hvor langt du er i stand til å gå, sammenholdt med hvor gode parkeringsmulighetene er der du har behov for å parkere.

Når det gjelder gangevne, vil kravet dessverre kunne variere fra kommune til kommune. Noen er strengere enn andre.

### Når du skal søke kommunen din om parkeringstillatelse, så husk for all del dette:

#### **Du trenger ikke førerkort selv eller egen bil selv for å søke!**

Det er viktig å få fram i søknaden hvorfor det er så viktig for deg å få denne parkeringstillatelsen for forflyttingshemmede.

Beskriv i søknaden de ulike gjøremål som utløser behov for å kunne parkere så nært som mulig. Få fram hvilke problemer du får fordi du ikke har slik parkeringstillatelse enda, for eksempel at du må parkere så langt unna legekantoret, fysioterapeuten, butikken, posten, banken osv.



at du ofte får problemer med å ta deg fram og tilbake til bilen spesielt når det er vinter, snø, is og *glatt*.

Beskriv også hvordan din egen dagsform som parkinsonrammet kan variere sterkt, fra akseptabel bevegelighet til stillstand, kanskje pga. on-off problematikk eller stivhet som kommer og går i takt med medisineren.

Legg ved en attest fra fastlegen eller nevrologen din som bekrefter parkinsondiagnosen og dens konsekvenser for din funksjonsevne i hverdagen: At sykdommen tidvis forårsaker store bevegelsehemninger, kanskje on-off problematikk, vansker med å krysse veier og gater, brøytekanter og glatte partier, vansker med å bære handleposer til bilen fordi du ikke kan parkere nært nok uten et slikt parkeringskort for forflyttingshemmede.

Legg også ved et bilde, helst et passbilde av deg selv når du sender eller leverer søknaden til kommunen. SAå er det bare å vente på kommunens vedtak. Og skulle du få avslag, kan du alltid anke avslaget. Vi vet at det kan nytte i noen tilfeller.



### **Hvor gjelder så dette parkeringskortet for forflytningshemmede?**

Det gjelder på alle offentlige parkeringsplasser som er spesielt reservert og oppmerket med skilt og/ eller påmalt symbol på asfalten.

Det gjelder også på alle andre ledige offentlige parkeringsplasser, selv om de ikke er spesielt merket med handicap-tegnet. Hvis den/ de spesielt oppmerkede plassene allerede er opptatt, kan du velge fritt blant de andre offentlige plassene.

Du kan stå **gratis** på **alle** offentlige parkeringsplasser, uten å ta hensyn til evt. tidsbegrensninger for plassen, med mindre det går tydelig fram at tidsbegrensningen også gjelder forflytningshemmede.

Husk det blå kortet skal ligge lett synlig i frontruta med forsiden opp, altså ikke siden med ditt bilde på.

Kortet gjelder ikke bare i hele Norge, men i hele **EF/EØS-området**.

Dersom du ikke har bil og/eller førekort selv, men du har fått innvilget parkeringskort for forflytningshemmede, kan du ha kortet med deg i den bilen du sitter på med og legge det i frontruta når dere parkerer. Husk bare at din sjåfør ikke kan bruke kortet uten at du selv er med. Blir kortet misbrukt, kan det bli vedtatt inndratt. Husk derfor at kortet er et verdipapir som gir problemfri og gratis parkering, og derfor er det et ettertraktet tyveriobjekt mange steder.

Og hvor gjelder kortet ikke?

Det gir ikke rett til gratis parkering på private parkeringsplasser, for eksempel på Europark sine plasser. Selv om det finnes plasser oppmerket for forflytningshemmedes biler, må du som regel betale vanlig avgift for å parkere der. I parkeringshus med bom kan du som regel heller ikke bruke parkeringskortet for å få gratis parkering. Du vil vel ikke finne bilen tauet bort?



Jarle Nesbø  
Daglig Leder  
HelseGym1 Fysioterapi AS  
Leklemåsen 50  
7650 Verdal  
www.helsegym1.no  
jarle.nesbo@helsegym1.no  
Tlf: 74070366  
Mob: 93223618

**Fysioterapibehandling, behandlingstilbud i varmebasseng, utleie på kveldstid, offentlig bading i helgene, solarium, infrarøde badstuer m.m. Velkommen!**

## Tips og triks

### Saks og gaffel

Hvis du har det vanskelig med å bruke kniv og gaffel, kan du forsøke saks og gaffel. Det er lettere å klippe opp maten enn å skjære den.

I finere selskaper, der du ikke kan bruke saks, kan du skjære opp maten med kniven i høyre hånd, for deretter å bytte kniv og gaffel til motsatt hånd, og gaffe i deg maten med gaffel i høyre hånd, mens venstre hånd holder kniven for syns skyld.

### I matbutikken

Etter at du har betalt for varene, kan du legge varene tilbake i handlekurven, få med deg plastpose(r) og kjøre varene bort fra kassa til et sted hvor du i ro og mak kan legge varene i plastposen som er så vrien å få åpnet. Slik slipper du at andre kunder blir utålmodige fordi de må vente til du er ferdig med å pakke ned varene dine.



Brynhild  
daglig leder/stomisykepleier



Åse-Lill  
hjelpepleier/helsesekretær

- Egen stomisykepleier med ambulerende klinikk
- Gratis hjemkjøring av reseptbelagte varer
- Stomiutstyr
- Inkontinens-utstyr
- Kateter
- Brystproteser
- Scholl helsesko
- Sårstellsutstyr
- Førstehjelpsutstyr
- Ledd-støtter
- Kompresjonsstrømper m.m



- Åpningstider: 09-16
- Torsdag 09-17
- Lørdag stengt

Stomisykepleier B. Forbord  
Kjøpmannsgt. 38 •  
7500 Stjørdal • 74 82 60 10



Østre byområde, Namsos tlf 74 21 90 00

### Bilverksted for alle merker

**Vi utfører blant annet:** E-U kontroll, bilelektro, bilelektronikk, bensininnspøytning, klimaanlegg, mekaniske-reparasjoner og tuning av biler

# Litt av hvert

## Lygekonkurranse

En prest gikk forbi noen gutter som satt i veikanten og pratet.

- Hva holder dere på med da gutter? undret presten.

- Vi konkurrerer om hvem som er best til å lyge. Den som vinner skal få en flaske Cola.

- Fy! Sa presten.—Dere vet at det er synd å lyge. Da jeg var gutt, løy jeg aldri.

Guttene så på hverandre og nikket.

Så sa de i kor:

- Presten har vunnet Colaen!

## Kort sommer



Enkelte år kan sommeren i fjellbygdene i Namdal, være kort. Det fikk en handelsreisende som besøkte Lierne erfare da han bød fram hagemøbler til ei eldre dame:

”De få dagan æ kan værre ut i sommervarmin, så sett æ på sparken,” sa kona.

”Æ har itj bruk for hagemøbla”.

## Julequiz

1 Hvor skal Fylkesforeninga arrangere årsmøtet i 2011?

2. Hva heter gården til Gunnar Kvaal?

3. Hvor mange nye medlemmer fikk Namdal Parkinsonforening under Åpen dag i Namsos?

4. Hva koster en 1/2 sides støtteannonse i bladet?

5. Hvor mye rabatt får medlemmer i parkinsonforeninga hos Møbelringen?

Svarene finner du på side ?

1. Se side 5

2. Se side 20

3. Se side 26

4. Se side 8.

5. Se side 39

## Utstyret i orden

Tannlegen hadde fått ei ung dame i stol, n sin. Damen hadde tannpine.

Tannlegen undersøkte tannstellet hennes og fant ut at her måtte det ei rotfylling til. Dama ble forskrekket.

”Æ koinn my heller ha tenkt mæ å gjennomgå et svangerskap enn å få ei rotfylling,” sukka dama.

Tannlegen så alvorlig på pasienten sin:

”No må du bestem dæ fort”, sa han. ”Æ har redskap te å ordne begge deler,”

# ***Vi starter med kafetreff i Steinkjer***



*Tekst Alf Magne Bye, Steinkjer*

Har du behov for å treffe andre med parkinson sykdom eller andre pårørende?

Du som bor i Steinkjerområdet (inkludert nabokommunene) har nå muligheten til det.

Kl 13.00 den første torsdag i måneden treffes vi på Bogavegen kafe (Rema nordsia), til prat over en kopp kaffe , eller middag for de som ønsker det (hver enkelt betaler selv for det som blir kjøpt på kafeen).

Første treff blir torsdag 6. januar 2011. De neste blir torsdag 3. februar og torsdag 3. mars. Deretter altså den første torsdag i hver måned.

Ta utfordringen og møt opp. For at dette skal bli et både et nyttig og et hyggelig "kaffeslaberas" er vi avhengig av at alle bidrar.

Kontaktperson er Bergljot Melhus, mobil 976 41 403

Velkommen!

Nord-Trøndelag Parkinsonforening "

---

## **Extra-midler til Kastvollen Rehabiliteringssenter**

ExtraStiftelsen eier og fordeler overskuddet fra Extraspiillet, som vises på NRK1 hver tirsdag. Dette overskuddet fordeles på over hundre norske frivillige organisasjoner og skal gå til helseprosjekter innen feltene forebygging, rehabilitering og forskning.

I år ble ca. 220 millioner kroner fordelt på over 500 ulike prosjekter. Det har vært behandlet 1720 søknader fra 162 organisasjoner til en samlet søknadssum på 774 millioner kroner

Ved ExtraStiftelsen Helse og Rehabiliterings tildelingsarrangement 23. november, ble det offentliggjort at Norges Parkinsonforbund får tildelt kr 2.498.000 til 8 prosjekter og arrangementer i 2011.

”Terapiridning – en viktig del av rehabiliteringstilbudet ved Kastvollen Rehabiliteringssenter” er ett av de 8 prosjektene. Kastvollen har fått **100 000 kr** til å utvikle bruken av ridning i rehabiliteringen av bl.a. parkinsonrammede. Gratulerer.

## Introduksjonskurs til nye medlemmer

Forbundet gjennomfører i 2010 en vervekampanje for å øke medlemsmassen. Nord-Trøndelag Parkinsonforening har deltatt i kampanjen, bl.a. ved å arrangere åpne møter flere steder i fylket.

Vi har økt antall medlemmer, og ønsker å ta godt imot nye medlemmer, bl.a. med informasjon om sykdommen. Et nytt tiltak i år var et 4-5 timers introduksjonskurs, som ble gjennomført på Kastvollen 2. desember.

Alle ny innmeldte pasientmedlemmer det siste året fikk tilbud om å delta sammen med pårørende. Omtrent 15 personer møtte opp, noe vi er bra fornøyd med.

Men så hadde vi vært så heldig å få helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket til å fortelle om sykdommen, hvilke symptomdempende behandling som er tilgjengelig, og ikke minst hva vi selv kan gjøre for å leve så bra som mulig med sykdommen. I og med at vi var på Kastvollen var det naturlig at de orienterte om hvor viktig det er med fysioterapi, og det å være fysisk aktiv. Ellers ble det gitt en kort orientering om foreningens arbeid.

Vi er godt fornøyd med kurset, og planlegger et tilsvarende arrangement også neste år

---

### Marte & Joralf,s Hjelpesfond for funksjonshemmede.



Nord-Trøndelag Parkinsonforening har mottattt **kr 16730.-** fra Marte og Joralf,s Hjelpesfond for funksjonshemmede i forbindelse med seminaret på Finsås.

---

### Forts fra side 4. Lederens hjørne:

På Levanger arbeides det med å etablere en gruppe med musikkterapi etter modell av som var på sykehuset for noen år siden, og som viste fin effekt på vår bevegelighet. Jeg vil også anbefale varmebasseng for de som har mulighet.

I alle fall for meg er sol og varme god medisin, så jeg tar med Åse og drar til Lanza-rote i 14 dager like før jul. Det stresser nok husfrua litt å være borte så lenge i verste julestria, men det går nok bra. Selv om det kan se ille ut har hun en fantastisk evne til å ha alt klart når tiden er inne.

Med dette vil jeg ønske dere alle ei riktig god jul.

*Gunnar*



# Grannes VVS

# Bademiljø

Best på bad!

Tlf: 74 27 42 22  
 Hestmarka 7800 Namsos  
 Epost: [post@grannesvvs.no](mailto:post@grannesvvs.no)

Norges største  
 rørleggerkjede

# SPAR



## OVERHALLA

Åpningstider: 09.00–19.00 / 09.00–17.00  
 Dagligvarer – jernvarer – propan – Norsk Tipping – Post i butikk

*Tur og fritidsutstyr kjøper du hos oss.*

## MX SPORT Stjørdal

Kjøpmannsgata 30, 7500 Stjørdal

Tlf. 74800777— Telefax: 74800784

Epost: [sporten@epost.no](mailto:sporten@epost.no)



*– litt mer personlig*

Åpningstider:

Mand-Fredag 0900-1800

Torsdag 0900-1900

Lørdag 0900-1500



*god middag!*

Tlf 74392450 - 7900 Rørvik



**BRILLEHUSET as Optiker RANGUL**  
**Levanger sentrum**  
**Postboks 184.**  
**7601 Levanger**  
**tlf 74080780**

**Velkommen til Optiker Alf Einar Rangul og Brillehuset AS.**  
**Faglig sterk kvalitet - Synsprøver - Meget godt utvalg i briller!**

**JB bok&café**

7863 Overhalla Tlf: 74281666

*Det naturlige treffpunkt i Overhalla*



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

**Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos**  
Havnegata 12  
Serviceboks 1020  
7809 Namsos  
**Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer**  
Brugata 2. Brygga  
7709 Steinkjer  
**Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger**  
Kirkegata 73  
7600 Levanger

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**

## Liste over lokale kontaktpersoner i Nord-Trøndelag:

Disse er skolerte likemenn med taushetsplikt. De har forskjellig bakgrunn, og dekker alle felt fra Yngre Parkinson (YP), Parkinson (P), ektepar– hvor den ene part har Parkinson (P-På) til Pårørende (PÅ) grupper.

Alle kan ta kontakt med disse om de ønsker det, selv om det primært er organisert slik for at de som er nydiagnostisert og ukjent med foreningen, lettere kan få til å ta kontakt om de ønsker det.

- **Stjørdal:** (På) Inger-Lise Lillefloth, tlf 748 24270 / 928 26 992
- **Skogn:** (PÅ) Åshild Skaufel, tlf . 901 45 114
- **Levanger:** (På) Sofie Risberg, tlf. 740 81862 / 906 15 612
- **Verdal:** (Y) Gerd Hovdahl, tlf. 472 54 649
- **Inderøy:** (P-På) Solbjørg og tlf. 741 53 432 / 958 76 631  
Svein Hermann Staff. 480 24 777
- **Steinkjer:** (Y) Alf Magne Bye, tlf. 74165404 / 930 16 911  
(P) Bergljot (Bella) Melhus. Tlf. 741 66 949 / 976 41 403
- **Namdal:** (P) Egil Bredesen tlf. 743 21813



**Sykepleier poliklinikken**  
**Sykehuset Namsos**  
**Tlf: 74 21 52 67**

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 medisinenene.

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.



## Støtt Parkinsonforeninga uten at det koster deg 1 krone

628.000 av Norsk Tippings spillere er grasrotgivere. Det betyr at en av tre spillere har funnet seg et lag eller forening de vil støtte, og til nå i år har de bidratt med over 170 millioner til lag og foreninger landet over.

Er du en av de 2 av 3 spillere som enda ikke har registrert grasrotandelen på en forening enda?

Klipp ut kortet med strekkoder for din parkinsonforening nederst på siden, eller ta med bladet sammen med spillerkortet til kommisjonæren så han kan skanne strekkoden til den parkinsonforeningen du hører til. Husk det koster deg ingen ting av hverken innsats eller gevinst.

### Oversikt over inntekter fra Grasrotandeler pr 10 des

#### Namdal Parkinsonforening:

1 jan. 2010 til 30 april kr. 2810.- fra 16 andeler

1 mai 2010 til 31 aug. kr 2494.- fra 19 andeler

1 sept. 2010 til 10 des. kr 1712.- fra 20 andeler

**Sum kr 7016.-**

#### Nord-Trøndelag Parkinsonforening

1 jan. 2010 til 30 april Kr. 1827.- fra 26 andeler

1 mai 2010 til 31 aug. Kr. 1661.- fra 26 andeler

1 sept. 2010 til 10 des. Kr. 1503.- fra 26 andeler

**Sum kr. 4991.-**

Fylkesforeninga har ingen nye andeler, mens Namdal har fått 4 nye i år.



Nord-Trøndelag Parkinsonforening



Org.nr. 985 442 266



Namdal Parkinsonforening



Org.nr. 993 745 839



## Norges Parkinsonforbund

Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo

### INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

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

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

#### Medlemstype:

- Har selv parkinson kr 300,-  
 Nærmeste pårørende ( samme adr. som medlem) kr 250.-  
 Støttemedlem kr 250.-

Hvis du også ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:

## Medlemskap

**Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du medlemsbladet Parkinson-posten og får tilbud om aktuelle sentrale aktiviteter. Du får også tilbud om informasjonsmateriell til reduserte priser.**

Når du melder deg inn i Norges Parkinsonforbund blir du automatisk tilknyttet nærmeste fylkes- og lokalforening. Foreningene arrangerer møter, kurs, seminarer og har uformelle møteplasser. Flere har også treningsgrupper eller fysioterapitilbud. Aktivitetene er mange og varierer. Noen lokalforeninger har også et eget medlemsblad. Dersom du ønsker å tilhøre en annen forening enn den du bor nærmest, vennligst spesifiser dette i innmeldingen, eller send en e-post til: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)



## MEDLEMSTILBUD

Ledig plass for forretning  
som ønsker rabattavtale  
med Parkinsonforeningen



Kongens gt. 38, 7713 Steinkjer - Tlf.: 74 16 17 36 - 74 16 19 89  
Fax: 74 16 60 19 - Foretaksregisteret: NO 914 152 852 MVA

20 % rabatt



Medipro AS

Levanger - tlf 74028080

20 %



VERDAL- LEVANGER - STEINKJER

Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



Namsos , Steinkjer, Levanger,  
Stjørdal og Kolvareid

5 %



10 %

Håkon den Godesgt. 1C  
7600 LEVANGER  
Tlf 74 08 11 26 • Fax 74 08 42 12

A.J. Johansen Møbelforretning  
Levanger tlf. 74 08 11 26



Alkoden, 7800 Namsos. Tlf. 74 21 63 50.

Gjelder foretningene: Levanger, Verdal,  
Gråmyra, Steinkjer, Namsos,  
Kolvareid og Rørvik.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO  
MOTEAVD.  
NAMSOS

Vi har rikt utvalg av klær som  
passer for eldre.  
Eget søm verksted

15 %

*Som medlem i  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
får du rabatt i forretningene ovenfor.  
Nå lønner det seg å være medlem  
i Parkinsonforeningen*

Til

B



**Avsenderadresse:**

Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
Landstadvei 86 A  
7650 Verdal

**Husk:** Meld fra til forbundet eller lokallaget om adresseforandring så unngår du at bladet uteblir.

## Telefonliste:

### Pårørendekontakt i Nord-Trøndelag: Inger-Lise Lillefloth, Stjørdal

#### Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening:

Leder.....	Gunnar Kvaal.....	Verdal .....	74071126
Nestleder.....	Alf Magne Bye.....	Steinkjer.....	74165404
Kasserer.....	Ivar Risberg.....	Levanger.....	74081862
Sekretær.....	Astrid Tidemann .....	Levanger.....	74082566
Styremedlem.....	Inger-Lise Lillefloth.....	Stjørdal.....	74824270
Varamedlem.....	Åshild Skaufel.....	Skogn.....	90145114
Varamedlem.....	Jan Helge Våden.....	Hell.....	74806183

#### Styret i Namdal Parkinsonforening:

Leder.....	Egil Bredesen...	Kongsmoen.....	74321813
Nestleder.....	Arild Rørmark.....	Lund.....	74398933
Sekretær.....	Åse Rørmark.....	Lund.....	74398933
Kasserer.....	Rigmor Fiskum...	Namsos.....	74218220
Styremedlemmer...	Odd Fiskum.....	Namsos.....	74218220
Varamedlem.....	Fritz Ekker.....	Fosslandsosen	74284885
Varamedlem.....	Per Hestø.....	Namsos.....	74274904