

Parkinson

Nr 4 des 2011 årgang 11

bladet



***God jul og
godt nyttår***



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

www.parkinson.no

Innhold

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| Felles dagseminar i Stjørdal..... | Side 10- 13 |
| Fin tur til Utvorda..... | Side 14- 15 |
| Gjenforening på parkinsonmøte..... | Side 16- 17 |
| Livsverdier—og kronikere..... | Side 18–20 |
| Kafetreff i Levanger..... | Side 21 |
| Gode råd | Side 22 |
| Studiering for de pårørende..... | Side 23 |
| Fagdag om Parkinsons sykdom..... | Side 24– 25 |
| Ny trimgruppe er i gang..... | Side 26 |
| Vellykket julebord i Namsos..... | Side 27—29 |
| Parkinsonprosjektet i Levanger..... | Side 30—31 |
| Koret er medisin for meg..... | Side 32 |
| Trivelig dansekveld på Levanger..... | Side 34 |
| Grasrotandelen..... | Side 35 |
| Litt av hvert..... | Side 36—37 |

Framsiden: Motiv fra Kongsmoen. Foto: Egil Bredesen

Parkinsonbladet

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

Fritz Pettersen,
Markvegen 9, 7600 Levanger
Tlf. 74089633/ 48355063
e-post. fritz1@live.no

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag. Parkinsonforening.
Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.
Firma eller privatpersoner som ønsker Annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no
Kontortid: mandag-torsdag kl. 09.00– 14.00

*Generalsekretær:
Magne Wang Fredriksen*



Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Alle hverdager fra kl 10 – 16

Norges Parkinsonforbund

Her kan du treffe skolerte og hyggelige
likemenn med taushetsplikt.



Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl 10.00–13.00

Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig rådgiver:
Ragnhild Støkket*



PAPAYA Nord-Trøndelag

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

Kontaktperson: Unni Johnsen, Asplunden 13, 7710 Sparbu,

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

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

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 konsultasjoner hos nevrolog. *Mer info. på side 36*

Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

Berit Nonset. Tlf. 740 98914

Telefontid mandag, torsdag og fredag kl 08.00 - 15.30

E-post: berit.nonset@hnt.no

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



Lederens hjørne

*Gunnar Kvaal,
Nord-Trøndelag
Parkinsonforening*

Nok ett år nærmer seg slutten, og atter en gang tenker jeg over hvor fort tida går. Det er ikke lenge siden det var jul, likedan de lyse vårnettene føles nærme. Jeg synes egentlig ikke det er lenge siden jeg satt på kontoret til Mitrovitz og fikk diagnosen Parkinson, men det er snart 9 år, sjuendeparten av livet mitt. Hva har disse årene gjort med livet mitt? Hva hadde vært annerledes uten Parkinson? Jeg hadde nok vært i bedre fysisk form og vært mere aktiv på gården med mere.

Men jeg har også fått en del igjen som har gitt meg mye, svært mye. Samholdet og kameratskapet i Parkinsonforeningen gir meg mye. Parkinsonrammede og pårørende som takler hverdagen på en positiv måte og har ressurser til å stille opp for er en god støtte for andre som har sykdommen. Arbeidet i foreningen har gitt meg mye: Styremedlemmene i foreningen, inkludert Namdalen, forbundsstyret og administrasjonen i Oslo, flotte mennesker som gir alt for at vi skal ha det best mulig. Og så har vi i Nord Trøndelag omlag 240 medlemmer, det er jo dere som er det viktigste leddet i organisasjonen. Dessverre har jeg ikke truffet alle enda, og kommer kanskje heller ikke til å gjøre det. Men det er dere som er foreningen, grunnstammen som vi skal arbeide for. Både jeg og resten av styret setter pris på å få kontakt med dere. Jeg skulle gjerne vært Parkinson foruten, men den har også gitt meg mye. Når ikke alt går på skinner får en øynene opp for andre verdier i livet som er viktige.

2011 har vært ett aktivt og interessant år i foreningen. Aktivitetsmidlene vi ble tildelt fra forbundet gjorde at vi fikk mange fine turer og vi fikk se mange nye steder og skapte ett godt fellesskap. Vi har også engasjert oss mye i opplæring av helsepersonell, både studenter og fagfolk. Erfaring tilsier at kunnskapen om parkinson er mangelfull, og vi får gode tilbakemeldinger, både på timene vi har med studenter og på kursa for helsepersonell.

Framover blir det spennende å se hva Nord-Trøndelag kan få ut av midlene forbundet har fått gjennom Exstrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Det er gitt midler til sertifisering av instruktører i LSVT, der vi håper Kastvollen blir involvert. Videre er det gitt midler til å forske på effekten av Qui-giong, på rytmisk trening med Audun Myskja, og til lokale treningsgrupper. Vi skal gjøre hva vi kan for å få vår del av aktivitetene, så er det opp til oss alle å delta i prosjekta.

Etter jul skal jeg sammen med Åse og ett vennepar på 2 ukers opphold på Tenerife. Deretter skal jeg ha ett opphold på Kastvollen. Jeg gleder meg til begge deler, føler at maskineriet trenger en oppjustering nå.

Til slutt ønsker jeg dere alle ei god og fredelig julefeiring og ett godt nytt år.

Hilsen fra Gunnar

Arrangementskalender NTPF

Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00

hver 2. tirsdag i måneden fra den 9 august

Bogaveien kafe i Steinkjer, kl 13.00

hver første torsdag Måneden, fra 4 august

Innherredsbakeriet i COOP Exstra , Levanger kl 11.00

Siste tirsdag i hver mnd

Årsmøte

Sted: Rinnleiret

Tirsdag den 6 mars kl 17.00

Etter årsmøtet blir det middag og dans.

Sakspapirer blir utsendt innen 21/2

Saker til Årsmøtet sendes lederen innen 7/2

Velkommen



Minnegaver

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

Hermod Markhus, Framverran

Hjertelig takk for gaven

Egil har ordet

*Egil Bredesen, leder
Namdal
Parkinsonforening*

Kjære venner

Ja, så nærmer det seg jul igjen og dermed er Parkinsonbladet snart på vei til din postkasse. Jeg håper det blir godt mottatt og ikke går rett i søpla sammen med reklamen som flommer over før jul. Ta vare på bladet for du får garantert bruk for det senere.

Det har vært bra tilgang på stoff til bladet. Bladet viser at det er mye aktivitet i Parkinsonforeningene. Bjørn Myrvang og Fritz Pettersen har vært aktive med å sende stoff til bladet og ære være dem for det.

Det hadde vært hyggelig om flere hadde bidratt med stoff.

Har du noe du brenner for som du mener er av interesse for andre medlemmer så send ditt bidrag. Gjerne med bilder som selvsagt returneres etter bruk.

Har du ei selvopplevd historie. Forslag til aktiviteter. Ris eller ros til foreninga eller bladet eller noe annet. Ikke nøl med å

sende ditt bidrag.

Fritz Pettersen fra Levanger har tatt på seg oppgaven med å være medredaktør i bladet for fylkesforeninga. Det merkes allerede i dette nr av bladet.

Jeg tror det blir til god hjelp å ha en person fra fylkesforeninga som har ansvar for å få med stoff fra aktiviteter i fylkesforeninga. Jeg ser fram til å samarbeide med Fritz etter hvert.

Her i Namdal har vi fått vinter med ca 10 snø i skrivende stund. (9 des) Det har vært mye og variert vær i høst, men gjennomgående har det vært mildt. Trøsta er at det ikke er lenge før det går mot lysere tider igjen. Det gjelder om å prøve å se lyspunktene i alt.

Nå nærmer det seg jul med stormskritt. Det er noe de fleste ser fram til. Det er så artig og høre at barna gleder seg til jul. Jeg har to barnebarn på 3 og 5 år. Julekvelden samles vi hos oss og hygger oss med god julemat og pakker opp pakker.

I Namdalsforeninga er vi ferdig med julebordet som ble en hyggelig sammenkomst. Nå står det bare julekaffe igjen på programmet i år. Torsdag den 22 des. møtes vi på Kulturhuset i Namsos til julekaffe. Det blir det et lite avbrekk i julestria med kaffe og bløtkake. Den 21 januar blir det årsmøte og nye utfordringer. Jeg har mistanke om at det blir et spennende årsmøte. Da er du hjertelig velkommen. Årsmøtet er ei oppsummering av året vi har lagt bak oss, samtidig som vi legger planer for det kommende året og hvem som skal styre skuta videre.

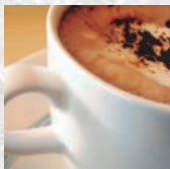
Takk til alle som har bidratt med stoff til bladet.. Takk til alle som har støttet foreninga med støtteannonser.

Da står det bare igjen å ønske dere alle en god julehøytid og et godt nyttår. Ta godt vare på hverandre.

Vennlig hilsen

Egil

Arrangementskalender Namdal PF



Kafetreff

Husk kafetreff første torsdag i måneden kl 12.00
Da møtes vi på LaPerla (den tidligere avholdskafeen
I havnegata) Første treff i 2012 blir 2 februar

Bassentrening i Oasen hver tirsdag kl 12.45

Ledet av fysioterapeut fra Namsos kommune.

Parkinsonrammede medlemmer deltar gratis på treningene.

Årsmøte

Sted: Lærings – og mestringscenteret

Sykehuset Namsos

Lørdag den 21 januar kl 12.00

Vanlig årsmøtesaker

Servering og utlodning

Velkommen

Julekaffe

Sted Kulturhuset i Namsos

Torsdag den 22 desember kl 12.00

Bløtkake og kaffe.

Foreninga spanderer.

Velkommen til et lite avbrekk i julestria.



www.boli.no

Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos

Havnegata 12

Postboks 114

7801 Namsos

Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer

Brugata 2, Brygga

7709 Steinkjer

Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger

Kirkegata 73

7600 Levanger

Selge bolig, ring tlf: 47479990

Vi støtter Parkinsonforeningen

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

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Boli eiendomsmegling..... | Side 7 |
| Vitus Apotek, Verdal..... | Side 9 |
| Spar, Overhalla..... | Side 20 |
| Jensen bok & kafe, Overhalla..... | Side 22 |
| Coop Mega Rørvik..... | Side 38 |
| Halsen Sykepleierartikler AS..... | Side 38 |
| Mosand AS, Overhalla..... | Side 38 |
| Øvind Johansen AS, Namsos..... | Side 39 |
| Fjellets elektro, Namsos..... | Side 39 |
| Hjelde Maskinservice AS, Snåsa.... | Side 39 |
| MX Sport, Stjørdal..... | Side 40 |
| Helsegym 1 fysioterapi, Verdal..... | Side 40 |



***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**

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

Noen ord om støtteannonser i Parkinsonbladet.

Arbeidet med og skaffe støtteannonser til dekning av utgiftene med utgivelse av medlemsbladet går stort sett bra. De aller fleste sier ja uten å nøle når jeg ber om støtte og gir uttrykk for at de gjerne vil støtte arbeidet med bladet.

Noen har også annonse i hvert nr fast.

Annonsørene får et blad sammen med fakturaen for annonsen og får dermed litt innblikk aktiviteter som foregår i foreningene.

Jeg vil på slutten av året få takke for all velvilje jeg blir møtt med, og samtidig få ønske alle våre støttespillere en god jul og et godt nyttår.

Vennlig hilsen

Egil Bredesen, red. for Parkinsonbladet

Vi støtter Parkinsonforeningen



En friskere hverdag

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

En friskere hverdag- for kunder over hele landet

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

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

Du finner oss også på: WWW.VITUSAPOTEK.NO

Felles dagseminar i Stjørdal

Tekst / foto: Egil Bredesen



Fullsatt møtesal: Det var nærmere 120 deltagere som fikk faglig påfyll på seminaret i Stjørdal

Nord- og Sør-Trøndelag Parkinsonforeninger arrangerte et felles dagseminar på Quality airport Hotel Værnes i Stjørdal lørdag den 22 oktober.

Det har i mange år blitt arrangert et dagseminar i felleskap med Sør-Trøndelag Parkinsonforening annet hvert år i Stjørdal.

Fylkesleder Gunnar Kvaal åpnet seminaret med et ønske velkommen.

Viggo Valle fra NRK ledet seminaret videre som konferansier og overlot ordet til **Arne Høgdahl** som har en allsidig bakgrunn som håndballtrener for Strindheim og ass. trener for Norges damelag. Hans tema var: **Motivasjon til trening og fysisk aktivitet.**

Han kom med mange råd om hvordan man kan finne glede og motivasjon til fysisk aktivitet.

Motivasjon til trening kan være et stort problem for noen.

Hvordan finner du glede i fysisk aktivitet? Finn en fast treningskamerat. Fast treningsgruppe. Tilhør et lag eller en sosial arena.

Regelmessig trening, motivasjonstips:

- Lag rutiner
- Planlegging (lag program)
- Treningslogg/ dagbok
- Konkurrer med deg selv
- Mål din status og utvikling

Det er viktig å prioritere trening og da er den sosiale trivselen ved trening god motivasjon til trening.



Arne Høgdahl hadde mange gode råd for motivasjon til trening



Thyra Kirknes orienterte om rettigheter ved Parkinsons sykdom

Rettigheter ved Parkinsons sykdom.

Etter at Viggo Valle presenterte ass. Generalsekretær: Thyra Kirknes fra Norges Parkinsonforbund som neste foredragsholder entret Thyra talerstolen. Hun starter med og gi uttrykk for at hun er glad for å få anledning til å delta på seminaret og at hun er imponert over det store framøtet i Stjørdal. Vi fikk en gjennomgang av rettigheter som kan være aktuelle for parkinsonpasienter.

Parkinsonpasienter får gratis fysikalsk behandling med 24 behandlinger pr. rekvisisjon. Du kan bytte fastlege hvis du ikke er fornøyd. Parkeringskort søkes det om via fastlegen. Ta utgangspunkt i dårlige dager. Tannbehandling: Det er tannlegen som vurderer om du kan få dekket andel av utgifter. Tannkjøtt sykdom, munntørighet og manglende evne til egenomsorg som er vanlig ved Parkinson kan gi refusjon.

Skattefradrag på min. kr 9180,- på grunn av store sykdomsutgifter går kanskje ut i 2012. Omsorgslønn ved pleie i hjemmet. Kommunen bestemmer. Yrkesrettet arbeidsavklaring. Det kan gis et lønnstilskudd på 50 % av lønnen i inntil 12 mnd. Har du spørsmål om rettigheter så kan du ringe FFO rettighetssenter tlf. 96622760 kl 10 - 14 man.— ons.

Etter lunsjpausen hadde Andreas Lunnan, kjent programleder fra NRK og kjent for uttrykket "Itj fårrå nålles", et foredrag med tittelen:

"Itj gløm tå humor,n" Han kåserte om hvor viktig det er å bevare et godt humør selv om en er rammet av sykdom. Et godt humør gir en bedre livskvalitet sier han.





Andreas Lunnan fikk fram latteren under foredraget: *Itj gløm tå humor,n*

Ann Kristin De Soysa som er klinisk ernæringsfysiolog ved St Olavs Hospital Hadde et foredrag som omhandlet kostholdets betydning ved Parkinsons sykdom.

Hun sier at både sykdommen og behandling kan gjøre næringsinntak vanskelig. Hun nevner at det finnes tykningsmiddel til drikke ved svelgproblemer.

Hun anbefaler tilskudd av D vitaminer og tran dess eldre man blir.

Fysioterapeut Ole Petter Nordvang fra St. Olavs hospital hadde et foredrag om trening og fysisk aktivitet ved Parkinsons sykdom.

Han forteller at kroppen er skapt for bevegelse. Inaktivitet fører til nedsatt balanse gangvansker, økt falltendens og dårligere livskvalitet.

Bassentrening i varmebasseng er bra. Oppdrift i vannet gjør det lettere å bevege seg.

Fysisk trening er å tilrettelegge



Ann Kristin De Soysa hadde mange gode råd om kosthold ved Parkinsons sykdom

og veilede til egetrening. Følge opp og motivere.

Anton Hegdal som er sykehusprest ved Sykehuset Levanger hadde et tankevekkende foredrag om medmenneskelig verdighet.



Ole Petter Norvang fortalte om trening og fysisk aktivitet ved Parkinsons sykdom

Anton Hegdal hadde medmenneskelig verdighet ved kronisk sykdom som tema.



Fornøyd med seminaret. Fra venstre Gunnar Kvaal, fylkesleder i Nord-Trøndelag, Viggo Valle fra NRK. Ass. Generalsekretær Thyra Kirknes, Norges Parkinsonforbund og Thor Hjelmeland, fylkesleder for Sør-Trøndelag Parkinsonforening kunne se tilbake på et vellykket seminar med gode foredragsholdere og et godt oppmøte fra Nord og Sør-Trøndelag.

Fin tur til Utvorda

Tekst / Bjørn Myrvang



8 okt. var det igjen tid for tur for oss i Parkinsonforeninga. Turen skulle gå til "Sjøbua Spiseri"

Som avslutning på turlagets aktiviteter denne sommeren sto tur til Utvorda og Sjøbua Spiseri på programmet, denne kjølige og ustabile lørdagen. Dagen var preget av årstida får man si, med kraftige byger og perioder med sol i mellom.

Interessen for turen var stor, hele 19 påmeldte medlemmer og pårørende. Det var beklagelig at Per og Bjørn Amdahl måtte bruke privat bil.

Været var meget skiftende denne lørdagen, men ut over ettermiddagen ble det oppholdsvær. Den planlagte turen ut med båt ble droppet.

Etter en lang busstur var det godt å sette seg til bords da vi kom fram. Menyen besto av fisk og elgretter. Av fisk var det retter med sei, laks, uer, steinbit og torsk. Herlig mat av 1. klasse!!!

Etter kaffe og dessert spilte Inger på trekkspill mens vi andre sang med – ei riktig trivelig stund i vinterhagen! Takk til Inger som stilte opp!

Da var det på tide å strekke på beina. Vi dro ut, noen på jakt etter å se kanonstillingene, andre med en mindre spasertur som mål.

Da ble vi oppmerksom på at bakstebilen var klar for å selge sine varer, noe de fleste benyttet anledningen til. Etter en ny runde med kaffe og kaker var det tid for å sette kursen hjemover med en opplevelse rikere etter en vel gjennomført tur ut til kysten. Det er jo så flott en natur vi har i fylket vårt!

Ref. Bjørn Myrvang

Vi var så heldige at vi fikk eget rom der vi også laget stemning ved å synge allsang, mens Inger livet opp stemningen med trekkspillet.



Og da maten kom på bordet var også den delen av turen i boks. Menyen bestod av bla. Sei i karry, kokt steinbit i saus, stekt laks i rømmesaus, frityrstekt torsk, elgsteik og elghakk. Desserten bestod av sjokoladepudding, riskrem og kaffe.



Vi fikk oppleve UTVORDA og havets festbord ved storhavet Folla.. Vertskapet Einar Grande og Hilbjørg Kristensen skal ha ros for den fine mottakelsen og den gode maten. Vi kommer til huske denne turen lenge.



Gjenforening på parkinsonmøte

Tekst / foto: Egil Bredesen



Trivelige medlemmer. *Det var et trivelig selskap som skålte til ære for fotografen.*

Namdal Parkinsonforening arrangerte høstmøte på Tinos Hotell i Namsos lørdag den 8 oktober med 21 deltagere tilstede. Formålet med møtet var og hygge seg med god mat og underholdning av kulturell art.

Det har blitt en tradisjon med å arrangere et høstmøte med god mat og underholdning i flere år takket være at Nord-Trøndelag Fylkeskommune har støttet arrangementet med kulturmidler.

Etter at vi hadde sunget velkomstsangen ble det servert Viltgryte med karamellpudding til dessert noe som smakte fortreffelig.

Det kulturelle innslaget var et kåseri av Ole Harald Røthe over tema fra boka: "Der trollbåra bryt" av Karl Erik Harr.

Det musikalske innslaget var det Johnny Finstad og Jan Erik Lund som sto for. Johnny og Jan Erik har for 20 år siden spilt sammen i et orkester fra Lund som het "Lundingan".

Det ble et hyggelig musikalsk innslag da de kunne spille sammen igjen etter nærme 20 års opphold. Og det viste seg at de ikke hadde glemt sine ferdigheter.

Vi fikk høre den ene fine melodien etter den andre hvor Jan Erik sang og spilte gitar sammen med Johnny på trekkspill.

Senere i møtet ble det servert kaffe og deilig ostekake.

Underveis ble det loddsalg på medbrakte gevinster sponset av deltagerne pluss ei fin fruktkorg som ble sponset av Rema 1000 i Amfi-senteret. Den heldige vinneren av fruktkorga denne gangen ble Rig-mor Fiskum fra Namsos.

Det kom inn hele: kr 2690.– på loddsalget som er meget bra. Tusen takk til dokk som kjøpt lodd. Møtet ble avsluttet med musikk og allsang.

Da gjenstår det bare og takke



Kåseri fra boka "Der trollbåra bryt" ved Karl Erik Harr" ble framført av Ole Harald Røthe.



Gjensynstreff: Jan Erik og Johnny spilte sammen igjen etter 20 års opphold.

Ole Harald for fint kåseri. Takk til Jan Erik og Johnny for fin sang og musikk. Takk til Tinos Hotell for god mat og fin service. Takk til Nord-Trøndelag Fylkeskommune for tilskudd til møtet. Takk til Rema 1000 for innholdsrik fruktkorg og ikke minst takk til alle dere som kom på møtet og deltok sammen med oss.

REMA 1000



NORD-TRØNDELAG
FYLKESKOMMUNE

Krigsårene: 1940 -1945

- Fortalt av Jon Høgden.

- Ætte okupasjonen i 1940 grov tyskeran ei lang grøft innom Bråholmen kor kjerka står - tvers over Namsos sæntrum, - kalt den " Engelske kanal". Kanaln skoil hinner angrep sjøvegen fra blaint ainna engelskmeinnern, meint tyskeran. To unge tyskerka hoildt på å lægg ne piggrå på bægge sian av grøfta før dein ble fyilt med vatn.

Sprengningsbas Bjerkan, som va kjent fer sine skarpe replikka, - gikk tilfeldigvis forbi og utbrøt spontant da han så ungdomman som ødela byn: " Moran dokkers skoil bærre vesta, ka dokk hoil på med"



Livsverdier- og kronikere

Av sykehusprest Anton Hegdal

Er det mulig for de som har en kronisk sykdom eller en funksjonshemming å kunne glede seg over livet, oppleve at det fortsatt har verdi og at dagen i dag har mening? Kanskje er ikke jeg den rette til å svare på det fordi jeg verken har en kronisk sykdom eller noen funksjonshemming. Men som sykehusprest møter jeg mange som har fått sine liv snudd på hode og som spør etter meningen med det som har skjedd. Kronikere som leter etter svar på hva morgendagen vil bringe, hva som kan gi håp og hva som kan gi opplevelse av å ha verdi.

På tross av manglende selvpoplevde erfaringer tillater jeg meg med utgangspunkt i mitt ståsted å komme med noen betraktninger omkring temaet. Mine erfaringer - som også bekreftes av andre undersøkelser - viser at personer med forskjellige kroniske lidelser og tapsopplevelser har gjennomgående felles ønsker og behov.

Øverst kommer

- ønsket om å bli sett, lyttet til, respektert og tatt på alvor som et helt menneske. Dernest følger hos de fleste
- ønsket om å møte likesinnede, og snakke sammen med de om hvordan en best mulig kan takle den livssituasjonen en er i slik at en på nytt kan få tak på livet;
- være sammen med rause og inkluderende personer som lader batteriene;
- oppleve hendelser i hverdagen som gir positivt påfyll;
- ha noe interessant å brenne for, noe som tar fokuset vekk fra hverdagens bekymringer og stadige påminnelser om at noe er som det ikke burde være;
- og kanskje det viktigste: å få være den eneste man har mulighet for å være, nemlig **seg selv**.

Livsverdier dreier seg i stor grad om å oppleve å ha et helhetlig og fullverdig liv. Å få være den jeg er med alle mine ressurser, evner, krefter – og svakheter. Helhetlig liv innebærer å leve sammen med andre, om relasjoner og sameksistens. Og sameksistens forutsetter å gjøre noe sammen med andre – å kommunisere. Sameksistens forutsetter også toleranse. Å tåle annerledeshet, godta at andre er forskjellig fra meg selv. Mangfold er egentlig rikdom.

Det fullverdige liv innebærer å få anledning til å leve ut og ta i bruk de muligheter en til en hver tid har. Retten til å beholde det ansvar en til enhver tid er i stand til å bære, og muligheter til å realisere og bruke de evner og funksjoner man har.

Å leve er alltid å være underveis. Og å være underveis medfører at ting endres: nye opplevelser, nye faser, nye stadier på livsveien, nye horisonter oppdages.

Det innebærer også å måtte forholde seg til nye situasjoner, erfare noe en tidligere ikke har erfart, møte nye utfordringer, smerter, sorger, gleder, håp. Det er jo dette som er livet: Å glede og grue seg over å kunne oppleve noe nytt, men også å måtte legge noe bak.

Livet kan av og til oppleves så voldsomt og vanskelig at man ikke klarer å ta det helt og fullt inn over seg. Når livet slik ikke blir til å takle, da skylder man ofte på **Skjebnen** eller ett eller annet **Noe** som ligger utenfor ens kontroll.

Å skulle bære belastningen og ansvaret alene blir for mye. Man trenger noe eller noen som kan ”ta ansvaret for” de ”uforståelige” og ”meningsløse” endringer som har tilstøtt en.

I vår søken etter svar på **hvorfor**, blir ofte **Skjebnen** brukt som forklaring. For mange kan Skjebnen kanskje være et uttrykk for Gud eller for Den onde. Min overbevisning er at ingen har forutbestemt eller gjennomregulert hvordan livet til det enkelte menneske skal bli. For meg er skjebnen mer et uttrykk for hvordan møtet med livet ble.

Når vi snakker om skjebne, da tenker nok de fleste av oss på tap vi har opplevd, på sykdommer og ulykker som har rammet oss, eller på at en av våre kjære er død. Tap resulterer i sorgreaksjoner, og sorgarbeid innebærer å bearbeide den endrede virkelighet og gjøre den om til en ny nåtid og framtid. Sorgarbeid er å ta inn litt etter litt det livet møter oss med, og i det tempo den enkelte makter.

Å få og å leve med en kronisk sykdom eller funksjonshemming oppleves av mange som tap av muligheter, tap av verdighet, tap av selvbilde. Dette kan være bortimot en umenneskelig påkjenning. Men noen ganger – ja kanskje alt for ofte – får den kroniske livssituasjonen alt fokus. Alt dreier seg om det som er problematisk, om sykdoms- man ikke helt har kontroll eller styringen på, eller makt over. Kanskje kjenner du deg litt igjen: utviklingen og om alt man ikke får til, alt man går glipp av. Når sykdommen får all fokus, da blir livet uutholdelig. Jeg har lyst til å dele med deg budskapet i en bok av den islandske forfatteren Anna Pálina Árnadóttir. Hun har skrevet en humoristisk-alvorlig bok om kreft med tittelen Ótuktin, som på norsk betyr noe slikt som ”det man ikke kan tukte”, dvs. noe.

Etter hvert som kreftsykdommen ble dominerende og tok mye styring over livet til Anna, bestemte hun seg for å personifisere sykdommen. Hun kalte den ”Tante Kreft”. Tanta banket på døra.

Naturlig nok hadde Anna ikke lyst til å slippe henne inn. Hun visste at dette var en vriompeis av ei tante som ingen egentlig orket å ha noe med å gjøre. Men Anna ga henne et rom. Betingelsen var at hun skulle holde seg der og ikke ta seg til rette i huset ellers.

Det gikk bra i lange perioder. Men hun var ingen enkel gjest å ha i huset. Verst var det når hun fikk besøk av venninna si, hun som gikk under navnet ”Stakkars Meg”. Når disse to damene kom sammen, kunne de gå helt berserk og husere så følt at alt ble seende ut som en slagmark.

Etter et slikt raid var det bare så vidt familien og Anna maktet å rydde opp igjen og komme seg videre. Men som Anna sa, om tanta ødela alt for Anna, ødela hun samtidig for seg selv. Om alt det ugagnet tanta holdt på med, skulle føre til Annas død, så ville det bety at også tanta kom til å dø. Tante Kreft nikket. De ble enige om å samarbeide. De ville begge leve lengst mulig og gjøre det beste ut av det livet de hadde.

Kreft og andre kroniske tilstander kan mestres med humor og alvor, slik at livet kan leves mens det er her. Humør og humor er viktige ingredienser i det å oppleve at livet har verdi. Både alvor og skjemt må være med for å gi livet dimensjon – bredde og dybde. Å sette seg ned, gi opp og bare vendte på døden er et valg som ikke gleder noen. Livet har vi fått for å leve det så fullverdig vi kan, så godt vi kan for oss selv og vår neste. Når du får være du og jeg får være jeg, da vil kanskje den beste dagen i livet være den dagen vi forstår

- at det lurer farer i alt vi foretar oss, men at det er større fare ikke å gjøre noe som helst
- at det å bli syk ikke er skammelig – det er m.a.o. ingen grunn til å gå og gjemme seg.
- at bekymring ikke fjerner morgendagens sorger, den stjeler dagens styrke
- at hvis vi ønsker å oppnå noe, hvis et resultat virkelig betyr noe for oss, da vil vi også ganske sikkert kunne oppnå det. Men det koster. Vi må STÅ PÅ!
- at vi ikke må la han ”opprådd” ta oss
- at gresset faktisk er like grønt – om ikke grønnere – på vår side av gjerdet.
- at alt for mange mennesker glemmer å leve i dag... de fleste forbereder seg på å leve i morgen. La oss ikke være som de. Det er i dag det gjelder. NÅ.
- at vi verken er Mr. eller Mrs. Parkinson. Du er du, og jeg er jeg. Helt og fullt! DU!

Dette er den julegaven jeg ønsker deg, ja, i tillegg da til den aller beste Julegaven: Den sårbare Gud i en krybbe – en Gud som vet hva det vil si ”Å leve”.

Velsignet Jul til deg og alle dine ønskes deg av Anton prest.



OVERHALLA

Åpningstider: 08.00 — 21.00 / 09.00 — 18.00
Dagligvarer — jernvarer — propan — Norsk Tipping — Post i butikk

Kontakt oss: Ranemsletta, 7863 Overhalla. Tlf. 74281203
Epost: spar.overhalla@ngbutikk.net

Kafetreff i Levanger

Tekst/ foto: Fritz Pettersen



En trivelig gjeng. *Det er alltid trivelig å treffes i parkinsonforeninga.*

I Levanger har vi i forbindelse med Trimprosjektet i tidligere Byskolen tatt oss tid til å drikke kaffe der pårørende stiller opp etter trimmen. De fleste gangene har vi brukt å ta denne kaffepausen på COOP EKSTRA, på Moan. Noen ganger har vi også hatt denne pausen på gamle Byskolen.

Denne timen er det ikke lagt inn annet enn “blikjentprat” og antallet varierer noe. Men vi kan bevise at også dette tiltaket har verdi og noen ganger møter mange. Kaffepausene slutter ikke fordi om trimmen ble avsluttet i dag torsdag 17 november. Planen er at trimmen skal fortsette med egne krefter noen uker til vi får tak i fysioterapeut.

Dette bildet er fra en kaffepause og vi har det så trivelig som vi selv gjør det til.

Fritz

Gode råd!

Artikkel i Inderøyningen innsendt av Willy Møller

Han hadde passert den gamle steinbrua, og møttes i Nergata på Straumen/ Inderøy.

Han var vel omkring 10 år denne gutten som visstnok var på vei heim fra skolen.

Han bar på en busk, og jeg spurte hva han skulle bruke den til.

”Jo, jeg har tenkt å lage fiskestang”, svarte han stolt.

Etter en liten stund sier han:

”Jeg ser din venstre hånd skjelver. Hvorfor gjør den det?”

”Jo du skjønner jeg har en sykdom som heter Parkinsons sykdom, og den kan forårsake slike skjelvinger og andre ufrivillige bevegelser.”

Nå ble gutten tankefull, og han ivret visstnok etter å få svar på spørsmål som meldte seg i hans tankeverden. Og et annet forhold. Kunne han være til hjelp?

Så sier han: ”Du! Prøv og hold din venstre hånd i ro. Og så må du drikke mye vatn”.

Willy takker Viljar for gode råd og en trikelig prat



JB bok&café

7863 Overhalla Tlf: 74281666

Det naturlige treffpunkt i Overhalla

Studiering for de pårørende

En studiering for deg som deler hverdagslivet med en som har Parkinson sykdom.

I høst fikk vi spørsmål om å avvikle en studiering fra foreningen. Fire erfarne menn fra målgruppen (pårørende) ble enige om å delta i en ring Gjennom Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Og mange års erfaring har vi alle fire som er til sammen 311 år. Det er Martin fra Frosta, John fra Steinkjær. Leif og Fritz fra Levanger. Mange vil nok mene at pårørende trenger en arena der en kan møte like-sinnede og dele erfaringer både på vondt og godt.

Da vil vi si at studieringen kan være en brukbar arena.

Ringene skulle ha 8 timer fordelt på 4 dager, men allerede tredje dagen hadde vi passert 10 timer og det var fordi stoffet fenget, men også fordi vi har mye på hjertet når vi møtes.

Jeg kan si at vi alle gleder oss til møtene som har rullert hos oss fire på omgang. Det ble også tid til kaffe og kaker i løpet av kursdagene som var planlagt til klokka 13-15, men som flere ganger ble 17 og vel så det.

I studieheftet står det at pårørende har lett for å glemme å ta vare på seg selv og det kan vel være noe i det.

Men vi som ektemenn vet at våre ektefeller gjennom til sammen 190 år har vært i samme situasjon, så vi avslutter ikke ringen uten en blomst til de også.

Uansett hvem det er i familien som får en kronisk sykdom, vil det snu opp/ned på mange ting. Vi syntes derfor at tema om kommunikasjon knyttet til misforståelser og feiltolkning var viktig.

Har vi så hatt nytte av denne studieringen ? :svaret er JA.

1. Vi er blitt kjent og gode venner.
2. Har hatt glede av å være sammen.
3. Vi trur at temaet hjelpemidler vil diskuteres videre.
4. Å, delta utenfor foreningen i naturlige sammenhenger er viktig.
5. Vi skal komme sammen etter at ringen er slutt også, men da har vi fruene med.

Ref: Frits Pettersen



Studiering: *Martin fra Frosta, John fra Steinkjær. Leif og Fritz fra Levanger deltok i studiering om de pårørendes situasjon.*

Fagdag om Parkinsons sykdom

Tekst/foto: Egil Bredesen



Lydhør forsamling: Helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket fra Norges Parkinsonforbund talte til en lydhør forsamling på HINT i Namsos

Nord-Trøndelag Parkinsonforening i samarbeid med Etterutdanningsnettverket i Namdalen/ Høgskolen i Nord-Trøndelag arrangerte fagdag om Parkinsons sykdom i på HINT i Namsos den 21 nov og på Hint i Levanger den 22 nov.

Fagdagen hadde som tittel ”Pleie og behandling”

Helsepersonell på helseinstitusjoner og i hjemmetjenesten. Studenter og ansatte ved HINT avdeling for helsefag var invitert.

Det var ca 50 påmeldte deltagere, derav helsepersonell fra Namsos, Grong, Namdalseid, Steinkjer pluss et flertall med studenter fra helsefaglinja på HINT. (Høgskolen i Nord-Trøndelag)

Helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket fra Norges Parkinsonforbund ønsket velkommen og orienterte om programmet for dagen.

Fylkesleder Gunnar Kvaal orienterte om Nord-Trøndelag Parkinsonforening Mens undertegnede orienterte om Namdal Parkinsonforening

Første tema het: Livet med Parkinson en pasients historie hvor jeg fortalte om mitt liv med parkinson.

Deretter overtok Ragnhild Støkket med neste tema som het:

”Hva er Parkinsons sykdom?”

Vi fikk et fyldig og detaljert beskrivelse av sykdommen.

”Symptomer og hjelpetiltak” var neste tema som hadde mange gode råd for å kunne gi optimal pleie av parkinsonpasienter illustrert med film på storskjerm som beskrev god pleie og omsorg for disse pasientene.

Fysioterapeut Mats Berg og Sonja Salthammer fra Kastvollen holdt foredrag om fysioterapi og Parkinson. Behandlings tilbudet for Parkinsonpasienter på Kastvollen ble viet en del oppmerksomhet.



Fysioterapi: *Mats Berg fortalte om fysisk behandling og orienterte om tilbud ved Kastvollen*



Helsefaglig rådgiver, *Ragnhild Støkket hadde mange gode råd om pleie av parkinsonpasienter.*

Siste post på fagdagen var et rebusløp hvor forsamlingen ble delt i 5 lag som skulle konkurrere om poeng på 5 poster. Konkurransen skulle inneholde oppgaver ut ifra hvordan det kan være og ha Parkinson.

En post var oppgaven og legge puslespill med votter. Løpe en gitt lengde på 10 sekunder med et skjerf stramt bundet rundt bena. Gå 10 ganger rundt ei flaske med pekefingeren i tuten og deretter balansere langs en strek på gulvet. Tegne et åttetall samtidig som en laget åttetall med en fot.

Det ble en lærerik dag om pleie av parkinsonpasienter. Det hadde nok vært ønskelig med flere fra helsesektoren i kommunene. Det møtte to fra Grong kommune. Tre fra Høylandet. Sju fra Namdalseid. Fem fra Steinkjer og kun en fra Namsos. Det ble dagen etter møtet i Namsos holdt et tilsvarende møte



Fornøyde deltagere: *Sykepleier Marit Aarlie ved Grong sykeheim og kommunefysioterapeut Bjørn Olav Vist ved Fysisk avd. i Grong kommune hadde bare lovord å si om fagdagen i Namsos.*

ved Hint på Levanger. Det er mulig vi kan få litt stoff fra det møtet i neste nr.

Ny trimgruppe er igang

Tekst/foto Fritz Pettersen



Nytt treningstilbud. Den 4 nov. møtte 11 personer opp på trimmen og her starter det nye tilbudet.

Trimprosjektet i Levanger om Parkinson er over. NY trimgruppe er i gang. Fylkesforeningen fortsetter året ut med trim i samme lokaler hver torsdag kl 1100-1200 frem mot jul.. Etter trimmen vil det bli kaffe for de som ønsker det.(kl 12-13) Kaffen blir på Moan eller annet sted om det blir bestemt.

Den nye trimgruppa startet 24 november og det møtte 11 personer. 10 av disse var fra den gamle gruppa og en ny person kom i tillegg. Bortsett fra litt kluss med spillingen, så gikk trimmen som planlagt.

Bjørn Myrvang og Gerd Hovdahl fra foreningen deltes om å instruere gruppen. Foreningen er glad for at Gerd og Bjørn påtok seg denne oppgaven så vi slapp en pause , mens vi jakter på en fysioterapeut som kan ta oppgaven fra nyttår. Hvis flere ønsker å komme blir vi glade og da kan du ta kontakt med Bjørn Myrvang som er styremedlem i Fylkesavdelingens styre.

Trønderskrøne

Ei Trondheimsjente kom inn på en bensinstasjon på Røros, som ble drevet av et eldre ektepar. Hun spurte kjerringa bak disken:

- Har dokker nå lite å bustat som sjer arti` ut og som æ kain hæng på innsia av front-ruta?

Kjerringa sa at det var ikke noe problem, og gikk ut på verkstedet og ropte på mannen sin: - Olaf, de e nån her som vil kjøp`dæ!

Vellykket julebord i Namsos

Tekst / foto: Egil Bredesen



Trivelig julebord. *Det var en trivelig forsamling som møttes til fest på Tinos Hotell*

Namdal Parkinsonforening arrangerte julebord for medlemmene på Tinos hotell i Namsos den 1 desember med 24 deltagere tilstede.

Det var gjensynsglede og se når vi møttes på Tinos til fest. Det er bestandig så hyggelig og treffes i foreninga vår. De fleste aktive medlemmene har blitt gode venner etter hvert.

Som en sa det så treffende: Det er så fint miljø i parkinsonforeninga vår.

Undertegnede åpnet med og ønske velkommen til julebord. Jeg hilste forsamlingen fra Knut som hadde meldt seg på til festen, men dessverre hadde blitt innlagt på sykehuset.

Så kom julematen på bordet og det var bare og nyte julematen bestående av jule tallerken med ribbe, pølser, kjøttkaker og surkål, med riskrem og rød saus til dessert. Noe som virkelig smakte. Etter maten sang vi ”La oss leve for hverandre” Det er en sang som nettopp beskriver hva vi gjør i foreninga vår: Vi lever for hverandre.

Ole Harald Røthe hadde et foredrag hvor han fortalte om tro og overtro i forbindelse med grisslaktinga før jul.

Kveldens musikk ble besørget av Johnny Finstad på trekkspill og parkinsonrammede Jan Erik Lund. Han beviste at sang og musikk virker positivt på parkinson. Selv om han har problemer med å gjøre seg forstått så sang han som bare det den ene sangen etter den andre.

Etter hvert ble det servert kaffe og bløtkake.

Utlodning hører vanligvis med. Vi fikk sponset fruktorg fra Rema 1000 i Ullvaren. Ellers fikk vi gevinster fra Byggnakker og Jysk. Deltagerne hadde også med gevinster så det var et rikt holdig bord med gevinster som fristet og pengene satt løst når Ole Harald og Arild solgte lodd. Det kom inn hele kr 3000.– på



loddsalget som er meget bra. Tusen takk til dere som kjøpt lodd.

Det var nok mange som var litt spent når trekningen startet. Og det ble som vanlig noen som vant flere gevinster mens andre vant ingenting. Men den lykkeligste vinneren var nok Helge Hansen som stakk av med fruktorga. Det er ikke første gangen han har vunnet fruktorga på vårt julebord heller. Høyst fortjent Helge.

Helge er en av våre mest trofaste til å møte opp. Selv om han har store plager med Parkinson så møter Helge alltid opp. Han får være et forbilde for andre.

Det som er så fint å se når vi har julebord og det gode oppmøtet av medlemmer. Flere med store plager av Parkinson nærmest blomstrer når de kommer på julebord. Det viser tydelig at sosialt samvær sammen med venner betyr veldig mye.

Siste post på programmet var nok overrekkelse av blomster og noen anerkjennende ord til undertegnede og Gunvor fra Parkinsonforeningen.

Hadde det vært mulig å dele blomsten så hadde resten av styret fortjent blomster også for det gode samarbeidet.

Alle ting har en ende. Vi hadde en tidsfrist og forholde oss til fordi andre skulle ha lokalet etter oss.

Jeg vil til slutt få takke for god mat og fin service på Tinos Hotell. Takk til Johnny og Jan Erik for musikken. Takk til Rema 1000, Jysk og Byggmakker for gevinstene og ikke minst takk til alle dere som kom på festen. En ting er sikkert at dette er ett av de få julebordene hvor alle var like edrue når de reiste som da de kom.

Takk for et hyggelig samvær alle sammen.



Byggmakker og Jysk, og
Rema 1000 Rock City, Namsos
Takk for gevinster til utlodningen



Trofaste medlemmer: Kåre og Svanaug hygget seg på festen.



Takk for blomster: Trivelig å få anerkjennelse for arbeidet som leder i Namdal Parkinsonforening.





Parkinsonprosjektet i Levanger

Parkinsonprosjektet i Levanger høsten 2011.
Skrevet av Bjørn Karstein Myrvang med hjelp fra initiativtakerne
Audun Myskja og Gro Hege Ludvigsen

. Prosjektet var organisert som et samarbeid mellom Levanger kommune og Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Prosjektet inngikk som en del av prosjektet ”Rytmask trening – en nøkkel i rehabiliteringen av Parkinsons sykdom og andre kroniske lidelser.”

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

MÅL;

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

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

Hva motiverer for deltagelse?

Hva er optimal tilrettelegging?

Hvordan kan elementer fra kultur og helse integreres?

INNOLD;

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

TESTBATTERIET. Følgende tester ble gjennomført .

1. PDQ39(Parkinson Disease Questionary 39)

Skjemaet har 39 spørsmål og er laget spesielt for Parkinsonspasienter.

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

2. FES-i (Redsel for å falle)

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

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



4. MADRS (Montgomery and Åsbjerg Depression RatingScale)
10 spørsmål som kartlegger grad av depresjon.
 5. HERTH HÅP INDEKS. 10 enkle spørsmål som kartlegger forhåpninger til framtiden
 6. TUG (Time up to og). Innebærer å reise seg fra en stol, gå 3 meter, snu og sette seg igjen. Man får en prøveomgang og tar så tiden 2 ganger
 7. KNELOFT. Innebærer å gå på stedet i 2 minutter. En teller antall høye kneløft en klarer.
 8. THORAKS-EKSKUSJON. Innebærer at en man måler omkrets av brystet (like under armhulen) ved inn- og utpust.
- B Gruppeintervju
- C. -1 time trening pr uke i perioden september – desember.

Momenter i treningen.

FLYT i kroppen

STORE bevegelser, gjelder alle øvelsene

STREKK i kroppen

KOORDINASJON av kroppen

BALANSEN i kroppen

PUSTETEKNIKK . Enkel eller doble innpust.

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

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

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

Full kall,n i Th. Sommerschiolds gate

Politiet fikk en kveld melding om at det lå en sterkt beruset mann i Th. Sommerschiolds gate i Vika. To konstabler dro ut og fant mannen. Det var mørkt, og gateskiltet var knapt synlig. Derfor fikk de store problemer med å skrive det lange gatenavnet rett i rapportskjemaet. Etter å ha plundra lenge med skrivinga, ropte den ene konstabelen til den andre: ”Vi dreg fyr,n bort i Anders Jensens gate og arrestere,n der”.

Min bass

Folk fra Namdal,n er kjent som sjølrådige. Det er ikke enkelt å lede dem, verken i musikk eller i andre aktiviteter. En dirigent hadde problem med å få bassisten til å spille i takt med resten av musikkorpsset.

”No må du sjå på mæ og spæll sånn som æ dirigere!” ropte dirigenten irritert til bassisten. ”Æ spælle som æ vil!” kauka bassisten tilbake. ”Det er min bass”.

Kilde: Fra boka: ”Glaboka 2 om Namsos og omegn” av Jon Hildrum.



Koret er medisin for meg

Tekst Bjørn Myrvang foto:Fritz Pettersen



Levanger Blandakor i aksjon: *Her under en opptreden på Magneten i Levanger.*

| En av mine hobbyer er å synge i kor. For tiden er jeg med i Levanger Blandakor, men har tidligere vært med i flere kor. Det begynte høsten 1973 med at jeg begynte i Leka Mannskor med Ole Kvaløy som dirigent..

Levanger Blandakor er et robust kor med over 50 medlemmer hvor ca 15 er menn, noe som er uvant for meg. Dirigent er Per Anker Johansen som har ledet koret i en årrekke og gjør en god jobb, noe som gjør at koret blir attraktivt . Korets har noen faste oppdrag/tradisjoner, blant annet synger vi på Magneten en gang pr mnd.

Jeg har plager med stivhet i hals- og nakkemusklene samt ansiktsmusklene, noe som mange personer med Parkinson har. Øvingene starter med ca 15min. oppvarming av stemmen. Vi bruker øvelser som gjør at vi kan anstrenge stemmen uten å bli hese. Disse øvelsene bruker jeg også utenom øvingene og kjenner at det gjør bra også i rollen som lærer! Jeg vil derfor oppfordre alle som har lyst til å bli med i et kor der dere bor.

Mange kvelder har jeg vært sliten og hatt lyst til å skulke øvinger men etter øvingen har jeg blitt mye bedre! Derfor vet jeg at jeg har best av å delta.

Jeg nevner noen grunnleggende øvinger nedenfor;

- Tøyninger med hodet i alle retninger
- Det samme med skuldrene trukket opp
- Massasje av nakke og kjeve
- Massasje av ansiktet
- Tungegymnastikk
- Gjøre grimaser
- Si tallene 1-2-3 pust 4-5-6 og pust
- Summe på en tone i et og flere leier (lave og høye toner).
- Presse med diafragma (mellomgulv) med lukket munn før en sier ulike
- konsnanter for eksempel d og fortsetter med da, t ta, k ka, g ga.. (repereres)
- Store bevegelser mens en synger for eksempel Se der danser bestefar

Vil live opp sykehjemmene

Eldre sløves på norske sykehjem, advarer fysioterapeuter og sykepleiere. De krever at fysisk og mental stimulering blir en større del av behandlingen.

Det er store indikasjoner på at eldre ikke får den behandlingen de har behov for. Presset øker på pleiepersonalet. Det er ingen der til å drive systematisk trening og stimulering av de eldre, sier forbundsleder i Norsk Fysioterapiforbund, Eilin Ekeland.

VG Helg fortalte om Audun Myskja, som er overlege og nevrologisk musikkterapeut, og hans bruk av metoden rytmisk auditiv stimulering i behandling av pasienter med Parkinson demens.

- Før tenkte man at det var greit med de demente, for de merket ikke noe til sykdommen selv. Nå vet vi at det ikke er slik. De demente plages, og merker selv at de ikke får med seg tankene, sier overlege Audun Myskja.

Hans metode går ut på å finne den enkelte pasients indre rytme, enten ved bruk av en metronom, eller sanger som vekker minner. Myskja mener man på denne måten trenger inn i mellomhjernen og vekker hukommelse og bedrer gangfunksjonen.

- Du blir ikke sprekere av å subbe rundt i en sykehjemskorridor. Og hvis du ikke bruker stemmen, blir det vanskeligere og vanskeligere å finne ord. Både kropp, stemme og hjerne må trenes hver dag for å bremse sykdomsforløpet.



Danser: Det er Skjalvor Berg Larsen fra Lofoten og Vesterålen Parkinsonforening som har invitert lege og nevrologisk musikk terapeut Audun Myskja på Lekneshagen bofelleskap

Kilde: www.parkinson.no

Trivelig dansekveld på Levanger

Tekst/ foto: Bjørn Myrvang

Etter at en dansekveld på Steinkjer måtte droppes p.g.a. manglende deltagelse var det ekstra flott at 16 personer fant vegen til arrangementet på Levanger torsdag 8.november. Vi fikk leid et rom i sokkelen på Levanger Bo- og Aktivitets-senter, stort nok til noen bord og danseplass.



Danseglede Tre musikere var leid inn og gjorde at dansegolvet var tatt i bruk hele kvelden. Musikken passet godt for aktørene, god takt og ikke for høyt!



Servering; Etter en time med dans ble det servert kaffe og kaker. Ekstra trivelig med langbord å sitte rundt og kunne prate sammen med andre i samme situasjon. Arrangementet var det siste av en rekke aktiviteter turlaget har arrangert. Dansearrangementet kan ut fra responsen å dømme gjerne gjentas! Fin trim og sosialt viktig brikke i hverdagen.



Støtt Parkinsonforeninga uten at det koster deg en krone

Hjelp oss å verve flere grasrotandeler blant slektninger og venner.

Her er det mange bekker små som gjelder. Foreninga får 5 % av tippeinnsatsen som betales av overskuddet i Norsk Tipping.

Husk, det koster ikke noe for den som gir andelen sin til oss.

Klipp ut kortet med strekkoden nedenfor for den foreningen du vil støtte og ta det med sammen med spillerkortet ditt til kommisjonæren og registrer grasrotandelen din på din respektive Parkinsonforening.

Er du i tvil så spør kommisjonæren.

Namdal Parkinsonforening har dessverre ingen nye andeler i år mens Nord-Trøndelag Parkinsonforening har fått 7 nye andeler.

Vi takker alle spillere som har registrert grasrotandelen sin på Namdal eller Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Bruk muligheten du også! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker.

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 33 grasrotandeler.
Pr 6 des. har det blitt registrert kr 4830,59,- på foreninga i år.**

**Namdal Parkinsonforening har nå 25 grasrotandeler.
Pr 6 des har det blitt registrert kr 8740,91,- på foreninga i år.**

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Org. nr. 985 442 266



Namdal Parkinsonforening

Org.nr. 993 745 839



Litt av hvert fra Norges Parkinsonforbund

Extra-midler til Norges Parkinsonforbund

Norges Parkinson får tildelt kr. 2.163.000 av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for prosjekter i 2012.

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

Hvilke prosjekter som får støtte i 2012 ble offentliggjort på ExtraStiftelsen Helse og Rehabiliterings tildelingsarrangement 22. november i år ble ca. 220 millioner kroner fordelt på over 500 ulike prosjekter. 27% av søknadene ble innvilget.

Norges Parkinsonforbund fikk følgende prosjektsøknader innvilget:

| | |
|---|------------|
| Rytmisk trening med Audun Myskja..... | kr 522.000 |
| Mr. Parkinson bak rattet - førerkortprosjekt..... | kr 261.000 |
| Rystet, men ikke utslått - Qi Gong som treningsform | kr 227.000 |
| Et selvstendig liv med duodopa - filmproduksjon..... | kr 290.000 |
| Små skritt, store steg - støtte til lokale treningsgrupper..... | kr 240.000 |
| LSVT i Norge..... | kr 623.000 |

Les mer om tildelingen og se fullstendig oversikt over innvilgede prosjekter på www.extrastiftelsen.no

Arbeidsseminar 11.-12. feb. 2012

Det blir arbeidsseminar på Gardermoen den 11.-12. februar. Arbeidsseminaret er svært populært. Dette er et seminar for personer som har parkinson og er i arbeidslivet, eller som er på vei til å trappe ned på arbeidsfronten. Påmeldingsskjema og mer informasjon om arbeidsseminaret vil etter hvert bli lagt ut på: www.parkinson.no

Ledermøte

Norges Parkinsonforbund arrangerer ledermøte for fylkes og lokal-lagsledere på Gardermoen den 28-29 januar 2012

Nytt materiale

Rundt årsskiftet vil det komme tre nye brosjyrer:

- Familiebrosjyre– om det å ha parkinson i en familie med barn
- Pårørendeveileder– om hva en pårørende rolle innebærer og ikke bør innebære.
- Ikke-motoriske symptomer– om de mer skjulte sidene ved parkinson

Regionale likemannskurs 2012

Det vil bli holdt regionale likemannskurs med oppfølgingskurs for likemenn samtidig som det holdes kurs for nye likemenn i foreningene.

Kursene arrangeres av Norges Parkinsonforbund



Ukesopphold for personer med Parkinson (nydiagnostiserte)

Gruppeoppholdet vil bestå av undervisning, fysisk aktivitet /trening og sosiale aktiviteter.

Det vil bli mulighet for helgepermisjon fra fredags e.m til mandag morgen.

Pårørende er hjertelig velkommen til å være med på de faglige undervisningene torsdag og fredag.

Oppholdsvarighet: 25/1 – 1/2 2012

Søknadsfrist: snarest.

Søknad fylles ut av fastlege. Denne sendes til:

Helse Nord – Trøndelag

ReHR

Sykehuset Levanger

Postboks 333

7601 Levanger

Kan reversere Parkinsons sykdom

Forskere har reversert bevegelsessymptomene hos aper med Parkinsons sykdom, ved hjelp av stamceller fra mennesker.

Symptomene ved Parkinsons sykdom fremtrer når de dopaminproduserende cellene i den svarte substansen i hjernen dør raskere enn normalt. Parkinsonmedisin per i dag går først og fremst ut på å tilføre kroppen dopaminet den ikke klarer å produsere selv, men inntil nå har man ikke hatt gode resultater på forskning på hvordan man kan stoppe degenereringen i hjernen. Flere forsøk er gjort på å få hjernen til å ta opp igjen produksjonen av de nødvendige cellene, og i de siste årene har det vært spesielt fokus på hvorvidt stamcelleforskning kan gi svar.

Den internasjonale forskningsjournalen Nature publiserte 6. november en forskningsartikkel som viser hvordan amerikanske forskere nå ser ut til å ha lykkes med å utvikle dopaminproduserende celler som i beste fall kan reversere Parkinsons sykdom.

I studiet har forskerne utviklet dopaminproduserende hjerneceller med utgangspunkt i stamceller fra mennesker, og satt disse inn i hjernen til mus, rotter og aper med Parkinsons sykdom. Resultatene var gode, og man så at bevegelsesproblemene som følger med sykdommen ble reversert.

- Dette er et stort steg i riktig retning, sier generalsekretær i Norges Parkinsonforbund, Magne Wang Fredriksen.

Kilde: www.parkinson.no

Vi støtter Parkinsonforeningen



Coop Mega Rørvik
Strandgt. 13
7900 Rørvik

Tlf 74392450

Åpningstider:

Hverdager 9 - 22

Lørdag 9 – 20



Tipping



Post i butikk

Coop Mega er et supermarked med godt utvalg av middagvarer



Brynhild
daglig leder

Stomisykepleier: Utdannet

v/Høgskolen i Bergen 2008

Sårsykepleier: Utdannet

v/høgskolen i Haugesund 2011



Åse-Lill

Hjelpepleier/ helsesekretær

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



HALSEN Sykepleieartikler AS

Sårsykepleier/Stomisykepleier B. Forbord

Kjøpmannsgt. 38 •

7500 Stjørdal • 74 82 60 10

Åpningstider: Man-fred 09-16 | Tor 09-17 Lør stengt



Mosand AS

Optiker Lars Mosand og Ståle Viken

Overhalla. Tlf. 74 28 11 42

Vi støtter Parkinsonforeningen



Østre byområde, Namsos tlf 74 21 90 00

Bilverksted for alle merker

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

Kjøp trygt hos markedslederen i N-Trøndelag

Hjelde 
Maskinservice AS

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

Besøksadresse:
Havnegata 5, Namsos

Tlf 74217650



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



***Vi oppfordrer våre medlemmer til å
være kunder i forretninger som støtter
Parkinsonforeningen***

Vi støtter Parkinsonforeningen

Tur og fritidsutstyr kjøper du hos oss.

MX SPORT Stjørdal

Kjøpmannsgata 30, 7500 Stjørdal

Tlf. 74800777— Telefax: 74800784

Epost: sporten@epost.no



– litt mer personlig

Åpningstider:

Mand-Fredag 0900-1800

Torsdag 0900-1900

Lørdag 0900-1500



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!*

Likemenn i Nord-Trøndelag

| Distrikt | Navn | Telefon | Mobil | Pasient/pårørende |
|-----------|-----------------------|----------|----------|-------------------|
| Stjørdal | Inger Lise Lillefloth | | 92826992 | Pårørende |
| Skogn | Åshild Skaufel | | 90145114 | Pårørende |
| Levanger | Sofie Risberg | 74081862 | 90615612 | Pårørende |
| Verdal | Gerd Hovdahl | | 47254649 | Pasient |
| Verdal | Åse Kvaal | 74071126 | 97514816 | Pårørende |
| Inderøy | Solbjørg Hermann | | 95876631 | Pårørende |
| Inderøy | Svein Hermann | | 48024777 | Pasient |
| Steinkjer | Heidi Bye | | 47316848 | Pårørende |
| Steinkjer | Alf Magne Bye | 74165404 | 93016911 | Pasient |
| Steinkjer | Bergljot Melhus | 74166949 | 97641403 | Pasient |
| Namdal | Egil Bredesen | 74321813 | 90668965 | Pasient |
| Namdal | Åse Rørmark | 74298933 | 97985165 | Pårørende |
| Namdal | Ole Harald Røthe | | 97959666 | Pårørende |

Likemann- og pårørendekontakt

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

**Likemann- og pårørendekontakt er:
Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 483 55 063**



Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos. Tlf 74215267

Sykepleier Nina Nynes

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 hjelpelig 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.

Styremedlemmer

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post: nordtrondelag@parkinson.no

Bankgiro: 8670 10 87536

Org. nr. 985 442 266

Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7650 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: gunnkvaa@vktv.no

Nestleder og sekretær: Alf Magne Bye

Løvningen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

Styremedlem Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. t-folden@online.no

Kasserer: Ivar Risberg

Bambergvegen 20 C, 7600 Levanger

Tlf. 74081802/ 48116512

e-post. ivar.risberg@ntebb.no

Likemann og pårørendekontakt:

Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

e-post. fritz1@live.no

Varamann og arrangement: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

e-post bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no

Namdal Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post. eg-bred@online.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

Leder: Egil Bredeesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. eg-bred@online.no

Nestleder: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

e-post. arormark@yahoo.no

Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

e-post. aaserormark@yahoo.no

Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

e-post. orfiskum@online.no

Styremedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

e-post. orfiskum@online.no

Varamedlem: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064

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 %



Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



Namsos, Steinkjer, Levanger,
Stjørdal og Kolværid

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



Gjelder foretningene: Levanger, Verdal,
Gråmyra, Steinkjer, Namsos,
Kolværid 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*

B



Avsenderadresse:
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Landstadvei 86 A
7650 Verdal

**Husk og melde fra om adresseendring
så unngår du forsinkelse i utsending
av medlemsbladet.**

**Meld ifra til:
Norges Parkinsonforbund**
Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
e-post: post@parkinson.no

Sendes:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johansgate 7
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

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

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

Medlemstype:

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