

# ***Parkinson***

Nr 4 2012 årgang 12

***bladet***

*Nord-Trøndelag Parkinsonforening 1987—2012 25 år*



*Æresmedlemmer side 14*

*God jul  
og  
godt nyttår*



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

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

## *Innhold*

Trening og atter trening på Kastvollen.....	Side 10-13
25 års jubileum.....	Side 14-15
"25 års jubileumsberetning.....	Side 16
Om beretningen.....	Side 17
Hilsen fra leder Gunnar Kvaal.....	Side 18
Slik startet det. / Det store steget.....	Side 18
Konstituering / oppslutning.....	Side 19
Eksempel på aktivitet de første årene.....	Side 20
Historiske tilbakeblikk ved Bjørnar Lillefloth.....	Side 20-21
Foreningens styre fra 1987 til 2013.....	Side 22-23
Foreningens arbeid i 25 år.....	Side 23-27
Pårørendearbeidet ved Heidi Bye.....	Side 28-30
Holmenkollstafetten ved Gerd Hovdahl.....	Side 30-31
Papaya av Gerd Hovdahl.....	Side 31
Beretning fra Namdal Parkinsonforening ved Ole Harald .....	Side 32-34
Styret i Namdal Parkinsonforening fra 1998 til 2012.....	Side 34-35
En hilsen til 25 års-jubilanten.....	Side 35
Mitt største prosjekt som leder i Namdal PF.....	Side 36-37
Jan Aasly holdt foredrag om avansert behandling.....	Side 38-40
Trivelig julebord på Kolvereid.....	Side 41

## ***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](mailto:fritz1@live.no)**

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

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

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

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

Generalsekretær:  
*Magne Wang Fredriksen*



### Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Alle hverdager fra kl 10 – 16

### Norges Parkinsonforbund

Her kan du treffe skolerte og hyggelige  
likemenn med taushetsplikt.



### Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl 10.00—13.00

### Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

Helsefaglig rådgiver:  
*Ragnhild Støkket*



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

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

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

### Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

**Berit Nonset. Tlf. 740 98914**

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

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

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



## Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

25 års jubileet er vel overstått. Jeg vil med dette takke alle som var med oss og feiret, og takk for gode hilsener og gaver. Det var trivelig å få besøk både fra forbundet og fra våre naboer.

Med våre 25 år er vi en av de yngste fylkesforeningene, men det er ikke mange år til de eldste heller. Landsforbundet inkludert. I disse jubileumstider har jeg undret meg over at en diagnose som parkinson ikke har hatt en pasientorganisasjon tidligere. Ingen organisasjon til å fremmet den sykes krav og rettigheter til helsemyndigheter og politikere. Heller ingen til å formidle kunnskap om forskning og behandling til pasienten og pårørende.

Hvordan situasjonen var kan vel ikke beskrives bedre enn i den nylig utgitte boka om Else Finstad. Sammen med ektemannen Andreas kjempet de en ensom kamp for en forsvarlig behandling av Else, en kamp der både personlig økonomi og egen helse ble hardt belastet. Dette er bare en av sikkert mange lignende tilfeller fra tidligere tider, og fortsatt er det mange tilfeller av mangelfull oppfølging, men det er blitt bedre. Vi har en svært dyktig og aktiv administrasjon i forbundet som jobber iherdig for å bedre vår hverdag.

Ett tiltak jeg vil trekke fram nu er treningsformen LSVT. Vi hadde nylig en informasjonskveld om metoden for nyinnmeldte medlemmer. Det er to deler av metoden, loud som er stemmetrening og big som er fysisk trening. Det er krevende trening for deltagerne, 4 uker med trening 4 dager hver uke, med hjemme-trening i tillegg. Det har imidlertid gitt forbløffende resultater, og da er 4 uker intensivtrening ei rimelig investering som gir gevinst i mange år framover. Vi prøver å få til ett åpent informasjonsmøte på nyåret.

Ett år går fort, jeg synes ikke det er lenge siden jeg skrev julehilsener. Jeg håper dere alle kan feire jul med familie og glemme hverdagsstrev for ei stund.

*Jeg ønsker dere alle ei god jul og ett godt nytt år.*

*Hilsen Gunnar*



# Arrangementskalender NTPF

**Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00**

hver 2. tirsdag i måneden

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

hver første torsdag i måneden.

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

Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00

Åpent for alle.



Nord-Trøndelag Parkinsonforening



*Fra jubileumsmiddagen, fotograf: Gerd Hovdahl.*

## Lederen har ordet



Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening

### *Kjære venner!*

Ja, nå er enda ett år snart til ende, og vi kan se oss litt tilbake. Da kan det hende at vi fort oppdager at noe som nylig skjedde ikke er så nylig, men kanskje for flere år sia. Det betyr at årene ruller på – vi sier gjerne at tida flyr fort av sted. Livet er egentlig kortere enn vi trodde som barn, da hadde vi jo hele det lange livet foran oss.

Skal vi se tilbake på siste året i vår forening, kan jo dommen bli så forskjellig. Men vi begynte jo på noe nytt, noe som jeg syntes var spennende og utfordrende. Jeg tenker først og fremst på treninga. Ville den slå an, og ville det komme noen? Men det gjorde det jo, vi var 11 stykker på det meste. Men det kunne hende at vi var bare et par stykker også. Da satt vi bare og pratet og tok en kaffekopp. Det er ikke så inspirerende en slik gang, men det må en regne med. Flere var dårlige, noen var på sykehus. Ja, noen er jo også i syden for kortere eller lengre periode. Og det er jo

flott, det gir et positivt avbrekk i den lange vinteren. Men stort sett har jeg vært godt fornøyd med oppmøtet. Vi har hatt det fint i lag, og nå har vi kaffesamlinger en gang i uka – etter avsluttet trening. Det er også positivt og samlende. Vi har i gjennomsnitt vært mellom 6-7 stykker hver gang, og det er ikke dårlig. Det har vært jobba med å få en fysioterapeut sammen med oss. Nå får vi en på første samlinga vår på nyåret, så vi får se. Det har vært mye prat om trening og bevegelse, men det betyr svært mye for vår helse. Ikke bare for de som er helt friske, men like mye og kanskje mere for de som sliter med sykdom. Så treninga fortsetter så klart. Så bare møt opp, uansett form du måtte ha.

Besøk til alle pasientmedlemmer var noe annet vi starta med. Dette ble svært godt mottatt, og det var inspirerende og flott å kunne gi noe tilbake til pasientmedlemmene. Takk skal dere ha for den flotte innstillinga dere har. Vi er ikke helt ferdige, men dette er noe som fortsetter til vi har kommet til enden på lista.

Takk til alle for kjempegod oppslutning på alle våre arrangement i året vi har bak oss!

Det er fint å arbeide med medlemmer med en slik holdning. Foreninga er jo dere alle!

Tilslutt de beste ønsker til dere alle for julehelga og et riktig godt nytt år!

Hilsen Ole Harald



# Arrangementskalender Namdal PF

## **Bassengtrening i Oasen hver torsdag kl 12.45**

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

## **Treningsgruppe i Kulturhuset hver torsdag kl 12.00 Oppstart etter jul den 10 januar**

Da vil vi få besøk av fysioterapeut fra Namsos kommune  
Etter en times trening avslutter vi med kaffe i kafeen

## **Årsmøte i Lærings og mestringscenteret ved Sykehuset Namsos den 26 januar kl 12.00 Det blir servering og utlodning.**

Ta gjerne med en liten gevinst  
Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet  
sendes styret inn 15 januar  
**VELKOMMEN**



## **Oppmerksomheter** av Ole Harald Røthe

Treningsgruppa i Namdal Parkinsonforening er jo heldige som har tilhold i Kulturhuset i Namsos. Vi har det helt topp der på alle måter. Kafeen er et ettertraktet sted etter endt trening. Her går praten livlig og vi har det svært trivelig i lag. Foreninga er jo heldig og får utmerket service fra ledelsen og ansatte på Kulturhuset. Vi får jo også dekket vårt behov her når det gjelder møterom for vanlige møter på dag- og kveldstid. Dette er av stor verdi for oss.

Derfor hadde vi rustet oss med en passende juleoppsats som skulle gi uttrykk for vår takknemlighet. Vi lot trening være trening for en kort stund og vi dro opp i kafeen hvor de ansatte akkurat satt og hadde matpause. Med noen få passende ord overleverte vi blomsten til kulturhussjef Roger Grande. Det hele til spontan applaus.

Det gjør godt å gjøre noe slikt. Vi skal ikke være redde for å gjøre liknende. Det er jo selve handlingen som betyr, at du viser at du setter pris på noe og ikke størrelsen på gaven.

*Forts side: 44*



# Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Boli Eiendomsmegling, Namsos....	Side 8
Helsegym 1, Verdal.....	Side 13
Coop Mega, Rørvik.....	Side 31
MX Sport, Stjørdal.....	Side 42
Fjelllets elektro, Namsos.....	Side 43
Hjelde Maskinservice AS, Snåsa	Side 43
Mosand AS, Overhalla.....	Side 43
Øyvind Johansen, Namsos.....	Side 43
Coop Høylandet.....	Side 44
Spar, Overhalla.....	Side 44
Vitus apotek.....	Side 45



*En rosebukett til  
alle våre  
annonsører*

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

Annonseinntekter  
Kr 3750,-

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)



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

**Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos**

Havnegata 12

Postboks 114

7801 Namsos

**Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer**

Brugata 2. Brygga

7709 Steinkjer

**Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger**

Kirkegata 73

7600 Levanger

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**





Egil Bredesen.  
Redaktør for  
Parkinsonbladet

## Redaktørens hjørne

*Kjære venner*

Denne gangen vil jeg få starte med å takke for tildeling av æresmedlem tittelen i Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Det er hyggelig å få litt anerkjennelse for alt arbeidet vi har gjort for Parkinsonforeningen.

Men det er flere som kunne ha fortjent en slik pris, Vi har mange helter i blant oss. Bare lederne i Namdal og Fylkesforeninga sammen med styret og tillitsvalgte gjør en frivillig innsats det står respekt av.

Det som vi som medlemmer kan gjøre for å støtte disse er å anstrenge oss litt for å møte opp på arrangement i foreningene.

Det er snart årsmøter igjen. Da møter vi opp alle som kan og viser at vi støtter våre ledere. Du behøver ikke å være redd for og bli valgt inn i noe verv hvis du ikke vil. Det har som regel valgkomitéen ordnet på forhånd.

Innholdet i bladet denne gangen bærer preg av stoff fra jubileet med jubileumsberetning osv. Ellers så håper jeg at bladet blir lest fra perm til perm.

Da vil jeg til slutt få ønske alle våre lesere og støttespillere en riktig god jul og et godt nyttår å ta godt vare på hverandre.

*Vennlig hilsen  
Egil Bredesen*



## Dyp hjernestimulering

En nyskapende og dokumentert teknikk som fører til betydelig bedre motorikk og reduserer funksjonshemmende symptomer hos pasienter med Parkinsons sykdom, essensiell tremor og dystoni. Denne behandlingen innebærer at det implanteres et nervestimuleringsystem som stimulerer bestemte områder i hjernen for å redusere symptomer forbundet med bevegelsesforstyrrelser. Når implantatet er på plass, kan stimuleringen justeres noninvasivt i henhold til pasientens behov.



**Medtronic**

## Trening og atter trening på Kastvollen

*Tekst / foto: Egil Bredesen*



**Terapiridning:** *Gunvor Røysing og undertegnede deltok på terapiridning. Etter at det er nærmere 20 år siden sist jeg satt på hesteryggen kjentes det godt i muskler og ledd etterpå.*

Vi var 9 deltagere i parkinsongruppa på Kastvollen den 24 okt. til 14 november. Den første tiden besto av forskjellig kartlegging av mine behov. Jeg fikk jeg besøk på rommet av en sykepleier, en fysioterapeut og en ergoterapeut på rommet hvor vi gikk igjennom mine behov og ønsker for oppholdet. Senere var det informasjonsmøte for gruppa på møterommet.

### **Treningsaktiviteter:**

Det ble tre uker med rehabilitering i form av forskjellige treningsaktiviteter som individuell trening ledet av fysioterapeut. Ringtrening i forskjellige treningsapparat hele gruppen samlet. Videre var det fellestrim med stolgymnastikk hver dag. En dag i uka hadde vi terapiridning med hester.

Videre sto treningsutstyr i treningsrommene til vår disposisjon til egentrening når de var ledige. Jeg brukte en gangbane flittig. Videre gikk jeg en tur til et sted som het Jale nesten hver dag som var en tur på en halv time i rask gange fram og tilbake.



**En trivelig gjeng:** Fra venstre: Egil fra Kongsmoen, Arne fra Røros, Henning fra Trondheim, Helge fra Trondheim, Wence fra Kristiansund, Kjellrun fra Sparbu, Gunvor fra Steinkjer, Oddrun fra Ytterøya og Eli fra Trondheim.

Vi fikk også lære den nye treningsmetoden LSVT big. Det som gikk igjen da var kommandoen fra fysioterapeuten ”husk store bevegelser, sprik med fingrene”. Videre var det satt opp ute turer hver dag. Det var nok noen som begrenset turene til røyke-bua flere ganger pr dag.

### **Matservering:**

Vi ble tildelt fast plass i spisesalen og ble etter hvert godt kjent med de vi delte bord med. Maten vi fikk servert var hjemmelaget, variert og god. De som ønsket det fikk ekstra påfyll.

Måltidene besto av frokost. Lunsj som for det meste var salat fra buffe. Middag ble servert om ettermiddagen. På ettermiddagen var det ettermiddagskaffe og kaker. Kveldsmat var for det meste påsmurte brødskiver. Personalet var hjelpsomme og hjalp til med det når det trengtes.

### **Utflukter:**

Det ble arrangert turer for de som ville det. En kveld var vi på Rødbrygga og spiste. Videre hadde vi en tur til ei håndarbeidsmesse på Straumen hvor de solgte alskens håndarbeider og andre gårdsprodukter. Der traff jeg Willy og Skjoldvor som var ekstra hyggelig. En kveld var det også satt opp en shoppingtur til Steinkjer.

### **Undervisning:**

Det var også innlagt noen timer med teori knyttet til Parkinsons sykdom. Det var tema om Parkinson medisiner, rettigheter, betydning av fysisk aktivitet, smerter og smerteforståelse, psykiske reaksjoner og kosthold og parkinson.



**Frokost:** *Marvel, Bodil, Marit, May Rita og Marius som jobbet på kjøkkenet fristet med et rikholdig utvalg til frokost*

### **Fritidsaktiviteter:**

I en avdeling var det muligheter for de kreative og utfolde seg. Noen benyttet anledningen til å produsere julegaver i form av vesker og nisser. Ellers så var det mulig med malning av bilder og kurvfletting.

Av andre aktiviteter så var det Bingo, Trimbingo og spørrekonkurranser. En kveld kom et orkester på åtte personer som underholdt med musikk og sang.

### **Evaluerings:**

Før vi var ferdige med bli jeg testet og den testen viste ca 50% bedre prestasjon etter tre uker med trening. En gangtest hvor jeg skulle gå så fort som mulig i 6 min viste 541 m ved ankomst og 652 m før hjemreise. Altså 111 m lenger på 6 min. Dessuten hadde jeg i følge fysioterapeuten lengre skrittlengde og bedre sving på armene.

En stoltest som besto av å reise seg fra en stol og gå to m fra stolen og tilbake og sette seg så mange en klarte på 1 min. viste 12 ganger ved ankomst og 16 ganger ved hjemreise. En tredje test skulle jeg gjøre det samme en gang på kortest mulig tid.

Det klarte jeg på 6,2 sek. ved ankomst og 4,0 sek ved utreise.

Testene viste tydelig at formen hadde blitt mye bedre i løpet av de tre ukene jeg var der. Jeg følte at det var lettere å gå i motbakker etter hvert på turene mine opp til trimkassen. Flere av de som var på parkinsongruppa hadde vært der opp til flere ganger.

Ellers så var det mye opererte pasienter med hofte og kneoperasjoner og MS pasienter der. Det var fullt hele tiden.

Personalet var meget hyggelige og hjelpsomme. Lørdagene og søndagene var det kveldsmat kl 18 mot 18,30 ellers i uken. Det glemte jeg en lørdagskveld og var på rommet mitt. Det gikk bare 10 min over tiden før en sykepleier banket på døren og spurte om jeg kom til kveldsmat. Da hadde dem oppdaget at jeg manglet på plassen min ved bordet. Det var betryggende at de passet på litt.

Jeg føler at jeg hadde utbytte av treninga på Kastvollen. Det er bare at en klarer å følge opp treninga etter at en kommer hjem.

Jeg kan bare anbefale et opphold for parkinsonrammede. Det eneste jeg savner litt. Det skulle ha vært varmebasseng der. Kanskje blir det ei løsning på det også i fremtiden.



### Treningsgrupper for parkinsonpasienter: 6 mars— 27 mars 2013

Søknad sendes til Henvissningsmottak for spesialisert rehabilitering, Helse Nord - Trøndelag, Sykehuset Levanger, 7600 Levanger hvor den vil bli behandlet av felles mottaksenhet til rehabiliteringsopphold ved rehabiliteringssentrene i Nord - Trøndelag. Din egen fastlege eller behandlende instans ved sykehuset kan søke om opphold for deg. Eller ring Kastvollen for nærmere opplysninger.

**Kastvollen Rehabiliteringssenter** - Kastvollv. 11 - 7670 INDERØY -  
Telefon: 74 12 46 50 - Faks: 74 12 46 55 - [post@kastvollen.no](mailto:post@kastvollen.no)



Jarle Nesbø  
Daglig Leder  
HelseGym1 Fysioterapi AS  
Leklemåsen 50  
7650 Verdal  
[www.helsegym1.no](http://www.helsegym1.no)  
[jarle.nesbo@helsegym1.no](mailto: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!*





Nord-Trøndelag Parkinsonforening

# 25 års jubileumsberetning 1987– 2012

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



## 25 – års jubileumsfeiring

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

### *Meny*

#### *Førrett:*

*Bakt ishavsroye*

*servert med ramme, salat, rødløkskompott og urteflatbrød  
fra Hyllan Hjemmebakeri på Snåsa.*

#### *Hovedrett:*

*Kalveskank fra Sæther Gård på Levanger servert med Potetpure,  
brungebærkompott og peppersaus.*

#### *Dessert:*

*Hjemmelaget karamellpudding  
servert med krem og karamellsaus*

*Etter middagen blir det sosialt samvær med dans til musikk fra  
Jan Borseth*

## **Om beretningen**

Styret i foreningen satte i slutten av 2011 ned en jubileumskomite, som også fikk ansvaret for denne jubileumsberetningen.

Det er alltid vanskelig å lage en beretning som går 25 år tilbake i tid. Det er nå (heldigvis) slik med oss mennesker at vi er mest opptatt av det som skjer her og nå.

Noe som også vil være synlig i denne beretningen. Men vi håper at vi har greid å få med det vesentligste fra de ulike epokene i foreningens liv. Med det vil vi ønske alle til lykke med jubileet.

Hilsen jubileumskomiteen

*Gunnar Kvaal, leder  
Bjørnar Lillefloth  
Egil Bredesen  
Gerd Hovdahl*



# 25 års jubileum

*Av Alf Magne Bye*



**Æresmedlemmer:** *Forbundsleder Knut Johan Onarheim, æresmedlemmene Bjørnar Lillefloth, Bjørn Amdahl og Egil Bredesen. Til høyre dagens leder i Nord-Trøndelag Parkinsonforening Gunnar Kvaal.*

Nord-Trøndelag Parkinsonforening markerte den 3.12 foreningens 25-års jubileum i Stjørdal. Rundt 50 medlemmer deltok. Forbundsleder Knut Johan Onarheim i Norges Parkinsonforbund og leder i Nord-Trøndelag Parkinsonforening Gunnar Kvaal tildelte æresmedlemskap til Bjørn Amdahl fra Levanger, Bjørnar Lillefloth fra Stjørdal og Egil Bredesen fra Kongsmoen.

Amdahl var foreningens første leder fra 1987 til 1993. Lillefloth ledet foreningen fra 2000 til 2005, og var forbundsstyremedlem i 4 år. Egil Bredesen ledet lokalforeningen i Namdalen fra 2001 til 2012, og har vært redaktør i foreningens medlemsblad helt siden det ble startet i 2001.

Det var 3 overraskede, men glade æresmedlemmer som mottok diplom og blomster fra forbundsleder fylkesleder.

Vi var så heldige at å ha med oss 3 representanter fra forbundet, med forbundsleder Knut Johan Onarheim i spissen. Det var i tillegg til Knut Johan generalsekretær Magne Wang Fredriksen og informasjonskonsulent Sverre Nilsen. De var med på å gi jubileumsfeiringen en ekstra fin ramme.

Gunnar Kvaal innledet bordsettet med å ønske velkommen og fortalte kort om forenings historie.

Etter oppnevningen av æresmedlemmene fikk vi mange godord fra forbundslederen. Noe lederen i Møre – og Romsdal parkinsonforening Leif Klokkerhaug fulgte opp. Og sjokoladen han hadde med smakte godt til kaffen. Fra Sør-Trøndelag Parkinsonforening fikk vi fine blomster.

Fra Namdal parkinsonforening fikk vi en fin klubbe til bruk på årsmøtene. Den er laget av lokale krefter. Så da håper vi på engasjement og mange gode forslag på neste årsmøte. Kanskje får Gunnar anledning til å bruke den nye klubba også...

Generalsekretær Magne Wang Fredriksen takket for maten, på en både lærerik og morsom måte. Dessverre var ikke kvaliteten på hovedretten slik vi ønsket. Det må vi bare beklage, noe også hotellet gjør.

Etter maten spilte Jan Borseth opp til dans. Han skapte som vanlig god stemning, både med fin musikk og gode historier. Det var mange som benyttet anledningen til en svingom i tillegg til en prat med både gamle og nye venner. Borseth sa da festen var over at han var imponert over oss på dansegolvet. Og han har spilt opp til dans mer enn en gang.



**Gjester fra Møre og Romsdal:** fra venstre: Elin Klokkerhaug, Alf Magne Bye fra Steinkjer og Leif Klokkerhaug hygget seg på festen

## Hilsen fra leder Gunnar Kvaal

Jeg vil med dette gratulere våre medlemmer med jubileet. Samtidig vil jeg rette en stor takk til initiativtakerne som dannet Nord Trøndelag Parkinsonforening. Mye har skjedd på disse 25 åra. Ikke minst har helseforetakene og myndighetenes holdninger til brukerorganisasjonene endret seg. Disse ser nå verdien av organisasjonenes erfaring og kompetanse i langt stør-re grad enn tidligere, aller mest ser vi det gjennom brukermedvirkning i alle ledd i helsevesenet. Derfor er det viktig at medlemmene er aktive og signaliserer sine ønsker og behov til de tillitsvalgte. Men det fører også til at flere medlemmer må engasjere seg og ta en jobb i organisasjonen. Det er dere som medlemmer som er organisasjonen. De tillitsvalgte skal formidle medlemmenes behov videre til myndighetene. En aktiv medlemsorganisasjon nødvendig for at vi skal bli troverdige ovenfor myndighetene.

Jeg håper på ett verdig jubileum og ønsker dere alle en best mulig helse og livskvalitet framover.

*Hilsen Gunnar*

## Slik startet det

### Det første steget

Den 17. september 1987 ble det arrangert et informasjonsmøte om Parkinsons sykdom, på Grand Hotell i Steinkjer. Siktemålet med møtet var å danne fylkesforening, for parkinsonsyke i Nord-Trøndelag. Initiativtaker til dette orienteringsmøtet var Arnold Lange fra Steinkjer.

Fra Norges Parkinsonforbund (NPF) møtte daværende formann: Jan Presthus og styremedlem Merle Sivertsen. Presthus som er nevrolog, holdt et informativt innlegg om sykdommen. Merle Sivertsen orienterte om NPF og det praktiske med henblikk på fylkesforening i Nord-Trøndelag.

Det ble nedsatt et interimsstyre med denne sammensetning: Arnold Lange, Steinkjer, Kåre Moe, Ronglan og Martin Nilsen, Hell. Møtet var godt besøkt og interimsstyret fikk i oppdrag snarest å kalle sammen til konstituering.

## Konstituering

Konstituerende møte ble holdt på Backlund Hotell på Levanger, den 16. desember 1987. Arnold Lange orienterte om interimsstyrets tanker i samband med oppstarting av fylkesforening. På bakgrunn av store avstander innen fylket ville det være hensiktsmessig, i første omgang, å legge styret til Innherred og eventuelt få startet en lokal forening for Namdalen. Dette bl.a. for å kunne dra nytte av resurser ved Innherred- og Namdal sykehus.

Følgende personer ble foreslått til permanent styre: Bjørn Amdahl, Levanger, Martin Nilsen, Hell, Kåre Moe, Ronglan, Olga Moe, Ronglan og Jorunn Johansen, Verdal. Ingen av de foreslåtte hadde bedt seg fritatt og Nord-Trøndelag Parkinsonforenings første styre fikk denne sammensetning:

Leder	Bjørn Amdahl, Levanger
Nestleder	Martin Nilsen, Hell.
Sekretær	Jorunn Johansen, Verdal
Kasserer:	Kåre Moe; Ronglan
Styremedlem:	Olga Moe, Ronglan

Godkjenning av vedtekter og supplerende valg av vararepresentanter til styret, revisorer m.v. ble foretatt på årsmøtet i 1988.

## Oppslutning

I oppstartingsåret ble det innmeldt 42 medlemmer med Parkinsons sykdom. Og 23 pårørende- og støttemedlemmer, til sammen 65 medlemmer.

Utdrag fra 10 års jubileumsberetningen:

*«Oppslutningen er naturlig nok, størst på Innherred. I Namdals området er avstandene store, og en finner det naturlig at eldre og syke mennesker uteblir fra møtene. Dette kan bedres betydelig dersom en lokalforening blir etablert i Namdalen. Det er gjort et par forsøk på å danne en slik forening i Namdalen, men det har hittil ikke lyktes. Saken har høy prioritet hos det sittende styret.»*

## Eksempel på aktiviteter de første årene

Utdrag fra 10 års jubileumsberetningen:

*«Aktiviteten de første årene, ble for en stor del viet medlemsverving, og opplysning om foreningen til folk innen helsesektoren. Medlemsmøter er holdt jevnlig høst og vår. Møtene har gjerne hatt innslag av "faglig" karakter, så som: nevrolog, sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut, trygdepersonell m, fl. Vi har besøkt hjelpemiddelsentralen på Steinkjer, med demonstrasjon av hjelpemidler. En ny hjelpemiddelsentral på Levanger skal besøkes med det første.*

*Det har praktisk talt hvert år, blitt arrangert sommertur, med besøk bl. a. på Jægtvolden på Inderøy, Snåsaheia, Hægra festning, Klosterruinene på Tautra, båttur på Snåsavatnet og til Årevidden Hotell i Sverige.*

*Foreningen har årlig hatt representanter på landsstyre- og årsmøter i NPF.*



### Historisk tilbakeblikk

Av Bjørnar Lillefloth

Oversender det vi kan huske fra de årene vi har vært med i foreninga. Synes ikke det er lenge siden vi hadde 10års jubileum med Jan Presthus som gjest. På midten/slutten av 90 tallet ble det jobbet hardt for at det skulle bli Parkinsongruppe på Meråker Kurbad Det ble starta opp og fungerte bra i mange år med Parkinsonpasienter fra nord til sør. Sammen med Sør Trøndelag, Møre og Romsdal, og Nordland ble det mange helgeseminarer hvor vi møttes til mye sosialt, faglig med gode foredragsholdere for ikke å snakke om hvor utrolig morsomt vi hadde det .Vi var på seminarer i Surnadal, Oppdal, Bårdshaug, Orkanger, Åndalsnes, Bodø, Rica-Hell, osv. Utrolig lærerrikt og givende. Pga. økonomi ble det slutt på slike seminarer. Sammen med Sør Trøndelag ble det arrangert Rica Seminar annet hvert år i flere år som har vært veldig vellykket. Dette har fortsatt og trekker fremdeles mange. Hadde et kveldsseminar i Stjørdal for noen år siden med nevrolog og nevrokirurg som skulle snakke om operasjon av PS pasienter Vi håpet det kom 50 og det kom 125! Hadde et kveldsmøte en gang hvor Aasly og en sykepleier kom og alle som ville kunne få tatt blodprøve som skulle gå til forskning. Det strømmet på med folk og for at alle skulle få kaffe måtte både komite og gjester trø til, undervisning, helsepersonell. Det ble holdt foredrag gjennom mange år på skoler, sykehus, sykehjem, møter, fagforbundet osv.

Arrangert julebord forskjellige plasser rundt om i fylket, både på skoler, grendehus, pensjonistsentre, hotell osv. med både få og mange påmeldte. Flere fikk anledning til å være med når det ble satt opp buss mot å betale en egenandel.

Bussturer/Hurtigrute: Mange fine bussturer ,bl.a. Utvorda, Sætervika, buss/hurtigrute til Kristiansund, buss/hurtigrute to ganger til Rørvik og Bonden 2 på Snåsavatnet

Ideen til Namdal Parkinsonforening ble diskutert ivrig med Bjørnar og Fritz i spissen. De la store planer og i 1998 var Namdal PS forening stiftet.

For å skaffe penger til foreningen var vi så heldig å få satt opp en spilleautomat på Værnes, I løpet av tida den fikk stå der, kom det inn betydelig beløp som kom veldig godt med. Det ble også overført 50 000 kr. til Norges Parkinsonforbund fra Nord- Trøndelag Parkinsonforening.

Mange har også gått likemannskurs. Har i mange år, og har fremdeles en likemann på parkinsontelefonen .

Der er det kurs en gang i året for å lære nytt og friske opp det man har lært før. Dette er i regi av Parkinsonforbundet.

## Foreningens styre 1987-2012

Som det fremgår av listen nedenfor er det mange som har vært med å styre foreningen i disse 25 årene. Samtidig så ser vi at det også er mange som har bidratt over mange år.

Foreningen har hatt 6 ledere:

1987-1992:	Bjørn Amdahl
1993-1994:	Björg Mari Lundgren
1995-1999:	Leif Reinan
2000-2004:	Bjørnar Lillefloth
2005-2007:	Bjarne Nyberg
2008- : :	Gunnar Kvaal

## Styrets sammensetning har sett slik ut:

### 1987

Bjørn Amdahl  
Martin Nilsen  
Kåre Moe  
Jorun Johansen  
Olga Moe

### 1988

Bjørn Amdahl  
Martin Nilsen  
Kåre Moe  
Jorun Johansen  
Olga Moe

### 1989

Bjørn Amdahl  
Martin Nilsen  
Kåre Moe  
Olga Moe  
Jorun Johansen

### 1990

Bjørn Amdahl  
Martin Nilsen  
Kåre Moe  
Olga Moe  
Jorun Johansen

### 1991

Bjørn Amdahl  
Martin Nilsen  
Olaug Gregersen  
Björg Mari Lundgren  
Jorun Johansen

### 1992

Bjørn Amdahl  
Martin Nilsen  
Björg Mari Lundgren  
Olaug Gregersen  
Jorun Johansen

### 1993

Björg Mari Lundgren  
Bjørn Amdahl  
Grete Høyem  
Liv Johnsen  
Leif Reinan

### 1994

Björg Mari Lundgren  
Bjørn Amdahl  
Grete Høyem  
Leif Reinan  
Liv Johnsen

### 1995

Leif Reinan  
Bjørnar Lillefloth  
Grethe Høyem  
Björg Mari Lundgren  
Liv Johnsen

### 1996

Leif Reinan  
Bjørnar Lillefloth  
Grete Høyem  
Björg Mari Lundgren  
Liv Johnsen

### 1997

Leif Reinan  
Bjørnar Lillefloth  
Gisle Buvarp  
Björg Mari Lundgren  
Liv Johnsen

### 1998

Leif Reinan  
Bjørnar Lillefloth  
Gisle Buvarp  
Björg Halsan  
Haldis Rømuld

### 1999

Leif Reinan  
Bjørnar Lillefloth  
Gisle Buvarp  
Björg Halsan  
Haldis Rømuld

### 2000

Bjørnar Lillefloth  
Svein Rønning  
Gisle Buvarp  
Lydia Jansen  
Haldis Rømuld

### 2001

Bjørnar Lillefloth  
Haldis Rømuld  
Svein Rønning  
Lydia Jansen  
Kjell Røberg

### 2002

Bjørnar Lillefloth  
Svein Rønning  
Kjell Røberg  
Astrid Vandsvik  
Willy Møller  
Gerd Hovdahl

### 2003

Bjørnar Lillefloth  
Svein Rønning  
Willy Møller  
Astrid Vandsvik  
Bjarne Nyberg

### 2004

Bjørnar Lillefloth  
Svein Rønning  
Astrid Vandsvik  
Ellen Stakseth  
Bjarne Nyberg



**2006**

Bjarne Nyberg  
Gunnar Kvaal  
Astrid Vandsvik  
Ellen Stakseth  
Oddny Hernes

**2008**

Gunnar Kvaal  
Alf Magne Bye  
Astrid Vandsvik  
Sofie Risberg  
Oddny Hernes

**2010**

Gunnar Kvaal  
Alf Magne Bye  
Ivar Risberg  
Astrid Tidemann  
Inger Lise Lillefloth

**2007**

Bjarne Nyberg  
Gunnar Kvaal  
Astrid Vandsvik  
Ellen Stakseth  
Oddny Hernes

**2009**

Gunnar Kvaal  
Alf Magne Bye  
Sofie Risberg  
Astrid Tidemann  
Inger Lise Lillefloth

**2011**

Gunnar Kvaal  
Alf Magne Bye  
Ivar Risberg  
Bjørn Myrvang  
Fritz Pettersen

**2012**

Gunnar Kvaal  
Alf Magne Bye  
Fritz Pettersen  
Bjørn Myrvang  
Mildrid Folden

## Styremedlemmer i Norges Parkinsonforbund

1995-1999: Bjørnar Lillefloth  
2005-2007 Sacha Mitrovitz  
2007 - Åse Kvaal  
2009 - Alf Magne Bye

## Foreningens arbeid i 25 år

### *ved Gunnar Kvaal*

16. desember 1987 var en liten gruppe av parkinsonrammede samlet og stiftet Nord Trøndelag Parkinsonforening, og Bjørn Amdahl ble valgt til foreningens første leder. Foreningen har hele tiden hatt dyktige tillitsvalgte og en aktiv medlemsmasse, noe som har ført til relativt høy aktivitet gjennom hele perioden.

Med våre 25 år er vi en relativt ung organisasjon. Når en går gjennom gamle protokoller og prater med medlemmer fra de første åra merker en likevel at manns minne er kort. Bjørn Amdahls 10 års beretning har heldigvis reddet de første åra, likevel bærer nok denne beretningen preg av at det som har skjedd de senere år huskes best.

Vi har en klar formening om at foreningen har vært til hjelp og støtte til parkinsonrammede og deres pårørende i fylket vårt. Det gjelder både faglig informasjon, veiledning, sosiale aktiviteter og personlig kontakt.

Foreningen har også drevet aktiv påvirkning ovenfor politikere, helsemyndigheter, kommuner, fylker m.m. for å bedre livskvaliteten for parkinsonrammede. Noen ganger føler en at en når fram, andre ganger føles det som å hogge i stein. Selv om en god del gjøres, gjenstår mye. Særlig tenker jeg på parkinsonrammede med langt kommen sykdom.

Vårt helsevesen er ikke alltid tilpasset parkinson med ett svært spesielt medisinsregime.

Likeså mener vi mange hadde hatt nytte av kontakt med foreningen allerede når de får diagnosen. Da kan de få informasjon som ikke blir gitt ved ett kort besøk hos nevrolog. Forbundets mange og gode informasjonsbrosjyrer vet jeg mange har hatt god nytte av. Forhold til arbeidsgiver, trygderettigheter, sosialt liv, trening, kosthold og mye mere er godt å få fokusert på i en tidlig fase av sykdommen. Og kanskje viktigst av alt er det å få fokus på de pårørende og hvordan familien blir påvirket av sykdommen. Som ellers ved Parkinson sykdom er det ingen fasitsvar. Alder ved sykdomsutbrudd, familieforhold, alder på barn, sosialt nettverk og ikke minst egen innstilling til det å få en alvorlig, kronisk sykdom har stor betydning for hvordan familien i lag skal takle en endret livssituasjon.

Uansett, ved å skaffe seg mest mulig informasjon og kunnskap om sykdommen har en det beste grunnlaget for en god livskvalitet med Parkinson.

Hva har vi gjort? Eksempler aktuelle saker/tema

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har, som alle foreningene innenfor Norges Parkinsonforbund, et arbeidsprogram vedtatt av landsmøte som utgangspunkt for våre prioriteringer.

Eksempelene nedenfor viser at aktiviteten omfatter både lobbyvirksomhet overfor politiske og faglige myndigheter, informasjonsarbeid, opplæring av bl.a. helsepersonell, tilrettelegging og gjennomføring av kurs rettet mot både pasienter og pårørende og ikke minst gjennomføring av ulike trivselstiltak.

Eksempelene nedenfor er ikke sortert, og gir dermed heller ikke noe bilde på prioriteringene styrene har gjort. De er i hovedsak saker fra de senere årene.

## **Trening Sykehuset Levanger**

Dette var ett tverrfaglig tilbud igangsatt av nevrolog Sacsha Mitrovitz som startet i 2002 og ble avsluttet ved utgangen av 2010. Treninga ble ledet av Jutta Brausch. Deltagerne ble videre fulgt opp av nevrolog,

ergoterapeut, logoped, nevropsykolog og sosionom. Dette var ett meget godt tilbud som des-verre ble nedlagt med samhandlingsreformen.

Mitrovitz startet også ett danseprosjekt på Sykehuset Levanger. Treninga ble ledet av May Britt Mitrovitz. Der deltok også pårørende som dansepartner. Prosjektet dokumenterte betydningen rytme og musikk har for å opprettholde førligheten.

Begge disse prosjekta viste at gruppetrening der også pårørende og det sosiale samholdet er en del av pakken er viktig for å stabil trening over tid.

## **Qigong**

Etter ønske fra Nord-Trøndelag søkte forbundet om midler fra Ekstrastiftelsen til ett prosjekt med Qigong. Det ble gitt midler til to steder, derav ett på Steinkjer. Steinkjer Qigong ledet prosjektet, evalueringen viste klar fremgang for deltakerne. Foreningen bidrar til at dette blir videreført.

## **Myskjatrening**

Fra Ekstrastiftelsen ble det også gitt midler til ett treningsopplegg i samarbeid med forbundet Levanger kommune og Audun Myskja. Dette startet høsten 2011 på under ledelse av fysioterapeut Margreet Hartmann og musikkpedagog Bente Steensgaard. Også dette har gitt deltagerne godt utbytte og blir videreført i samarbeid mellom Levanger kommune og parkinsonforeningen.

## **Kaffetreff**

Det har vært uformelle kaffetreff flere steder. Domuskafeen på Verdal, COOP kafeen på Steinkjer og Innherredsbakeriet på COOP ekstra på Levanger er de mest besøkte.

## **Stjørdalsseminaret**

I samarbeid med Sør-Trøndelag parkinsonforening har vi annen hvert år siden 1997 arrangert Stjørdalseminaret. Der har det blitt vektlagt å få dyktige foredragsholdere om aktuelle faglige tema. De har alltid vært godt besøkt og er vel kanskje det viktigste arrangementet vi har. Mye nyttig informasjon og ett sosialt møtested. Vi må også berømme Viggo Valle som hver gang stiller opp som konferansier.

## Opplæring av helsepersonell

Høsten 2011 arrangerte vi kurs for helsepersonell. Helsefaglig rådgiver i Parkinsonforbundet, Ragnhild Støkket var foredragsholder. Det ble arrangert på Namsos og på Levanger. Ett meget godt kurs, men vi hadde håpet på større deltagelse.

## Undervisning på skoler og institusjoner

Nord Trøndelag parkinsonforening har i hele perioden drevet undervisning om parkinson sykdom. Vi har vært på HINT både til sykepleier og hjelpepleierstudenter. Vi har også vært på Videregående skoler, sykeheimer og andre organisasjoner. Dette mener vi er svært viktig. Da det er manglende kunnskap om parkinson blant helsepersonell. Vi mener også det er viktig å informere den øvrige befolkningen om sammensatt og vanskelig sykdommen er. Det gjelder både symptomer, bivirkninger, medisin inntak og sosiale vanskeligheter

## Medieomtale

En viktig del av foreningens arbeid er å gjøre sykdommen og foreningen kjent. Vi har vært heldige og kommet til både i radio og aviser. Det er tydelig at det blir lagt merke til, vi får tilbakemeldinger i lang tid etter vi har vært i media.

## Julebord

For mange har juleborda vært ett av årets høydepunkt. De har vært arrangert på forskjellige steder og former. Det har de senere år vært forsøk med å sløyfe julebordet og i stedet ha mere festivitas rundt Årsmøtet. Dette har ført til bedre oppslutning om årsmøtet, men det er nok en del som sakner det tradisjonelle julebordet.

## Rehabilitering

I lang tid var det Meråker Kurbad som hadde hovedansvaret for rehabilitering av parkinsonpasienter i Nord Trøndelag. De gjorde mye bra for oss og vi var godt tilfreds med tilbudet der. Fra 1/1-2010 ble rehabilitering satt ut på anbud og vi ble flyttet til Kastvollen. Der har de jobbet meget godt for å skaffe seg kunnskap om Parkinson, og de har nå ett opplegg med gruppetrening som er svært bra. Det er også mange som benytter Kastvollen til individuelle opphold med godt resultat. En takk til alle ansatte på Kastvollen for god omsorg og for det gode miljøet der.

Parkinsonforeningen har vært med i brukertvalget siden 2010 (Ivar Risberg 2010-2012, Alf Magne Bye fra 2012).

Vi har også hatt to rehabiliteringstilbud for ny diagnostiserte på sykehuset på Levanger. Det var både faglig og sosialt ett veldig bra opplegg. Det var faktisk så bra at den ene gruppa fortsetter å treffes 3 år etter kurset. Ett slikt tilbud burde gis til alle ny diagnostiserte, men det må gis av det offentlige hel-sevesenet.

## **Finsås-samlinga**

I 3 år hadde vi weekendsamling på Finsås. Der var det en blanding av faglig stoff, friluftaktiviteter og sosiale aktiviteter. Det var trivelige samlinger, og de som deltok var godt fornøyde. Deltagelsen var imidlertid så liten at vi vurderte det til at det var for mye arbeid i forhold til utbyttet.

## **Parkinsonbladet**

Egil Bredesen startet opp Parkinsonbladet som et lokalblad for Namdalen. Etter en tid så vi nytten av ett medlemsblad i resten av fylket også. Bladet har vært i stadig utvikling, og vi får stadig hederlig omtale for bladet. På landsmøtet i Parkinsonforbundet har vi også fått pris for landets beste medlemsblad.

## **Hjemmesida**

Også her var Nord Trøndelag tidlig ute. Også her var vi tidlig ute, også her med Egil som initiativtaker og hjemmesidas første redaktør. I 2011 fikk vi forbundets pris for beste hjemmeside.

## **Likemannsarbeidet**

Likemannsarbeid er etter hvert blitt et begrep i alle pasientorganisasjoner. På forbundets hjemmeside står det bl.a. følgende om likemannsarbeidet;

*«Likemannsarbeid i Norges Parkinsonforbund handler om erfaringsutveksling mellom personer med parkinson og erfaringsutveksling mellom pårørende. Målet er støtte og veiledning partene imellom.»*

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

I Nord-Trøndelag har vi hatt en bra gruppe med likemenn, både pårørende og pasienter. Og vi har heldigvis fått inn nye likemenn, samtidig som vi har beholdt de som har vært med en stund. De fleste av våre likemenn er sertifisert via forbundets kurs.

Vi vil takke alle for innsatsen. Det er imidlertid en som fortjener en ekstra stor takk, og det er Inger Lise Lillefloth, som i tillegg til å ha vært likemann i Nord-Trøndelag også har betjent parkinsontelefonen i mange år.



*Likemanns samling på Finsås i Snåsa i 2012*

## **Pårørendearbeidet**

*Av Heidi Bye*

Da jeg fikk spørsmål om jeg kunne skrive litt om arbeidet som er gjort i forhold til pårørende til personer med parkinson, tenkte jeg først at jeg skulle lage en kronologisk framstilling over hva som hadde vært gjort siden foreningen ble dannet. Men ganske fort fant jeg ut at det fort

kunne bli en ren opprømsing, og jeg kunne fort komme til å glemme noe i og med at jeg ikke har kunnskap om hele historien. Derfor har jeg kommet fram til at det jeg kan bidra med, er å fortelle hvordan jeg har opplevd det å være pårørende og hvilket tilbud jeg har kunnet benytte meg av de 10-11 årene som Alf Magne og jeg har vært tilknyttet foreningen.

Da Alf Magne fikk diagnosen i 2002 og vi hadde vært hos nevrologen, kom vi hjem med massevis av brosjyrer, nettadresser og annen informasjon om sykdommen og medisiner. Vi var veldig sultne på å lære om hva dette var for noe. Men jeg tror ikke vi fikk med oss eller fant noen verdens ting om hva og hvordan dette ville påvirke meg og min situasjon som ektefelle eller for ungene. Det var nok en del arrangement hvor de pårørende var invitert til å være med, men fokuset var som oftest pasienten. Og dette er helt naturlig, men ektefelle og familie er jo også berørt samtidig som de svært gjerne vil være en støtte for den syke.

Og med denne bakgrunnen så er det veldig flott å kunne si at jeg har opplevd en utrolig flott og positiv utvikling i arbeidet for de pårørende de siste årene. Noen tiltak er det jobbet med både fra forbundet sentralt, mens andre tiltak er lokale initiativ.

Et eksempel på det siste, er ei gruppe som oppsto ved Sykehuset Levanger. Dette var ektefeller til pasienter som fikk plass i ei treningsgruppe ved sykehuset. Den var ikke opprettet med et konkret mål, men noe som oppstod som følge av at ektefellene skulle trene organisert. Men det er jo ikke så nøye egentlig hvordan det kom i gang, poenget er jo at dette ble en plass hvor de pårørende kunne sitte sammen og utveksle erfaringer og opplevelser, snakke litt om sine følelser og bare ta en kopp kaffe sammen med folk som vet hvordan hverdagen er. Noen ganger fikk de også med seg folk med spesiell kunnskap til å holde foredrag om aktuelle temaer også.

Forbundet sentralt har også jobbet mer og mer mot de pårørende.

Det er bl.a. lagd en ny brosjyre om og for de pårørende, der Nord-Trøndelag Parkinsonforening var godt representert i arbeidsgruppa. Den tar for seg både følelser og reaksjoner, litt om rettigheter og muligheter som finnes i kommunene rundt omkring.

Det har også laget et kursopplegg for en studiering for pårørende. Dette er et kurs hvor grupper av 5-8 pårørende treffes 4 kvelder. Det er et tema for hver kveld. Det er utarbeidet et kurshefte med et kapittel for hver kveld som er tilpasset det aktuelle temaet den kvelden. På samlingene skal hver enkelt kunne fortelle om tanker og erfaringer og følelser i en tett og trygg setting.



Nord-Trøndelag ble plukket ut til å være prøvetylket for å se hvordan kurset fungerte. Det ble sendt folk på kurs. Sofie Risberg, Åse Rørmark, Ole H Røthe og jeg er noen av de som har gjennomført dette kurset. Etter at vi hadde vært på kurs, dro vi hjem og gjennomførte flere slike studieringer. Ut fra de tilbakemeldingene jeg kjenner til, så har dette vært fine og nyttige kurskvelder.

En ting som sikkert har vært med på å få fart i pårørendearbeidet i Nord-Trøndelag, er at Nord-Trøndelag parkinsonforening var tidlig ute med å opprette en såkalt pårørendekontakt.

Det jeg har beskrevet nå, er som jeg sa innledningsvis det jeg har opplevd og hørt om i disse årene siden Alf Magne fikk diagnosen. Det er helt sikkert mange flere tiltak rundt pårørende som har vært gjennomført utover det jeg har nevnt her nå.

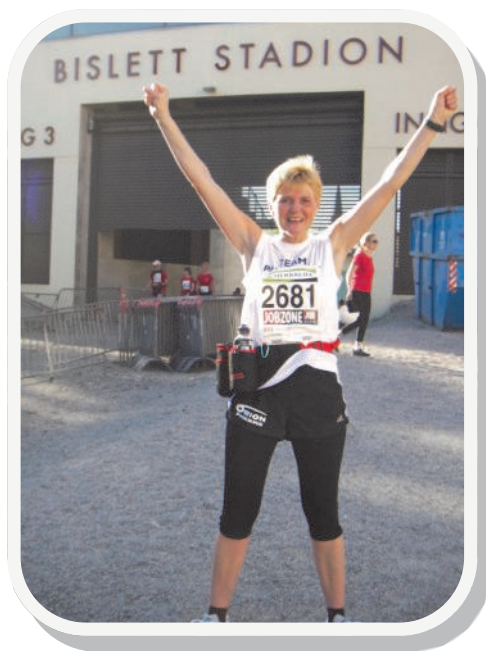
## Holmenkollstafetten

Av *Gerd Hovdahl*

Ideen om å starte eget "Parkinsonlag" i Holmenkollstafetten kom fra "Maratonmannen" Roar Eikenes. Dette var noe som tente meg som da var i av-slutningen av Bachelorstudiet Idrett. Lysten til å delta i Vårens vakreste eventyr har stått høgt på ønskelista, "flaks" at jeg hadde Parkinson sykdom. Dette høres jo kanskje helt sykt ut, men jeg har fått så mange positive opplevelser etter jeg fikk diagnosen.

Det først året 2007, var jeg alene som dame pålaget. 2008 var året da damene endelig turte å bli med, og det ga mers-mak.

Fra Nord Trøndelag ble flere med da de i 2010 stilte med pårørendelag i tillegg til TEAM PARKINSON NOR-WAY. Jeg hadde følelsen av å være på et landslag. Forbundet la enormt godt til rette for oss løperne. Generalsekretær Magne Wang Fredriksen var den eneste som fikk følge laget i løypa med sykkel i tilfelle noe skulle dukke opp.



Magne fikk virkelig testet formen for her var det mange sprekke løpere. For undertegnende ble det opphold noen år pga konfirmasjoner i familien og jobb. I februar var formen dårlig, jeg fikk mail fra Ragnhild Støkket om stafetten. Dette førte til at jeg meldte meg på, dette var en skikkelig "gulrot" i treninga. Jeg har vært med mye igjennom parkinson, men stafetten ble en helt annen måte å møte folk med sykdommen på. Ingen snakker eller har full fokus på sykdom, men de har blitt meget flinke til å få mye energi når det gjelder og dermed få en enorm mestringsfølelse.

Mottoet er: Fullfør etappen uansett om du må gå eller kanskje stoppe opp litt, tid og plassering kommer i andre rekke. Etter stafetten de første årene var hele laget med familie samlet hjemme hos Thyra, hun og moren åpnet hele huset sitt for oss, helt utrolig. Det grillpartyet med NYDELIG mat. Nå i 2012 var det mat etterpå, det var 4 trøndere og en fra Tigerstaden som hadde et godt måltid før vi dro til hver vår kant.

## Papaya i Nord-Trøndelag

Av Gerd Hovdahl

PAPAYA- det er riktignok en frukt, men det står i denne sammenheng for :

«PARKINSONSPASIENTER I YRKESATIV ALDER.»

PAPAYA- Nord Trøndelag startet 22. 4.2009 med møte hos Gerd Hovdahl, som ble kontaktperson den første tida. Gunnar Kvaal var med på det første møtet. Inger Stene, Heidi og Alf Magne Bye var også med. Vi var underlagt fylkesforeningen.

Den første utflukten ble bade/grilletur. Unni og Jarle Johnsen, familien Bye og undertegnede fikk en trivelig tur med bålkos og kakao.

Unni Johnsen tok over som kontaktperson, og har bl.a. arrangert flere juletreff. Oppslutningen om aktivitetene har dessverre variert.



**Coop Mega Rørvik  
Strandgt. 13  
7900 Rørvik**

Tlf 74392450

**Åpningstider:**  
Hverdager 9 - 22  
Lørdag 9 – 20



Tippling



Post i butikk

Coop Mega er et supermarked med godt utvalg av middagsvarer

## Namdalen, en viktig del av Nord-Trøndelag parkinsonforening

Som det fremgår av det historiske tilbakeblikket foran i beretningen hadde allerede de første styrene fokus på Namdalen og hvordan foreningen best kunne ivareta namdalingene, som hadde en ekstra utfordring p.g.a. spredt bosetting og lange avstander.

Løsningen ble opprettelsen av Namdal Parkinsonforening i 1998. Namdal Parkinsonforening har siden vært en aktiv lokalforening som har ivaretatt namdalingene på en god måte. Det er et nært samarbeid mellom Nord-Trøndelag Parkinsonforening, som i egenskap av fylkesforening også har et ansvar for medlemmene i Namdalen, og Namdal Parkinsonforening.



### Beretning fra Namdal Parkinsonforening

*v/Ole Harald Røthe, leder, Namdal Parkinsonforening*

Etter et åpent møte i Namsos 31.3 1998, har Nord-Trøndelag Parkinsonforening besluttet at det skulle dannes en egen avdeling for Namdalsregionen. Dette med bakgrunn i de store avstandene det var for parkinsonmedlemmer i Namdalen å kunne være aktivt med i Nord – Trøndelagsforeninga.

På møte heime hos Anne – Marie og Roald Stene 29/4 samme år ble det valgt et interimsstyre som skulle forsøke å få til en egen avdeling .

Valgt ble Fritz Ekker, leder, sekretær Roald Stene og kasserer Gunvor Hals. Etter noe møtevirksomhet og arbeide med å få med flere medlemmer ble det 9. febr. 1999 holdt det første ordinære årsmøte. Det ga som resultat at Fritz Ekker ble valgt til leder for 1999. Som styremedlemmer ble valgt Anne Dahl og Per Dahl Bangsund, Gunvor Hals og Roald Stene. Revisor Gudrun Almvik. 11 stk. møtte, noe mindre enn på de forutgående møter. Samme styret satt også i år 2000.

På årsmøtet i 2001 ble Egil Bredesen valgt til ny leder, ellers fortsatte samme styre. Det ble startet med gruppetrening i Oasen, svømmehallen på faste dager og med gratis instruktør fra fysioterapitjenesten i Namsos kommune. Det ble arrangert fellesmøter og turer sammen med fylkesforeninga samt egne turer og egne møter.

Det ble gitt gevinster for 6000 kr fra næringslivet. Dette ble meget vellykket og ga et resultat på hele kr. 25 000. Noe som var meget kjærkomment i en meget slunken foreningskasse.

Året etter startet Norges Parkinsonforbund innsamlingsaksjonen KS 2002. Det ble bestemt at Namdal PF skulle hjelpe til. Det ble innsamlet 72 gevinster til en verdi på ca. 18 000 kr. Det ble solgt lodder for 42 050 kr. Det ble gitt kr 30 000,- til forbundet under aksjonen som da tilsvarte ca. 500,- pr medlem. Mens foreninga beholdt 12050,-

Årsmøtet i 2002 ga ingen utskiftinger i styret. Da hadde laget 55 betalende medlemmer. I 2002 ble det forsøkt med strandtur til Otterøya, noe som var starten på de årvisse grilldagene.

Årsmøtet i 2003 ga som resultat at leder Egil Bredesen. ble gjenvalgt, kasserer og nestleder ble Roald Stene, sekretær ble Fritz Ekker, styremedlemmer Anne og Per Dahl. Årsmøtet i 2004 gjenvalg på leder Egil, Fritz Ekker ble nestleder og sekretær, kasserer Rigmor Fiskum, styremedlemmer Anne og Per Dahl.

Dette året kom en henvendelse fra fylkesforeninga om bistand og samarbeide om et felles medlemsblad, med andre ord om de fikk henge seg på vår Parkinsonpost som var meget populær og hadde eksistert i flere år. Besøks-tjeneste og medlemsverving samt turopplegg samt helsetur til Tsjeckia var noen av sakene som var oppe. Årsmøtet i 2005 ga gjenvalg på Egil Bredesen som leder, og på nestleder og sekretær Fritz E., og på kasserer Rigmor Fiskum. Nye styremedlemmer ble Åse og Arild Rørmark.

Den store saken det arbeides med er en foreslått helsetur til Igalo. Det er skaffet tilveie det økonomiske grunnlaget for en slik tur gjennom tilskudd fra Helse og rehabilitering på hele kr. 160 000,00. Hele 40 var klare til å dra 23.juli fra Værnes. Turen arrangeres i samarbeid med Tvette reisebyrå. Reiseleder er også sykesøster så alt var i gode hender.

Ellers har det vært drevet med Parkinsonkafé, og dette vil fortsette. Om enn på nytt sted. Julebord fra og med dette år dette ble i egen regi.

Årsmøtet i 2009 ga følgende resultat: leder Egil Bredesen., nestleder Arild Rørmark, sekretær Åse Rørmark., Kasserer Rigmor Fiskum., styremedlem Odd Fiskum. Dette var styrets innstilling. Samme bemanning i 2010.

Årsmøtet i 2012 ga et skifte. Egil Bredesen. ønsket avløsning som leder etter 11 år i lederstolen. Ny leder ble Ole Harald. Røthe, nestleder Egil Bredesen, kasserer Rigmor Fiskum, sekretær Åse Rørmark og styremedlem Arild Rørmark.

I dette året er det satt i gang ukentlige treninger på Kulturhuset, samtidig med at tilbudet om varmbading i Oasen fortsetter. Alle parkinsonpasientene har blitt tilskrevet med tilbud om hjemmebesøk og dette er blitt godt tatt i mot

## Ledere i Namdal Parkinsonforening i 1998—2012

1998 – 2000: Fritz Ekker , Fosslandsosen

2001 – 2011: Egil Bredesen, Kongsmoen

2012— : Ole Harald Røthe , Klinga, Namsos

## Styret i Namdal Parkinsonforening 1998—2012

### 1998

Fritz Ekker  
Roald Stene  
Gunvor Hals

### 1999

Frits Ekker  
Roald Stene  
Gunvor Hals  
Anne Dahl  
Per Dahl

### 2000

Fritz Ekker  
Roald Stene  
Gunvor Hals  
Anne Dahl  
Per Dahl

### 2001

Egil Bredesen  
Roald Stene  
Gunvor Hals  
Anne Dahl  
Per Dahl

### 2002

Egil Bredesen  
Roald Stene  
Gunvor Hals  
Anne Dahl  
Per Dahl

### 2003

Egil Bredesen  
Roald Stene  
Fritz Ekker  
Anne Dahl  
Per Dahl

### 2004

Egil Bredesen  
Fritz Ekker  
Rigmor Fiskum  
Anne Dahl  
Per Dahl

### 2005

Egil Bredesen  
Fritz Ekker  
Rigmor Fiskum  
Åse Rørmark  
Arild Rørmark

### 2006

Egil Bredesen  
Rigmor Fiskum  
Åse Rørmark  
Arild Rørmark

### 2007

Egil Bredesen  
Rigmor Fiskum  
Arild Rørmark  
Åse Rørmark

### 2008

Egil Bredesen  
Rigmor Fiskum  
Arild Rørmark  
Åse Rørmark

### 2009

Egil Bredesen  
Rigmor Fiskum  
Arild Rørmark  
Åse Rørmark  
Odd Fiskum

**2010**

Egil Bredesen  
Rigmor Fiskum  
Arild Rørmark  
Åse Rørmark  
Odd Fiskum

**2012**

Ole Harald Røthe  
Egil Bredesen  
Rigmor Fiskum  
Arild Rørmark  
Åse Rørmark

## En hilsen til 25 - års jubilanten



*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

Etter sterke ønsker fra medlemmene i Namdalsregionen, fattet Nord – Trøndelag Parkinsonforening våren 1998 det meget kloke vedtaket om opprettelsen av et lokallag for den nordlige delen av vårt fylke. Lokallaget så dagens lys 29.4. samme år. Den forståelse som fylkeslaget viste i denne saken, fikk jo stor betydning for det organiserte arbeidet for parkinsonsaken. Det førte til en stor vekst i medlemsmassen, takket være den nærhet det ble til laget.

Og som igjen styrket organisasjonen Parkinson. Dette må vi prøve å huske i framtida.

Namdal Parkinsonforening har et nært, konstruktivt og godt samarbeide med sin fylkesforening.

Leder i Namdalsforeninga blir innkalt til styremøter, og leder i fylkesforeninga har møtt hos oss, noe leder må regne med også i framtida. Deltakelse i hverandres årsmøter må sees på som en selvfølge.

Mange spørsmål blir drøftet og avgjort på telefonen, så det er absolutt ingen overdrivelse å si at samarbeidet er meget godt. Og det er gode utsikter for mere samarbeide framover.

Vi har mange utfordringer foran oss. En av de kan være å få med flere av de mange parkinsonpasientene som står utenfor vår meget gode organisasjon. Her har vi alle en jobb å gjøre.

Til slutt vil Namdal Parkinsonforening ønske Nord – Trøndelag Parkinsonforening lykke til med 25 årsjubileet. Og med ønske om mange gode år framover, og et fortsatt godt samarbeide.

*Beste hilsen Namdal Parkinsonforening  
ved Ole Harald Røthe*



## Mitt største prosjekt som leder for Namdal Parkinsonforening.

*Tekst/foto: Egil Bredesen*



**Fornøyde deltagere før heimreise:** *Her er vi samlet til felles fotografering etter to uker med fysikalsk behandling i igalo*

I 2004 ble det sendt en søknad fra Namdal Parkinsonforening til Helse og rehabilitering om tilskudd til ei trivsel og helsereise på kr 160 000,- via Norges Parkinsonforbund.

Jeg husker godt den dagen det ble bestemt hvem som fikk tildelt penger.

Da var jeg i Oasen på trening i varmebassenget.

Jeg satte over hjemmetelefonen til mobilen for jeg regnet med at vi fikk beskjed hvis vi fikk tilskudd.

Jeg var akkurat ferdig med og bytte om for å gå i dusjen før treninga da jeg hørte telefonen ringte inni garderobeskapet. Det var Magne Fredriksen som ringte og gratulerte med at vi hadde fått innvilget kr 160 000,- Det hadde vi fortjent sa han.

Snakk om at det var glede i bassenget når de andre fikk vite nyheten.

Aldri har treninga gått så lett som denne dagen.



Jeg hengte opp en plakat på oppslagstavla på sykehuset hvor vi søkte etter en sykepleier til gratis sydentur. Allerede første dagen ringte ei fra sykehuset og fortalte om ei som hadde erfaring som reiseleder fra andre turer. Jeg tok kontakt med vedkommende og hun sa ja til og bli med.

Så startet forberedelsene til turen med at jeg tok kontakt med Finn Tangen i Tvetveit Reisebyrå i Namsos. Finn mente det var best at vi ble ca. 40 deltagere på turen. Vi sendte innbydelse til hele Nord Trøndelag med tilbud for pasient og nærmeste pårørende til å være med.

Det var satt av 40 plasser og 41 meldte seg på turen, men en måtte trekke seg.

Det var akkurat antallet vi ønsket og dermed slapp vi å si nei til noen som ville være med.

Den 23 juli i 2005 reiste 42 forventningsfulle Trøndere til Igalo i Montenegro med buss fra Namsos til Værnes. Finn var med fra Namsos og hjalp til med innsjekkingen på Værnes. Finn hadde ordnet så vi fikk sitte samlet fremst i flyet.

Flyet landet i Kroatia og bussen sto og ventet på oss på flyplassen og kjørte til Montenegro.

På Igalo instituttet ventet 2 uker med div behandlinger i varmebasseng, massasje, og fysikalsk behandling. Vi bodde samlet i 2 etasje hvor norsktalende lege og sykepleier hadde kontor og sto til disposisjon for oss.

Hver morgen gikk de på visitt på rommene sammen med vår sykepleier og forsikret seg om at alle hadde det bra. De fleste som var med på turen kjente hverandre fra før og det førte nok til at vi hadde det så trivelig sammen.

Instituttet spanderte velkomstfest på oss med middag og dessert på terrassen og vi hadde det hyggelig med dans til orkesteret til langt på kveld.

Igalo instituttet er kjent for at Rikshospitalet sender revmatikere dit for behandling i 4 uker.

Vi hadde to bussturer når vi var der. En gikk til Kotor hvor vi gikk en tur i gamlebyen. Videre hadde vi en rundtur med buss i nærområdet til Igalo. Vi hadde evaluering av oppholdet før vi reiste hjem og det var bare lovord om turen.

På turen hjem fikk vi sitte samlet fremst i flyet igjen og når vi kom til Værnes sto Finn med bussen og ventet på oss like blid som da vi reiste.

Jeg og Gunvor reiste til Igalo på egenhånd årlig fire ganger senere på egenhånd og fikk behandling. En gang var vi der i tre uker.

## Åpent møte i Trondheim: Mange ville vite mer om avansert behandling

**Norges Parkinsonforbund arrangerte nylig et åpent møte i Trondheim om "avansert behandling". Nesten 100 personer møtte frem. Den erfarne nevrologen Jan Aasly ved St. Olavs Hospital var én av foredragsholderne.**



Norges Parkinsonforbund er godt fornøyd med at rundt 100 personer møtte fram til møtet om "avansert behandling" på Clarion Hotel i Trondheim. I salen var det pårørende, Parkinson-rammede og andre interesserte som blant annet ville vite mer om de ulike behandlingsalternativene ved Parkinsons sykdom. Den erfarne nevrologen Jan Aasly ved St. Olavs Hospital holdt hovedforedraget under seminaret. Aasly understreket at det ikke finnes to like parkinson-pasienter, alle må behandles individuelt. - Det nytter ikke å finne opp kruttet for hver pasient. Vi følger de samme internasjonale retningslinjer som verden for øvrig, sier Aasly, om hvordan St. Olavs Hospital følger opp pasientene.

Til de fremmøtte påpekte Aasly viktigheten av også å få fram at mange med sykdommen klarer seg veldig godt, mens noen dessverre blir sykere etter hvert som sykdommen skrider fram.

Aasly orienterte om hvilke behandlingsmetoder som blir benyttet ved Parkinsons sykdom.

Det ble stilt spørsmål fra salen om når medisineren skal starte. Aasly understreker at pasienten må ha en grunn til å starte med medisin.

- Det skal være når man har problemer med sykdommen. Det må settes i gang tiltak når sykdommen skrider frem. Det finnes ikke forebyggende medisin. Det er ingen grunn til å utsette medisineren. Samtidig er det viktig at man forteller pasienten hvordan medisinen vil virke, sier den anerkjente nevrologen ved St. Olavs Hospital.

Han er opptatt av at pasientene selv må bestemme hvordan de skal ta medisiner sine innenfor visse grenser. Aasly poengterte at pasientene merker bedring som følge av medisineren den første tiden. Etter noen år så begynner imidlertid virkningen mellom medisineren å avta. Pasienten har kommet til det avanserte stadium når det er kommet til et nivå hvor medisinen må fylles på oftere. Han understreker at pasienten ikke kan få en fullgod behandling dersom pasienten selv ikke har kunnskap nok om hvordan medisinen virker. Det er derfor viktig med kommunikasjon mellom nevrolog og pasient.

Aasly sier pasienten vil merke svingningene i effekten av medisineren etter et par år. Etter ni år har pasienten kommet til et nivå hvor medisineren krever mer system og organisering.

Det pekes på at 40 prosent har utviklet fluktasjoner etter 2 år. Aasly redegjør for ulike faser i sykdommen, og for det som kalles "on- og off-faser".

### **Kosthold påvirker medikamentopptaket**

Kosthold og ernæring er viktig for parkinson-rammede, spesielt i forhold til medisinering. Mye proteiner gjør at medisinen tas opp dårlig. Aasly understreker imidlertid at parkinson-pasienter kan ha vanlige kostvaner. Kostholdet påvirker medikamentopptaket, men ikke sykdommen.

Fysisk aktivitet og bevegelse har vist seg å ha god effekt på parkinson-pasienter. Nevrolog Jan Aasly sier hver enkelt pasient må finne seg en treningsmetode som gjør at man etter forholdene holder seg i så god form som mulig. Det er viktig at aktiviteten er lystbetont og motiverende.

Mange personer med Parkinsons sykdom kan oppleve skiftende "psyke". Det er kjent at depresjoner og isolasjon er en del av sykdomsbildet for mange. Aasly understreker at fysisk aktivitet kan virke positivt inn på den generelle psykiske tilstanden.

### **Ulike operasjonsmetoder**

Aasly peker på ulike behandlings- og operasjonsmetoder for parkinson-pasienter. Kirurgisk behandling kan være ett alternativ. Det kan benyttes på pasienter som opplever skjelvinger og svære svingninger.

Han understreker at operasjonsmetode må velges ut fra ulike grader av svingninger og ulik effekt av medisiner. Det skjer en omfattende undersøkelse før behandlingsmetode velges. Det settes krav til pasienten på ulike nivåer før operasjon.

I sitt foredrag nevner Aasly kort stamcellebehandling, og sier stamcellebehandling er noen år frem i tid, men vil komme en gang i framtiden.

Flere pasienter som har gjennomgått DBS-operasjon står under det åpne møtet fram og forteller sine historier. Nevrolog Jan Aasly bruker konkrete pasienthistorier til å illustrere effekten mange brukere har hatt av å gjennomgå en DBS-operasjon.

### **Parkinson-sykepleierens rolle innen avansert behandling**

Flere norske sykehus har egne parkinson-sykepleiere, blant annet St. Olavs Hospital i Trondheim. Parkinson-sykepleier Sigrid Andersen ved St. Olavs Hospital fortalte under det åpne møtet i Trondheim om parkinson-sykepleierens rolle innen avansert behandling.

St. Olavs Hospital har gjennomført DBS-operasjoner (Deep Brain Stimulation) siden 2001.

Andersen understreker at parkinson-sykepleieren har en viktig rolle i prosessen knyttet til DBS. Når operasjonsdato er bestemt tar hun kontakt med pasienten og informerer om at operasjonstid er fastsatt.

Det gis en muntlig gjennomgang til pasienten av det som skjer. Alle pasienter som er aktuelle for DBS-operasjoner skal gjennom preoperative prøver. Parkinson-sykepleieren holder tett kontakt med pasienten og det avtales blant annet informasjonsmøter

**Noe av oppgavene til en parkinson-sykepleier:**

- Bestiller rom på pasienthotellet og varsler sengepost. Kartlegger om pårørende er med
- Oppfordrer pasienter til å skrive ned spørsmål på forhånd, og som hun kan besvare når pasienten kommer.
- Ved innleggelse, tar imot pasienten på polioklinikk. Går gjennom operasjonsdagen dagen derpå.
- Samler alle aktuelle papirer. Følger pasienten opp på nevrologisk sengepost.
- Etter operasjonen har sykepleier også rolle. Besøker pasienten en av de første dagene etter operasjon. Tar sting i hodet etter en uke.
- Avtaler tid for å ta sting på kroppen etter 10 dager.
- Gjør avtale med pasienten for time for etterjustering av strøm.

Parkinson-sykepleier Sigrid Andersen sier alle som har gjennomgått DBS-operasjoner må etterjusteres. Strømstyrke og ny justering av medisiner er et puslespill for å få til å fungere sammen.

**Egenskaper en parkinson-sykepleier må besitte:**

- God kunnskap om aktuelle behandlingsmetoder. Viktig koordinerende funksjon. Innkallelse i rett tid.
- Informere og undervise pårørende, pasient, samarbeidspartnere.
- God oversikt over utstyr/medikamenter
- Være tilgjengelig kontaktperson både før og underveis i behandlingsforløpet.

Parkinson-sykepleieren er en del av et profesjonelt team, og skal bidra til at pasient og pårørende føler seg ivaretatt og sørge for at forløpet går så greit som mulig.

Helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket i Norges Parkinsonforbund (snakket om duodopa) og hjernestimulatoropererte Alf Inge Jenssen (fortalte om sitt liv med parkinson) holdt også foredrag under møtet i Trondheim.

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

*Den kjenner best hvor skoen trykker  
den som har den på.*

# Trivelig julebord på Kolvereid.

*Tekst / foto: Egil Bredesen*

Namdal Parkinsonforening arrangerte julebord for sine medlemmer i Rødekorshuset på Kolvereid lørdag den. 17. november.

Det var satt opp buss som kjørte fra Høylandet om Namsos til Kolvereid. Og det kom medlemmer helt i fra Nord-Statland i sør, Høylandet i øst, fra Terråk i nord og fra Vikna i vest.

Hele 30 deltagere hadde meldt seg på til festen.

Leder for Namdal Parkinsonforening: Ole Harald Røthe ønsket alle velkommen til bords og orienterte om programmet for kvelden.

Kveldens orkester som besto av Johan Årsand på fiolin og Johnny Finstad på trekkspill som spilte til allsangen før maten.

Etter hvert kom maten på bordet som besto av ribbetallerken med tilbehør. Senere ble det servert multekrem til dessert.

Etter maten viste Ole Harald bilder på skjerm fra aktiviteter og turer det siste året.

Egil viste bilder og fortalte om et tre ukers rehabiliteringsopphold på Kastvollen i ei gruppe på ni parkinsonpasienter nå i høst.

Så ble det servert kaffe og kaker bestående av bløtkake, Mors Beste og mye annet godt.

Som seg hør og bør hører loddsalg til inntekt for foreninga med og loddsalget gikk strykende. Hele kr 3350,- ble inntekten på loddsalget. Takk til dokk som kjøpt lodd.

Under møtet ble det overrakt blomsteroppsats fra Parkinsonforeninga til Ole Harald og Bjørg for et meget godt lederskap i Parkinsonforeninga til applaus fra de framtrøtte.

Når man er i hyggelig lag så går klokka fort. Vi var avhengig av fergetider og måtte tenke på heimveien. Men først ble det tid til litt allsang og en liten dans til slutt.

Ole Harald takket for oppmøtet og ønsket alle vel hjem.

Til slutt vil vi få takke Stein Bakken og Torveig Haug for god mat. Takk til orkesteret for fin musikk.

Takk til Åse og Arild Rørmark i festkomiteen for fint opplegg. Takk til Ole Harald for et fint arrangement. Takk til alle som gav gevinster til utlodningen. Takk til Olav Grongstad for fin og sikker kjøring og ikke minst takk til alle som kom på festen og bidro til at vi fikk en hyggelig fest sammen.



**Julebord:** Åse og Arild Rørmark i festkomiteen hadde opplegget klart for en fin fest.

*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**



Støtt parkinsonforeningen uten at det koster deg noe av innsats eller gevinst  
Klipp ut strekkoden nederst på siden og ta med tippekortet og registrer din andel nå. Nærmere opplysninger får du hos

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 37 grasrotandeler.**  
Pr 10 des. har det blitt registrert kr 6449,30 på foreninga i år.

**Namdal Parkinsonforening har nå 29 grasrotandeler.**  
Pr 10 des. har det blitt registrert kr 9877.78 på foreninga i år.

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**

Org. nr. 985 442 266



**Namdal Parkinsonforening**

Org.nr. 993 745 839







Østre byområde, Namsos tlf 74 21 90 00

### Bilverksted for alle merker

Vi utfører blant annet: E-U kontroll, bilelektro, bilelektronikk.  
bensininnsprøyting, 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](http://www.hjelde.as)



## Mosand AS

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

**Besøksadresse:**  
Havnegata 5, Namsos

Tlf 74217650



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



### *Nærhet til kundene*

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

**Høylandet BA**  
Tlf 74321209

**Kongsmoen**  
Tlf 74321858



### **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](mailto:spar.overhalla@ngbutikk.net)

#### *Forts fra side 7*

Likeens hadde vi invitert Asbjørn Flosand til avslutningskaffen etter treninga. Asbjørn hadde laget Namdalsforeningas jubileumsgave til Fylkesforeninga. En møteklubbe som de manglet. Klubba ble prydet med fylkesforeningas navn på et lite men pent skilt, som gullsmed Hans Ofstads Etterfølger AS hadde laget. Asbjørn ville ikke ha noe for jobben, så derfor var han invitert sammen med oss her. Sammen med noen takkens ord fikk også han en liten oppsats som en påskjønnelse. Asbjørn er vel vant med dugnadsjobber og det å ta et tak. Mest kjent kanskje gjennom jobben som mangeårig leder i Gjeslingan venner, men også mye annet. Så tusen takk for vel utført jobb, Asbjørn!

Vi var 11 stykker som satt benket rundt bordet og koste oss med kake og kaffe.

Og ekstra stemning satte lys på bordet. Det fikk praten godt i gang!

*Ole Harald Røthe*

# *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](http://WWW.VITUSAPOTEK.NO)

## Likemenn i Nord-Trøndelag

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

### Likemann- og pårørendekontakt

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

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



### PAPAYA Nord-Trøndelag

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

**Kontaktperson: Unni Johnsen**, Asplunden 13, 7710 Sparbu,

e-post: [ujohnse@online.no](mailto:ujohnse@online.no) Mobil. 915 40 461

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

### Hva er en likemann?

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

# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 1204.16.69576

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7655 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: [gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no)

### Nestleder: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

### Styremedlem og turgeneral: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

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

### Styremedlem og pårørendekontakt:

#### Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

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

### Styremedlem og likemannskontakt:

#### Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

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

### 1 varamedlem: Astrid Brevik

Prost Wittrups gt 6. 7500 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 90914474

### 2 Varamedlem: Haldis Rømuld

Petrinebakken 41 7500 Stjørdal

Tlf. 91740569

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

### Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

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

### Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

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

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

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

### Styremedlem: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

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

### Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

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

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064

B



Avsenderadresse:  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
Landstadvei 86 A  
7650 Verdal

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

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

Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

### INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

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

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

#### Medlemstype:

- Har selv parkinson kr 350,-
- Nærmeste pårørende ( samme adr. som medlem) kr 300.-
- Støttemedlem kr 300.-