



Frivillighetens år

2022

NR 1/22 / ÅRGANG 38 / UTGITT AV NORGES PARKINSONFORBUND

TEMA PARKINSON

FRIVILLIGHETENS ÅR / SIDE 4-11

MØT KARI OG STEINAR FRA SKONSENG / SIDE 12-15

Hans Kongelige Høyhet Kronprins Haakon er Frivillighetens år sin høye beskytter. Norges Parkinsonforbund er med på feiringen. For Kari og Steinar er det helt naturlig å bidra der de kan.



Side 04–11

Sammen for frivilligheten

Uten frivilligheten stopper Norge, sies det. I år skal alle som hver eneste dag stiller opp for andre få ekstra oppmerksomhet. I Norges Parkinsonforbund skal året markeres med aktiviteter, priser og heder og ære til alle som gjør det lille ekstra for personer med parkinson og pårørende. Helt frivillig!



Side 12–15

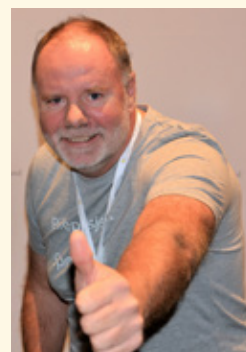
Portrett: Møt Kari og Steinar

Kari Brekke Arnesen (67) og Steinar Arnesen (72) fra Skonseng i Rana kommune er over gjennomsnittlig engasjert i frivillig arbeid, lokalt og sentralt. Les om hva som driver dem.

Side 18

Nettapoteket Apomed

Bjørn Skare er initiativtaker for nettapoteket. Nå kan en del av pengene du bruker på medisiner gå tilbake til parkinsonsaken.



INNHold

Side 04 Sammen for frivilligheten / **Side 12** Portrett: Kari Brekke Arnesen og Steinar Arnesen / **Side 17** Nominasjoner prisutdeling / **Side 18** Nettapoteket Apomed / **Side 20** Mitt beste råd / **Side 24** ParkinsonNet vokser / **Side 27** ParkisPodden / **Side 28** Takk / **Side 29** Ole-Stians kamp / **Side 34** Foreningsoversikt / **Side 35** Kryssord

NORGES PARKINSONFORBUND
Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo
Tlf: 22 00 83 00



parkinson.no
post@parkinson.no



Kontonummer:
6116 05 31176
Org. nr.: 871 278 962



Telefontider
Mandag–fredag:
09:00–14:00



ANSVARLIG REDAKTØR
Britt Inger Skaanes

OPPLAG
5 500

Tema parkinson kommer
ut kvartalsvis.

Tips eller saker sendes til:
Norges Parkinsonforbund.
Karl Johans gate 7
0154 Oslo

post@parkinson.no

FORSIDEFOTO
Jørgen Gornæs,
Det kongelige hoff

Grafisk produksjon:
LOS Digital AS
losdigital.no

Design
KnowIt

ANNONSEPRISER
MEDLEMSBLAD
1/1 side A4, kr 11 850
1/2 side A4, kr 6 450
1/4 side A4, kr 3 750
1/8 side A4, kr 2 500
Avtale om annonsering
gjøres med forbundets
samarbeidspartner
Faktureringservice Sør AS
Ta kontakt på tlf: 32 24 44 33
E-post: faktserv@faktserv.no

Prisene gjelder fra 30.6.2020



Takk til alle frivillige!

2022 er frivillighetens år. Gjennom året skal hele organisasjons-Norge være med å gjøre stas på frivillige. Året er forankret i regjeringens frivillighetsmelding. Visste du at vi gjennom våre 47 fylkes- og lokalforeninger har 350 aktive tillitsvalgte? Disse sørger for at det rundt om i landet arrangeres medlemsmøter, pårørendegrupper, boksetreninger, musikkterapi, logopedgrupper, golf, bowling, turgrupper, gruppetreninger med fysioterapeut, trappetrening og kaffetreff.

Kreativiteten og mangfoldet er stort, og hvert sted tilpasser aktivitetene og tilbudene til interessene og engasjementet til medlemmene. Det arrangeres turer og årsmøter, det stekes vafler og brygges kaffe. Felles for alt er at det er organisert og satt i stand av frivillige. Målet er å ivareta parkinsonrammedes interesser og arbeide for at alle personer med parkinsonisme, samt deres familier, kan oppnå best mulig livskvalitet.

Norges Parkinsonforbund har også 80 frivillige likepersoner. Dette er mennesker som har egne erfaringer med det å leve med en parkinsondiagnose eller med å være pårørende, som er kurset og som er tilgjengelig for samtaler og erfaringsutveksling. Du er velkommen til å kontakte våre likepersoner dersom du trenger en å snakke med. Kanskje du kunne tenke deg å bli likeperson selv i 2022? Vi trenger flere med på laget.

Norges Parkinsonforbund hadde ikke vært det samme uten frivillige hverdagshelter. Hver og en fortjener en stor takk. Gjennom denne utgaven av medlemsbladet har vi valgt å vise fram noe av den fantastiske frivilligheten i vår organisasjon. Fra hele mitt hjerte takker jeg hver og en av dere som gir av deres tid, fri og villig, for parkinsonsaken.

I år skal vi også dele ut to utmerkelser i forbindelse med Frivillighetens år; Norges Parkinsonforbunds ildsjelp og Årets forening i Norges Parkinsonforbund. Du som medlem er velkommen til å nominere kandidater.

Hvert år markeres den internasjonale parkinsondagen over hele verden til minne om fødselsdagen til den britiske legen James Parkinson (1755–1824). Han var den første som beskrev Parkinsons sykdom. I år faller 11. april i påsken, og dagen vil markeres både i ukene før og etter og egentlig gjennom hele året. Følg med hva som skjer lokalt hos deg og kanskje også du ønsker å engasjere deg? Velkommen skal du være enten som deltager eller medarrangør.

Riktig god påske og godt frivillighetsår!

Britt Inger Skaanes
Generalsekretær



LEDER

Britt Inger Skaanes
Generalsekretær

Foto:
Terje Rakke



FREMTIDSHÅP

I det norske forskningsmiljøet jobbes det iherdig for å finne bedre behandlingsmetoder og medisiner for personer med parkinson. Tidligere i år meldte professor Charalampos (Haris) Tzoulis og hans team om banebrytende forskning i forbindelse med NAD-nivået i hjernen. Tzoulis håper de videre forskningsresultatene vil være klare i løpet av 2023.

I mars ble det også bekreftet at det opprettes et eget K.G. Jebsen-senter for Parkinsons sykdom i Bergen. Det nye senteret vil ha et



Foto: Truls Løtvedt

budsjett på nesten 50 millioner kroner de neste fem årene.

Tzoulis har stor tro på at forskningen ved det nye senteret vil ha stor betydning framover. – Vi håper å kunne finne nye og banebrytende behandlinger som kan gjøre en tydelig forskjell for mennesker med Parkinsons sykdom, understreker han.

Dette og mer til om forskning blir det i neste utgave av medlemsbladet som kommer i månedsskifte juni/juli.

AKTIVITETER OVER HELE LANDET – HELE ÅRET

På lag: Forbundsleder Trygve Andersen ser fram til å synliggjøre parkinsonsaken sammen med Frivillighetens år.

Sett pris på
frivilligheten!



Foto: Anette Bekkelund

FRIVILLIGHETENS ÅR

Tekst:
Sverre Nilsen

– Våre fylkes- og lokalforeninger vil gjennom hele 2022 legge til rette for ulike aktiviteter i nærheten av der du bor, både aktiviteter som er en del av Frivillighetens år 2022 og faste parkinsonaktiviteter du kan være med på, forteller forbundsleder Trygve Andersen.

– Det er virkelig gledelig at vi nå er i gang igjen etter pandemien og kan møtes til våre faste treninger og møter. Jeg har stor tro på at vi sammen skal kunne bygge videre på det gode parkinsonfelleskapet vi hadde før pandemien. Det betyr mye for mange av oss.

Dette året er en unik mulighet til å skape økt oppmerksomhet og kunnskap rundt parkinsonsaken og betydningen av det omfattende frivillige arbeidet som bedrives i vår organisasjon. Alle som lever med sykdommen skal få en så god oppfølging og ivaretagelse som mulig og bli møtt med forståelse og verdighet i hverdagen, understreker Andersen.



Parkinsondagen: Torgeir Torsteinsen i Lørenskog Parkinsonforening (t.v) sammen med generalsekretær Britt Inger Skaanes (t.h) og Carina Loe Ekrem (i midten) og staben ved Lørenskog Hus fylte nylig lokalene med 100 deltakere under et samarbeidsarrangement i tilknytning til parkinsondagen. Første del av arrangementet ble streamet direkte på forbundets Facebook-side og er nå tilgjengelig for visning på parkinson.no



FAKTA FRIVILLIGHETENS ÅR 2022

Frivillighetens år 2022 skal feire Norges viktigste lagarbeid! Alle lag, foreninger, frivilligsentraler, kommuner og andre samarbeidspartnere inviteres med til å synliggjøre og aktualisere frivilligheten, øke kjennskap og anerkjennelse og til å få flere med!

Året er forankret i regjeringens Frivillighetsmelding. Det er Frivillighet Norge som har fått ansvaret for å planlegge og koordinere innsatsen rundt året. Det skal markeres fra nord til sør, på digitale og analoge flater og i både fysiske og digitale arrangementer.

SAMMEN FOR FRIVILLIGHETEN

Norges Parkinsonforbund vil sammen med frivillighets-Norge markere Frivillighetens år gjennom hele 2022.

– Det vil bli et stort utvalg av store og små aktiviteter og arrangementer både lokalt og nasjonalt, forteller generalsekretær Britt Inger Skaanes.

Takk for
at du er
frivillig!



FRIVILLIGHETENS ÅR

Tekst:
Sverre Nilsen

Foto:
Terje Rakke og
Frivillighet Norge

Noe for alle

Det er regjeringen som har utpekt 2022 som Frivillighetens år.

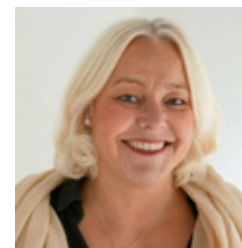
– Vi gleder oss og er allerede godt i gang med å skape møteplasser etter koronapandemien. Under paraplyen «Frivillighetens år» inviterte vi nylig til et samarbeidsarrangement med Lørenskog Parkinsonforening i tilknytning til Parkinsondagen, sier Skaanes.

Hun understreker at det blir viktig å løfte fram og vise bredden i det store frivillighetsengasjementet i hele organisasjonen. Målet er at alle medlemmer skal ha tilgang til, og å kunne delta på ulike aktiviteter i nærheten av der de bor. Enten enkeltstående arrangementer, eller faste medlemstilbud i regi av forbundets 47 fylkes- og lokalforeninger og 350 frivillige tillitsvalgte.

Norges viktigste lagarbeid

– Dette er første gang Norge markerer frivilligheten på denne måten, sier prosjektleder Birgitte Brekke i Frivillighetens år 2022. I november besøkte hun årskonferansen for forbundets tillitsvalgte. Hun fortalte om planene for året, hvordan parkinsonforeninger og frivillige over hele landet kan delta i ulike aktiviteter, og legge til rette for lokale markeringer og motivere til deltakelse og engasjement. Det store målet er at Frivillighetens år 2022 nettopp skal få flere med, fjerne barrierer for deltakelse og øke kunnskapen om frivillig sektor i samfunnet.

– Frivillighetens år 2022 skal vise at deltakelse i frivillige organisasjoner handler om å påvirke samfunnet og bygge nærmiljøet og landet vårt gjennom å delta i ulike aktiviteter, understreker Brekke.



– Frivillighetens år skal kaste et flomlys på frivillig sektor, sier prosjektleder Birgitte Brekke i Frivillighetens år.

Foto: frivillighetensar.no

HVORDAN BLI FRIVILLIG?

Ønsker du å bli frivillig i Norges Parkinsonforbund, ta kontakt med din nærmeste lokalforening. Se oversikt side 34.

Det er flere ulike roller å fylle, og mange synes det er givende og lærerikt å være engasjert.



PODKASTER OM FRIVILLIGHETENS ÅR

I Oslo og Akershus Parkinsonforening sin podkast «Uttafor men Innafor», møter du prosjektleder Birgitte Brekke i Frivillighetens år.

Frivillighet Norge har også en egen podkast «Frivillig» med Solveig Kloppen som programleder.



FRIVILLIGHETENS ÅR SIN HØYE BESKYTTER

Kronprins Haakon oppfordrer alle til å finne noe å bidra med:
– Det blir ekstra gøy å være en del av frivilligheten dette året, sa Kronprinsen under den offisielle åpningen av Frivillighetens år.

FRIVILLIGHETENS ÅR

Kilde:
Det Norske Kongehus

Foto:
Jørgen Gommæs /
Det kongelige hoff

Kjære alle sammen!

Frivilligheten er en kraft i det norske samfunnet som vi ikke hadde klart oss uten. En kraft det er umulig å fastslå verdien av akkurat helt nøyaktig.

Riktignok har man beregnet at den årlige frivillige innsatsen i Norge består av 142 000 årsverk til en verdi av 78 milliarder kroner. Men hva er det egentlig verdt at noen står opp tidlig en søndag for å bake kake til en fotballkamp i øsregn? Hva er egentlig verdien av at en eldre dame bruker av sin tid for å gjøre en familie som er ny i Norge trygg og kjent i nærmiljøet sitt? Hvem kan si hva

det er verdt at noen merker stier og brøyter løyper så vi alle kan glede oss over et friluftsliv og finne fram i ukjent terreng?

Når vi gjennom hele 2022 skal markere Frivillighetens år, feirer vi alt det som for mange av oss gjør livet ekstra meningsfylt, og som er så verdifullt for hele landet vårt. For frivilligheten er et stort samspill som involverer og berører både enkeltmennesker, organisasjoner og sektorer.

I 2022 skal vi alle få muligheten til å kaste litt ekstra lys på alt det gode arbeidet som allerede gjøres over

hele landet. Vi skal feire og løfte frivilligheten fra nord til sør, fra øst til vest, i by og bygd, i de små miljøene og i de store fellesskapene som samler mange mennesker.

Det blir ekstra gøy å være en del av frivilligheten dette året. Jeg vil derfor oppfordre hver og en til å finne noe nettopp du kan bidra med, noe som passer for akkurat deg. Det finnes noe for alle. Og det er behov for å ha alle med på laget.

Tusen takk for den innsatsen du gjør.

Lykke til alle sammen med
Frivillighetens år 2022!



«Sykkelturen 2022»

VI TRÅKKER TIL I TRØNDELAG

Foto: Stock

FRIVILLIGHETENS ÅR

Tekst:
Sverre Nilsen

«Sykkelturen 2022» går fra Nordkapp til Arendal i perioden 21. mai–15. august i regi av landets frivillighetssentraler. Når sykkelturen kommer til Trøndelag vil parkinsonfolket bruke denne anledningen til å øke synligheten for parkinsonsaken.

Fylkesforeningen og de fem lokalforeningene i Trøndelag arbeider med å tilrettelegge for aktiv deltakelse og å sette fokus på parkinsonsaken under arrangementet «Sykkelturen 2022».



Primus motor

Nestleder Jon Einar Værnes i Gauldal-Oppdal Parkinsonforening er en av primus motorene for parkinsonengasjementet rundt sykkelturen. Han peker på at sykkelinteressen er stor i parkinsonmiljøet i Trøndelag, og at mange parkinsonister og foreninger ser sykkelturen som en positiv aktivitet og en fin anledning til å synliggjøre aktiviteter foreningene tilrettelegger for medlemmene.

6.–12. juni

Han ser fram til 6. juni da «Sykkelturen 2022» krysser fylkesgrensen inn i Trøndelag.

– Namdal Parkinsonforening, Inntrøndelag Parkinsonforening og Værnesregionen Parkinsonforening samarbeider om et opplegg. Vi planlegger nå å etablere parkinsonstands på steder rundt omkring i fylket hvor det er stoppested for sykkelturen.

Trondheim Parkinsonforening vil tilrettelegge for at en sykkelgruppe med trehjulinger og tohjulinger kan sykle fra Ranheim og til Trondheim Torg. Her blir det et større arrangement hvor parkinsonforeningene vil bli svært synlige. Gauldal-Oppdal Parkinsonforening vil ta seg av strekningen Trondheim-Oppdal.

MED PARKINSON PÅ TRE HJUL

Bente Sundet Olsen, leder i Gauldal-Oppdal Parkinsonforening, har parkinson, er sykkelentusiast og vil sykle deler av «Sykkelturen 2022» på sin trehjuling. Lokalforeningen vil ha egen stand langs ruten for å skape økt synlighet om parkinsonsaken.

– Sykkelturen er en fin måte å få markert oss på, er samtidig god trim og gir frihetsfølelse. Alle kan sykle litt, uansett form, forteller Bente, som i fjor syklet hele 185 mil på sin trehjuling. Til andre med parkinson som nå

lurer på om dere kan bli med på «Sykkelturen 2022», har Bente dette rådet:

– Ikke tenk, bare bli med. Det er kjempeartig. Kanskje kan det motivere flere til å bli med i en parkinsonsykkelgruppe, sånn som vi forsøker å etablere i Gauldal Parkinsonforening, sier Bente. Hun mener det vil bety mye for parkinsonsaken i Trøndelag at fylkes- og lokalforeningene nå samles til felles engasjement rundt «Sykkelturen 2022».



– Vi kommer til å markere oss, og på hvert sted viser vi øvelser, bruk av sykkel, hvordan søke NAV om tilskudd, og vi vil fortelle mer om parkinsonforeningene, forteller Værnes.

Han håper at den tette kontakten med folk langs sykkelruten vil bidra til at flere vil melde seg inn i Trøndelag-foreningene.

Stor ståhei

Sykkelturen 2022 er blant annet innom steder som Levanger, Stiklestad, Trondheim, Støren og Rennebu. Der vil parkinsonforeningene markere seg med partytelt og stor ståhei. – Vi gaper høyt, men har stor tro på at vi gjennom god planlegging og logistikk skal klare å gjennomføre med stil.

Værnes forklarer at parkinsonforeningene har fått midler hos Gjensidigestiftelsen og Stiftelsen Dam. De vil bruke litt av midlene for å støtte utgifter til service på syklene til parkinsonister som vil delta, og dekke noe overnatting og utstyr til stands langs sykkelruten.

Tips til andre lokalforeninger

Til medlemmer og parkinsonforeninger over hele landet som ønsker å delta på «Sykkelturen 2022» har Jon Einar Værnes denne oppfordringen. – Ta kontakt med den lokale



Sykkelturen 2022 stopper på flere steder i Trøndelag. Jon Einar Værnes gleder seg til å se mange engasjerte mennesker, både med og uten sykkel. sykkelturen2022.no/

frivillighetssentralen. Jeg regner med at de fleste frivillighetssentralene langs sykkelruten nå er informert, og da er det bare for de lokale parkinsonforeningene å hive seg på og bli en del av arrangementet.

Det er en ypperlig måte å markere parkinsonforeningene på for blant annet å verve nye medlemmer, synliggjøre foreningenes positive aktiviteter, og bidra til å øke kunnskapen om sykdommen i samfunnet.

Samarbeid

Parkinsonforeningene i Trøndelag samarbeider om planleggingen av sykkelturen.

– Vi håper på å verve flere medlemmer. Vi trykker QR-kode på t-skjorter, partytelt, sykler og bannere, og den er tilgjengelig på hjemmesiden, slik at de som vil kan bruke teknologien for enkelt å kunne melde seg inn i forbundet, forklarer Værnes.

En egen gruppe i parkinsonforeningene i Trøndelag jobber dedikert med sykkelturen, og det planlegges flere profileringsaktiviteter og utdeling av informasjonsmateriell underveis.

– Parkinsonsaken skal virkelig bli lagt merke til under disse dagene med Sykkelturen 2022 på kryss og tvers i Trøndelag, lover Værnes.

**FRIVILLIGHETENS ÅR**

Tekst:
Anette Bekkelund

Foto:
Kristian Rødvang/
Rana No

NATURLIG Å BIDRA TIL FELLESSHAPET

De har vært et par i snart 50 år. Kari Brekke Arnesen [67] og Steinar Arnesen [72] fra Skonseng i Rana kommune. De er over gjennomsnittlig engasjert i frivillig arbeid, lokalt og sentralt. Dette nyter både parkinsonsaken og nærmiljøet godt av. Hva drives de av?



Til sammen har de tre barn, seks barnebarn, hus og bil og bobil, samt masse spennende interesser og erfaringer i bagasjen. Steinar har alltid likt å trene og drive med idrett, noe som kom godt med da han fikk parkinson for 12 år siden. Sykdomsutviklingen har heldigvis gått sakte så langt, og han tror selv at trening, aktiviteter og engasjement er med på å holde sykdommen i sjakk.

Trening

Steinar sier selv han sluttet å røyke da han var 16 og begynte å trene i stedet. Det har han aldri angret på.

–Selv om jeg nå har parkinson, kan jeg gjøre det samme som før, bare med litt mindre fart og innsats. Bortsett fra fluefiske som har blitt litt utfordrende. For meg er trening like viktig som medisin. Jeg har en indre motivasjon, går fortsatt på ski og starter ofte dagen med styrketrening i stua eller i garasjen, forteller han.

Det tok tre år fra han fikk diagnosen til han og Kari meldte seg inn i forbundet. Da gikk det imidlertid ikke lang tid før de begge var engasjert i styre og stell i den lokale parkinsonforeningen. Å si nei var liksom ikke et alternativ.

Drivkraft

–Vi har egentlig aldri tenkt på hva som driver oss innenfor frivillig arbeid, det er helt naturlig å bidra. Det er vanskelig å si nei når det er noe vi er interessert i og blir spurt om, sier Steinar.

–Det er klart vi får noe igjen, ellers hadde vi ikke holdt på, presiserer Kari.

Skonseng er en liten bygd, og Kari og Steinar tror selv de fleste i bygda vet hvem de er etter 42 år.

–Vi har truffet mange trivelig folk og blitt godt kjent i nærmiljøet. Særlig var skiidretten viktig for Steinar da vi flyttet hit i 1980. Etter hvert som ungene begynte med ulike aktiviteter, ble det naturlig for Steinar å bidra som trener i idrettslaget. Kari ble «dratt med» som sekretær og så ballet det på seg med det ene og andre. Steinar er fremdeles en del av ungdomslaget, og nå fungerer han nærmest som en slags vaktmester innenfor blant annet vedlikehold. Han skifter lyspærer, måker snø og administrerer smått og stort. I klubbhuset foregår mye forskjellig som for eksempel bursdager, syklubb og møter, forteller Kari.

Alle kan bidra med noe

Steinar presiserer at det er mange ildsjeler i Skonseng og han skryter av et stort idrettsmiljø. De er ekstra stolt av skiskytter Emilie Kalkenberg som var med i de olympiske vinterlekene i Beijing i vinter.

–Det er alltid noe som skal gjøres. Lysløyper og den gamle skolen skal vedlikeholdes, vaffer skal stekes og saft skal blandes, så ildsjelene og dugnader er avgjørende for å holde lokalidretten i gang. «Skitprat» og latter er også en viktig del av det gode miljøet – det sosiale og fellesskapet viktig, sier Steinar.

Nord-Norge på kartet

–Frivillig innsats er på mange nivåer, og vi tror det er noe for alle som vil og kan. Store og små oppgaver skal gjøres. Det har til tider vært utfordrende å få tak i frivillige i parkinsonforeningen, og av og til kan det bli mye på oss, innrømmer de.

Steinar har vært leder i Rana Parkinsonforening fra 2013 og leder i Nordland fylkesforening fra 2018. Umulig å komme ut igjen når man først har kommet inn, sier han både med glimt i øyet og litt alvor. Kari har tidligere vært med i styret i fylkesforeningen, nå er hun styremedlem i Norges Parkinsonforbund og har vært det siden 2019.

Begge to er likepersoner. Det innebærer at de kan kontaktes om noen trenger noen å snakke med dersom sykdomsutfordringene blir mye å bære alene, enten man har parkinson selv eller er pårørende.

–Vi visste ikke så mye om parkinson da Steinar fikk diagnosen. Det var litt skummelt i begynnelsen, men da vi meldte oss inn i forbundet og deltok på en fagdag, ble det et vendepunkt til det positive. Vi ble raskt engasjert, noe som har vært veldig givendes. Vi får informasjon, er med på å påvirke, legger føringer og kommer med forslag, og ikke minst passer vi på at Nord-Norge ikke blir glemt, sier Kari.

Pårørende og støttemedlemmer

–Det er viktig å slå et slag for pårørende og støttemedlemmer. Pårørende blir direkte og indirekte med i sykdomsforløpet i mer eller mindre grad enten man vil eller ei. Noen av mine sterkeste møter har vært som likeperson

Ekteparet Arnesen gleder seg over at samfunnet er på vei tilbake til normalen. Slik det var før korona-restriksjoner, munnbind og sosial avstand. De er engasjerte frivillige og sørger for at stemmen til personer med parkinson og pårørende blir hørt i Nord-Norge.



i pårørendegrupper. Når vi kan være med å gjøre en forskjell for andre, er det verdt innsatsen. Å luften egne tanker og frustrasjon, få innspill og informasjon, betyr mye for mange. Som likepersoner kan vi lytte og bruke egne erfaringer, sier Kari.

Brukermedvirkning

Begge er med som brukerrepresentanter i forbindelse med lærings- og mestringskurs på Helgelandssykehuset, og Steinar er vara i brukerutvalget. I tillegg er han i valgkomiteen i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO). Kari er i gruppen for planlegging av nytt sykehus, og er med i styret i Utdanningsforbundet som pensjonistkontakt. Ellers ikke noe spesielt, sier de beskjedent.

Selv om vi ikke har planlagt det, så har det blitt sånn. Litt frivillighet hver dag, eller i alle fall veldig ofte. Vi har kalender for å holde orden på alt, og vi må planlegge turer til Syden for å si det sånn. Har vi først sagt ja, vil vi jo gjerne stille opp, selv om jeg har blitt litt flinkere til å si nei, forteller Kari.

ParkinsonNet Nordland

I løpet av denne våren starter ParkinsonNet opp i Nordland. Kari er spent på hvordan det skal gå, og håper flest mulig fagpersoner fra både privat og offentlig sektor vil melde seg på grunnkurset i Bodø i slutten av april.

–Vi benytter alle anledninger til å reklamere for nettverket overfor fagpersoner, slik at de kan lære mer om sykdommen, og at nettverket kan bidra til bedre samhandling mellom

kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Det ser vi fram til, sier ekteparet Arnesen.

Pensjonister

Kari er opprinnelig fra Bjørnevatn i Sør-Varanger, Steinar er finnmarking. En gang på 70-tallet traff de hverandre på et diskotek i Alta, unge og lovende. Etter hvert flyttet de til Kari sine hjemtrakter og Skonseng ble valgt fordi det var så bra lysløyper der, ifølge Steinar. Begge ler. Sånn gikk det altså til, Kari ble lærer på Skonseng skole, og Steinar har jobbet i butikk av ulike typer hele sitt yrkesaktive liv. Nå er begge aktive pensjonister.

Når de ikke driver med frivillighet, dyrkes hobbyer og fritid.

Samvær med barn, barnebarn og venner. Kari driver med syng og håndarbeid, Steinar trener både inne og ute. Dette kombineres ofte med turer i bobil, gjerne på Helgelandskysten som er et yndet reisemål.



Frivillig innsats er på mange nivåer, og vi tror det er noe for alle som vil og kan. Store og små oppgaver skal gjøres. Det har til tider vært utfordrende å få tak i frivillige i parkinsonforeningen, så av og til kan det bli mye på oss, innrømmer de.

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED, KONTAKT EN AV VÅRE LIKEPERSONER



Det hjelper å snakke og få støtte, og ofte kan det være nyttig å prate med andre som selv har parkinson eller er pårørende. Våre likepersoner har gjennomgått kurs i det å være en god samtalepartner for andre, og setter gjerne av tid til en prat.

Parkinsontelefonen

22 00 82 80

Parkinsontelefonen har faste åpningstider der du kan snakke med personer som selv har sykdommen eller er pårørende. De bruker sine erfaringer og kunnskap til å hjelpe andre. Det du forteller blir mellom deg og den du snakker med.

Parkinsontelefonen har åpent
onsdager kl. 10:00–21:00

Finn en

likeperson

Våre likepersoner setter gjerne av tid til en prat om det å leve med parkinson eller som pårørende. Likepersonene kan ikke gi råd om medisiner, men de lytter gjerne og kan dele av egne erfaringer.

Se oversikt over våre likepersoner på vår hjemmeside:
parkinson.no/likepersonstilbud

NOMINASJONER

PRISUTDELINGER 2022

Kjenner du noen som fortjener en ekstra utmerkelse? I år deler forbundsstyret ut to priser i forbindelse med Frivillighetens år. Som medlem er du velkommen til å nominere til både Norges Parkinsonforbunds ildsjelpris og Årets forening i Norges Parkinsonforbund.

Norges Parkinsonforbunds ildsjelpris

Prisen skal gå til en person som yter en frivillig innsats utover det vanlige for Norges Parkinsonforbund. Kun medlemmer i Norges Parkinsonforbund kan vinne prisen. Vedkommende skal målbære Norges Parkinsonforbunds verdier: varme, håp, optimisme, medmenneskelighet i praksis og være et forbilde og en inspirasjon for andre. Årets ildsjel skal har gjort en ekstraordinær innsats overfor andre mennesker. Årets ildsjel må kunne defineres innenfor begrepet ildsjel: «en person som er fylt av brennende iver og begeistring». Alle medlemmer og juryen selv kan, med skriftlig begrunnelse, nominere kandidater.

Årets forening i Norges Parkinsonforbund

Prisen skal gå til en fylkes- eller lokalforening i Norges Parkinsonforbund som har utmerket seg det siste året eller over lengre tid. Hva som karakteriseres som «å utmerke seg» er det opp til forslagsstillerne å begrunne. Det kan for eksempel handle om hvilke typer aktiviteter som foregår, betydningen møteplassen har for enkeltmenneskene som deltar, noe nyskapende, noe foreningen har fått til som er litt utenom det vanlige, eller annet. De skal være et godt forbilde for og inspirere andre foreninger. Frivillig innsats og medlemsvekst vil vektlegges. Alle medlemmer og juryen selv kan, med skriftlig begrunnelse, nominere kandidater.



Generelle kriterier

Begge prisene baserer seg kun på Norges Parkinsonforbunds medlemmer og fylkes- og lokalforeninger. Det kan ikke deles ut priser til eksterne aktører. Den som vinner årets ildsjel vil få muligheten til å donere 10.000 kroner innen forbundets formål. Begge priser er på kr. 10.000,-.

Forslagene må inneholde

- Hvilken pris man nominerer til
- Begrunnelse for forslagene
- Navn og kontaktopplysninger på hvem som er forslagsstiller
- Navn og kontaktopplysninger til dem man foreslår som prisvinner

Forbundsstyret i Norges Parkinsonforbund er jury for prisene.

Frist for å sende inn forslag er 30. juni 2022, og sendes via e-post til post@parkinson.no

Forbundsstyret i Norges Parkinsonforbund ser fram til å motta mange nominasjoner og gleder seg allerede til prisutdeling senere i år.





Informerte om nettapoteket: Bjørn Skare fortalte entusiastisk om nettapoteket for tillitsvalgte i forbundet i november 2021. Foto: privat



Har stor tro på nettapoteket: Ann-Helen Johnsen, initiativtaker Bjørn Skare og Turid Svendsen peker på at nettapoteket er både praktisk i bruk, leverer medisiner raskt og bidrar med midler tilbake til parkinsonsaken.

NETTAPOTEK GIR MIDLER TILBAKE TIL PARKINSONFORMÅL

– Sammen kan vi som pasientgruppe bruke kjøpekraften vår til å sikre at midler som vi bruker på medikamenter, går tilbake til forskning på parkinson og blir brukt til gode formål i Norges Parkinsonforbund eller i parkinsonforeninger over hele landet, sier initiativtaker for «nettapoteket» Bjørn Skare. Han fikk selv Parkinsons sykdom i 2015.

NETTAPOTEK

Tekst:
Sverre Nilsen

Hvorfor bør mennesker med parkinson bli med i nettapotekordningen, Bjørn Skare? – Vi er ca. 8 000 som har parkinson i Norge, og vi kjøper trolig medisiner for 700–900 millioner kroner årlig. Ved at vi og våre familier og venner benytter nettapotekordningen vi har lansert, går omkring 10 % av alt vi handler der tilbake til gode parkinsonformål. Det vil på sikt kunne genere flere millioner kroner i året, understreker Skare. Han peker på at dette kan oppnås uten at det vil koste hver enkelt deltaker én eneste krone. Det handler bare om å være smart i hvordan vi bruker de pengene som er tilgjengelig, sier Bjørn Skare.

Slipper stress

Ann-Helen Johnsen har benyttet seg av nettapoteket helt siden oppstarten for halvannet år siden. Tidligere hentet hun alltid ut sine parkinsonmedisiner fysisk på apotek i Oslo sentrum. – Hadde de ikke medisinene mine inne på mitt faste apotek, måtte jeg fysisk ta runden rundt til nærliggende apotek for å få medisinene mine. Andre ganger måtte jeg bestille henting på apoteket igjen etter to dager. Det blir mye stress og du bruker mye

BLI MED I APOTEKORDNINGEN

1. Scann QR-koden med din smarttelefon.
Eller gå til: parkinson.apomed.no



2. Fyll ut kontaktskjemaet på nettsiden
3. Du blir kontaktet av Apomed
4. Apomed må ha tillatelse til å få tilgang til din e-resept
5. Gjennomgang av medisinene
6. Velg leveringsmåte og sted

Når du er registrert i medisinordningen vil du bli kontaktet i god tid før du trenger nye medisiner, for eksempel hver 3. måned.

Det er ingen bindingstid, og du har full frihet til å kjøpe dine parkinsonmedisiner også andre steder.

Prosjektet er et partnerskap mellom «Parkinson – for a better life» ved Bjørn Skare og Norges Parkinsonforbund.

tid på å få tak i medisinene. Med sine sikre og raske leveranser har Nettapoteket bidratt til å gi meg mer trygghet i hverdagen, forteller Johnsen. Hun er også godt fornøyd med at det samtidig er mulig å bestille «alt annet» du trenger av øvrige apotekvarer på Nettapoteket, ikke bare parkinsonmedisinene. I tillegg kan familiemedlemmer og venner benytte samme ordningen og samtidig bidra til å generere inntekter til parkinsonformål.

Ann-Helen er medlem i Oslo Nord Parkinsonforening. Hun forteller at foreningen har fått inn 26 000 kr netto det siste året ved at flere har organisert seg i denne ordningen. – Det er jo bare gull! Medisiner må vi ha og samtidig å kunne få noe igjen for det på den måten Nettapoteket gir, ja, det er supert! Den økonomiske gevinsten som fordeles til foreningene skaper igjen aktiviteter. Det er en vinn-vinnsituasjon at det gir midler til forskning og forbundet samtidig, understreker hun.

Fight back i praksis

– Jeg håper at nettapoteket blir hovedløsningen for alle oss som har parkinson og våre

❗ Veldig god service og forutsigbare leveranser
Bjørn Strøm

❗ Kjempefint at de kontakter meg før jeg går tom for medisiner
Jan Kirsebom

❗ Dette skaper ekstra inntekter for Oslo Syd Parkinsonforening
Renny Amundsen

familier og venner, og er ment å være et positivt tiltak for de som bruker det, understreker initiativtaker Bjørn Skare. Han forteller at det per februar var registrert 154 medlemmer i apotekordningen, og at det i 2021 ga tilbake omkring 100 000 kr til parkinsonsaken. Skare peker på at det er en felles ambisjon å få 500 personer til å bruke ordningen innen juni 2022. Han har stor tro på at målet blir nådd. – Du får medisinleveranser fra noen som har kompetanse på parkinson og som vet på forhånd hvor mye medisiner som trengs, slik at du er sikker på å få de medisinene du trenger, når du trenger det, understreker Skare.

Han er opptatt av at parkinsonister sammen som pasientgruppe sikrer at de midler som blir generert ved kjøp av parkinsonmedikamenter, blir kanalisert tilbake til forskning og gode formål knyttet til egen sykdom. – På min parkinson-t-skjorte står det på ryggen «fight back». Dette apotekprosjektet er «fight back» i praksis. Vi parkinsonister tar kontroll over verdikjeden som pasientgruppe, og sikrer at vi får tilført penger fra egen medisinbruk til forskning og aktiviteter for oss som har parkinson.

→ Les mer, her:
pilleprosjekt.no

Mitt beste råd: TA VARE PÅ TENNENE

– Mange forbinder mitt yrke med en viss grad av ubehag. Å være med å skape et godt pasientmøte, er veldig meningsfylt. Dette gir energi til å fortsette det viktige arbeidet innenfor tannhelse hos eldre og syke, forteller tannlege Katrine Gahre Fjeld.

– Jeg beundrer mennesker som har levd et langt liv, hvilken utrolig omstillingsevne og livsglede mange viser. Jeg pleier å si til studentene mine at de må sette av tid til å høre pasienthistorier. Slikte møter kan gi både studenten og pasienten den lille ekstra dimensjonen i hverdagen.

Livet kan endre seg fort

Å se et menneske du er glad i ikke får til det samme som før, kan være tøft. Det har jeg selv erfart. Mange kan oppleve å miste kontroll på sin egen kropp og sykdomssituasjon, og noen trenger hjelp de egentlig ikke ønsker. Blant annet til egen tannhelse.

Forholdet i munnen endrer seg når man blir eldre, hos alle. Når det blir sykdom i tillegg, vil det ofte prege tannhelsen ytterligere. Ved parkinson er det lurt å følge nøye med fra starten av diagnosen, slik at tannlegen eller tannpleier kan gjøre gode behandlingsvalg underveis.

MITT BESTE RÅD

Tekst:
Anette Bekkelund

Foto: UiO



Skjæringspunkt

På Odontologisk fakultet jobber vi med tverrfaglig undervisning. I tillegg til diagnoser som slag og demens er parkinson noe vi har mye fokus på, nettopp fordi parkinson kan få så store konsekvenser for oral helse i munnen. Diagnosene har et sykdomsforløp som starter med milde symptomer og de fleste klarer seg veldig godt lenge, men etter hvert kan det komme til et skjæringspunkt hvor det ikke lenger fungerer like bra. Da kan det bli komplisert på flere måter, og mange ganger ser vi at tannhelse og tannbehandling blir nedprioritert foran andre symptomer og utfordringer som får større oppmerksomhet.

Hvem tar regningen?

I Norge får vi offentlig og gratis tannhelsebehandling fram til vi er 18 år, og kan få redusert pris fram til 20. Deretter går vi over til private tannleger som vi som oftest betaler for selv. Helt til den dagen vi igjen får behov for offentlige tjenester og har rett til refusjon dersom sykdommer fører til dårligere tannhelse.

KONKRETE RÅD FRA TANNLEGEN

- Regelmessig kontroll og besøk hos tannlege og eller tannpleier.
- Bruk gjerne elektrisk tannbørste.
- Rengjør også mellom tennene, parkinson eller ei.
- Anbefaler å bruke fluorid munnskyll eller sugetabletter.
- Vær oppmerksom på munntørrehet som følge av medisinbruk. Munntørrehet går ut over spyttproduksjon som igjen er viktig for oral helse. Sug for eksempel på sukkerfrie drops eller drops utviklet spesielt med tanke på munntørrehet.
- Bestille tannlegetime sent på dagen, når kroppen er i gang og medisinene fungerer godt. Skal du ha behandling som tar lang tid, er det til det beste for både deg og tannlegen å planlegge dette på en tid på dagen som er best for deg.
- Ting tar ofte litt lenger tid ved parkinson, kroppen beveger seg saktere og du trenger kanskje tid på å svare når du blir spurt om noe. Si dette til tannlegen. Ikke ta på en maske og si at «dette går fint» dersom det egentlig ikke gjør det.
- Strever du med kommunikasjon, ta med noen du er trygg på og som kjenner deg.
- Spesielle forhold, som for eksempel bruk av rullestol, kan tilpasses.
- Undersøk om du kan få Helfo-refusjon. Til dere som kjenner at det kan bli mye å administrere: Husk at det stort sett er tannlegen som har direkte oppgjør med Helfo som ordner det administrative rundt refusjoner.

Private tannleger kan blant annet bruke en Helfo-takst med ordlyden: «Sterkt redusert evne til egenomsorg». Refusjonstaksten kan være aktuelt for personer med parkinson, fordi man etter hvert kan få utfordringer med finmotorikken, skjelving og ufrivillige bevegelser som kan gjøre det vanskelig å vedlikeholde tenner og munn.

Helfo stiller ulike krav, blant annet trenger du bekreftelse fra legen på at du har diagnosen. Det er derfor viktig at du, tannlegen og din behandlende lege har en god dialog om at du har parkinson.

Jeg kjenner selv til et eksempel fra en privat tannlege som hadde hatt samme pasient gjennom mange år. Pasienten fikk parkinson og etter en tid sammenfalt diagnosen med dårligere tannhelse. Tannlegen brukte refusjonstakst og dokumentasjon, og pasienten fikk refusjoner.



Katrine Gahre Fjeld har doktorgrad innenfor oralhelse hos syke eldre og forebyggende tiltak, og tverrfaglig samarbeid med andre helsepersonell. Hun er ansatt på Odontologisk fakultet som spesialtannlege.

Gode behandlingsvalg

Ved parkinson er det lurt å følge med nøye fra starten av diagnosen, slik at tannlegen kan gjøre gode behandlingsvalg underveis. Kanskje bør du vurdere å gå til tannlegen eller tannpleier to ganger i året i stedet for en.

Husk at tannpleiere også er gode på forebyggende tiltak og mange tannklinikker har både tannlege og tannpleier.

Bor du for eksempel på sykehjem eller mottar hjemmetjenester kan du ha rett på gratis og offentlig tannlegebehandling i nærheten av der du bor. Offentlig tannhelsetjeneste skal hjelpe og gi råd og veiledning.

Mitt beste råd: GI DEG TID

Annette Vistven er fysioterapeut som har lang erfaring og høy kompetanse innenfor parkinson. Noen av dere har kanskje møtt henne på Unicare Fram. Det er viktig for Annette å være oppdatert på ny forskning og kunnskap innenfor Parkinsons sykdom og parkinsonisme.

MITT BESTE RÅD

Tekst:
Lemia Boussaada

Foto:
Anette Bekkelund

–Mitt beste råd til personer med parkinson er å ta sykdommen i ditt tempo. Parkinsondiagnosen er ulik fra person til person, og dermed vil ikke behandling være lik for alle. Det er viktig å ikke sammenligne seg selv med andre, og ta den tiden du har behov for. Noen ønsker å vite alt med en gang, mens andre har behov for å ta det i et roligere tempo.

Når det gjelder aktivitet, vil jeg anbefale å gjøre ting du liker. Det er viktig å holde seg i aktivitet, men også vesentlig å tenke at du skal ha overskudd til å gjøre andre ting i hverdagen. Jeg anbefaler samtidig å oppsøke tverrfaglig oppfølging så tidlig så mulig i sykdomsforløpet.

Det som motiverer meg til å jobbe med Parkinsons sykdom er at vi jobber mye tverrfaglig, som fører til at hver enkelt får god oppfølging. Jeg opplever at personer med parkinson er en positiv gruppe selv om de har en utfordrende kronisk diagnose. Ingen dager på jobb er like.

Uansett om du tar kontakt med fagpersoner eller ei, anbefaler jeg å lese og se videoer på Norges Parkinsonforbund sin nettside, parkinson.no.

Min interesse for parkinson startet da Norges Parkinsonforbund ønsket å gjennomføre et prosjekt sammen med Unicare Fram som het «Ny kropp, nytt liv». Dette prosjektet var rettet mot personer med parkinson som hadde

gjennomgått DBS-operasjon (hjerneoperasjonen Deep Brain Stimulation). Unicare Fram rehabiliteringssenter tar fast imot personer med parkinson.

Annette Vistven ble ferdig utdannet fysioterapeut i 2000 og tok nylig en master innen rehabilitering.



Fysioterapeut Annette Vistven kjenner mange og mange kjenner henne. Hun jobber på Unicare Fram, ParkinsonNet og er med på forskning ved OsloMet.



Mitt beste råd: ENGASJÉR DEG

Sasha Gulati er overlege og professor i nevrokirurgi ved St. Olavs hospital, NTNU i Trondheim. Han lar seg begeistre av hjernen. Samtidig råder han personer med parkinson til å engasjere seg.

– Jeg var yngst på kullet mitt i sin tid, og 24 år gammel var jeg ferdig utdannet. Da jeg var turnuslege og på jakt etter interessante kliniske problemstillinger, begynte jeg å tenke på nevrokirurgi. Jeg søkte utfordringer. Det er så mye vi fremdeles ikke forstår om hjernen.

Jeg ble tidlig fascinert av operasjoner med dyp hjernestimulering (DBS). Det ble utført på avdelingen her i Trondheim og jeg syntes det var helt utrolig spennende. Jeg var heldig som hadde to mentorer som var ansvarlige for denne behandlingen og som var veldig inkluderende. De så at jeg var nysgjerrig og tok meg med på laget. Da var det lett å bli revet med.

Det er som regel nevrologer som setter personer med parkinson i kontakt med meg. De har gjerne fulgt personene i flere år, og kobler på oss dersom operasjon blir aktuelt å vurdere.

Muligheten til å bidra med noe som kan gjøre hverdagen bedre for de som trenger det, er motiverende. Å utføre en vellykket operasjon er i seg selv et stort kick, og jeg lar meg fortsatt begeistre. Jeg brenner mest for å ta faget ett steg videre. Den veien går gjennom å kombinere klinikk og forskning, og gjennom akademisk nevrokirurgi. Behandlingen er ikke perfekt, og det er fremdeles en lang vei å gå.

Mitt beste råd er ganske enkelt meld deg inn i parkinsonforeningen. Sammen står mennesker sterkere, og for mange er det



Nevrokirurg Sasha Gulati på NTNU synes hjerneoperasjoner er kjempespennende. Han håper det med tiden blir enda bedre behandlingsmetoder innenfor nevrokirurgi.

nyttig å utveksle erfaringer og kunnskap med andre som selv har parkinson eller er pårørende. Engasjer deg, delta på kurs, bli med på arrangementer. Personer med parkinson har en fordel av å ha en så sterk interesseorganisasjon i ryggen.

MITT BESTE RÅD

Tekst:
Sverre Nilsen

Foto:
Kim Sørensen/NTNU



NETTVERKET VOKSER

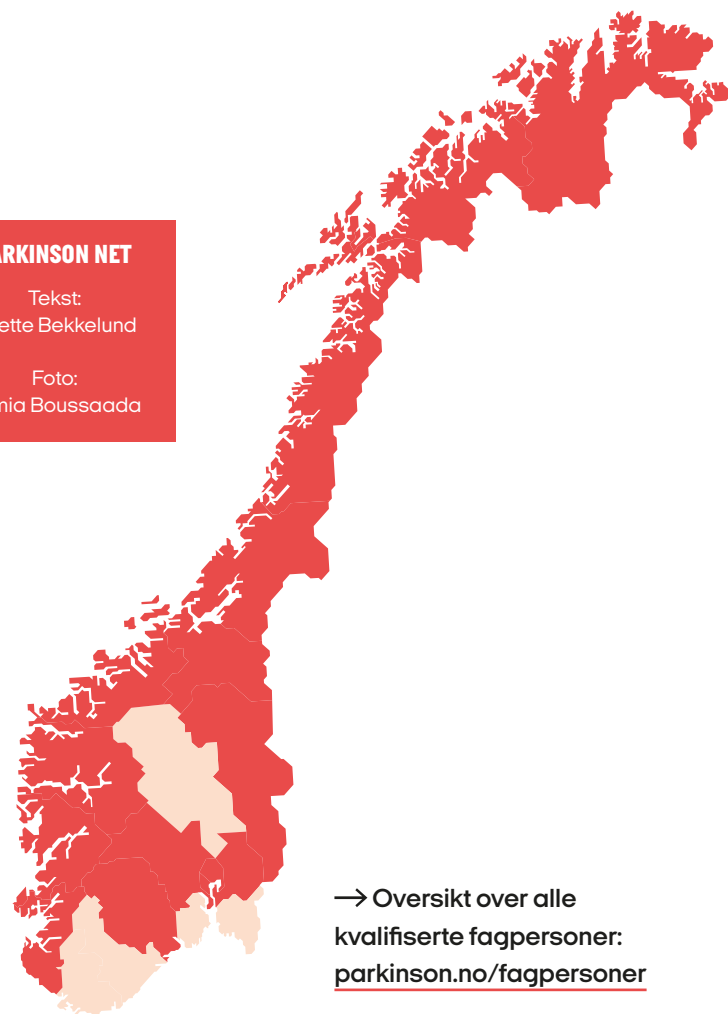
Stadig flere fagpersoner over hele landet har spesialkompetanse om Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme. Over 700 fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere fra offentlig og privat virksomhet har nå god kunnskap om parkinson og er med i ParkinsonNet.



PARKINSON NET

Tekst:
Anette Bekkelund

Foto:
Lemia Boussaada



→ Oversikt over alle kvalifiserte fagpersoner: parkinson.no/fagpersoner

PARKINSONNET.NO

- ParkinsonNet samler fagpersoner i et tverrfaglig nettverk med høy kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme.
- Det tverrfaglige nettverket består i dag av fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere.
- Brukerrepresentanter bidrar i alle ledd med sin kunnskap og formidler gruppens behov.
- Faggruppene kommer fra kommunehelsetjenesten, spesialisthelsetjenesten og privat praksis. Kommunikasjon på tvers

av disse faggruppene er essensielt for ParkinsonNet-modellen og bidrar til samhandling på tvers av institusjoner, i tillegg til faggrupper.

- Fagpersoner som har gjennomført grunnkurs i ParkinsonNet Norge finner du under «Fagpersonregister», parkinson.no/fagpersoner.

Kilde: parkinsonnet.no



Bor du i Hedmark-delen av Innlandet drar du kanskje kjensel på noen av fagpersonene fra dette området. Disse er noen av flere hundre fagpersoner i Norge som har fått grunnopplæring i Parkinsons sykdom og parkinsonisme.

Norgeskartet

Så langt i år har Hedmark-delen av Innlandet, Telemark-delen av Vestfold og Telemark, og Vestland iverksatt ParkinsonNet. Nordland er hakk i hel og er nå i planleggingsfasen og skal gjennomføre grunnkurs for fagpersoner i slutten av april. Som det fremgår i form av de lyse delene av norgeskartet, gjenstår Agder, Østfold-delen av Viken, samt Oppland-delen av Innlandet.

I løpet av 2022 og 2023 vil alle ParkinsonNet-områder være igangsatt, og som vi håper skal driftes og videreføres i lang tid.

Brukermedvirkere

ParkinsonNet blir ikke like bra uten engasjerte brukermedvirkere som kan bidra med å formidle hvordan sykdommen påvirker den som har sykdommen selv eller har det i familien. Brukermedvirkere bidrar på litt ulike måter og er en lovfestet rettighet.

Egil Henriksen fra Follo Parkinsonforening er sammen med Torgeir Torsteinsen fra Lørenskog Parkinsonforening, brukerrepresentanter i Ahus-området.



Egil Henriksen er brukermedvirker ParkinsonNet i Ahus-området. Han mener personer med parkinson bør bli sett og hørt, og er klar for å bidra inn i nettverket.
Foto: privat

Egil er fra Skotbu i Follo. Han lever med parkinson i kroppen, og vet mye om hvordan det påvirker livet. Og ikke minst har han et helt yrkesliv bak seg, kjenner mange mennesker og har erfaring som kommer godt med i denne sammenheng. Han venter og lengter etter å komme skikkelig i gang i sin rolle som brukermedvirker, og ser fram til å være med når ParkinsonNet i Ahus-området skal utvikles videre.

For Egil er åpenhet og synlighet viktig.

–Personer med parkinson er en gruppe som ikke skal glemmes bort, snarere tvert imot. Vi fortjener å bli sett og hørt, jeg skal i alle fall gjøre mitt, forteller Egil.

Fagpersonregister

Du finner oversikt over alle kvalifiserte fagpersoner som er en del av ParkinsonNet på parkinsonnet.no eller parkinson.no/fagpersoner. Alle disse vil ikke kunne kontaktes direkte, ønskes det henvisning bør dette skje via kommunen eller direkte til institusjonen der spisskompetansen finnes.



Foto: Terje Rakke Nordic Life

/// All forskning tar oss ett skritt nærmere gjennombruddet for Parkinsons sykdom. Når gjennombruddet kommer tror jeg vi kan finne årsak, sykdommens mekanisme – og ikke minst riktig behandling.

– Charalampos Tzoulis, leder parkinsonforskningen ved Neuro-SysMed i Bergen

FORSKNING PÅ PARKINSON TRENGER DIN STØTTE

Som fast giver bidrar du hver måned med viktig støtte til forskningen som vil gi bedre hjelp, raskere.

Sammen skal vi løse dette, og du er den viktigste brikken i puslespillet.

I tillegg støtter du arbeid som kurs og tilbud rundt om i landet, politisk arbeid og informasjonsarbeid.

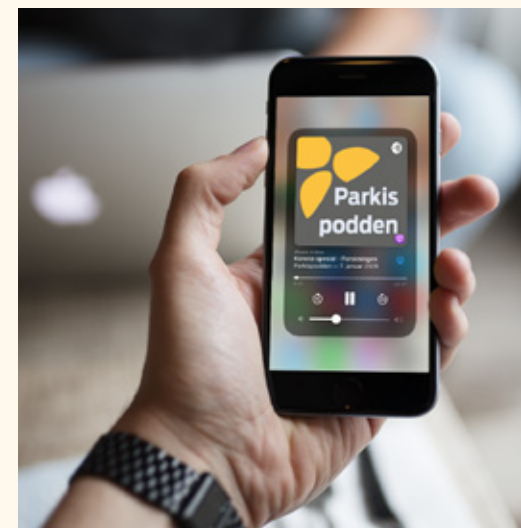
Fyll ut den vedlagte kupongen og send inn i den ferdigfrankerte svarkonvolutten.

Nyhet!
Signer med
vopps

Bli fast giver i dag!
parkinson.no/fastgiver

PARKISPODDEN

– Nye episoder



ParkisPodden er en podkastserie som belyser de mange ulike sidene ved Parkinsons sykdom og parkinsonisme. En podkast er rett og slett et radioprogram som du kan lytte til når du vil, hvor du vil og hvor mange ganger du vil.

Alle de 30 episodene av ParkisPodden finnes på Spotify, iTunes/Apple, Castbox eller på våre hjemmesider, parkinson.no/parkispodden.

I episodene har vi blant annet snakket med personer med parkinson, pårørende, fagpersoner og forskere som tar opp temaer om sykdommen, impulskontrollforstyrrelser, symptomer, forskning, behandling, ensomhet, pårørende, søvn og spilleavhengighet.

I de fem nyeste episodene av ParkisPodden ser vi nærmere på de behandlingsformene som ikke er piller, ikke er ope-

rasjoner og ikke er medisinpumper. Men det som går på trening, øvelser, aktiviteter, tale- og svelg og ergoterapi, og de tverrfaglige tilbud mange ulike faggrupper legger til rette for, blant annet gjennom ParkinsonNet.

Episodene tar for seg:

- Tverrfaglig og ikke-medikamentell behandling
- Hva kan jeg gjøre selv?
- Brain Camp – Hvordan holde hode og kropp i gang på best mulig måte?
- Den gode hjelperen, psykologen
- Mat og ernæring

ParkisPodden produseres av Tid og Lyst AS. Alle episoder kan høres helt uavhengig av hverandre. Programleder for ParkisPodden er Nils Johan Halvorsen. De aller fleste episodene er støttet av Stiftelsen Dam.

Tusen takk

– Ditt bidrag betyr mye for parkinsonsaken! ❤️

Pengene går til forskning på Parkinsons sykdom i Norge, et omfattende opplysnings- og informasjonsarbeid om sykdommen, og til å finansiere ulike aktiviteter og tiltak som skal gi mennesker med parkinsonisme og deres pårørende best mulig livskvalitet.

EN STOR TAKK FOR GAVEN FRA:

Bjørge Soland
Narvik og Omegn Parkinsonforening
Karin Thorvaldsen
Halle & Halle AS
Anne Karin Sele Moe
Østerdalen Parkinsonforening
Trygve Brænd

**VI TAKKER FOR ALLE
GAVER TIL MINNE OM:**

Alf Åreskjold
Anne-Karin Bratsveen
Arne Skolbekken
Arne Willy Øby
Bjørge Karine Rognan
Brynjulf Embret Brænd
Børre Stokke
Egil Asbjørn Solheim
Elin Klokkehaug
Grete Marie Stang
Gunstein Harald Nordanger
Haldis Nessemø
Hans Inge Lund-Tangen
Harald O. Søreide
Hugo Jermunn Nils Knudsen
Håkon Sivertsen
Ingeborg Eknes Skogheim Knudsen
Ivar Vamnes
Jan Arne Kårstad
Jan Netland
Jan Søvik
Jan Åge Kulland
Jarl Herland
Johan Kristiansen
Jon Arne Heggelund

Kåre Dahl
Kåre Jørgen Dreyer
Laila Godager Tveter
Liv Irene Angermo
Liv Kari Woxen
Liv Schei
Odd Arne Fredriksen
Odd Bernhard Soland
Odd Fredriksen Sørfold
Ole Adolfsen
Ole Daniel Pedersen
Per Holm Claussen
Peter Hannibal Høeg
Petter Bækkelund
Ragnar Eivind Lønnum
Roar Andersen
Roy Mathisen
Sten Erland Brenna
Stig-Rune Steiro
Sverre Martin Skarsheim
Terje Olsen
Tor Dahl
Tor Olaf Andersen
Torill Karlsen Levernæs
Walter Rau Egholm
Wilhelm Antonius Kvig
Willy Erling Walbye
Åsta Osvold

INNSAMLING PÅ FACEBOOK:

Irene Mikkelsen
Kenneth Johnsen Hvidsten

BURSDAGSINNSAMLING PÅ FACEBOOK:

Anja Torvanger
Anne Venger

Arild Hagen
Arild Reite
Bjørge Karin Klepsland
Christian Halberg Nuñez
Elisabeth Sande
Else-Marie Mortensholm
Erik A. Hågensen
Geir Thoresen
Gry Hagen Evenstad
Gunn Bortne
Hege Mathisen
Ida Mathisen
Ingeborg Nordhammer
Irene Mikkelsen
Jan-Erik Ramsøy
John Gunnar Svendgård
Julie Stang Fredriksen
Kari Lorentz
Kenneth Johnsen Hvidsten
Magne Aune
Magnus Aas
May-Gunn Dehlin Årsand
Mirja Schmidt
Paal C. Bjerkestrand
Pål Jostad
Rebecca Bratthammer Rasmussen
Renate Holmen
Renate Nygård
Roger Myrvoll
Rolf Gaundal
Rune Haverstad
Solrun Enkerud
Solveig Brox
Stian Andre Winjor
Sølve Havik
Sølvi Berger
Thomas André Skarsvåg
Tone Marie Egholm
Torild Toresen
Turid Karoline Didriksen
Vilde Marie Døhl Stensrud
Wenche Alm Torkildsen
Øystein Larsen

INNSAMLING

Tekst:
Sverre Nilsen

Foto:
Lundqvist
Photography

Ole-Stian Hansen har
dømt 1000 hockey-
kamper siden sin debut
i 1994.



OLE-STIANS KAMP

Ole-Stian Hansen [48] er tidligere toppdommer i ishockey og har dømt rundt 1000 kamper på elitenivå. Men nå står han midt oppe i en annen kamp, på en ny arena – kampen mot Parkinsons sykdom. I april ser han fram til å markere Den internasjonale parkinsondagen med sin egen innsamlingsaksjon på Facebook. På den måten håper han å bidra litt til at det kan etableres nye møteplasser og viktige fellesskap igjen etter pandemien.

Gjennom hele sitt liv har 48-åringen fra Lillehammer engasjert seg sterkt i lagidrett, og som ishockey-dommer vært den som har hatt kontrollen på kampsituasjoner og bidratt til å skape god atmosfære, samhold og idrettsglede rundt seg. Men nå har han skiftet arena, og legger hele sitt engasjement i kampen for «Team-parkinson» og parkinsonsaken.

– Som relativt ny i parkinsonsammenheng håper jeg at mine erfaringer og engasjementet fra idretten, som det å bidra til å skape den gode teamfølelsen og fellesskap, kan være et positivt bidrag også i parkinsonsammenheng. Den engasjerte 48-åringen har tatt på seg til-litsverv både i forbundsstyret og i Innlandet Parkinsonforening. Nå ser han fram til å markere Parkinsondagen.

– Jeg ser det slik at Parkinsondagen er alle vi som er rammet av sykdommens felles «bursdag». For meg er dette viktig å markere for å sette fokus på parkinsonsaken og å bidra til økt forståelse og kunnskap om sykdommen ute i samfunnet, forteller han.

Ole-Stian er opptatt av at det nå etter korona-epidemien igjen skapes møteplasser og aktiviteter for alle parkinsonrammede. Rett og slett skape den gode «team-følelsen» han er så vant til fra lagidretten.

– Vi med sykdommen må forsøke å gjøre hverandre så gode som mulig. Vi kan ikke gjøre alt, men jeg har stor tro på at hver og en av oss må forsøke å gjøre litt, sier Ole-Stian.

Han peker på at en innsamlingsaksjon på Facebook vil være et lite initiativ, men det kan gi stor gevinst for flere med parkinson som nå virkelig trenger å komme inn i fellesskapet. Har du også tid og krefter til å gjøre litt mer, har Ole-Stian denne oppfordringen til markering av parkinsondagen i april:

– Gi en utstrakt hand til en annen i samme situasjon, kontakt en du vet har vært isolert under pandemien, ta den gode samtalen og inviter gjerne med på en aktivitet. Det vil styrke lagfølelsen.

Vi i Norges Parkinsonforbund er dypt takknemlige for Ole-Stian sitt engasjement og bidrag til arbeidet for alle som lever med parkinson. Tusen takk!

Slik starter du din egen innsamling på Facebook

1. Gå inn på Facebook-siden til Norges Parkinsonforbund
2. Finn «Innsamlingsaksjoner» i menyen
3. Trykk på «Samle inn penger»
4. Legg til navn og beskrivelse av innsamlingen
5. Trykk på rediger hvis du vil endre bilde, velg fra vårt fotoarkiv eller last opp ditt eget
6. Bestem innsamlingsbeløp og slutt dato for innsamlingen
7. Trykk opprett
8. Inviter dine venner til å bidra
9. Publisert og del

Vi kan hjelpe deg i gang

Har du spørsmål eller trenger hjelp til å starte en innsamling på Facebook til inntekt for parkinsonsaken, kan du gjerne ta direkte kontakt med Norges Parkinsonforbund på tlf: 22 00 83 00

Gi din gave til kontonummer:

6116.56.67289

eller på

PARKINSON.NO/GAVE

Alle som har gitt 500 kroner eller mer i gave til Norges Parkinsonforbund i løpet av et kalenderår kan få skattefradrag for gaven(e), forutsatt at vi har ditt fødselsnummer.

Du kan få skattefradrag for gaver inntil 25 000 kroner [2022].

abbvie

Vår forskning
har gjort at
mange i dag
lever bedre liv.

Nå fortsetter
vi jobben med
å løse noen
av verdens
største helse-
utfordringer.

I AbbVie jobber vi med å finne
det som kan bli morgendagens
medisinske gjennombrudd.
Samtidig er vi opptatt av hva
pasientene trenger her og nå.

Vi kommer aldri til å slutte å
jobbe for at mennesker skal
kunne leve så gode liv som
mulig – i dag og i årene
som kommer.

AbbVie satser innen øyehelse, immunologi, nevrovitenskap, onkologi og
virologi. Målet er større frihet for mennesker som er rammet av sykdom.



– Jeg pleier å si at nå
vet jeg hvordan far
har det på fødestua.

**Du er der, du er
med, du er en del
av situasjonen,
men du får ikke
gjort annet enn å
stå på sidelinja.**

Heidi E. Bye, pårørende til
Alf Magne, som har levd
med parkinson i over 20 år.

STØTT VIKTIG FORSKNING PÅ PARKINSONS SYKDOM – SAMMEN SKAL VI FINNE EN KUR

Benytt vedlagte skjema eller
kontonummer **6116 56 67289**
og gi din gave i dag.
parkinson.no/gave

TROMS FRYSETERMINAL
Nordlysvegen 229
9020 TROMSDALEN
Tlf. 77 64 72 50

NIDAROS Sparebank
J.O. Stavs veg 2,
7088 Heimdal
Tlf. 72 83 00 00

Mestergruppen Arkitekter AS
Sandhornsgata 43
8008 BODØ
Tlf. 75 56 51 20

Eina Almenning
2843 EINA
Tlf. 61 15 94 50

Sparebank 68° Nord
Hovedveien 22
8360 BØSTAD
Tlf. 76 05 58 90

UniProtect
Reinsvegen 50
5643 STRANDVIK
Tlf. 56 58 16 49

Sivig Trond Amundsen
Rådgivende ingeniør i byggeteknikk
www.sivingamundsen.no

Apex Fysioterapi Helsesenteret,
Sandvågshaugen 1
9180 SKJERVØY
Tlf. 918 03 315

Eidskog kommune
Oppvekst og Læring
eidskog.kommune.no

MYHRE
Hadelandsveien 841
3520 JEVNAKER
Tlf. 32 11 44 80

Klavenes Industriservice AS
Bentsrudsvingen 2
3083 HOLMESTRAND
Tlf. 982 21 831

JOTUN
Hystadv. 167
3230 SANDEFJORD
Tlf. 33 45 70 00

BIOSIRK
Smiuhagan 25
2323 INGBERG
Tlf. 917 71 400

Kristiansen as
Øvre Damsted 2
3740 SKIEN
Tlf. 901 85 868

Bema AS
Vardegaten 17
4876 GRIMSTAD
Tlf. 37 25 29 50

Rua bygg & Takst
3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669
www.ruabyggogtakst.no

JÆREN FOLKEHØGSKULE
Søren Øvretveits veg 9, 4350 KLEPPE
Tlf. 51 78 51 00

Ekra Gartneri og Hagesenter AS
Melhusvegen 82
7083 LEINSTRAND
Tlf. 72 59 42 20

Grimstad Bokseklubb
Havslundveien 6
4870 FEVIK
Tlf. 917 91 563

TROMS FRYSETERMINAL
Nordlysvegen 229, 9020 TROMSDALEN
Tlf. 77 64 72 50

Kongsberg Bandasje HELSEARTIKLER
Kirkegt 9
3616 Kongsberg
Tlf. 32 73 63 75

JAG
er som du.
Schweigaardsgate 14, 0134 OSLO
Tlf. 962 09 666

Drammen Sveiseservice AS
47 32 77 29
Test oss på service og kompetanse

Brattli Bygg
Anders Woie - 90768447

TREHUS
Din husleverandør
Tlf.: 32 71 14 90 3358 Nedre Eggedal
www.trehusas.no

Bodø Bokseklubb
8074 BODØ
Tlf. 900 48 018

Åfjord kommune
afjord.kommune.no

Gundal Lasse Malerfirma
Måltrostveien 5
2022 GJERDRUM
Tlf. 911 62 436

Olympus Trening AS
Erik Bøttesens alle 6
3015 DRAMMEN
Tlf. 924 67 287

Moldekameratene Bokseklubb
Moldeliveien 69-71, 6413 MOLDE
Tlf. 977 69 776

Mirawa Restaurant Lin Hu Zhang
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 65 85

Cerebrum NEUROLOGI
Nevrologi Dr. Stein Bror Strandquist
3111 TØNSBERG Tlf. 913 02 134

noen
demenstjenester
Bogavegen 6
7725 STEINKJER
Tlf. 970 42 273
www.noen-as.no

Rehabiliteringstilbud til parkinsonpasienter

I samarbeid med Norges Parkinsonforbund har våre bedrifter utarbeidet egne treningsprogram for parkinsonpasienter. Du søker om opphold på rehabiliteringssenter ved at fastlegen din sender inn eget henvisningsskjema til en enhet i helse-regionen for videre behandling. Egenandel kr. 150,- pr. døgn. Ønsker du ytterligere opplysninger, ta kontakt med oss direkte:



RINGEN REHABILITERINGSSENTER AS
Tlf. 62 33 45 00 – Fax. 62 33 45 99
post@ringen-rehab.no – www.ringen-rehab.no

Ringen Rehabiliteringssenter, plassert sentralt i Innlandet, har avtale med Helse Sør-Øst om tverrfaglig spesialisert rehabilitering av personer med Parkinsons sykdom. Vi har kontinuerlige gruppeopphold på 3 uker gjennom hele året, inkludert egne gruppeopphold for yngre (under 55 år). Ringen har treningsfasiliteter som styrkerom, treningssal og oppvarmet basseng, i tillegg til stort fokus på å benytte oss av aktiviteter utendørs. Vi følger oppdaterte forskningsbaserte opplegg og er bl.a kurset innenfor LSVT BIG, PWR og Rock steady boxing. Vi tilbyr egne LSVT BIG-opphold med opplegg over 4 uker, samt 4-ukers individuelle døgnopphold og dagopphold.



Rehabiliteringssenter

RØDE KORS HAUGLAND REHABILITERINGSSENTER

Med vestlandsk natur som ramme tilbyr vi rehabiliteringsopphald ved Parkinson sjukdom. Vi har gode, tilrettelagte fasiliteter og dyktig fagstab til rettleiing og oppfølging. Tilbudet vårt inkluderer trening innan mellom anna LSVT Big-metoden og PWR, samt undervisning med hovudvekt på kognitiv terapi, mestringsstrategiar og endringsprosesser. I tillegg til å nytte både basseng, gymsal og treningssalar innandørs, legg vi stor vekt på å nytte naturen rundt oss som ein treningsarena. Sjå vår heimeside www.rkhr.no for meir informasjon



KASTVOLLEN REHABILITERINGSSENTER
Kastvollvegen 11, 7670 INDERØY
Tlf. 74 12 46 50 - post@kastvollen.no

Kastvollen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Midt-Norge om tverrfaglig spesialisert rehabilitering av personer med neurologisk og nevromuskulære diagnoser. Vi har Parkinsonsgrupper kontinuerlig gjennom hele året, samt tilbud om individuelle opphold. Egne grupper for nydiagnostiserte (1 uke) og yngre (4 uker). Tilbudet vårt inkluderer trening, undervisning, samtalegrupper og sosiale aktiviteter. Vi har et fantastisk uteområde, med nærhet både til sjø, skog og mark, som vi bruker aktivt i rehabiliteringen.

www.kastvollen.no

Optreningssentrene anbefales av:



FORENINGSOVERSIKT PR 1. MARS 2022

Oversikt over fylkes og lokalforeningene i Norges Parkinsonforbund.

Se også våre hjemmesider: parkinson.no/om-forbundet/fylkes-og-lokallag

AGDER

Leder: Åge Jenssen
90 88 81 50
agder@parkinson.no

Agder Vest

Leder: Bjørn Baugstø
91 68 34 54
agdervest@parkinson.no

Agder Øst

Leder: Berit Skalleberg
Mortensen
99 69 33 06
agderost@parkinson.no

BUSKERUD

Leder: Brita Faaberg
97 50 76 17
buskerud@parkinson.no

Kongsberg

Leder: Magne Helland
97 56 21 24
magnehelland55@gmail.com

INNLANDET

Leder: Ole-Stian Hansen
920 13 780
innlandet@parkinson.no

Lillehammer og omegn

Leder: Lindis Agnesdotter
Kvernevik
97 41 40 60
lillehammer@parkinson.no

Solør-Ødal

Leder: Analia Serrano
Clavero
48 26 14 85
solorodal@parkinson.no

Hamar og omland

Leder: Ivar Refsdal
91 30 10 75
ivar@refsdal.org

Østerdalen

Leder: Reidar Nystuen
92 63 91 12
reinys@online.no

MØRE OG ROMSDAL

Leder: May Britt Johnsen
41 46 23 12
jvikest@online.no

Nordmøre

Leder: Arne Westye Fjellstad
41 76 56 19
nordmore@parkinson.no

Romsdal

Leder: Per Kåre Trengereid
97 15 86 61
pktrengereid@hotmail.com
romsdal@parkinson.no

Sunnmøre

Leder: Geir N Sund
916 09 718
sunnmore@parkinson.no

NORDLAND

Leder: Steinar Arnesen
48 21 63 32
nordland@parkinson.no

Bodø og omegn

Leder: Ellen Irene Belsom
976 54 427
bodo@parkinson.no

Lofoten og Vesterålen

Leder: Steinar Karlsen
95 19 27 87
lofotenogvesteralen@parkinson.no

Narvik og omegn

Leder: Arnt Zimmermann
90 50 90 06
arntzimm@gmail.com

Rana

Leder: Steinar Arnesen
48 21 63 32
rana@parkinson.no

Helgeland

Leder: Stein Ivar Mortensen
90 59 29 33
helgeland@parkinson.no

OSLO/AKERSHUS

Leder: Edgar Valdmanis
95 23 46 08
edgarvaldmanis@gmail.com
osloakershus@parkinson.no

Asker og Bærum

Leder: Finn Erling Dahl
93 49 59 65
finn.erling.dahl@gmail.com

Follo

Leder: Janne Finsrud
Andersen
47801270
follo@parkinson.no
janne.72@yahoo.com

Lørenskog

Leder: Ella Akre Forberg
92 83 88 48
ellafor@online.no

Oslo vest

Leder: Lise Bjørnrud
908 41 359
lise@bjornrud.no

Oslo nord

Leder: Edgar Valdmanis
95 23 46 08
edgarvaldmanis@gmail.com

Oslo syd

Leder: Einar Evje
95064104
einevj@gmail.com

Romerike

Leder: Svein B. Stuge
95 83 05 27
svein.stuge@vikenfiber.no

ROGALAND

Leder: Asbjørn Halvorsen
93 23 55 14
rogaland@parkinson.no

Haugesund

Leder: Bernhar Engedal
909 53 089
haugesund@parkinson.no

TROMS OG FINNMARK

Leder: Knut Aasgaard
91 60 03 19
tromsogfinnmark@parkinson.no

Harstad og omland

Leder: Alf Hanssen
90 57 31 83
alhansse@online.no

Tromsø og omland

Leder: Kjell-Ole Leiknes
41 54 05 07
tromso@parkinson.no

TRØNDELAG

Leder: Leif Klokkehaug
95 20 71 04
trondelag@parkinson.no

Gauldal-Øppdal

Leder: Bente Sundet Olsen
48 24 96 09
gauldaloppdal@parkinson.no

Inntrøndelag

Leder: Karstein Kjølstad
90 20 67 67
inntrondelag@parkinson.no

Namdal

Leder: Karin Gustavsson
91 30 00 49
karin.gustavsson7940@gmail.com

Trondheim

Leder: Tora Rømo
90 69 48 24
trondheim@parkinson.no

Værnesregionen

Leder: Børge Pettersen
98 40 48 50
vaernesregionen@parkinson.no

VESTFOLD OG TELEMAR

Leder: Tove Krøger-Andersen
40747104
Kato0727@outlook.com

Vestfold

Leder: Per Halle
95 99 12 04
vestfold@parkinson.no

Telemark

Leder: Magnar Brekka
913 34 031
magnarbrekka@gmail.com

VESTLAND

Leder: Arne Sivertsen
97 02 50 58
vestland@parkinson.no

Bergen og omegn

Leder: Beate Helle
916 17 902
bergenogomegn@parkinson.no

Sogn og Fjordane

Leder: Reidun Sagen
95 89 22 94
sognogfjordane@parkinson.no

Sunnhordland

Leder: Marit Digernes
97 01 08 86
sunnhordland@parkinson.no

ØSTFOLD

Leder: Ragnhild Bugge
93 00 89 92
ragnhild.bugge@gmail.com

PÅSKETRIM

Hjernestimulans kan være nye treningsoppgaver og psykisk og fysisk variasjon som utfordrer hjernen.

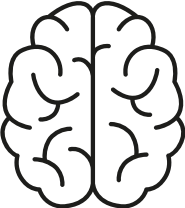
Eller for å sitere en norsk kvasifilosofisk poet: **Trening er godt for helsen, reiner parkinsonfrelsen.**

Sender du inn løsningsordet til post@parkinson.no blir du med i trekningen av en overraskelse neste gang.

Prøv da vel!

Gratulerer!

Vinner av kryssordet i forrige utgave [4/2021] er Runar Jensen fra Drammen. Løsningsordet var «sammen mot parkinson». Vinneren får premie tilsendt.

Brain by The Icon Z from the Noun Project 	XORD .no		KAN PERSON VÆRE	VEST- LENDING	KRIGS- GUD	KAN BUTIKK VÆRE	KLIPPE	↴	ADMINI- STRATOR	AMPER- SAND LEIRDUE- SKYTING	↴	TONE	DÅRLIG	MALM	REKKE
	KV. - NAVN	FORMU- ENDE	LØVTRE	GRÅTER FLAG- RET	KNAPP KRAV	GLØDEN PLAGE	PIKE GNAGERE	TYGGE- TOBAKK SLEKT- NINGER	UTROP RABLER	PYNTET TRAFIKK- ÅRE					
↴	DUN	FILTER PERIODE													
↴															
JENTE- VARIANT AV JULIUS					FORBILDE FISKER					HUNN- GRIS EN SHIMON			SLEIP FISK ELITE		
DERTIL			HELL FUGL				GJENTA FESTE								
↴					ASSIG- NANTEN GRØNN KULE									NAKKE- HÅR PÅ HEST	
LEDDET	BRONSE- VINNER FOR- SØRGE					FERDER UKOKT					... 1000 BLI TIL DEL				
SILER							GJEN- GIVELSE								
AV- SONDRER				FIBRE					LESJON- ENE						

Det skjer noe i toppen
ingen vet riktig hva
men alle kjenner på kroppen
at trening er bra

– kvasifilosofisk poet Olav Nausthaug.

FORBUNDSSTYRET

Trygve Andersen
Forbundsleder

Pål Christian Roland
Nestleder

Heidi E. Aadde Bye
Styremedlem

Arnt Zimmermann
Styremedlem

Kari Brekke Arnesen
Styremedlem

Brita Faaberg
Styremedlem

Ole-Stian Hansen
Styremedlem

Trine Lise Corneliusen
1. varamedlem

Svein Arne Holst-Larsen
2. varamedlem

FORBUNDETS ADMINISTRASJON

Britt Inger Skaanes
Generalsekretær

Malin Svinndal
Assisterende generalsekretær

Sverre Nilssen
Kommunikasjonsrådgiver

Anette Bekkelund
Informasjonskonsulent

Kathrine Veland
Rådgiver

Linda Paulsen Vik
Organisasjonsrådgiver

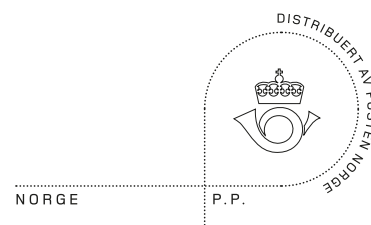
Zara Akhtar
Administrasjonskonsulent

Annette Skram Hansen
Giver- og prosjektrådgiver

Ragnhild Stokket
Helsefaglig rådgiver

Lemia Boussaada
Helserådgiver

Returadresse:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johans gt. 7
0154 Oslo



PARKINSONDAGEN



Den internasjonale parkinsondagen markeres 11. april hvert år. Dagen er viktig for å synliggjøre parkinsonsaken og for å informere om diagnosen. Det er omtrent ti millioner mennesker, og like mange familier, fra hele verden som berøres av sykdommen. I Norge er det om lag 8 000 personer som har Parkinsons sykdom og parkinsonisme.

Vi tror at åpenhet og informasjon kan gjøre livet litt lettere for både personer som selv har sykdommen og for pårørende, familie og venner.

I Norges Parkinsonforbund markerer vi dagen og synliggjøring av tilbud som finnes. Følg oss i våre sosiale kanaler

og på våre hjemmesider. Vi oppdaterer jevnlig om forskning, aktualiteter, symptomer og om sykdommen. Følg også med i din lokalforening for lokale arrangementer og aktiviteter både på Parkinsondagen, men også alle andre dager i året.

-  Hjemmeside: parkinson.no
-  YouTube: [ParkinsonNorway](https://www.youtube.com/ParkinsonNorway)
-  Instagram: [Parkinsonforbundet](https://www.instagram.com/Parkinsonforbundet)
-  Facebook: [Norges Parkinsonforbund](https://www.facebook.com/NorgesParkinsonforbund)