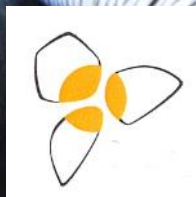


Nummer 1 april. 2009 årgang 9

Parkinson ***bladet***



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

www.parkinson.no

Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal, leder
Nord-Trøndelag
Parkinsonforening*

**G
O
D

P
Å
S
K
E**

Så nærmer vi oss nok en gang vår og den lyse årstid. Selv om vinteren har sin sjarm lengter jeg mer og mer til våren og sommeren for hvert år. Missforstå meg ikke, jeg er glad i skiturer, og det kan da være mye trivsel om vinteren også, men nå har vinterens høydepunkt for meg blitt sydenturen. I år var vi for første gang på Lanzarote, hvor vi ble kjent med mange hyggelige, fastboende nordmenn. Lanzarote er en helt annerledes øy enn Tenerife, hvor vi har vært de senere åra. Arkitekten Cecar Manrique har vært svært sentral i utbyggingen på øya, og blir nok betraktet nærmest som en gud der. Og det er vakkert når en kommer med flyet inn for landing, og ser den kvite bebyggelsen mot den svarte lavaen. Det er lovfestet at alle bygninger skal være kvite, og at gårdbrukere skal ha grønne vinduer og dørkledninger, fiskere blå, og håndverkere brune! Øya består jo kun av lava, men på grunn av mye regn i vinter var det

litt grønt og en del blomster, og det var de svært stolte av. Selv om været ikke var topp hadde vi to herlige uker, det var tross alt 25 grader varmere enn hjemme. Vi besøkte også en rehabiliteringsinstitusjon, Casas Heddy, som Oslo Røde kors driver. Der tar de inn pasienter fra hele Norge på korte eller lengre opphold. Det var svært tiltalende, og vi kan formidle kontakt om noen er interessert. Nå har jeg også begynt i varmebassenget på Fleskhus i Verdal, det gjør i alle fall meg godt. Det er nu mulighet for at de får en fysioterapeut til der, og har vi nok interesserte medlemmer kan vi få en egen parkinsongruppe der. Der er det også mulighet til å få kjøpe kaffe og få en pårørende gruppe på linje med opplegget på Sykehuset på Levanger.

Av aktiviteter framover vil jeg minne om medlemsmøte på Arken, Levanger 15/4, der skal vi få ett faglig innslag, hvilket er ikke i boks enda.

Helga 22 til 24 mai forsøker vi oss med ei samling på Finsås. Fredag kveld samles vi til middag, og Kjell Arild Brønstad spiller til dans.

Lørdag starter vi dagen med tidligere Fylkesordfører Arne Sandnes som vil fortelle fra Snåsa, både skjemt og alvor. Siden kommer Leif Klokkehaug fra Nordmøre og vil demonstrere en treningsvideo han har laget, jeg garanterer den både lærerik og underholdende. Søndag er avsatt til Svein Grindstad fra FFO som vil ta oss med ut i naturen med sitt opplegg om "4. årstider". Han sitter i rullestol og er levende opptatt av at funksjonshemming ikke er ett hinder for å være glad i naturen. Se forøvrig program i dette bladet.

Det er langt fram, men 31/10 vil vi sammen med Sør Trøndelag arrangere det

Arrangementskalender.



Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Te- **mamøter ved Lærings- og mestringssenteret i Levanger**

Medlemsmøte

onsdag 15/4 kl 1800.

Parkinsonforeningen har medlemsmøte på

Lærings og Mestringssenteret på Levanger Vi får besøk av logoped.

Ellers blir det tradisjonelt opplegg med utlodning og dans.

Alle er velkommen, ta gjerne med andre du kjenner som har parkinson.

Temamøte

Torsdag den 2 april kl 14.30 i peisestua på Arken,

Lærings- og mestringssenteret, Levanger

Tema-møte med fysioterapeut Mette Johansen

om avslapning og avspenning.

Alle møtene er åpne for alle

Helgesamling på Finsås Kurscenter, Snåsa

Den 22-24 mai 2009

tradisjonelle "Rica" seminaret. Foredrags-
holdere er ikke klare enda, men Wiggo
Walle har også i år sagt ja til å lede semin-
aret.

I år er det også tid for Landsmøte. Det er i
Bergen 24 til 26 april. Det blir sikkert
spennende dager i Vestlandshovedstaden.

Vi skal prøve å få til en del andre aktivi-
teter også, informasjon kommer etter
hvert.

Til slutt vil jeg ønske alle våre medlem-
mer ei god påske og en fin vår. Vi går ei
fantastisk fin årstid i møte. Kom dere ut
og nyt den!

Hilsen Gunnar

Helgesamling på Finsås Kurscenter, Snåsa 22-24. mai 2009

Nord-Trøndelag Parkinsonforening arrangerer helgesamling for medlemmer i Nord-Trøndelag (inkludert Namdal Parkinsonforening). Både parkinsonrammede og pårørende er velkomne.

Program (vi tar forbehold om endringer)

Fredag 22.05:

Kl 18.00 Åpning ved rådmann i Snåsa kommune Truls Eggen

Kl 19.00 Middag. Dans (musikk Kjell Arild Brønstad)

Lørdag 23.05

Kl. 10.00.Innledning

Kl 10.15 Råd og hjelp til å leve bedre med Parkinson sykdom.
v/ familien Klokkehaug fra Frei. Leif Klokkehaug har laget praktiske kurs i ulike tema som vi alle kan kjenne oss igjen i. Sammen med kona Elin, som selv har Parkinson, vil han dele noe av det med oss på Snåsa bl.a.

Rytme og trim – latter og moro

Øvelser for taleorganene

Kosthold og fordøyelse

Kl 12.00 Todelt program:

Papaya (for yngre parkinsonrammede og pårørende)

Lysbilder fra Børgefjell

Kl 13.00 Lunsj

Kl 15.00 Råd og hjelp til å leve bedre med Parkinson sykdom *fort setter*

Kl 16.00 Samtalegrupper pasienter / pårørende

Kl 19.00 Middag Dans (musikk v/ Kristiansen / Molden)

Helgesamlinga støttes av Marte og Joralfs hjelpefond

Søndag 24.05

Kl. 09.00 4 årstider v/ Svein Grinstad.
Vi blir ute hele søndag formiddag

Kl 13.00 Lunsj og hjemreise



Pris/egenandel

Marthe og Joralf's hjelpefond har gitt tilskudd til arrangementet. Det er samtidig søkt om likemannsmidler fra forbundet sentralt, samt at vi vil bruke av egne av midler for å få egenandelen så lav som mulig.

Egenandel pr deltaker med overnatting i *dobbeltrom* fra fredag til søndag **kr 1100,-**

Egenandel pr deltaker med overnatting i *enkeltrom* fra fredag til søndag **kr 1300**

Det vil være flott om flest mulig kan delta på hele samlingen, men det er mulig å delta fra lørdag til søndag.

Egenandel pr deltaker med overnatting i *dobbeltrom* fra lørdag til søndag **kr 700,-**

Egenandel pr deltaker med overnatting i *enkeltrom* fra lørdag til søndag **kr 800,-**

Egenandelen dekker overnatting, bespisning og alle aktiviteter for øvrig.

Vi gjør imidlertid oppmerksom på at deltakerne selv må betale drikke til middagen på fredag og lørdag.

(Baren er for øvrig åpen både fredags- og lørdagskvelden)

Vi oppfordrer deltakerne å betale egenandelen til konto **8670 10 87536**, men det vil også være mulig å betale ved oppmøte på Finsås.

Transport

Hver enkelt må sørge for transport til og fra Finsås. Vi minner imidlertid om at toget stopper på Snåsa stasjon, og hvis dere gir beskjed om det ved påmeldingen, vil vi sørge for transport mellom stasjonen og Finsås.

Påmelding

Bindende påmelding innen 1. mai til:

Gunnar Kvaal
tlf 740 71126
mobil 91584981
epost: gunnkvaa@vktv.no



Velkommen til ei trivelig helg på Finsås

Egil har ordet

*Egil Bredesen, leder
Namdal
Parkinsonforening*

Kjære venner.

Påsken står for døren og det er ei herlig tid vi går i møte. Dagene blir lengre og snøen minker. Sola varmer og dyrelivet våkner til liv. På Kongsmoen er Støren observert og skjæra har allerede begynt og samle kvist til reir, noe som er sikre tegn på at våren er i anmarsj. Det er trivelig

å kunne sitte ute på terrassen med en kaffekopp og observere det som skjer og glemme Parkinson for ei stund.

Jeg føler at jeg har lykket med medlemsbladet vårt denne gangen også. Jeg håper det blir godt mottatt. Denne gangen inneholder det hele 48 sider med allsidig stoff fra begge foreningene i Nord-Trøndelag. Allikevel ble plassen for liten da noe stoff må stå over til neste blad.

Jeg hadde et trivelig møte med Rønnaug og Gunnar som fortalte sin historie om Parkinson. Jeg mener det er viktig at vi står fram med vår Parkinson. Det er ingen skam å ha Parkinson. Det og være leder for medlemmer i Namdal Parkinsonforening har vært en givende oppgave. Alle er så positive og takknemlige for det arbeidet vi gjør i foreninga.

Medlemstallet har gått en del tilbake i fjor på grunn av dødsfall samtidig som det er lite innmelding av nye medlemmer.

Jeg hører stadig flere av våre medlemmer som har vært medlemmer en stund sier at de synes det er rart at ikke flere vil være med i foreninga.

Det er ingen som melder seg ut av foreninga og det tyder vel på at de som

er medlemmer er fornøyde med medlemskapet.

Jeg er spent på hvordan Grasrotandelen vil slå ut med inntekt til Parkinsonforeningene. Jeg håper alle våre medlemmer som tipper benytter anledningen til å registrere grasrotandelen på sin Parkinsonforening der en hører hjemme. Det har vært lite respons på registreringer til nå men jeg håper det blir mer fart på det når dere har fått medlemsbladet.

Noter ned organisasjons nr på en lapp og ta med til kommisjonæren så blir det enklere for kommisjonæren og registrere deg. (Se side 32-33).

Jeg vil få gi honnør til Ragnhild Aune som har fått avtale med flere forretninger i Verdal om annonsering i bladet. Flott gjort Ragnhild.

Takk også til Bjarne og Åse for fine innlegg som har blitt faste innslag i bladet etter hvert.

Jeg håper flere kan skrive litt til bladet. Jeg ønsker din mening om bladet, både ris og ros. Har du en historie i forbindelse med parkinson som kan være av interesse for våre lesere så ikke nøl med og send ditt bidrag. Hva mener du om størrelsen på bokstavene? Er det vanskelig å lese teksten? Er det noe du savner i bladet? Send gjerne med bilder som du selv sagt vil få tilbake. Med din hjelp kan bladet bli enda bedre.

Gled deg til neste blad som kommer i juni. Da kommer det en reisefortelling om en tur til Lanzarote med fine bilder. Da vil jeg tilslutt få ønske alle våre lesere får en fin påske med mye godvær.

God påske alle sammen og velkommen igjen i neste nr.

*Vennlig hilsen. Egil Bredesen,
red. Parkinsonbladet og leder for
Namdal Parkinsonforening*

Arrangementskalender Namdal PF

Husk Parkinsonkaffe

første torsdag i måneden kl 12,00
på **BO-HUS** kafeen i Namsos.
- 2 april - 7 mai - 4 juni osv.



Namdal Parkinsonforening

Bassentrening i Oasen hver tirsdag kl 12,45

Gratis inngang for parkinsonrammede medlemmer på treninga.

Presentasjon av Namdal Parkinsonforening på Sykehuset Namsos i april måned

Vi har stand på Sykehuset den 2 april kl 13.00-15.00

med Egil Bredesen og Arild Rørmark tilstede
fra Namdal Parkinsonforening.

Videre vil vi ha utstilling av informasjon
om foreninga i hele April måned på sykehuset.

Medlemsmøte

på Lærings- og mestringscenteret, Namsos

Mandag den 27 april kl 12.00-15.00

Vi får besøk av Gerd Nyseter som har et foredrag med tittelen:
"Presentasjon av læringshjelpemidler til mestring av kronisk sykdom."

Vi spiser middag på sykehuskantina.

Utlodning.

Hjertelig velkommen til ei trivelig stund sammen.

Gaver

*Namdal Parkinsonforening takker hjerteligst for
minnegaven ved bisettelse av:*

EMMY BERGLIOT LANDRE

Innhold

Helgesamling på Finsås i Snåsa.....	Side 4-5
Hattkall og bingokjerringtreff.....	Side 10-11
Årsmøtet i fylkesforeninga.....	Side 12-19
Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening.....	Side 20-27
Temakveld om Parkinsons sykdom på Høylandet	Side 28-30
Gi din Grasrotandel til Parkinsonforeningen.....	Side 32-33
Med strøm på hjernen.....	Side 34-37
Årsmøte med forviklinger.....	Side 38
Papaya i Nord-Trøndelag.....	Side 39
Temamøte med logoped Knut Sandnes.....	Side 40-41
Orientering fra Kurbadet i Meråker.....	Side 42
En god latter forlenger livet.....	Side 43

**Framsiden: Med strøm på hjernen.
Rønnaug forteller sin historie etter operasjonen, side 34-37**

Parkinsonbladet

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

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

Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredesen.

Velkommen til **Midt-Norsk Hjelpemiddelmesse**

Trondheim Spektrum, Hall D (Nidarøhallen)

Onsdag 29. april 2009, kl. 10.00 – 18.00

Torsdag 30. april 2009, kl. 09.00 – 16.00

Messen har blitt arrangert annenhvert år siden 2003, og vi gjentar suksessen i 2009.

Et stort mangfold av produkter vil bli vist, og over 50 firmaer er representert på messen! Du vil finne representanter fra hjelpemiddelbransjen, apotek/bandagister, rehabsenter, sykepleieartikler, dataleverandører, leker og annet. NAV Hjelpemiddelsentral vil være representert på messen. Det vil i samarbeid med Sør-Trøndelag idrettskrets bli gjennomført idretts- og fritidsaktiviteter i hall F, samt mulighet for utprøving av aktivitetshjelpemidler. Se også våre oppdaterte nettsider www.mn-hjelpemiddelmesse.no.

Her finner du mer informasjon om utstillere, aktiviteter og åpningstider samt linker til leverandørenes hjemmesider.

Vi ønsker alle brukere, pårørende, terapeuter, formidlere og andre som kan ha nytte av vår messe hjertelig velkommen.

Gratis parkering og inngang. Åpen kafé under messa....

Utstillerne vil vise aktuelle produkter og nyheter innen tekniske hjelpemidler og biltilpasning.

I tillegg blir det utprøving av idretter og aktiviteter for funksjonshemmede onsdag 29/4 kl. 1300-1700 og torsdag 30/4 fra kl. 1200-1500 (hall F1+2).

Vi ønsker alle brukere, pårørende, terapeuter, formidlere og andre som kan ha nytte av vår messe hjertelig velkommen!



Havnegata 12
Pb. 424, 7801 Namsos
Mobil: 916 61 545

Tlf.: 74 22 60 80
Fax: 74 22 60 81
www.krogsveen.no



På hattkaill og bingokjerringtreff

Av Bjarne Nyberg

Det blir stadig flere av oss - derfor må vi være forberedt på at vi stadig blir gjenstand for oppmerksomhet av forskjellig slag. Mange synes det kan være plagsomt, men husk bare på at vi er den gruppen i samfunnet med mest erfaring, vett og forstand. Jeg mener at egentlig er det vi som har ressurser nok til å kunne bidra med litt.

På grunn av helsetilstanden min har det blitt slik at jeg har tilbrakt en god del tid sammen med folk som har Parkinsons sykdom.

Jeg tror at jeg kan hevde at dette er en gruppe av godt voksne folk. Nå er det engang slik at vi påvirker hverandre. Særlig gjelder det folk som har noenlunde samme syn på hva som er viktig. I det daglige utvikles et fagspråk, sjargong, måte og opptre på, klær, fritidsinteresser osv.

Slik også hos Fader Parkinson. Det er noe verre å oppdage fellestrekkene der hvor man selv er part, men vi har skaffet oss en utmerket måte å starte praten på.

”Nei, så godt du ser ut - skal si du holder deg godt” Hvor mye sannhet du legger i uttalelsen og hvor mye er ren floskel, vet ikke jeg, men nå er vi i gang på en anstendig måte. Ser man litt nærmere på personer med Parkinson, vil man finne ut at det er en ressurssterk gjeng med allsidig bakgrunn fra både privat og off, virksomhet. Gruppen setter stor pris på en frisk diskusjon og de har gjennomtenkte argumenter.

Språket preges av samme eleganse som resten av vår gjøren og laden.

Vi opptre med stor selvsikkerhet og vet som regel best. Vi er ikke spesielt demokratisk av sinnelag.

”Demokrati er en bra ordning, men det tar så forbasket lang tid når alle skal si sin mening om alt og allting”. Nei overlatt dette til oss. Noen av oss har snakket sammen, det ordner det meste.

Møtene i gruppa må ha et visst preg. Ut fra det jeg har beskrevet her har vi regjert og stort sett fått det som vi ville.

Samtidig er det i ferd med å vokse fram en del yngre medlemmer. De er samlet i gruppen PAPAYA. Dette er folk med helt andre synspunkter på hva som er viktig i samfunnet. Det er folk med unger i skolepliktig alder, selv er de i full jobb. De mener at NPF er positive ovenfor PAPAYA, men det følges ikke opp av styret i fylkesforeningen. Jeg må nok krype til korset og innrømme at i min tid som leder ble nok ikke PAPAYA høyest prioritert.

Jeg har kikket litt i årsmøtepapirene. Det er ingen tvil om at man vil drive aktiviteten i retning av de yngre. Det foreligger et forslag om at styret oppnevner et PAPAYA utvalg. Dette skal ligge direkte under styret i fylkesforeninga. Her ser vi en kulturkollisjon. Klart har vi forskjellig syn på en del ting, men det skal ikke hindre oss i å gjøre det beste i lag - her må det brukes vett.

PAPAYA vil vokse seg større og trenge hjelp og støtte. Vi som har levd lengst, må kanskje bidra med noe mer. Det skulle bare mangle. Jeg vil snart sitte her med et av mine ynglingsuttrykk om at ”sannheten vanligvis vil ligge et sted midt imellom”.

Jeg er en gammel knark med et forstenet syn på mangt og mye i samfunnet, - i følge mine døtre.

Mens jeg mener at de nepper kunne ha vært heldigere,
Bjarne.

Ny folder

Nord-Trøndelag Parkinsonforening og Namdal Parkinsonforening har laget nye foldere for markedsføring av parkinsonforeningene. Den vil bli plassert rundt på venterom hos nevrologer, leger, fysioterapeuter osv.

Folderen har fått utforming etter modell av folderen til Telemark Parkinsonforening, og tilpasset foreningene i Trøndelag.

Egil Bredeesen har utformet folderne.



HUSQVARNABUTIKKEN NAMSOS AS

Havnegt 11
7800 Namsos

Tlf. 74272338 – Fax. 74272997

epost: husqvarnabutikken@online.no

Symaskiner - Gardiner - Qiltestoffer

Årsmøtet i fylkesforeninga

Tekst: Egil Bredesen

Nord-Trøndelag Parkinsonforening hadde årsmøte i Lærings- og mestringscenteret ved Sykehuset Levanger den 12 febr. kl 18,00.

Fylkesleder Gunnar Kvaal innledet møtet med å ønske de 36 frammøtte velkommen.

Ved konstituering av årsmøtet ble Gunnar Kvaal valgt til ordstyrer og Alf Magne Bye valgt til sekretær for årsmøtet.

Egil Bredesen og John Myhr ble valgt til å underskrive protokollen.

Innkalling og sakliste ble godkjent.

Årsmeldingen ble utdelt og gjennomgått av lederen og enstemmig godkjent.

Pårørendekontakt Åse Kvaal orienterte om sitt arbeide som pårørendekontakt.

Hun opplyste at hun ønsket og trekke seg som pårørendekontakt, men ble oppfordret av årsmøtet å fortsette.

Regnskapet ble gjennomgått av kasserer Astrid Vandsvik. Regnskapet med revisorsberetning ble enstemmig vedtatt.

Alf Magne Bye orienterte om styrets forslag til arbeidsprogram.

Gerd Hovdahl orienterte om nyopprettet

PAPAYA-gruppe.

Arbeidsprogrammet ble enstemmig vedtatt

Astrid Vandsvik orienterte om styrets forslag til budsjett for 2009.

Arbeidsprogrammet og dermed budsjettet, viser at foreningen planlegger et rimelig høgt aktivitetsnivå i 2009, og det er behov for å bruke ca 25 000 kr av oppsparte midler. Det ble fra flere årsmøtedeltakere poengtert at det bør tilstrebes å ha et budsjett (og regnskap) i balanse, det vil si uten å bruke av oppsparte midler.

Budsjettet ble enstemmig vedtatt.

Egil Bredesen orienterte om mulighetene til inntekt til parkinsonforeningene ved at Norsk Tipping gir 5 % av innsatsen fra spilleren til en frivillig organisasjon, for eksempel Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Men at det da kreves at spilleren registrerer Grasrotanden sin på foreningen. Både Namdal Parkinsonforening og Nord-Trøndelag Parkinsonforening har søkt om å bli registrert i frivillighetsregistret.



JOKER VERDAL

Jernbanegaten 29

7650 VERDAL

Telefon: 74079441

Telefaks: 74079230

E-post: joker.verdal@ngbutikk.net

Valg:

Funksjon	Navn	Valg
Leder	Gunnar Kvaal	Gjenvalgt for 2 år
Nestleder	Alf Magne Bye	Ikke på valg
Kasserer	Sofie Risberg	Ikke på valg
Sekretær	Astrid Tidemann	Valgt for 2 år
Styremedlem	Inger-Lise Lillefloth	Valgt for 2 år
1.varamedlem	Bjarne Nyberg	Gjenvalgt for 2 år
2.varamedlem	Gisle Buvarp	Valgt for 2 år
Revisor	Per Amdal Oddvar Tidemann	Valgt for 1 år Valgt for 1 år
Valgkomite 2009	Ivar O. Hafstad Willy Møller Oddny Hernes	Valgt for 1 år Valgt for 1 år Valgt for 1 år
Utsendinger til landsmøte	Gunnar Kvaal og Egil Bredeesen Vara: Alf Magne Bye og Sofie Risberg	

Bjarne Nyberg ba om ordet og ba årsmøtet støtte arbeidet for yngre parkinsonrammede som er på gang i Nord-Trøndelag.

På årsmøtet ble det servert kaffe og rundstykker.

Joar og Hans underholdt med sang og musikk og noen tok seg en svingom på dansegulvet. Som vanlig var det utlodning av mange gevinster. Blant annet 10

gavekort fra MENY I Verdal.

Det kom inn hele 2600.- på loddsalget. Tusen takk te dokk som kjøpt lodd.

Det var et trivelig årsmøte med bra oppmøte og god stemning.



Amfi - Norges største senterfamilie

Åpningstider:

Mand – fredag 10-19
Lørdag 10-16

AMFI Verdal, Jernbanegt 11. 7650 Verdal, tlf. 740 76 661

Årsmelding Nord Trøndelag parkinsonforening 2008

Leder	Gunnar Kvaal
Nestleder /likemannskontakt	Alf Magne Bye
Kasserer	Astrid Vandsvik
Sekretær	Sofie Risberg
Styremedlem	Oddny Hernes
1.varamedlem	Bjarne Nyberg
2.varamedlem	Leif Thingstad
Revisor	Ivar O.Hafstad Leif Kjønstad
Valgkomite 2009	Willy Møller, leder Gerd Hovdahl Åshild Skaufel
Pårørende kontakt	Åse Kvaal

Styret har i 2008 hatt 5 møter, og behandlet 40 saker.

Medlemmer: Pr 1/1 2009 er det 239 medlemmer, derav 118 pasientmedlemmer og 121 støttemedlemmer.

Styremedlem Norges Parkinsonforbund	Åse Kvaal
Ledermøte 26-27/4	Gunnar Kvaal Alf Magne Bye
Ledermøte 8-9/11	Gunnar Kvaal Alf Magne Bye Egil Bredeesen
10 års jubileum i Namdal Parkinsonforening	Gunnar og Åse Kvaal
Årsmøte FFO 12/4	Gunnar Kvaal
Likemannskurs i forbundets regi/ sept 08	Egil Bredeesen, Gerd Hovdal, Åse Kvaal, Alf Magne Bye
Rundeordskonferanse FFO 6/11	Alf Magne Bye

Årsmøte:

Årsmøtet ble avholdt på Åsheim, Sparbu 14/2 2008 med godt oppmøte, ca 35 medlemmer møtte. Årsmøtet med valg gikk greit, med etterfølgende servering, utlodning og dans

Medlemsaktiviteter:

Busstur

29/5 hadde vi busstur til Persåsen, ved Storsjøen i Sverige med 38 deltagere. Sende busstransport var turoperatør, og da de hadde samlet deltagere fra Steinkjer til Meråker var det kafferast på Bjørnengen ved Åre. Turen gikk videre gjennom svenske glesbygder til Persåsen, hvor vi fikk servert lunsj. Vi fikk også orientering om handtverkstradisjoner i distriktet, og det var anledning til både å se og handle i et rikholdig utvalg av kunst. På heimturen var det handling i Jerpen, før vi var på Hallandsgården og inntok dagens middag. Der fikk vi også omvisning i en nybygd stavkirke. Det var en fin tur, i ett nydelig vær. Beklageligvis sprakk tidsskjemaet vel mye. Det var vel også vel langt på en dagstur.

Medlemsmøter

Medlemsmøte på Åsheim 25/9 med 30 deltagere. Egil Brede sen viste bilder fra forskjellige aktiviteter og filmen ” Livet med parkinson”. Ellers var det utlodning og dans.

Medlemsmøte 28/10 på Stjørdal med 21 deltagere. Åse Kvaal informerte fra hovedstyret og som vanlig var det utlodning og dans.

Julebord

Julebordet var i år på Lekset, Røra den 29/11. Dessverre var det bare 38 deltagere. Vi som var der hadde en trivelig kveld i romslige og trivelige lokaler, utrolig hvordan ett grisehus kan forandres. Helge Asklund orienterte oss om Lekset og historien i området. Andreas Gjermstad hadde ett minnerikt mønslag, både til underholdning og ettertanke, og 9 år gamle Eivind Vestvik hadde en solo danseoppvisning. Familien Asklund bød også på ett gedigent matbord, der de fleste tradisjonelle juleretter var med. Hans Kristiansen og Joar Molden sørget som vanlig for å holde dansen i gang utover kvelden.

Vi takker alle som støtter Parkinsonforeningen med annonser i Parkinsonbladet. Uten deres hjelp hadde det ikke vært mulig å utgi et lokalt medlemsblad i Nord-Trøndelag.

Vi oppfordrer våre medlemmer til å være kunder hos forretninger som støtter parkinsonforeningen.

Medlemsbladet

Parkinsonbladet er kommet ut 4 ganger pr år, og sendes til alle medlemmer i Nord-Trøndelag.

Egil Bredesen gjør en kjempejobb med bladet. Det blir bedre og bedre for kvart år, og blir brukt som eksempel over hele landet. Tusen takk Egil!

Pårørende kontakt

Honnør må vi også gi til pårørendekontakten, Åse Kvaal, som gjør en stor innsats for å støtte våre pårørende, en gruppe som ofte blir glemt når noen får en kronisk sykdom.

Stavgangskurs

Arrangert på Verdal 10/9 med Gerd Hovdal som kursleder, dessverre bare 6 deltagere.

Likemannsarbeidet

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har følgende likemenn:

Distrikt	Navn	Telefon	Tilhørighet (har parkinson sykdom / er pårørende)
Stjørdal	Inger-Lise Lillefloth	74 82 42 70 / 928 26 992	Pårørende
Skogn	Åshild Skaufel	901 45 114	Pårørende
Levanger	Sofie Risberg	74 08 18 62 / 906 15 612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl	472 54 649	Har parkinson sykdom (yngre)
	Åse Kvaal	74 07 11 26	Pårørende, og pårørende- kontakt i Nord-Trøndelag
Inderøy	Solbjørg og Svein Hermann Staff	74 15 34 32 / 958 76 631 / 480 24 777	Par - hvor den ene har parkinson sykdom
Steinkjer	Alf Magne Bye	74 16 54 04 / 930 16 911	Har parkinson sykdom (yngre)
	Bergljot (Bella) Melhus	74 16 69 49 / 976 41 403	Har parkinson sykdom
Namdal	Egil Bredesen	74 32 18 13/ 906 68 965	Har parkinson sykdom

Likemennene har opplæring i likemannsarbeid, og mange av likemennene er, eller vil bli autorisert som likemann av Norges Parkinsonforbund.

Hovedutfordringen er å få gitt informasjon om likemannsarbeidet til at de som har behov for tjenesten (ofte de som er nydiagnostisert).

Dette er forsøkt løst ved at det er lagt ut informasjonsmaterieill på sykehus og legekontorer, lista over likemenn står i hvert nummer av Parkinsonbladet, og det er laget flere reportasjer i lokalavisene om Parkinson sykdom og likemannsarbeidet.

I begynnelsen av september var et titalls likemenn i Nord-Trøndelag Parkinsonforening samlet på Levanger for å utveksle erfaringer og prøve å finne ut hvordan vi skal arbeide fremover. Vi hadde en engasjert innleder i Svein Grindstad fra FFO

Pårørendekontakten, Åse Kvaal, har også i 2008 bidratt aktivt i å utvikle likemannsarbeidet i fylket, og har bidratt sterkt til at Parkinsonforbundet regner Nord-Trøndelag som ett foregangsfylke innenfor likemannsarbeidet.

ÅRSMELDING – fra pårørendekontakten:

2008 – har vært et positivt år for pårørende – og likemannsarbeidet i fylket. Mange er blitt aktivt engasjert – og har deltatt i ulike arrangement.

***Kontaktpersonsnett**et er blitt styrket, og videreført.

***Kontaktpersonsmøte 4.9**

***Likemenn:** Flere har gjennomført siste trinn av Forbundets likemannskurs, og er således med i utvelgelsene til å få en kontrakt som Likemann. Dette gjelder som kjent både for de som har Parkinson, og pårørende.

***Likemann-/ pårørende møte 7. oktober**

***LØFT- deltagelse, 24.1 og 28.2,**

***Tema- møter** på Arken ved Sykehuset i Levanger, se oversikt

***Artikler i Parkinson-bladet**

***Pårørendekontakten** har gjennomført utvidet likemannskurs

.....

Kontaktpersons - nettet har blitt styrket, og fungerer nå tilfredsstillende. Det er etablert i de større sentra i fylket, og jobben fremover nå blir å holde tilbudet vedlike – slik at en oppnår videre bekjentgjøring av dette tilbudet som er å betrakte som et lokalt tillegg til den landsdekkende Parkinson-telefonen.

Gjennom likemannsmidler fra statlig hold, og som er tilkommet fylket vårt etter spesifiserte søknader til Parkinson-forbundet sentralt, har det også blitt en liten del til styrking av kontaktpersonsnett.

Disse midlene er brukt til innkjøp av bøker, en samling av kontaktpersonene, samt til en kampanje på slutten av året rettet mot lokalavisene, for å sette fokus på dette arbeidet. Mange fikk flotte oppslag i avisene, all honnør til de som stod fram! Det ble flott reklame for arbeidet i Parkinsonforeningen!

I tillegg ble det annonsert i avisa – med opplysning om navn på kontaktpersonene.

På møte med alle kontaktpersonene den 4. september, deltok leder for FFO i fylket: Svein Grindstad. Han har lang erfaring med likemannsarbeid, og snakket med innlevelse og engasjement om denne måten å arbeide på. Kontaktpersonene fikk oppgradert sine ”mapper”, som er bakgrunnsstoff de kan ha nytte av i sitt arbeide. Forbundets – og fylkets lokale brosjyrer er lagt ut på naturlige samlingssteder som f.eks. lege- og nevrologkontorer; og alle brosjyrene har med navn og telefon nr. til alle kontaktpersonene.

Vi vet at det er flere av våre kontaktpersoner som er blitt oppringt.

LØFT:

I forbindelse med vår deltagelse på Lærings- og Mestrings-senteret ved Sykehuset i Levanger, har vi igjen blitt kjent med – og deltatt i en ”Løft- kveld”. Det er et opprettet samlings-punkt for personer med en kronisk sykdom og/ eller andre funksjonsnedsettelse – og pårørende som er bosatt i Levanger og Verdalsområdet. Formålet er å fremstå som en base for tilnærming organisasjonene imellom, og med gjensidige løsningsbaserte utvekslinger. Alt med et størst mulig positivt fortegn!

Åse Saltvik har stått for gjennomføring av dette, som egentlig er arrangert av Rådene for funksjonshemmede i Levanger og Verdal, og Lærings- og Mestrings-senteret i Helse Nord-Trøndelag HF.

Gerd Hovdahl møtte på møte den 28.2., på Arken Fritidssenter, og den 24.11 på Rådhuset i Levanger.

Tema-møter på Arken:

Det er gjennomført følgende møter fra siste årsmøte i N. Tr. Parkinsonforening:
 09.04 – Medikamentell behandling ved Parkinson sykdom av Nevrolog Jens Horn.
 16.04 – Ernæring, ved kjøkkensjef Beate Olsen på Sykehuset på Levanger
 24.09 – Betydningen av rett bruk av medikamenter

ved sykehusapoteket og nevro-sykepleier Berit Nonsset

15.10 – Hva nyere forskning på Parkinson kan fortelle oss, av nevrolog Jens Horn

29.10 – Trim i hverdagen, med fysioterapeut Jutta Brauch

12.11 – Hjelpemiddelsentralen og NAV orienterer

26.11 – Fokus på ”lyse punkter” i tilværelsen, med Gerd Talsnes Heggdahl

15.01 – Annonsert møte med MediPro som dessverre måtte avlyses

05.02 – Demens og Parkinson, ved Elin Røssæg

Pårørendemøte i peisestua på Arken:

Gerd Nysether ved Lærings – og Mestrings-sentrene i Nord-Trøndelag, Berit Nonsset, nevrosykepleier, og Heidi Bye, pårørende, deltok.

Få møtte. Dette tyder kanskje på at det er vanskelig å komme fra for mange pårørende. Imidlertid, det ble en flott meningsutveksling av de få som hadde møtt opp.

Heidi Bye holdt et svært så flott og engasjerende innlegg om sin rolle ifra det tids punktet at det ble klart at det var noe som ”ikke stemte”- og til diagnosen ble fastslått.

Videre hadde hun et velreflektert innlegg om hva for prioriteringer de valgte å ta som følge av å ha fått Parkinson i huset. Heidis innlegg var noe av det samme som hun sammen med Alf Magne, fremførte på Yngre-seminar sentralt.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Driftsresultat 2008

Driftsinntekter

3000 Loddsalg	kr	7 430,00
3100 Medlemskontingent	kr	15 500,00
3300 Tilskudd	kr	29 520,00
Sum driftsinntekter	kr	<u>52 450,00</u>

Driftsutgifter

	kr	
6850 Porto	kr	1 896,50
6800 Gaver	kr	900,00
6910 Medlemskontingent	kr	1 000,00
7000 Møter	kr	20 453,48
7100 Turer	kr	7 770,00
7300 Annonser	kr	8 442,00
7400 Kurs/sosialtsamvær	kr	17 002,00
7500 Parkinsonbladet	kr	3 763,73
7600 Diverse kostnader	kr	9 408,00
7700 Gebyrer	kr	565,50
Sum driftskostnader	kr	<u>71 201,21</u>

Driftsunderskudd 2007	kr	18 751,21
8070 Renteinntekter	kr	-11 629,58
Underskudd 2008		<u>7 121,63</u>

Balanse pr. 31.12. 2008

Eiendeler			
Fokus Bank	høyrente	kr	182 737,66
Fokus Band driftskonto			33 856,56
Postbanken		kr	1 826,84
Sum		kr	<u>218 421,06</u>

Egenkapital			
I.B. 1.1.2008		kr	225 542,69
Underskudd		kr	-7 121,63
Sum		kr	<u>218 421,06</u>

Steinkjer 27.01.2009

Delrid Marie Vandsvik
Astrid Vandsvik

Kasserer

Årsmøtet i Namdal PF

Tekst / foto: Egil Bredeesen



Utlodning: Alle åpner villig lommeboka når Rigmor kommer med loddblokka.

Namdal Parkinsonforening hadde årsmøtet på Lærings- og mestringscenteret i Namsos den 21 januar kl 12,00 med 17 medlemmer tilstede.

Møtet ble innledet med at Egil Bredeesen ønsket velkommen og orienterte om programmet for årsmøtet.

Vi hadde invitert Trond Klausen til å fortelle om sitt arbeide som kontaktperson for hjelpemidler i Namsos kommune.

Han startet møtet med og orientere om saksgangen når det blir behov for hjelpemidler. Videre kom han inn på forskjellige muligheter som finnes innen hjelpemidler.

Han delte ut noen kataloger over hjelpemidler til medlemmene som kan være et godt hjelpemiddel over hjelp som finnes på markedet.

Vi takker Trond for fin informasjon om hjelpemidler.

Årsmøtet ble innledet ved at årsberetningen ble utdelt og opplest av Fritz Ekker. Årsberetningen viser at det har vært et aktivt år i foreninga vår.

Årsberetning for 2008

Styret hadde i 2008 følgende sammensetning:

Leder	Egil Bredesen
Nestleder/sekretær	Fritz Ekker
Kasserer	Rigmor Fiskum
Styremedlem	Åse Rørmark
Styremedlem	Arild Rørmark
Varamedlem	Odd Fiskum
Varamedlem	Per Hestø
Valgkomite: Rønnaug Klingen, Mary Ekker og Gunvor Bredesen	
Revisor: Rolf Olsen	

Medlemmer:

Pr. 1 jan i 2008 var medlemstallet 96 medlemmer
Derav 39 pasientmedlemmer og 57 pårørende og støttemedlemmer.

Pr. 31 des. var medlemstallet 82 medlemmer
Derav 33 pasientmedlemmer og 49 pårørende og støttemedlemmer.

Det viser at antall medlemmer har gått tilbake fra 96 til 82.
En tilbakegang på 14 medlemmer

Styremøter:

Det har vært 3 styremøter og 27 saker er behandlet

Medlemsmøter:

Det har i løpet av året blitt holdt 7 medlemsmøter

OFF. GODKJ.
OPTIKER

Mosand AS

Optikerne Lars Mosand og Ståle Viken

7863 Overhalla - Tlf 742 81142 - Fax 742 85434



MEDLEM
NORGES
OPTIKER
FORBUND

Parkinsonkaffe første torsdag kl 12,00 i måneden på ABC kafeen.
Vi møtes til et uformelt treff over en kopp kaffe.

Andre deltagelser

Årsmøtet i Nord-Trøndelag Parkinsonforening den 14 februar i Åsheim grendehus i Sparbu.

Egil Bredeesen deltok for Namdal Parkinsonforening.

Styremøter i Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Egil Bredeesen har deltatt på to styremøter på Steinkjer den. 6. mai og den. 19. august.

Medlemsmøte på Hjelpemiddelsentralen den 12 november arrangert av Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Egil Bredeesen deltok på møtet.

Vidregående likemannskurs i Oslo den 19-21 september arrangert av Norges Parkinsonforbund

Egil Bredeesen deltok for Namdal Parkinsonforening.

Ledermøte på Gardermoen den. 8 og 9 november arrangert av Norges Parkinsonforbund.

Egil Bredeesen deltok for Namdal Parkinsonforening.

Julebord på Lekset gård i Røra arrangert av Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Egil og Gunvor Bredeesen deltok på julebordet

Parkinsonbladet

Det er blitt utgitt 4 nr av medlemsbladet som er et samarbeid med fylkesforeninga. som har tatt over ansvaret med trykking og utsending av bladet.

Bladet er selvfinansierende ved at utgifter til trykking og porto dekkes inn av annonseinntekter i bladet. Redaktør for bladet er Egil Bredeesen

Økonomien i Namdal Parkinsonforening

Mottatte tilskudd i 2008

- Kr 5000,- fra Norges Parkinsonforbund. Velferdsmidler til busstur og julebord.
- Kr 4000,- fra Norges Parkinsonforbund. Likemannsmidler.
- Kr 2500,- fra Norges Parkinsonforbund. Velferdsmidler til dans og musikk.
- Kr 4000,- fra Nord-Trøndelag Fylkeskommune, kulturmidler til jubileumsmøte.
Kr 15525,- fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Andel av kontingent og drifttilskudd. **Sum Kr 31025.-**

Oppsummering

Økonomien i foreninga er fortsatt god.

Regnskapet ble avsluttet med et lite underskudd som forutsatt på kr 9237,18 og en beholdning på konto med kr 64 010,72.

Nedgang i medlemstallet er litt bekymringsfullt ved at antall medlemmer har gått tilbake med 14 medlemmer i 2008.

Vi har dessverre mistet flere på grunn av dødsfall siste året samtidig som det er det lite innmelding av nye medlemmer.

Styremedlemmene har lagt ned stor innsats for foreninga vår og fortjener honnør for det arbeidet som er gjort.

Fritz Ekker har ført pennen som sekretær på en utmerket måte.

Rolf Olsen (pensjonert kommunerevisor i Namsos kommune) har revidert og godkjent regnskapet som er utført av vår kasserer Rigmor Fiskum på en faglig bra måte. De øvrige styremedlemmer har deltatt aktivt i vårt arbeid med stor innsats.

Namdal Parkinsonforening kan se tilbake på et aktivt år med god oppslutning fra medlemmene.

Aktiviteter er gjennomført i henhold til arbeidsplanen for 2008

Vi takker alle for den fine innsatsen i året som har gått. Og ikke minst takk til alle våre medlemmer som flittig har møtt opp på våre arrangement.

Egil Bredesen, leder.

Namdal Parkinsonforening

MasaiSKO
for hele kroppen.
Vi har den!

MBT
physiological footwear

Flere mod. arbeid./ fritidssko

- gir en gåopplevelse med unik støtdempning og leddavlastning
- forbedrer balansen
- forebygger skader
- bedrer kroppsholdning

NB
Namsos'Bandasje

Sverresgt. 29, 7800 Namsos. Tlf. 74 27 08 00
www.namsosapotek.no

Årsmøtet

ble avholdt i Lærings- og mestringscenteret ved Sykehuset Namsos Torsdag den 24 januar kl 12,00 med 14 medlemmer tilstede. I tillegg til vanlige årsmøtesaker fikk vi besøk av Trond Øie fra Førerkortsenteret som orienterte om oppfriskningskurset "Bilfører 65 pluss". Videre ble det vist lysbilder fra aktiviteter i parkinsonforeninga det siste året.

Parkinsondagen den 11 april ble markert ved Sykehuset, Namsos. Odd Fiskum og Egil Bredesen representerte Namdal Parkinsonforening med stand på sykehuset hvor det ble servert kaffe og delt ut foldere fra Parkinsonforeningen til forbipasserende. Senere på dagen hadde vi møte i Lærings- og mestringscenteret med besøk av Jon Hildrum som hadde et humoristisk foredrag om Olav Duun. Jon viste en ny DVD-film med bilder fra Namsos med sangen "Sommervind i Namsos" som bakgrunnsmusikk.

Nevrolog Jan O Aasly besøkte Namdal den 20 mai.

Det ble arrangert temamøte i det store møterommet ved Psykiatrisk avd. med Jan O Aasly fra St. Olavs Hospital som foredragsholder. Han gav en bred innføring om Parkinsons sykdom for de ca 30 frammøtte medlemmene. Knut Økvik delte sine erfaringer med oss om hvordan det var å bli operert med innsetting av hjernestimulatore. Borgny Fyrileiv, May Sissel Utvik og Ole Petter Dahl fra nevrologisk avd. deltok også på møtet.

Namdal Parkinsonforening markerte 10 års jubileum på Pensjonistsenteret i Namsos den 13 september. De 29 medlemmene som deltok på jubileumsfesten hygget seg med allsang mens Bjørn Furre spilte piano og Per Ronald Holm var forsanger. Jon Hildrum viste gamle bilder fra Namsos med bakgrunnsmusikk på storskjerm. Det ble vist en DVD med en bildekavalkade med musikk fra Namdal Parkinsonforenings aktiviteter igjennom 10 år. Deltagerne fikk en kopi av DVD, en med seg hjem. Det var taler og overrekkelse av gaver fra Norges Parkinsonforbund ved Åse Kvaal og fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening ved Gunnar Kvaal. Det ble servert middag, senere kaffe og kaker.



RØYRVIK
- et levende fjellbygd -

postmottak@royrvik.kommune.no

Tlf. 74336300

Medlemsmøte i FFO rommet i Kulturhuset den. 6 november. Vi fikk besøk av Gunnar og Åse Kvaal som viste bilder fra en tur i Børgefjell nasjonalpark

Temamøte i FFO rommet i Kulturhuset den 4 desember. Tema på møtet var medisin og Parkinson. Vi fikk besøk av nevrolog Stella Taubert, farmasøyt Ole Lien og sykepleier Borgny Fyrileiv fra nevrologisk avdeling på Sykehuset, Namsos.

Julebord på Hofles den. 6 desember.

Årets julebord ble holdt på Hofles.

Det gikk buss fra Høylandet om Namsos til Lund. Det ble servert julemat, dessert og kaffe og kaker.

Manfred Muller underholdt med fin sang og musikk.

Knut Økvik ble hedret for flittig deltagelse på våre arrangementer.

Det ble et trivelig julebord på Hofles.

Turer og utflukter

Busstur til Stiklestad den 27 juli

Med Arild Rørmark bak rattet og buss fra Trønderbilene hadde vi en fin tur til Stiklestad. Vi besøkte Gunnar og Åse Kvaal på Landstad i Verdal og fikk der servert kaffe og noe og bite i. Videre spiste vi middag på Stiklestad Kultursenter før vi fikk overvære forestillingen "Spelet om heilag Olav" De 15 deltagerne på turen hadde en fin tur i fint og varmt sommervær.

Grilltreff på Lund den. 3 juli. Årets grilltreff ble arrangert på Lund av Arild Og Åse Rørmark. Det ble et vellykket grilltreff i fint vær og hele 30 deltagere.

Andre aktiviteter

Bassentrening i Oasen hver tirsdag

Vi deltar i ei felles gruppe ledet av fysioterapeut fra Fysioterapitjenesten i Namsos kommune. Parkinsonrammede medlemmer får treninga gratis ved at parkinsonforeninga betaler inngangsbilletten for disse.



Høylandet kommune

FLY SÅ HØYT DU VIL –
MED BEGGE BEINA PÅ JORDA

www.hoylandet.kommune.no



Valg:

Valget ble gjennomført uten store endringer. Styret består av samme mannskap, med noen endringer i verv. Fritz Ekker ønsker å trekke seg som nestleder og sekretær, men sa seg villig til å fortsette som vara. Åse Rørmark tar over som sekretær og Arild Rørmark rykker opp til nestleder, mens Odd Fiskum går fra vara til styreprerentant.

Det nye styret ble slik:

Leder:Egil Bredesen, 7976 Kongsmoen

Nestleder:Arild Rørmark, 7818 Lund

Kasserer:..... Rigmor Fiskum, Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Sekretær:..... Åse Rørmark, 7818 Lund

Styremedlem: Odd Fiskum, Verftsgt. 46. leil. 20, 7800 Namsos

Vara:..... Fritz Ekker, 7819 Fosslandsosen

Vara:Per Hestø, Sagtunet 31A, 7800 Namsos

Revisor:Rolf Olsen, 7819 Fosslandsosen

Valgkomite:.. Rønnaug Klingen, Mary Ekker og Gunvor Bredesen

Utsendinger til Fylkesforeningens årsmøte: Egil Bredesen og Arild Rørmark

Regnskap og budsjett ble gjennomgått av leder og kasserer og enstemmig godkjent. Regnskapet viser at vi har en solid økonomi med et akseptert underskudd på kr 9237,18

Servering var ordnet slik at årsmøtedeltagerne gikk til sykehuskantina og fikk servert dagens middag ved reserverte bord.

Møtet ble avsluttet med loddtrekning div gevinster som ble gitt av medlemmene samt ei fin fruktkorg som vi fikk fra REMA 1000 på Amfisenteret. Det var forøvrig Frits Ekker som vant fruktkorga.

Det kom hele 17 medlemmer på årsmøtet og det må være bra etter namdalske forhold. Da gjenstår det bare og takke for oppmøtet.



 **Erond Strøm**
Blomsterforretning

Kolvereid, telefon 74 38 24 00 - Rørvik, telefon 74 39 13 33

NAMDAL PARKINSONFORENING.**DRIFTSRESULTAT PR. 31.12.08****DRIFTSINNTEKTER**

LODDSAVG	9 535,00
ANNONSEINNTEKTER	4 500,00
INNKOMMET SPAREBØSSE	1 296,00
EGENANDELER	14 840,00
SALG AV KALENDERE OG DVD	1 555,00
VELFERDSMIDLER NORGES P.FORBUND	7 500,00
LIKEMANNSMIDLER NORGES P.FORBUND	4 000,00
SALG BØKER	300,00
KILTURTILTAK - NORGES. P.FORBUND	4 000,00
KONTINGENT OG TILSKUDD FRA FYLKESF.	15 525,00
INNSKUDSRENTER	<u>1 025,97</u>
SUM	64 076,97

DRIFTSUTGIFTER.

KONTORUTGIFTER	2 098,92
PORTO	4 749,00
BLOMSTER	2 050,50
ITILSTELNINGER OG MØTER	40 743,74
MØTEUTGIFTER	4 425,99
TRYKKERIUTG.	6 320,00
GAVER	749,00
GEBYRER	65,00
OASEN	1 125,00
ANNONSER	2 046,00
PROJEKTOR	2 558,00
LASERSKRIVER	995,00
TELEFONUTGIFTER	500,00
LIKEMANNSARBEID	4 018,00
INNKJØP - LIVET MED PARKINSON	<u>870,00</u>
SUM	73 314,15

IINNTEKT	64 076,97
UTGIFT	<u>73 314,15</u>
SUM	9 237,18
BEHOLDNING PR. 01.01.08	<u>73 247,93</u>
BEHOLDNING PR. 31.12.08	64 010,75

NAMSOS, 10.01.2009

RIGMOR FISKUM

KASSERER

ROLF OLSEN

REVISOR

Temakveld om Parkinsons sykdom for pleiepersonell på Høylandet

Tekst/ foto: Egil Bredeesen



En trivelig gjeng fra Røyrvik. De tok turen helt fra Røyrvik til Høylandet for å lære mer om Parkinsons sykdom. Fra venstre: May Iren Lande, Anita Rustad, Tove Haugen, Bodil Finvold, Marie Louse Winter, Laila Joma, Marianne Krutå og Alina Stepien.

Høylandet omsorgstjeneste arrangerte temakveld om Parkinsons sykdom for helsepersonell, fysioterapeuter og ergoterapeuter fra Indre Namdal i møterommet i kantina ved Høylandet sykeheim torsdagskvelden den 5 mars.

Det var sendt ut invitasjon til de andre kommunene i Indre Namdal forut for møtet og hele 35 meldte seg på til møtet. De kom fra Røyrvik og Snåsa, mens de fleste var fra Høylandet.

Programmet for møtet:

- Informasjon om Parkinsonforeninga ved Egil Bredeesen
- Generell sykdomslære - og sykdommens utvikling



Blomster: Det ble overrakt blomster til nevrolog Ole Petter Dahl og Egil Bredesen av Margaret Saur Heiland som takk fra omsorgstjenesten i Høylandet kommune.

- Medisinering
- Fysioterapi
- Ergoterapi
- Kosthold

Foredragsholder var nevrolog Ole Petter Dahl fra Sykehuset Namsos.

Møtet ble innledet ved at Wenche Hammer ønsket velkommen.

Egil Bredesen presenterte Norges Parkinsonforbund. Videre ble Namdal Parkinsonforening presentert ved visning av vår jubileums CD med bilder fra aktiviteter i foreninga.

Etter en kaffepause hadde nevrolog Ole Petter Dahl et foredrag om Parkinsons sykdom som var tilrettelagt for pleie-

personell. Han fremførte et meget interessant foredrag som detaljert beskrev sykdommens utvikling.

Han orienterte om behandling og de forskjellige medisiner og riktig bruk av medisinenene.

Medisinering i forhold til måltider var et viktig poeng.

Han kom også inn på når sykehjemmene sendte ledsagere med pasienter som ikke kunne gjøre rede for seg selv til konsultasjon hos nevrolog, så måtte de være godt kjent med pasienten. Han sier det er helt bortkastet og sende en slik pasient fra Røyrvik til Namsos med en ledsager som ikke kjente pasienten.

Han sier å behandle Parkinsons sykdom er å jobbe i team. Sykepleierne må hjelpe



En lydhør forsamling. Kantina på sykeheimen var fylt til siste plass av pleiepersonell under temamøtet om Parkinsons sykdom på Høylandet.

og observere og notere når det skjer forandringer med pasienten. Ofte er det nødvendig med fysioterapi for å aktivisere pasienten. Han har lett for å ha smerter, spesielt rundt ledd på grunn av tilstiving og lite aktivitet.

Han kom inn på at dagsformen kan variere. En dag trenger han mer hjelp enn en annen dag. Ved langtkommen Parkinsons sykdom kan effekten av medisiner være variabel og uforutsigbar. Pasienten kan plutselig bli stående omtrent ute av stand til å røre seg.

Tilslutt var det anledning til å stille spørsmål, og det var mange som benyttet muligheten

Det var meget positivt at så mange kom på møtet og var engasjerte i å lære mer om pleie av parkinson-pasienter.

Det var en deltager fra Røyrvik som sa at hun ikke angret på at hun tok turen til Høylandet for dette møtet var meget bra. En annen deltager fortalte at nå skjønte hun at hun hadde gjort en del feil med

pleie av parkinsonpasienter, hvorpå Ole Petter kvitterte med å si at hun hadde sikkert gjort mye riktig også.

Erfaringen med dette møtet må bli at skolering av pleiepersonell må bli et viktig tema for Parkinsonforeningen i tida framover. Det må være meget viktig for pleiepersonell å kjenne sykdommen for og kunne gi en bedre pleie som igjen vil føre til en bedre hverdag for disse pasientene som ofte har en trasig hverdag.

Jeg vil rette en takk til Wenche Hammer, leder ved sykeheimen på Høylandet som dro i gang dette temamøtet.

Takk til Nevrolog Ole Petter Dahl som var velvillig til å komme til Høylandet. Og ikke minst takk til alle dere som brukte deres fritid for å lære mer om pleie av parkinsonpasienter.

Høylandet viser med dette at de er en foregangskommune og et godt eksempel for andre kommuner.

Velkommen etter.



Som medlem i Alliance apotek får du
30% på mange utvalgte produkter!

Medlemskapet er gratis og uforpliktende.

Alliance apotek Verdal	Tlf : 74 07 50 60	9-17.00 (lør 14)
Alliance apotek Inderøy	Tlf : 74 15 56 10	9-16.00 (tor 16.30) (lør 13)
Alliance apotek Torgkvartalet	Tlf : 74 84 09 00	9-18.00 (tor/fre 19) (lør 16)
Alliance apotek Stjørdal	Tlf : 74 83 31 00	8.30-16.30 (lør 14)

 **Alliance apotek**
 –for hele deg

Gi din grasrotandel til Parkinsonforeningen!

Grasrotandelen er en ordning fra Norsk Tipping, hvor du som registrert spiller kan velge en forening som du ønsker å støtte som din Grasrotmottaker. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Parkinsonforeninga.

Tenk deg at du kan spille favorittspillene dine: Lotto, Tipping og Joker for eksempel og samtidig gi noe mer til den foreningen du selv ønsker å støtte. Dette er nå mulig via Grasrotandelen. Ved spill hos Norsk Tipping vil 5% av innsatsen gå direkte til din forening (gjelder ikke Extra og Flax). Merk at Grasrotandelen ikke på noen måte går ut over innsatsen eller premien din. Du blir ikke belastet på noen som helst måte ved å være grasrotgiver.

Vi oppfordrer deg til å knytte deg til ordningen allerede i dag, og det gjør du på følgende måte: **Ta med deg organisasjonsnummeret** fra henholdsvis Nord-Trøndelag Parkinsonforening eller Namdal Parkinsonforening til kommisjonæren. Og be om å få registrere Grasrotandelen din på din Parkinsonforening. Du trenger bare å gjøre det en gang.

Vi anbefaler alle å argumenterer ovenfor slektninger, venner og tippelag til å støtte parkinsonforeningen med å registrere grasrotandelen på oss. Noen sier kanskje at jeg tipper så lite at det ikke betyr noe, men her er det mange bekker små som gjelder. Ingen grasrotandel må få bli stående ubenyttet.

Mer informasjon finnes på www.grasrotandelen.no Her kan du også følge med på hvor mye Grasrotandelen generer til din Parkinsonforening. Videre vil vi holde deg oppdatert i Parkinsonbladet framover.



GRASROTANDELEN[®]



NORSK TIPPING

**Nord-Trøndelag
Parkinsonforening
Org. nr. 985 442 266**

**Namdal
Parkinsonforening
Org. nr 993 745 839**

Hei pappa, - har du husket og registrere Grasrotandelen din på Parkinsonforeningen?

Nei,- det har jeg glemt. Det er bra du minnet meg på det. Jeg går ned på Narvesen og ordner det med det samme.



Konkurranse

For å prøve å engasjere medlemmene til å registrere Grasrotandelen sin på Parkinsonforeningen setter vi i gang en konkurranse mellom fylkesforeninga og Namdal om hvilken forening som får inn mest kroner. Nå stiller Namdal med et handikap ved at vi har mindre medlemmer i forhold til fylkesforeninga.

Men Namdalingene har vist at de har klart å gjøre underverk før de, så her er intet umulig.

La oss gjøre en dugnad som gir verdifull inntekt til Parkinsonforeningene i Nord-Trøndelag.

Vi følger opp resultatet i neste nr av Parkinsonbladet. Lykke til.

LOTTO

Spillkvittering

Dato: 12. MAR 2009
 Spilldato: 14. MAR 2009
 Spilltype: Enkle rekker
 Kupongtype: KUP088/LS70
 Antall uker: 1
 Referansnr.: 816412/0014
 ID-nummer: PZXF9PSF

Spillernr.: 368 380 028
 Pris: kr 40,00

1.	03	10	12	23	27	33	34
2.	06	07	08	17	28	30	31
3.	03	15	21	22	23	30	33
4.	07	08	09	16	20	29	33
5.	07	09	10	12	17	24	32
6.	01	11	20	22	26	27	33
7.	02	04	15	18	20	29	30
8.	12	13	14	16	19	22	27
9.	01	09	20	21	24	28	31
10.	03	09	11	18	23	25	32

Takk for støtten til
 NAMDAL PARKINSONFORENING!

0089 8127 0489 5889



Grasrotandeler som er registrert på parkinsonforeningene til nå pr. 25 mars 2009

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

6 spillere kr 411,-

Namdal Parkinsonforening

8 spillere kr 739,-

Foreløpig så ligger Namdal et hakk foran fylkesforeninga.

Du kan gå inn på:

www.grasrotandelen.no og sjekke selv.

Med strøm på hjernen

Av : Egil Bredesen



Vel overstått. Etter operasjonen er det bare litt justering av strøm som gjenstår. Her får Rønnaug justert strømmen av Professor Jahn O Aasly

Parkinsonbladet besøkte Rønnaug Klingen på Kolvereid som fikk operert inn hjernestimulatur den 27 oktober 2007. Hvordan har det gått med Rønnaug etter operasjonen?

Jeg tok en tur til Kolvereid, kjent som "Norges minste by" og besøkte Rønnaug og Gunnar Klingen. Jeg ble først kjent med Rønnaug da vi deltok på en helsereise til Solgården for yngre parkinsonrammede i 2000, arrangert av Norges Parkinsonforbund.

Jeg deltok også på yngreseminar sammen med Rønnaug og Gunnar for flere år siden. De har vært aktivt med i foreninga i mange år og de kommer ofte og deltar på våre arrangement. Rønnaug og Gunnar bor oppe på en høyde like ved Kolvereid sentrum.



Kjær hobby. Like etter operasjonen kunne Rønnaug gjenoppta sin hobby med strikking som hun er så glad i.

Jeg ringer på og blir ønsket velkommen av Rønnaug og Gunnar og en liten Tibetansk Spaniel som også vil ha et ord med i laget. Rønnaug dekker på med kaffe og nystekte vafler med rømme og syltetøy. Vi slår oss ned og praten går om løst og fast.

Jeg spør Rønnaug hvor lenge det er siden hun merket at hun hadde fått Parkinson. Hun forteller at hun mener det var i 1995. Det første hun merket var at hun ble stiv og fort sliten. Hun måtte liksom dyttes i gang sier hun.

I 2007 var hun til sjekk hos nevrolog Ole Petter Dahl i Namsos sammen med dattera som ledsager. De var bestemte på at nå ville hun til Trondheim for vurdering

av innsetting av stimulator. Noe som ble tatt til følge.

Hun hadde da så store plager at nå følte hun at tiden var inne for operasjon. Hun var veldig plaget med stivhet og ufrivillige bevegelser. Veldig skiftende tilstand i forhold til medisiner og i forhold til medisiner og mat. Hun ble veldig dårlig hvis hun spiste kylling eller fisk sier hun.

Hun klarte ikke å kle på seg eller bade seg selv. Det var også veldig plagsomt med all den veivinga med armene sier hun. Hun fikk omsider innkalling til Jahn O Aasly ved St Olavs hospital for utredning av operasjon.

Hun ble da godkjent for operasjon og



Et nytt liv. I dag har Rønnaug det bra sammen med Gunnar og trimkameraten: Carew.

forespeilet ett års ventetid.

Men bare etter to måneder fikk hun telefonbeskjed fra St. Olavs Hospital om å komme til Trondheim straks. Rønnaug og Gunnar reiste med Hurtigruta nedover til Trondheim og fra de kom fram gikk alt veldig fort. Det var litt hit og dit med undersøkelser som MR osv.

Selve operasjonen gikk over ca 9 timer mens Rønnaug var fullt bevisst det meste av tiden.

Jeg spør om det var smertefullt hvorpå hun forteller at hun kjente ingenting annet enn litt akkurat ved lokalbedøvelse ved festing av styreramma på hodet.

Jeg spør om det ikke var ubehagelig når dem boret hull i hodet, hvorpå hun sier det var en ekkel følelse.

Hun hadde en parkinsonsykepleier ved sin side under operasjonen.

Hun sier at hun fikk veldig fin service av personalet på sykehuset i Trondheim. Aasly og de andre syntes hun var veldig trivelige å ha med og gjøre.

Hun oppdaget fort etter operasjonen at hun klarte å strikke igjen og det ble ikke lenge før det ble fart på strikkepinnene i sykesenga.

Etter ei uke i Trondheim kunne hun reise hjem som et nytt menneske.

Jeg spør hvordan hun har det i dag 1,5 år etter operasjonen?

Hun sier at nå har hun det bra. Nå er tilstanden stabil. Det er godt og slippe den hersens veivinga med armene sier hun.

Medisininntaket er nå bare det halve mot

det var før. Matinntaket i forhold til medisiner har ikke så stor betydning lenger. Gunnar er helt enig og forteller at Rønnaug har blitt et helt nytt menneske.

Hun forteller at hun har lagt på seg 6 kg etter operasjonen, noe som hun sier er helt normalt.

Hun forteller at før operasjonen var hun plaget med svetting også det ble helt borte etter operasjonen.

Jeg spør hvordan det er med søvn nå?

Hun sier hun blir fort trett om kveldene nå. Men til gjengjeld er hun tidlig opp om morgenen.

Jeg spør om hun trener mye? Hun forteller at det er en nabo nedi bakken her som ringer og spør om vi skal ut og gå en tur. Dessuten så har jeg en god turkamerat her som er veldig glad i å gå tur sier hun og kikker bort på hunden. Gunnar forteller at det blir mye lostring når hunden ser at de tar fram hundebåndet.

Ellers så gleder hun seg til det blir vår og de kan reise en tur til hytta på Namskogan. Men det blir ikke før det meste av snøen er borte for hun synes ikke noe særlig om all snøen sier hun.

Vi takker Rønnaug og Gunnar for at dem står fram og forteller sin historie. Flott gjort!

Fakta om kirurgisk behandling av Parkinsons sykdom:

Metoden for operasjon ved Parkinsons sykdom kalles dyp hjernestimulering. Under operasjonen føres elektroder inn til de områdene i hjernen som vi vet er viktige for symptomene ved sykdommen. Ved hjelp av avansert MR og CT-teknikk kan man overvåke innsetningen av elektrodene nøye, og det er bare en svært liten fare for å skade hjernestrukturer under inngrepet. Elektrodene dypt i hjernen står i



forbindelse med et batteri som sys inn under huden på brystkassen. Det er godt dokumentert at slik behandling virker og lindrer de tre hovedsymptomene ved Parkinsons sykdom: skjelving, stivhet og nedsatt bevegelsesevne. Men

operasjonen hjelper ikke mot de andre symptomene ved sykdommen som f. eks. de psykiske følgene. Før det er aktuelt med operasjon er det nødvendig med en grundig utredning og avklaring. Klarer man å hjelpe pasienter med for eksempel forandring av medisineren, vil dette foretrekkes før operasjon.

Kirurgisk behandling er spesielt aktuelt hos yngre pasienter, særlig dersom medikamentell behandling ikke lenger gir akseptabel effekt. Men det er også en forutsetning at medikamentene har noe effekt, fordi den kirurgiske behandlingen stimulerer de områdene hvor medisinen utøver sin virkning - og dersom de hjerneområdene er fullstendig ødelagt vil heller ikke hjernestimulering hjelpe.

Alle operasjoner innebærer en viss risiko for bivirkninger eller komplikasjoner. I Norge har det ikke vært registrert dødsfall i forbindelse med inngrep, men internasjonalt angis en dødelighet på 0,4% ved inngrepet. Andre komplikasjoner som er rapportert er hjerneblødning, infeksjoner, blodpropp i lunger. Stimulering kan også gi taleforstyrrelser, og psykiske symptomer er ikke sjeldne spesielt de første måneder etter inngrepet.

Årsmøte med forviklinger

Av. Egil Bredesen



Jeg og Arild Rørmark ble på årsmøtet i Namdal Parkinsonforening valgt til å møte i Nord-Trøndelag Parkinsonforening, s årsmøte som ble arrangert på Levanger

er torsdag den 12 februar.

Jeg og Arild kjørte privatbil til Namsos og tok ekspressbussen fra Namsos til Levanger. Jeg hadde meg en tursekk med diverse papirer og et nytt speilreflekskamera som jeg skulle benytte på årsmøtet. Siden det var ganske fullt på bussen så ble sekken satt inn i bagasjerommet under bussen.

Når vi gikk av bussen ved sykehuset i Levanger ble det oppdaget at sekken var borte. Nå var gode råd dyre. Hvor var det blitt av sekken? Jeg tenkte etter hvor den var blitt av. Det var med en asylsøker med mye bagasje som gikk av ved jernbanestasjonen på Levanger som jeg så som en liten mulighet. Åse Kvaal hjalp meg med og ringe til Leira Asylmottak. Der fikk vi beskjed om at det ikke var kommet noen sekk dit. Jeg forsøkte og ringe til politivakta for å etterlyse sekken hvis det skulle ble aktuelt med erstatning fra reiseforsikringa.

Omsider fikk jeg kontakt men fikk beskjed om å komme på kontoret i Levanger neste morgen. Vi ble imidlertid enige om at jeg kunne møte opp på lensmannskontoret i Overhalla.

Jeg må innrømme at jeg ble litt stresset på årsmøtet på grunn av denne sekken. Det beklager jeg, men det var veldig ergerlig å miste mitt nye speilreflekskamera.

Årsmøte ble allikevel et trivelig samvær sammen med de 36 medlemmene som kom på årsmøtet.

Det nærmet seg bussavgang til Namsos og jeg og Arild måtte reise fra årsmøtet. Mens vi sto og ventet på bussen i Levanger kom jeg på at bilnøkklene mine lå i sekken og bilen sto låst i Namsos. Hva skulle jeg nå gjøre?

Jeg ringte min sønn som bor på Høylandet og fikk han til og kjøre til Kongsmoen og hente reservenøkklene og komme til Namsos. En biltur på 164 km. Denne gangen var det bra og ha en sønn som liker å kjøre bil.

Når vi kom til Namsos så var han kommet til bussterminalen med bilnøkklene.

Når jeg kom hjem utpå natta hadde det kommet en gledelig melding fra asylmottaket om at dem hadde funnet sekken. Det var en stor lettelse.

Om morgenen ringte jeg til asylmottaket og vi ble enige om at sekken skulle bli sendt oppover med Trønderbilene samme dag. Mandagen var sekken kommet til Kongsmoen og jeg var litt spent på om alt var i sekken. Og heldigvis, alt var på plass.

Etter dette kan en vel si at dette ble et årsmøte med forviklinger, men som endte godt til siste slutt.

PAPAYA i Nord-Trøndelag

Av Alf Magne Bye

Papaya står for Parkinson-Pasienter i Yrkesaktiv Alder



Det er opprettet PAPAYA-grupper i mange fylker, noen er uten noen tilknytning til fylkesforeningene, mens andre er opp-

rettet av og knyttet til en fylkesforening.

I Nord-Trøndelag har styret i fylkesforeningen opprettet PAPAYA - Nord-Trøndelag, med Gerd Hovdahl som leder. Papaya Nord-Trøndelag skal jobbe for at yngre med sykdommen og pårørende skal bli fortrolig med sin situasjon, bl.a. gjennom å "lære litt av oss veteraner".

Vi håper også at PAPAYA kan være både en døråpner til, og en vitamininnspøynting i lokal/fylkesforeningen.. Vi er et tilbud til både de som er i aktuell alder og livssituasjon, og som ennå ikke har hatt kontakt med Parkinsonforbundet

eller en fylkes/lokalforening, og medlemmer i foreningen som ønsker å utvikle kontakten med andre i samme livssituasjon.

Det er tross alt slik at vi som får diagnosen i tidlig alder, midt i yrkesaktiv alder og kanskje med mindreårige barn har andre utfordringer enn om en får sykdommen i mer moden alder.

Målet er at vi i fellesskap skal få pågangsmot til å akseptere at å leve med en kronisk sykdom, og at vi fortsatt selv i stor grad påvirker hvordan livet blir fremover.

Forhåpentligvis kan "vi veteraner" gi andre et innblikk i at livet kan være godt å leve, selv om vi også har "litt tregere dager".

Vi vil velge å sette mer fokus på friskdelen av oss. Tenk bare på hvor heldige vi er som tross alt har medikamenter som kan hjelpe oss.



**Ole
Ingebrigtsen A.S**

7800 NAMSOS TLF. 74 27 32 10

Tilpasser alle
typer briller
og kontaktlinser.

Temamøte med logoped Knut Sandnes på Levanger

Tekst/foto: Åse Kvaal



Logoped: Knut Sandnes hadde et interessant foredrag om logopedi for parkinsonpasienter

Temamøte med logoped Knut Sandnes - på Arken på Sykehuset i Levanger den 5. mars.

Knut Sandnes kom og informerte i kjent stil; det er tydelig at dette har han god greie på. Han har jo også gått til læring hos den kjente logoped Olav Sveen i Bergen. Det er vanskelig å gjengi alt som han gikk igjennom. Heldigvis kommer han nå på medlemsmøte i april, og da er det anledning til å komme å høre ham for de som ikke hadde anledning til å komme denne gangen.

Det er spennende når han beskriver vår talefunksjon som et samarbeid av totalt 7 hjerne-nerver og 28 forskjellige muskler! Og at alt dette nærmest "går av seg selv?". Kanskje ikke så rart at det skal lite til for at det blir litt "halting" i stemmebruken når det blir noe som rammer; det er jo mye som tydeligvis skal klaffe!

Selve talefunksjonen sammenfatter han i følgende: pust, stemme, artikulasjon, klang,

setningsmelodi, respirasjon, fonasjon og uttale. Ja, det er bra vi ikke skal ordne med alt dette underveis når vi skal ha noe sagt!

Ellers omfattes også følgende i vår kommunikasjon: kropps-språk med den non-verbale kommunikasjonen, ordene eller også sagt "verbal-signalene", stemmen som han beskriver som vårt akustiske fingertrykk, artikulasjonen som lyd-dannelsen og til sist rytmen - som nærmest er som en spennfjær i det vi har å si.

Språket er veldig viktig for vår måte å formidle det som vi vil ha sagt, på en slik måte at den vi vil kommunisere med, oppfatter oss slik som vi ønsker. Og når en vet at mange med Parkinson kan få problemer i forhold til stemme, stemmebruk og tale,

så er dette absolutt et viktig tema. Og ifølge Sandnes er det godt å komme i gang tidlig, for på denne måten å ta vare på disse funksjonene på beste måte. Dessverre er det få utdanna logopeder.

Men øving av stemmebruk, det vil altså si å trene de fleste av de 28 musklene som talefunksjonen innbefatter. Derfor har Knut Sandnes laget et treningsprogram for munn, lepper og kinn. De som vil les mere om ham kan finne fram til hans artikkel i Parkinsonposten nr 3 i 1996. Den hadde tittelen: " Tale og stemmevansker ved Parkinsonisme".

Treningsprogram for munn, lepper og kinn:

1. Ta tungespissen rundt leppene, på ytterside av munnen
2. Ta tungespissen rundt tennene, både i over - og underkjeven
3. Ta tungespissen først i høyre kinn, deretter i venstre kinn
4. Ta tungespissen først i høyre munnvik, deretter i venstre munnvik
5. Flytt underkjeven først til høyre siden, deretter til venstre side,
" mens overkjeven er i ro"
6. Flytt underkjeven frem og tilbake
7. Ta tungespissen opp mot nesens, og ned mot haken.
8. Rekk tunge
9. Smil og sett trutmunn, vekselvis o - i, y - a
10. Plystre
11. Blås opp kinnene, press leppene sammen og flytt luften fra kinn til kinn
12. Blås opp kinnene, press leppene sammen og hold luften i kinnene noen sekunder.
13. Stimuler innside og utside av kinn med en kald skje.
Ta gjerne skjeen fra et glass med is-vann.
14. Stimuler tunge med en kald skje.

Gjenta dette programmet 1 - 2 ganger, 4 - 6 ganger om dagen, f.eks. annenhver time?



JAKT- FISKE- FRITID

Havnegt. 4 – 7800 Namsos
Tlf. 74 21 70 30– Fax 74 21 70 39
E-post: post@ljohansen.no
nettbutikk: www.ljohansen.no
foretaksreg. 941 155 154 MVA





Hei igjen!

Meråker 09.02.09.

Det er vel på tide med et livstegn fra Parkinsonteamet på Kurbadet i Meråker. Vi skal nå snart i gang med den 23. Parkinsongruppa her på Kurbadet nå 18.mars – 8.april.

Årene går fort og mye har skjedd siden oppstart i 1997.

Vi har lært mye underveis og mange trivelige Parkinsonrammede og pårørende har vi blitt kjent med. Noe er blitt endret på programmet underveis, men vi synes konseptet fungerer bra med fokus på undervisning, mye fysisk aktivitet, og sosialt samvær. Det man kan lære av andre i samme situasjon er verdifullt.

Av tema underveis er vi heldige å ha en god logopedressurs som hjelper oss med trening av stemmen. Dette har vi 2-3 ganger i uka. Fysioterapeuten og Ergoterapeuten underviser i hensikten med å trene, og tilrettelegging i hjemmet. Sykepleieren har tema om ikke-motoriske plager og symptomer som etter hvert er kommet mer i fokus. Vår psykiatriske sykepleier gir et gruppetilbud hvor tema er mestring av kronisk sykdom, kriser. Likeså har vi et foredrag om parkinsons sykdom av nevrolog med mulighet for diskusjon og spørsmål.

Hovedfokus under oppholdet er nå fysisk aktivitet og det legges til rette for gruppetrening, tilbud om individuell oppfølging av fysioterapeut, samt basseng. Vi ser hvor flinke deltagerne er til å dra hverandre med og motivere. Vi legger også til rette for turer under oppholdet. Det viser seg gang på gang at samholdet i disse gruppene betyr mye, og mange gode vennskap starter her.

Neste gruppe avvikles 18.august – 8.september og søknadsfristen er 1.juli. Søknaden sendes til Inntakskontoret v Sykehuset Levanger.

Egenandel pr døgn er 123 kr

Vi ønsker gamle og nye søkere velkommen. Ved spørsmål, ta kontakt med ergoterapeut Hanne Haugan eller Fysioterapeut Ann Margret Aasvold.

Brosjyre sendes v forespørsel. Tlf 74812400

Med vennlig hilsen Parkinsonteamet v Spl. Eli Overrein

En god latter forlenger livet.

Av Egil Bredesen

Dårlig forsikring

Den vinsdskjeive låverønna på Nordgården fikk det plutselig travelt med å gå opp i flammer.

Lars sjøl slang seg på tråden til forsikringsselskapet og foreslo kontant oppgjør neste gang han var nedom byen. Men agenten var ikke med på det forslaget. - "Nå må du bygge ny låve, nøyaktig lik den gamle, først da vil vi betale ut forsikringssummen," var beskjeden fra selskapet.

Lars lot sjokket synke i ti sekunder før han bjeffet tilbake:

- "Vesst det e på deinn måten dokk driv forretninga, så kainn dåkk ihverfaill stryk livsforsikringa på kjerringa mi...!"

Gutten og jenta fra Klebu

En gutt og ei jente hadde vært på auk-sjon og kjøpt en stamp og en gris-unge. På hjemveien sier jenta:

- "Å æ e så redd!"

- "Ker du e redd for?"

- "Æ e så redd for at du ska ta om-kring mæ."

- "Korleis kainn æ få te det da, æ som har ein gris under den eine handa og ein stamp under den ainner?"

- "Du kainn da vel sett ne grisen å kvælv stampen over,n"

Hørt på trikken

En ung, ferierende blondine gjør seg bemerket med sin ekstrakorte shorts. En eldre fordomsfri spøkefugl som betrakter jenta fra setet ved siden av spør til slutt:

- "Du har vel kjøpt boksa di på apoteket, for æ sjer du har fått så lite for pengan."



Sukkerklypen

En bondekone som gjerne ville være litt fin på det, skulle lage til selskap. Mens forberedelsene foregikk var hun en tur hos landhandleren og kom tilbake med blant annet en sukkerklype som hun viste fram til tjenestepiken.

- "Sjå her ka æ ha kjøft," sa hun.

- "Æ like itj at mainnfolkan først går utom veggen og så ættpå kjem ijnn og stekk fengran sin neri sokkerkoppen."

Om kvelden gikk selskapet sin gang og omsider skulle det serveres kaffe. Men husmoren lette og noen sukkerklype var ikke å finne. Hun ropte på tjenestejenta: - "Kainn du ferstå kor det vart ta klypa?"

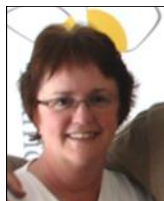
- "Jau, æ hængt a utom veggjen æ."

Liste over lokale kontaktpersoner i Nord-Trøndelag:

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

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

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



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

Sykepleier Borgny Fyrileiv

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.

Vi sa ja!

... fordi mennesket lever ikke av brød alene!

Vi driver betydelig økonomisk virksomhet til nytte for nesten 19.000 eiere. I tillegg har samvirkelaget et positivt samfunnsengasjement og er en stor bidragsyter til kulturlivet i Inntrøndelag.



2%

kjøpe-
utbytte
av brutto
kontant
beløp!



coop
inntrøndelag

Hos oss får du det du trenger!



Elektroverkstedet

DOMUS
DOMUS senter

Verv medlemmer!

Medlemstallet for Nord-Trøndelag holder seg stabilt på ca 250 medlemmer. Men vi trenger flere. Kjenner du noen som har fått Parkinsons sykdom så reklamer for foreninga vår. De fleste har meldt inn begge ektefellene som medlemmer. Noen har også meldt inn flere slektninger som støttemedlemmer. Dess flere vi er dess sterkere står vi.

**Jeg ønsker og bli hovedmedlem / støttemedlem
i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)**

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr og sted:.....

Telefon:..... Mobil:.....

E-post.....

Fødselsår:.....

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år
 Støttemedlem: kr 250,- pr år.

Signatur:.....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,
 Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.
 Eller du kan melde deg inn på: post@parkinson.no*

Vi gir rabatt til medlemmer i Parkinsonforeningen



NorEngros

Medipro AS

Levanger - tlf 74028080 **20 %**



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

20 % rabatt



DAME • HERRE • UNGDOM

Tlf. 74 16 17 65 **10 % rabatt**



Noen brødvareer skaper større glede

10 % rabatt



**Namsos , Steinkjer, Levanger,
Stjørdal og Kolvereid**

5 % rabatt



10 %

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

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



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

5 - 25 % rabatt

**HAAKON BORKMO
MOTEAVD.
NAMSOS**

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

15 %

**Benytt våre gunstige rabattavtaler med
forretningene ovenfor og spar penger.
Nå lønner det seg å være medlem i
Parkinsonforeningen**

B



Avsenderadresse:
Namdal Parkinsonforening
7976 Kongsmoen

Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Landstadvei 86 A
7650 Verdal
Tlf. 74071126 Mob 91584981
Konto nr: 8670 10 87536
Org. Nr. 985 442 266

gunnkvaa@vktv.no

Namdal Parkinsonforening
7976 Kongsmoen
Tlf. 74321813 Mob. 90668965
Konto nr: 5083 05 43802
Org. Nr. 993 745 839
eg-bred@online.no

Telefonliste:

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

Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening:

Leder.....	Gunnar Kvaal.....	Verdal	74071126
Nestleder.....	Alf Magne Bye.....	Steinkjer.....	74165404
Kasserer.....	Sofie Risberg.....	Levanger.....	74081862
Sekretær.....	Astrid Tidemann	Levanger.....	74082566
Styremedlem.....	Inger-Lise Lillefloth.....	Stjørdal.....	74824270
Varamedlem.....	Bjarne Nyberg.....	Steinkjer.....	74144688

Styret i Namdal Parkinsonforening:

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