



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Hør på meg

Nr. 1 Nov 2007 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Hvorfor navnet Hør på meg?

Dette er tittel på et dikt skrevet av Per Martin Linnebo, et vakkert og følsomt dikt om det å ha Parkinsons sykdom.

Hør på meg!

Hør på meg! Jeg har noe å si deg!
Jeg snakker ikke like tydelig som før
leter etter ord
og stemmen er ikke så kraftig som den var
slik at jeg kan ha vansker
med å komme inn i samtalen.

Jeg har noe å si:
jeg tenker
og føler
som før
men trenger litt tid for å komme i gang
når jeg vil si noe
så ikke kjør over meg.

Og vær snill
legg godviljen til
for mitt andre språk
kroppsspråket
inklusive mimikken
fungerer heller ikke.

Hør på meg
Så vil jeg fortelle deg noe:
At livet er verdt å leve!

Dessuten finn du:

- Hvorfor eget medlemsblad?
- Konkurransen om bladets navn
- Formannen har ordet
- Info fra lokalforeningene
- Aktivitetskalender for foreningene
- Og litt av hvert annet interessant...



INNTRYKK FRA



SPA-TUREN TIL LAT- VIA

Tekst/foto: Leif Klokkehaug

Møre og Romsdal Parkinsonforenings busstur til Latvia med innlagt 7-dagers opphold og SPA på Hotell Jurmala 25 km fra Riga ble en ubetinget suksess i følge de 40 påmeldte deltakerne på turen. Reiselederne Jorunn og Bjørn Overvåg og sjåfør Ola Rangsæter hadde alle tre god kjennskap til landet etter mange reiser dit med hjelpesendinger fra fylket vårt de siste 16 årene, og de gav oss et godt innblikk i landets kultur, historie og utvikling siden frigjøringa fra Sovjetstyret i 1991. Og de fleste syntes at turen og opplegget fristet til gjentakelse en annen gang, jfr revolverintervjuene med fire av deltakerne inne i bladet. (side 8)

Se reportasje side 4.

Turdeltakerne har fått tilsendt et slide-show fra turen på DVD. Ekstra DVD kan kjøpes for kr 50.

Terje (64) fikk diagnosen Parkinson i 1997

Men jeg har trolig hatt Parkinson siden jeg var 45

Se reportasje side 9

Med Parkinson som reisefølge

Les om Elin på trekking i Annapurna i Nepal

Se reportasje side 10.



Formannen har ordet

Hallo alle saman!

Det er ei stor glede for meg at det no vert gjort alvor av å gi ut ei slik avis for heile fylket. Og eg vil først og fremst

takke dei som har lagt ned arbeid og tid for å få dette til. Tusen takk!! Det skal bli både spennande og interessant å få lese og sjå litt om kva som hender rundt omkring i dei ulike lokalforeiningane. Og eg vil hermed oppfordre alle å sende inn stoff dei meiner bør vere med, bilete og innlegg om ting som skjer. Annonser eller planar for framtida kan også vere flott å få med.

Dette året lakkar og lir mot slutten no. Det har vore som andre år, noko har vore vondt og noko godt. Men det er alltid best å hugse dei gode dagane og det ein har fått til som er bra. Noko å sjå tilbake på med glede, er den helga vi hadde på Runde, der medlemmar frå nord og sør møttest til både alvor og gaman. Helga var eigentleg berekna for folk som fekk Parkinson- diagnosen inn i familien i yrkesaktiv alder, og vi fekk dele erfaringar og gjere likemannsarbeid, så vel som fysisk aktivitetar, latter og moro og turar både til fots og til sjøs. Langveisfarande besøk, Linnebo's, har ved fleire høve gitt uttrykk for at dette for dei var ei svært vellukka opplevingshelg. Kanskje ein ide å gjere noko liknande igjen, og

ha spesielt arbeid blant denne gruppa som ei prioritert oppgåve?

Eit av satsingsområda til Parkinsonforbundet er nettopp likemannsarbeid. Det har vore kurs både her og der, og Jorunn og eg var så heldige at vi vart invitert til årsmøtet i avdeling Nordmøre, der dette var temaet. Vi fekk oppleve stor gjestfriheit og det var kjekt å bli betre kjent med kvarandre. Det heiter at "felles skjebne er felles trøst" og likemannsarbeid er noko vi må prøve å få i meir faste former i lag med forbundet.

Den lenge planlagde SPA-turen til Latvia vart også noko å sjå tilbake på med glede. Det vil nok alle forstå som les dette bladet. For meg var det nok spesielt gledeleg at turen var så vellykka. Det å få vise turdeltakarane dette landet som eg har køyrt hjelpesendingar til i 15 år, og hjulpet til med å heve levestandarden for mange av fattigfolket der, var spesielt tilfredsstillande. All turisme, alt kjøp av varer og tenester, er også ein måte å hjelpe landet og folket på. Kanskje bør vi tenkje på å gjenta suksessen ved eit seinare høve?

På landsmøtet i Bodø fekk vi valt inn ein representant i forbundsstyret, min fru Jorunn. Ho vil no vere med på å prege avgjerder i forbundet vårt dei to komande åra, og har nokon viktige synspunkt og meiningar kan ein kontakte henne.

Både Jorunn og eg og alle andre i fylkesstyret vil nytte høvet til å takke for året

som snart har gått. Vi vil ynskje alle ei God Jul og eit Godt Nytt År med mange gode og nyttige aktivitetar for medlemmane våre.

Hjarteleg helsing

Bjørn



Arrangementskalender:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

- 7.-8. mars** Årsmøte på Vikaneset i Frei
- 30.mai-1.juni** Fylkeslaget planlegger 2-dagers seminar som oppfølging av Rundehelga
Sted: Sunnmøre Folkehøgskole i Ulsteinvik

Nordmøre Parkinsonforening:

- 29. nov kl 18.00** Julemøte på Barmanhaugen Eldresenter i Kristiansund med juletallerken m.m
- 11. des kl 13.00** Vi øver snakketøyet med logopedmetoder hos Edith i Hærnøsvn. 18, KSU
- 7. feb** Årsmøte på Barmanhaugen Eldresenter.

Indre Nordmøre Parkinsonforening:

- Des.** Julemøte planlegges!

Romsdal Parkinsonforening:

- 1.des** Kl 16.30 Julemøte i Eldres Kultursenter. Vi serverer Biff Stroganoff. Underholdning, loddsalg.
- 16. feb.** Årsmøte i Eldres Kultursenter

Sunnmøre Parkinsonforening:

- 24. nov** Kl 13.00 Julemøte i Sjøbua Sunde på Solevågen.
- 16. feb** Kl 13.00 Årsmøte på Hotel Baronen i Spjelkavik
- 28.juni** Med Hurtigruta fra Ålesund til Geiranger t/r

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre, tel.: 95207104

Epost: elinklok@bluezone.no

Edvard Langset, Romsdal, tel.: 97649063

Epost: edvar-m@online.no

Steinar Furnes, Sunnmøre, tel.: 95255100

Epost: steinar@furnes.org

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 hefter.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av Hør på meg:

Planlagt utgivelse: mars 2008

Siste frist for innsending av stoff: 20.02.08

I neste nummer kan du finne noe om f.eks:

- Årsmeldinger fra lagene
- Aktivitetsplaner fra lagene
- Stoff fra lokallagenes julemøter
- Intervjuer, reportasjer, dikt osv.

Og husk:

Du er vår viktigste bidragsyter når det gjelder å finne og skaffe stoff til bladet vårt!

Forts. fra s. 1: Med Møre og Romsdal Parkinsonforening på Spa –tur til Latvia

Lørdag morgen den 25. august startet turen, som gikk opp Romsdalen til Dombås, ned Gudbrandsdalen til Lillehammer, videre over Elverum og Kongsvinger/Magnor til Karlstad i Sverige. Vår første overnatting var i et fengsel – flott ombygd til et moderne hotell. Dagen etter gikk turen til Stockholm, der vi etter en liten sightseeingtur bordet ferga Regina Baltica og spiste godt fra en stor kald/varm buffet før vi krøp til køys i hver våre lugarer.



Mandag formiddag startet med en solid frokost om bord før vi kjørte gjennom Riga til Jurmala 25 km lenger vest. Her skulle vi bo på Hotel Jurmala SPA i 7 døgn. Dette hotellet er stort, holder god internasjonal standard med rom i flere priskategorier, det har mange ulike spatilbud, velværesenter og skjønnhetssalonger i tillegg til to svømmebassenger, flere dampbad og badstuer, treningsstudio og konferansesenter. Her var det noe for ethvert behov. I tillegg til de to Spa Classic-tilbudene som var inkludert i turprisen kunne hver enkelt kjøpe flere behandlinger, både innenfor de ordinære tilbudene og de dyrere ekstratilbudene. Her hadde prisene steget langt mer enn forventet siden forrige prisliste, uten at det så ut til å virke inn på etterspørselen.

Noen av oss hadde benyttet anledningen til å sende inn bestillinger på Spa-tilbudene pr. epost på forhånd, men her fungerte ikke hotellets opplegg tilfredsstillende av en eller annen grunn. Ikke visste vi godt nok hva de ulike Spa-behandlingene bestod av heller. Men etter litt prøving og feiling og gode råd til hverandre fant de fleste fram til tilbud de ville prøve eller benytte flere ganger.

Hvem kunne vel gjette at Hydrojet-tilbudet bestod i å ligge i ei vannseng med innlagt høytrykks underspyling med to stråler som vandret frem og tilbake over ulike kroppsdelar alt etter hvordan strålene blir innstilt via en datastyringsenhet du selv kunne nå og bruke? Og at du ikke engang ble våt i vannsenga?

Eller at perlebad var en avansert form for boblebad med massasje vannstråler, valgfrie eteriske oljer og dråper? Eller at undervannsmassasje ble utført i boblebadet av en dame som førte en vannstråle med høyt trykk over dine utvalgte og/eller utsatte kroppsdelar? Og at badebukse ikke var nødvendig?

Et annet tilbud var "Paraffin". Da fikk du en opphetet plate parafinvoks over ønsket kroppsdel, ble pakket godt inn og overlatt til deg selv et kvarters tid mens voksen sakte men sikkert avga sin varme til dine trengende muskler og ledd.

Massasje kunne du også få i forskjellige varianter, fra thai-preget hardhendthet til avstressende massasje utført med myke, varme hender og eteriske oljer.



Selv dristet jeg meg til massasje for stiv nakke og skuldre. Etter to behandlinger utført av en mannlig massør ble det endelig spennende: Tredje gangen var massøren en kvinne, ung, vakker og blond, og rommet hadde dempet belysning, stearinlys, og godlukt. Så la hun en CD med Elvis Presley i spilleren: "It's now or never" – det er nå eller aldri.... Da angret jeg på at jeg bare hadde bestilt nakke-og skuldermassasje.....

Nei da, nå må du naturligvis ikke innbille deg noe....Alt foregikk nemlig i anstendige og profesjonelle former. Nesten for samlebåndaktig. De fleste av oss savnet den menneskelige kontakten og nærheten som kan oppstå bare med et vennlig smil og noen enkle ord. Med få og hederlige unntak opplevde vi personalet som alvorlige og ikkesmilende. Språkbarrierene og manglende smilekurs får ta skylda for dette. Og som en latvier uttrykte det: Selv 16 år etter frigjøringa fra sovjetstyret har vi ikke lært å smile igjen enda....

I tillegg til de ulike tilbudene innenfor SPA og skjønnhetsalongene hadde hotellet både svømmebassenger og trimrom for dem som ønsket mer egenaktivitet. Her ble det nok etterlatt mange dråper norsk svette i løpet av uka.

Latvia som land overrasket oss derimot positivt. Våre reiseledere fortalte levende om opplevelser de hadde hatt og mennesker de hadde møtt gjennom mange år med hjelpesendingsprosjekter. De fortalte om en blomstrende kultur, spesielt sang, musikk og folkløse, en kultur som hadde holdt



dem oppe gjennom årtier med kommunistisk styre. En ettermiddag tok de oss med på operaen i Riga, på balletten Cinderella – dvs. Askepott. Før forestillingen kjørte vi til *Lido*, en enorm laftet tømmerbygning med restauranter i alle tre etasjene. Her var det "selvplukk" til hyggelige priser fra endeløse disketter med alt fra salater og andre forretter, til fisk- og skalldyr, fugl og kjøtt, kaker og desserter, og alle slags drikkevarer til.

Faktisk spiste vi så mye og så lenge at plutselig var tida fram til Askepott skulle begynne blitt i korteste laget. Bedre ble det ikke av at trafikken stanset nesten helt opp på grunn av lange bilkøer ut av byen etter arbeidstid. Bussen stod bom fast i køa, og med bare 10 minutter før forestillingen tok de fleste saken i egne og gikk beinvegen til operaen, plaskende i regn og sølepytter. Og inn kom vi, litt for seint, men OK. Litt seinere kom bussen etter med de som ikke ville eller klarte å gå såpass fort og langt.

Både selve operabygget og balletten ble for de fleste en stor opplevelse. Askepott var for anledningen stasjonert i et gledeshus, noe som for mange nok satte et litt for vulgært preg på forestillingen. Men danserne var utrolig flinke, og oppsetningen fungerte selv om man ikke forstod ordene.



Eldre hus i byene i Latvia får man ikke rive. De skal restaureres eller gjenoppbygges i sin opprinnelige form, selv om det tas alle hensyn til moderne isolering og nye bekvemmeligheter. Riga med sine mange bygninger i Jugendstil, sine parker og vakre kirker var en opplevelse i seg selv. Gamlebyen er vernet som en del av Unescos kulturelle verdensarv på linje med Røros og Bryggen i Bergen. Og søppel så vi lite av inne i byene. Bilparken var flott og dyrere enn vår, men biltettheten var nok ikke på fullt høyde enda.

Ute på landsbygda var situasjonen helt annerledes. Her var glansbildets bakside. Fattigslige og fallferdige hus og driftsbygninger, tidligere kollektivbruk med enorme arealer mer eller mindre brakk, - til tross for et landskap flatt og fruktbart som Danmark. Her er potensiale til å brødfø hele Nordeuropa bare i Latvia...

Vi fikk besøke Saldus, en by med stort innslag av norsk næringsliv. Her handlet vi håndvevde duker i fleng av en gjeng eldre kvinner med vevstoler i sokkelen på ei stor boligblokk. Både pris og kvalitet var de pengesterke norske turistene godt fornøyde med. Handelen gikk unna, og smilet ble bredere og bredere hos selgerskene. På veien dit hadde vi allerede handlet en god del keramikk i et stort fabrikkutsalg.

Og vil du vite hva noen av turdeltakerne syntes om denne turen og hele opplegget, kan du se på neste side.



Bjørn med fornøyd salgssjef

Vi hadde gleda av å utføre Latvia-turen, og vi er klare for nye oppdrag

Fjord1

Buss Møre

www.fjord1.no

Med helsing
FJORD1 BUSS MØRE

Håkon R. Hagen
dir. tlf. 916 85 201
sentralbord 70 07 47 00

Rigatur august/september 2007

En busslast med nordmenn til Latvia dro,

Turalleri, turalleri!

Ved Riga i Jurmala skulle de bo,

Turalleri og SPA.

Fra Sunnmøre, Romsdal og Nordmøre med,

Med Jorunn og Bjørn, Ola tok oss av sted.

Ferden gikk bra

Takk skal de ha

Dette skal nok bli SPA.



Fra Fengerslet i Karlstad til ferga vi for,

Køyer om bord – lugar ikke stor.

Så var vi da framme i Latvias land,

Med Fjord1 det kan gå an.

Vi fant oss til rette med jet/parafin.

Massasje og perler og saltgrotte fin.

Regnet er vått,

Men vi har det flott

Og turer det har vi fått.

Vi løp gjennom regnet til opera en kveld,

og vi har vært på Kurlandets fjell.

I Riga vi så gamle hus, gamle slott

de har bevart det godt.

Vi håper at landet vil klare seg bra.

For husene her gjerne maling vil ha.

Baltikum må

Mer opp å gå,

imens må de drahjelp få.

Til Saldus og Jelgava turen vår gikk,



Duker i fleng

Blir med oss hjem.

God middag på Naustloftet også vi fikk,

Mørk kveld før vi kom frem.

Nå drar vi mot Norge og takker for oss,

Vi koste oss stort, også været til tross.

SPA har vært bra

Bjørn – TAKK – HURRA!

Sjåfør ekstra takk skal ha!

Turid B

SEKS RASKE SPØRSMÅL TIL FIRE AV TURDELTAKERNE

1. Hvordan likte du turen til Latvia?
2. Hvilket inntrykk fikk du av Latvia?
3. Hva synes du om kombinasjonen utenlandstur og SPA?
4. Hva likte du aller best?
5. Hva kunne vært bedre?
6. Frister turen til gjentakelse?



Og her er svarene fra de fire:

Sigurd Skarsbø, Molde, ektefelle til parkinsonrammede Bodil:

1. Meget godt.
2. Positivt overrasket. Gode veger, moderne bilpark, fint hotell.
3. OK. Visste for lite om SPA.
4. Svømmehallen og trimrommet.
5. Bedre info om SPA på forhånd. Mer hjelp fra personalet.
6. JA.



Aase Nielsen, Kristiansund, parkinsonrammet:

1. Veldig fornøyd.
2. Fattig land, mye må gjøres, store forskjeller fattige og rike.
3. God kombinasjon med SPA og utenlandstur.
4. Ble kjent med flere i samme situasjon som meg.
5. Været! Ble litt hektisk på utfluktene. SPA-fri dag, kanskje?
6. JA.



Terje Sæter, Ålesund, parkinsonrammet:

1. Fin tur.
2. Overraskende bra. Fin bilpark.
3. Både og. Lita tid til turisme pga. spaopplegget.
4. Rundturene i landet.
5. Litt mye venting. SPA-behandlingene kunne vært bedre samordnet
6. Både-og hvis spa og turisme kan samordnes bedre med mindre dødtid.



Ingfrid Opøyen, Trondheim, datter til parkinsonrammede Åsmund:

1. Veldig fin og lærerik tur. Hyggelige folk.
2. Et forvirret inntrykk. Så store forandringer på så kort tid, glansbildet Riga kontra landsbygda.
3. Fin kombinasjon, spesielt fordi lederne hadde så mye kunnskap om landet.
4. Samværet med faren min over såpass lang tid, og møter med andre i samme situasjon.
5. Middager etter kl. 18 ødelegger nattesøvnen!
6. JA.

Forts. fra s. 1: Men jeg har trolig hatt Parkinson siden jeg var 45



Jeg lever med sjukdommen daglig, men tenker minst mulig på den. Stress påvirker negativt mens en tur til varmere strøk har positiv effekt. Hvordan jeg har det kan variere mye fra dag til dag, sier parkinsonrammede

Terje Sæter i Ålesund.

I dag er Terje 64 år og bor på Åse sammen med kona Torill. Hvor lenge han har hatt Parkinson er de ikke helt sikker på. Men selv tror han at han har hatt sykdommen siden 45-års alder. Diagnosen fikk han i 1997.

Jeg følte at jeg ville dette bakover når jeg gikk og jeg slepte på venstrefoten. Bevegelsene var langsomme, jeg var skjelven, jeg snublet og jeg hadde smerter i en fot. Kontakten med primærlegen førte ikke til noe spesielt og det var først da jeg kom i kontakt med professor Jan O. Aasly at jeg fikk hjelp. Medisinen jeg fikk hjalp med det samme og skjelvingen avtok. Imidlertid ble ikke smertene i leggen borte og etter hvert ble det bestemt at jeg skulle ta operasjon. Den ble utført ved St. Olav Hospital i Trondheim i 2002. De boret inn i hodet på begge sider og satte ned sonder. Ledningene ble ført lenger ned på brystet hvor batteriene er festet. Ved hjelp av en trådløs innretning kan jeg justere strømmen mellom to satte ytterpunkter alt etter behov. Det tar det meste av smertene i leggen, sier Terje Sæter.

Etter operasjonen kunne han medisineres med en lavere dose, men etter hvert som tiden går har dosen av medisin igjen øket. Den første tiden etter sykdommen ble oppdaget var han i jobb som regnskapsfører, men i dag er han pensjonist.

Jeg føler meg i grunn veldig bra, men hvordan jeg har det kan variere sterkt fra dag til dag. Om morgenen når jeg våkner må jeg egentlig kjenne hvordan situasjonen er og ta mine forholdsregler om hvordan jeg har det. Ting går ofte litt saktere og glemmer jeg å ta tablettene kommer smertene. Men får jeg gå i mitt eget tempo går det stort sett bra, sier Terje.

Kona Torill forteller at Terje den første tiden etter diagnosen ikke helt ville vedkjenne seg sykdommen, slik det er med mange. Men det gikk fort over og de to meldte seg inn i Parkinsonforeninga.

Det er noe jeg vil anbefale andre med sykdommen og deres pårørende å gjøre. Her kan du snakke med andre i liknende situasjon, har gått noe tilbake, men stort sett tror jeg han har det bra. Vi får ta en dag i gangen og leve i nuet, sier Torill Sæter.

Hvordan Terje Sæter har det med sin Parkinsonsykdom varierer fra dag til dag. Men han forsøker ikke å tenke så mye på det.



Forts. fra s. 1: Med Parkinson som reisefølge til Annapurna i Nepal

Elin Klokkehaug fikk diagnosen Parkinsons sykdom i 1998. Hun husker ikke hvor hun var da Oddvar Brå brakk staven, men hvis noen spør henne hvor hun var 11. september 2001, da jettflyene braste inn i hver sin skyskraper i New York, blir svaret at da lå hun på St. Olavs Hospital i Trondheim og fikk operert inn elektroder i hjernen. Radarparet Jørgensen og Aasland var hennes "al-Qaida-gruppe" – men med atskillig edlere hensikter enn Osama bin Ladens folk. Hennes "Ground Zero" fikk positivt fortegn og ble en ny start uten skjelvingene fra før operasjonen. Og så langt har Parkinson enda ikke greidd å hindre henne i å gjennomføre de reisene hun vil, det være seg langtur med bil og fjelltelt til Europas sydvestligste punkt i Portugal, safari i Tanzania, opplevelsesturer til Thailand, ri kamel i Saharas ørken i Tunisia, eller farte Vietnam på langs. Slik sett har hun fulgt Per Martin Linnebøs oppfordring i 3. vers av diktet "Da har du Parkinson".

Utfordringen i år var formidabel for en parkinsonrammet dame 71 år ung: Fem døgn på trekking under Annapurnas mektige 8000m høye fjelltopper var bare en av opplevelsene som var innlagt på en vel 3 ukers opplevelsestur sammen med gode venner til Nepal, verdens tredje fattigste land. En fantastisk tur fra 1998 til dette spennende fjellandet skulle gjentas. Ville dette gå bra? Ville hun klare påkjenningene? Hun var ikke lenger så sprek til å gå som før. Bobilturen i Østeuropa høsten 2006 tok knekken på hofter og knær for en stund. Ville kroppen bli mer samarbeidsvillige igjen til startskuddet for Nepalturen smalt?

Hvis ikke: Kunne Bharat Regmi – vår utmerkede turarrangør i Khatmandu - kanskje planlegge en alternativ, forenklet rute for oss to, mens de fire andre parene gikk trekkingruta?. Eposter om saken føyk mellom kontinentene, uten noen avklaring. Men Elin ville til Nepal og gå trekking. Så hun tok sjansen og reiste. Det ble vel nok ei råd....

Vel framme i Khatmandu kunne vår venn Bharat gledesstrålende fortelle at han virkelig hadde tenkt alternativt. Løsningen besto i en stødig hest med tre manns besetning: En hestefører og to mann som støtte på hver sin side av hesten, der stien var bred nok til det. Var det greit? Naturligvis var det OK for ja-mennesket Elin. Hun hadde da ridd før, hadde hatt islandshester for mange år siden, lenge før Parkinson begynte å plage henne. Jo da, det skulle nok gå. Nå kunne hun og jeg



være sammen med de andre hele opplegget i Nepal, vi slapp en en-som tilværelse i fem døgn mens våre venner gikk trekkingruta vi hadde gått sammen ni år tidligere. Hun var lykkelig optimistisk, men ante lite om hva som ventet henne.....

En 200 km lang biltur fra Khatmandu til Pokhara brakte oss til utgangspunktet for trekkingen, og et par dager seinere satt hun endelig på hesten, klar til fjelltur og relativt primitive fasiliteter i fem hele

døgn. Hestekaren het Lila, var bare 17 år, men snakket utmerket engelsk. Han skjønnte nok at Elin til tider var livredd, der hun klamret seg fast til hesten og salen med begge hender i bratte bakker opp og ned. Så han trøstet og formante henne slik: ”Du skjønner, Elin, opp bratte bakker er det



hesten som berger deg, men ned bratte bakker må du berge hesten. Derfor må du lene deg forover opp bakkene, og bakover ned bakkene.”



Og det gikk stort sett veldig bra. Bare en gang holdt det på å gå riktig galt. Et sted stien var svært smal med bratte fjellveggen både opp og ned, gled jorda unna hestehovene, og hesten

med Elin på ryggen skled utfor. Hesten kjempet fortvilet for å komme seg opp igjen, men klarte det ikke med henne på ryggen. Redningen ble Dharma, Bharats råsterke sherpa, som resolutt grep henne under armene og dro henne opp på stien igjen. Da klarte også hesten å karre seg opp. Begge slapp med skrekken. Snart satt hun på hesten igjen. Bare synd ingen var i nærheten med et kamera da det hendte....

Etterpå skrøt Lila uhemmet av henne. Han hadde hatt mange ryttere på tidligere turer, men ingen så flinke som Elin. Alle som en hadde falt av hesten opptil flere ganger i løpet av en tur. Men ikke Elin. Og hun klagde sjelden selv om skrekken stod tydelig å lese i ansiktet hennes når terrenget og stien ble for vanskelig, og baken og senene i skrittet verket ubeskrivelig. Ble det for bratt for hesten, gikk hun selv. Bare en gang tok Dharma hennes 70 kg på ”påsarogg” opp de siste stupbratte bakkene til Jhinu Danda, der vi skulle overnatte den andre natta på turen.



Dagen etter var vi framme i Gandrung, gurunglandsbyen under Annapurnas over 8000m høye fjellkjede. Målet var nådd. Mr. Parkinson hadde ikke greidd å forpurre Elins reiseplaner denne gangen heller.

Elin utfordrer hermed alle Parkinsonrammede som leser dette: Ta sjansen og gjør det du har lyst til, og gjør det nå, ikke vent til siden. Mr. Parkinson blir du ikke kvitt likevel, men du kan prøve å late som om han ikke er med deg og plager deg hele tida!

Elin og reiseleder Bharat Regmi nyter soloppgangen over Annapurna I (8091m).

Professor til terningkast seks

Det var stappfullt lokale da Sunnmøre Parkinsonforening inviterte pasienter, pårørende og helsepersonell til en folkelig forelesning om Parkinson sykdom. Professor og nevrolog Jan O. Aasly ved nevrologisk avdeling St. Olav Hospital i Trondheim greide også kunststykket å forelese så menigmann kunne forstå hva sykdommen dreier seg om. En klokkeklar sekser på terningen!

Av Lars Olausen

Initiativtaker var Sunnmøre Parkinsonforening ved sin entusiastiske leder Ingvar Omenås. Til Spjelkavik Omsorgssenter strømmet interesserte fra nesten hele fylket. I vårt fylke regner en med at 350 personer er rammet av Parkinson. Den er noe vanligere hos menn enn hos kvinner og selv om 10-12 prosent får den før fylte 45 år er de fleste som blir rammet omkring 60 år.

- Jeg er overveldet av interessen og er godt fornøyd med møtet og forelesningen og takker professor Jan O. Aasly for en god jobb. I etterkant av møtet fikk også foreninga ti ny medlemmer, noe vi er glade for, sier Ingvar Omenås til Nytt i Uka.

Professor Jan O. Aasly har jobbet på Sunnmøre i mange år. For 30 år siden var han turnuskandidat i Langevåg og de siste 17 årene har han hatt tilknytning til Ålesund sjukehus. Til daglig arbeider han imidlertid ved St. Olav Hospital i Trondheim. Hans forskning har hjulpet mange Parkinsonpasienter til en bedre hverdag. For det er ingen tvil om at denne sykdommen kan være tøff for mange.

Hva er Parkinson sykdom?

Parkinsons sykdom er en kronisk hjernesykdom som forårsaker skjelving, muskelstivhet, og langsomme bevegelser, som er de viktigste symptomene. Man regner med at ca 130 av 100.000 innbyggere har sykdommen i Norge og ellers i verden, og at 16 av 100.000 innbyggere får sykdommen i løpet av et år.

Parkinsons sykdom skyldes mangel på signalstoffet dopamin i hjernen. Symptomer på sykdommen oppstår først når 70 – 80 % av nervecellene i "den svarte substans" i hjernen har forsvunnet, og symptomene forverres med økende celletap. Sykdommen er **normalt** ikke arvelig.

Professor, nevrolog Jan O. Aasly (tv) og leder i Sunnmøre Parkinsonforening Ingvar Omenås



før forelesningen i Spjelkavik Omsorgssenter der det var stappfullt av interesserte som ville vite mer om sykdommen

- Men hvis en søsken har Parkinson er risikoen for at andre søsken får sykdommen fem prosent større. Og dersom en forelder pluss en søsken er rammet er det en økt risiko på 20-25 prosent for at andre familiemedlemmer kan bli rammet. Så en viss arvelighet kan vi si at sykdommen har, sier Aasly.

Skjelving, langsomhet og smerter

Hovedsymptomene er hviletremor, bradykinesi/akinesi, og rigiditet. Hva betyr så dette? Tremor betyr skjelving, og ved Parkinsons sykdom er den hovedsakelig til stede i når pasienten er i «hvile». Man kan også ha skjelving i beina ved Parkinsons sykdom. Bradykinesi betyr at bevegelsene er langsomme. Akinesi innebærer vansker med å starte bevegelser. Rigiditet betyr muskelstivhet, og ved Parkinsons sykdom kjennes tydelig motstand mot passive bevegelser. Rigiditeten er ofte ujevn og hakkete. Som følge av dette får pasientene gjerne en fremoverlutende holdning, de går med korte, subbene skritt, og har liten medbevegelse av armene under gange. Ansiktsuttrykket er ofte stivt (maskeansikt), og det kan forekomme økt slikling på grunn av sjelden svelging, og stemmen kan bli hes og svak.

Snubling og depresjon

Kroppens stillingsreflekser er viktige for å gjenvinne balansen når man for eksempel snubler eller dyttes. Pasienter med Parkinsons sykdom kan ha lett for å falle. Mange pasienter får treg mage, og noen kan bli deprimerede. Medikamentell behandling bedrer symptomene ved Parkinsons sykdom i mange år, men deretter kan symptomene bli svingende slik at pasientene svinger mellom å være symptomfri eller har betydelige symptomer på sykdommen. Dette kre-

ver spesiell behandling. Ikke motoriske symptomer som Parkinson kan føre med seg er tap av luktesans, tretthet og mangel på energi, søvnforstyrrelser, problem med seksualdriften, inkontinens og forstoppelse.

Diagnose

Det finnes ingen helt eksakte tester som kan påvise at en har Parkinson. Diagnosen stilles ved klinisk undersøkelse. Hvis minst to av de tre hovedsymptomene er til stede, har pasienten «parkinsonisme». De fleste pasienter med parkinsonisme har Parkinsons sykdom, men noen (ca 20 %) har andre typer hjernesykdommer, som i alle fall tidlig i sykdomsforløpet kan være vanskelig å skille fra «ekte» Parkinsons sykdom.

Hjelp å få

Sykdommen er grei å behandle de første årene og mellom 90 og 95 prosent av tilfellene har effekt av medisiner. Den medikamentelle behandling har som formål å øke dopamineffekten i hjernen. Det finnes også medikamenter som virker på samme måte som dopamin. Disse kan brukes alene eller sammen med andre medikamenter. Dessuten brukes medikamenter som minsker nedbrytningen av dopamin i blodet og i hjernen. Disse kan ha god effekt. Hjerneoperasjoner bør vurderes når skjelvingen er invalidiserende til tross for optimal medikamentell behandling. Ved slike inngrep kan man påvirke områder dypt i hjernen ved hjelp av en elektrisk stimulator, eller på annen måte. Fysisk trening antas å være gunstig for sykdommen.

TRIMGRUPPER BÅDE PÅ SUNNMØRE OG NORDMØRE!

Dette er et nytt tiltak i Sunnmøre Parkinsonforening. Initiativet er tatt av Arne Thorsnes, mens opplegget er lagt av Steinar Furnes, Terje Sæter og Arne i fellesskap. Fast post er trim en gang i uka ledet av en fysioterapeut. Den enkelte må ha rekvisisjon fra lege. Stedet er Frisksenteret på Moa. På denne trimmen deltar kun Parkinsonrammede, og trimmen er dermed tilpasset spesielt for oss.

Men dette er bare en del av opplegget. Etter trimmen følger den sosiale delen med en kopp kaffe og en prat. Her prates det om alt, fra Aafk til seifiske på

fjorden. Men kanskje det viktigste er at det legges opp til aktiviteter uten om og i tillegg til fellestrimmen. Det kan være en felles fjelltur/skitur. Det kan være at gruppen deler seg i flere tilbud. Det er ikke sikkert det passer alle å dra på fjellet. Kanskje reiser noen på hytta til en av oss. Eller at vi en fin kveld drar en tur på fjorden. Friluftsliv blir stikkordet. Det viktigste er trimmen en gang i uka, og det sosiale treffet etterpå der andre aktiviteter i tillegg til trimmen kan planlegges. Vil du vite mer om dette opplegget kan du ta kontakt med **Arne, tel.: 40010515**

På Frei helsehus trimmer en håndfull ivrige parkinsonister under kyndig ledelse av fysioterapeut hver mandag fra kl 14.15-15.15. Det er plass til flere, så det er bare å møte opp! Velkommen!

Nordea





En ny butikk som kombinerer sunnhet med

Henger sunnhet og livsglede sammen? Ja.

For ingenting er mer helsebringende enn optimisme, lyst og latter. Vi i Sunkost tror på den gode sirkelen - der overskudd skaper mer overskudd og opplevelsen av å være frisk gjør deg enda friskere. Derfor presenterer vi nå en helt ny type butikker i Norge, butikker som først og fremst er til for friske mennesker som vil forbli det.

Dessuten handler helse om helhet. Sinnets munterhet henger uløselig sammen med kroppens sunnhet. Det mentale betyr mye for det fysiske, og omvendt. De nye Sunkostbutikkene er bygget opp med tanke på denne helheten. Helheten er summen av de produktområdene vi tilbyr deg i butikken, de som til sammen skaper sunnhet og økt lyst på livet.

Mat og drikk er en viktig del av denne helheten. Derfor tilbyr vi deg ren, sunn og naturlig mat og drikk uten kunstige smaksforstærkere og konserveringsmidler. Dette gjelder all maten hos oss, enten du spiser den med en gang eller tar den med hjem. Du får kald drikk som slukker tørsten og samtidig tenner kroppen, og varme drikker som er bra både for deg og for dem som har produsert råvarene.

Økt lyst på livet.

Et sunt kosthold gjør mye, men ikke alt. Uansett hvor sunt du spiser trenger kroppen ofte tilskudd med en riktig kombinasjon av fettstoffer, vitaminer og mineraler. Vi har satt sammen dette til en grunnmur som passer for ditt behov - i forhold til alder, kjønn, helsestilstand og livssituasjon.

Trening er også et viktig område. Vi har det du trenger til å gjennomføre treningen og for å fylle lagrene igjen etterpå. Du finner også et eget område i butikken med alt som hjelper deg å lade batteriene. Det dreier seg både om å sørge for nytt overskudd, og å sikre ro og avslapning.

Vekt er viktig. Vi tilbyr deg løsninger og produkter som gjør at du kan komme ned i riktig vekt. Eller opp til den. Og bli der.

Det gode liv handler både om sunnhet, helhet og velvære. Hos oss finner du kremer og oljer, kosmetikk og hygieneprodukter som gir deg en naturlig følelse av velvære. Dette omfatter et bredt utvalg av naturkosmetikk, kvalitetsprodukter basert på naturlige og økologiske ingredienser - frie for syntetiske stoffer, kunstige lukt- og fargestoffer og uten konserveringsmidler.

Vi vet at barn er de viktigste menneskene i verden. Derfor satser vi også helhjertet på alt som gjør små liv gode å leve - med mat og drikk, vitaminer, mineraler og hygieneprodukter.

Helt til slutt - noen ord om hvordan vi tenker om den maten vi tilbyr, og som også sier mye om vår grunnholdning og våre krav til kvalitet.

Vi tror ren og naturlig mat også smaker best. Derfor er maten hos oss produsert med respekt for planter, dyr og mennesker. Vi velger kortreiste råvarer og jobber hardt for å tilby produkter basert på økologi, rettfærdige prinsipper og full sporbarhet.

Vår nye butikk er en butikk for de mange. Den fyller et tomrom. Den er ny og annerledes. Og vi er sikre på at den dekker helheten og noen av de viktigste sammenhengene i livet.

Velkommen til oss.

Vil du vite mer, kontakt Sunkost Detalj på telefon 22 54 03 80, eller e-mail: post@sunkost.no

sunkost
Økt lyst på livet



HØR PÅ MEG!

Hvorfor en avis eller et blad fra Møre og Romsdal Parkinsonforening?

Der er flere grunner til det. Den første og mest åpenbare er at dersom vi samler all informasjon som bør komme ut til medlemmene gjennom en slik utsendelse vil vi spare arbeid og kostnader – ikke minst porto. Slik informasjon er referater fra turer, viktige møter, kunngjøringer om kommende møter og tiltak/tilbud fra den enkelte lokalforening.

Den tekniske kvaliteten blir bedre og det blir enklere å samle på informasjon. Vi har valgt A5-formatet fordi det forenkler utsendelsen og er et hendigere format både å lese og oppbevare.

En annen grunn er at vi på denne måten får formidle mer informasjon – og bilder – på en bedre måte og som ellers ikke ville ha blitt formidlet til alle. Dette kan blant mye annet være nytt om enkeltmedlemmer.

Den kanskje aller viktigste grunnen til et slikt blad er at den enkelte medlem får - gjennom personlige innlegg – komme med synspunkter om det meste. Hver enkelt oppfordres hermed å komme med sine innlegg om det de har på hjertet, elektronisk eller på papir, til en i redaksjonen.

Stoff vi kanskje *ikke* ønsker å formidle i vårt blad er:

- Stoff av medisinsk art
- Partipolitisk stoff
- Religiøst stoff (som ikke er personlige innlegg).
- Stoff som er støtende eller ufordelaktig overfor enkeltpersoner (konstruktiv kritikk er ikke støtende eller ufordelaktig).

Vi håper å kunne gi ut tre/fire nummer pr. år. For å klare dette er vi avhengig av innspill og innlegg fra den enkelte. Herved oppfordres alle til å bidra – veldig gjerne med et dikt. Kom også med synspunkter på bladet.

STOR NAVNEKONKURRANSE!

"Hør på meg" er bare en foreløpig arbeidstittel på det nye medlemsbladet vårt. Hvis du har et godt forslag til et passende og klingende navn, sender du det til redaksjonen. De beste forslagene blir beåret med rosende omtale i bladet, mens vinnerforslaget premieres særskilt.

Send forslag til tittel på medlemsbladet vårt til en av oss i redaksjonen, se nederst på side 3. Frist for forslag: 1. februar 2008

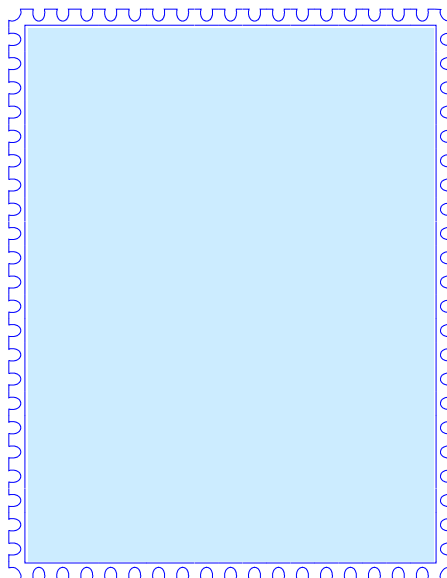


NORDSTJERNEN - ÅLESUND

Avsenderadresse:

Nordmøre Parkinsonforening
Iverplassen 13
6523 Frei

B post



Til

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 2208300
Epost: post@parkinson.no

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik
Tlf. 70012930/mob 91640420
Epost: bj_overvaag@c2i.net

Sunnmøre Parkinsonforening

Ingvar Omenås
Gamle skolevei 1
6018 Ålesund
Tlf. 70140559

Romsdal Parkinsonforening

Edvard Langset
Gjerdefeltet
6393 Tomrefjord
Tlf. 71182937/mob 97649063
Epost: edvar-m@online.no

Parkinsontelefonen: 22008280
Rådgivningslinjen: 22008308

Indre Nordmøre Parkinsonforening

Ola Roaldset
6650 Surnadalsøra
Tlf. 71660759

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6523 Frei
Tlf. 71528081/mob 95207104
Epost: elinklok@bluezone.no


Storkaia Brygge Kristiansund

Telefon 71 57 10 40

Faks 71 57 10 41

Åpningstider:

Mandag-fredag: kl 10.00—18.00

Lørdag: kl 10.00—15.00