

# Hør på meg

Nr. 1 Mars 2008 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



## ÅRSMØTE 2008

Møre og Romsdal Parkinsonforening holder sitt årsmøte på

**Fjellstova Ørskogfjellet**

**lørdag 8. mars kl 11.00.**

I tillegg til vanlige årsmøtesaker blir det servert middag, kaffe og kaker. Det blir åresalg og lett underholdning. Ta gjerne med gevinst. **Alle medlemmer er velkomne!**

## MED GRATIS BUSS TIL PARKINSONDAGEN 2008 I OSLO 10. APRIL?

Dagen markeres **10. april** med et seminar i Gamle Logen i Oslo. På årsmøtet i fylkesforeninga vil leder Bjørn Overvåg orientere om et tilbud fra Norges Parkinsonforbund om gratis (!) buss til markeringen i Oslo.



### Steinar: *Min Parkinson.*

Jeg mener selv jeg er optimist, ser på hver dag med optimisme og forventning og tar aldri en sorg på forskudd.

Alt går bra inntil det motsatte er bevist. Det fører ingen steds hen å bli bitter og feste blikket på det negative og det man savner. *Les mer på side 14*



### Intervju:

Møt **Ingvar**, Sunnmøre Parkinsonforenings Grand Old Man

Les om hvordan 78-årige Ingvar har opplevd å være pårørende og lokallagsleder i mange år. *Se side 11*

### Dessuten finn du:

- **Formannen har ordet**
- **Aktivitetskalender for foreningene**
- **Reportasjer fra julemøter i lokallaga**

- **Årsmøtene i lokallaga**
- **M.m.m**

Og i dette nummeret har vi gått over til en litt *større* skrifttype enn i det første bladet fra november 2007. Vi håper bladet blir lettere for alle å lese nå.....



## Fylkeslederen har ordet

### Hei alle sammen!

No er det i seinaste laget å seie godt nytt år, men vi får likevel håpe på at året som kjem vil bli så godt som råd for oss alle. Det gjeld også for arbeidet vårt i Parkinson-laget. Det er mange ting som skal gjennomførast i år. For å ta våren først:

**Årsmøtet** på Ørskogfjellet 8. mars, der vi håper at flest mulig vil møte fram.

Vi har no 4 godkjende **likemenn** i fylket. Dersom du er interessert i å gjere ein jobb for å hjelpe andre Parkinson ramma og pårørende, så skal der vere eit nytt kurs sentralt 28.-30 mars. Vi treng fleire for å ha eit godt tilbud i heile fylket.

**Parkinsondagen** som skal markerast i Oslo 10. april. Vi har fått tilbud om at forbundet gir reise-støtte, og vi har planer om å fylle ein buss herifrå og ta del i eit interessant program på Gamle Logen dersom mange nok er interesserte. Vi har to forslag; **1)** enten å reise nedover 9. og vere i Oslo 10. og dra heim den 11. (2 netter) **2)** eller

fortsette med ein Parkinson week-end i Oslo den 11. og 12. og reise heim på søndag den 13. (4 netter). Vi vil heilt sikkert kunne finne ein god balanse mellom kjekke, sosiale fellesaktivitetar og fritid desse dagane. Ver snill og meld di interesse og eventuelle forslag til aktivitetar så snart som råd er til telefon 70012930/91640420. (Oppfølginga av "Rundesamlinga" som var tenkt denne våren, er der dessverre ikkje nok helgar til å få til, kanskje dette ville vere ein grei haustsamling i staden?)

Det var dette eg hadde på hjertet for denne gong, programmet vidare kjem i neste nummer. Så ynskjer eg at vi alle går ein god og lys vår i møte.

**Helsing Bjørn**

**MØRE BOLIGKREDITT**

Møre Boligkreditt er en fleksibel kreditt med pant i bolig. Pengene har du enkel tilgang til gjennom nettbanken - og kan brukes etter eget ønske!

Kontakt Kirsti på telefon 976 54 099, eller Anne Mari på telefon 476 36 663 for en uforpliktende samtale!

**SPAREBANKEN MØRE**

## Redaksjonens side

### NAVNEKONKURRANSEN FRA NR. 1-2007:

Første nummer av bladet vårt hadde arbeidstittelen "Hør på meg". I bladet utlyste vi stor navnekonkurranse for medlemsbladet vårt. Mye tyder på at arbeidstittelen har falt i god jord hos medlemmene, for vi har bare fått inn to forslag til annet navn, nemlig "ON-OFF" fra Aase Nielsen og "Parkanten" fra ????. Juryen - dvs. redaksjonen pluss fylkeslederen - har derfor veid disse to forslagene opp mot arbeidstittelen "Hør på meg". Ingen av de to forslagene ble vurdert som bedre enn arbeidstittelen, selv om Aases forslag nådde høyt opp.

**Arbeidstittelen "Hør på meg" er derfor endelig valgt som navn på medlemsbladet for Møre og Romsdal Parkinsonforening.** Og begge forslagsstillerne vil få en hyggelig overraskelse som takk for sine forslag.

### REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre,  
tel.: 95207104

Epost: [elinklok@bluezone.no](mailto:elinklok@bluezone.no)

Steinar Furnes, Sunnmøre,  
tel.: 95255100

Epost: [steinar@furnes.org](mailto: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: Mai 2008

Frist for innsending av stoff: 10.05.08

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

- Årsmelding fra fylkeslaget
- Aktivitetsplaner fra lagene
- Intervjuer, reportasjer, dikt osv.

Og husk:

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

# Nordea

## Arrangementskalender:

### Møre og Romsdal Parkinsonforening:

**Lø 8. mars kl 11.00** Årsmøte på Fjellstova Ørskogfjellet, se bildet.



Vanlige årsmøtesaker, middag, kaffe, lett underholdning, utlodning - ta gjerne med gevinster.

**Møtet er åpent for alle medlemmer. Velkommen!**

10. april

Parkinsondagen. Mulig gratis busstur til Oslo.

Siste helga i september

Fylkeslaget planlegger 2-dagers seminar som oppfølging av Rundehelga  
Sted: Sunnmøre Folkehøgskole i Ulsteinvik

### Nordmøre Parkinsonforening:

**23. april** Kl 18.00 Medlemsmøte på Barmannhaugen Eldresenter

**23. sept.** Kl 18.00 Medlemsmøte på Barmannhaugen Eldresenter

**26. nov.** Kl 18.00 Julemøte på Barmannhaugen Eldresenter

**Indre Nordmøre Parkinsonforening: Ingen forestående planer**

**Romsdal Parkinsonforening: Ingen forestående planer**

### Sunnmøre Parkinsonforening:

**28.juni** Med Hurtigruta fra Ålesund til Geiranger t/r

**18.aug.—1.sept.** Tur til Casa Heddy på Lanzarote.



**Nordmørskafeen**  
GOD HJEMMELAGET MAT

Vi leverer mat til alle anledninger  
snitter • koldtbord • varm mat  
selskapsmat

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

**Telefon: 71 67 45 47**

## Fra lokallagenes julemøter

**Nordmøre Parkinsonforening** holdt årets julemøte i lokalene til Barmanhau- gen Eldresenter. Omtrent 25 personer fant veien hit. Det kom folk både fra Kristian- sund og Frei, i tillegg til fergefarende fra Averøy og Smøla.

Leder Leif Klokkehaug ønsket alle vel møtt til julemøte med jule- tallerken og kaffe etterpå. Vår lokale dikter og kå- sør Hedwig Wist - se bildet til høyre - stilte villig opp og



førte forsamlingen - representert ved 80-årige Rigmor Grytli (til venstre) - med seg tilbake til ei juletid fri for elektroniske duppedingser og gaver bestående utelukkende av bestemte merkevarer eller store pengesedler i kjedelige konvolutter, men med mer ekte glede over selvlag- de gaver fylte av kjærighet og giverglede. Det var tider, det.....



Så ble det julemat, levert på døra fra Nordmørskafeen: svineribbe, pinneribbe, medisterkaker og julepølse, rødkål, kålra- bistappe, tyttebærsyltetøy og masse god og feit saus. Gjett om det smakte!

Til kaffen ble det servert både marsipan- kake og romkake. Kveldens loddsalg inn- brakte over 1400 kr, og Elins julenøtter aktiviserte mange kloke hoder både før og etter fasiten ble kunngjort.



*Ivrige loddkjøpere*

Men omsider var det på tide å komme seg hjem igjen. Jeg takker alle som hjalp til med arrangementet og som bidro til et vellykket og trivelig førjulsgilde. Så vidt jeg forsto ville man gjerne komme tilba- ke også neste år.

Leif Klokkehaug,  
leder.

## Fra lokallagenes julemøter

### Sunnmøre Parkinsonforening



Tradisjonen tro gikk også årets julegilde av stabelen siste lørdag i november. Som vanlig er var det stor oppslutning om arrangementet. I år var til sammen 61 deltagere. Ute hadde ikke vinterværet tatt ordentlig tak ennå, men værgudene vartet opp med kuling fra nordvest med litt kaldt regn. Men inne var det lunt og vi ble vartet opp med hyggelig musikk som hørte årstiden til av vår årvisse virtuos Peder Andersen.

Stedet var Sjøbua Sunde som vanlig. Programmet var også ifølge tradisjonen med taffelmusikk og tonefølge av Peder Andersen. Mye sang, gode historier og ikke minst rikelig tid en hyggeprat med så mange som mulig. Og maten var også som før, nydelig julemat med tilhørende hyggelig dessertbord med kaffe. Pinnekjøttet smakte spesielt godt i år. Ingvar Omenås ledet oss gjennom arrangementet med sikker hånd krydret med en og annen god historie.

Et høydepunkt var også den tradisjonelle utlodningen. Folk var rundhåndet og kjøpte villig lodd. Vi blir litt som barn igjen en slik kveld like før adventstiden og vinnergledden var ekte og det viste vi hverandre. *(Bare se på vinneren til høyre)*



Vi glemmer sykdom, vonde bein og sviktende motorikk for en stund og gleder oss over fellesskapet og den gode praten, jf. bildet til venstre.

*Steinar.*

## Fra lokallagenes årsmøter

### Sunnmøre Parkinsonforening.

Møtet ble avviklet på Baronen Hotell i Spjelkavik 16. februar 2008. Møtet var godt og konstruktivt, selv om bare 19 personer møtte. Møtet behandlet vanlige årsmøtesaker. Styret la fram et godt regnskap og etter valget var unnagjort har foreningen følgende tillitsvalgte:

**Formann**                      **Ingvar Omenås.** Valgt for ett år.

Kasserer                      Terje Sæter (ikke på valg)

Sekretær                      Steinar Furnes

Styremedlem                Arne Thorsnes

Styremedlem                Kirsten Akselvoll

Varamedlemmer:        Terje Dragsund og Nils Inge Aarsæther

Valgkomite:                Frida Johansen, Bjørg Drabløs, Kåre Steinsvik

Revisor                      Yngve Omenås



*Av disse tre er to valgt for to år og en for ett år. Styret bestemmer selv hvem dette er.*

**Styrets årsberetning** ble også gjennomgått og vi kan referere følgende:

#### Medlemmer:

Vi har i dag 91 pasientmedlemmer og 69 pårørende og andre medlemmer.

#### Styremøter.

Det har i perioden vært avholdt 3 styremøter og 2 telefonstyremøter.

#### Arrangementer:

Vi har deltatt på tur til Latvia som Møre og Romsdal Parkinsonforening arrangerte.

Seminar på Runde over tre dager for pasientene og pårørende 27.-29- april.

I oktober arrangerte vi et informasjonsmøte på Seniorsenteret i Spjelkavik .

Professor/nevrolog Jan O .Aasly holdt foredrag. Over 100 personer var møtt frem.

(pasienter, pårørende, helsepersonell.

På NPF ledermøte på Lillestrøm deltok Ingvar Omenås og Terje Sæter ..24nov. gikk

årets julegilde av stabelen på Sjøbua Sunde med ca. 70 personer. Etter selve

årsmøtet og middagen holdt Dybdal et meget interessant foredrag om stedsnavn og deres opprinnelse i distriktet.

Ålesund, 18. februar 2008

*Steinar*

## Fra lokallagenes årsmøter

### Nordmøre Parkinsonforening:

Årsmøtet 2008 ble holdt den 6. februar på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund. Valget fikk slikt utfall:

Leder:	Leif Klokkehaug	Ikke på valg. Tar også sekretærarbeidet.
Nestleder:	Edith Flatval	Ikke på valg
Kasserer:	Elin Klokkehaug	Gjenvalgt for 2 år
Sekretær:	Aase Nielsen	Gjenvalgt for 2 år. Fritatt sekretærarbeidet.
Styremedlem:	Trygve Olsen	Gjenvalgt for 2 år
Varamedlem:	Kåre Maridal	Ikke på valg
	Synnøve Gjøstøl Vik	Valgt for 2 år
Revisor:	Ottar Olsen	Valgt for 1 år
Valgmennd:	Kristoffer Flatval og Gerd Halaas	Valgt for 1 år

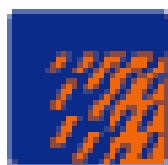
Det har vært holdt **5 styremøter** og **4 medlemsmøter** dette året med godt oppmøte på alle møtene. Foreningen har nå totalt 49 medlemmer, fordelt på 29 pasientmedlemmer, 11 nærmeste pårørende og 9 støttemedlemmer.

Vi innledet vårt **likemannsarbeid** med et motivasjonsforedrag ved Sunnmøre lokalavdelings Jorunn Overvaag allerede på årsmøtet i februar. På vårmøtet i april hadde vi besøk av fysioterapeut Ingunn Gaupset som introduserte og demonstrerte stavgang. På høstmøtet vårt foredro logoped Gerd Helga Nygjerde om stemmebruk og nyttige øvelser for parkinsonrammede. Julemøtet omtales et annet sted i bladet.

**Parkinsontrimmen** aktiviserer noen medlemmer 1 time hver mandag under ledelse av fysioterapeut Ingunn Gaupset. Dette er tilrettelagt trim og helt gratis. **"Kaldkalk-gjengen"** følger opp logopedens anbefalinger for stemmebruk og -øvelser.

Elin og Leif deltok på forbundets **ledermøte** på Lillestrøm i oktober. Synnøve og Aase deltok på 2-dagers kurs om Parkinsontelefonen i november. Elin og Aase deltok på 2-dagers likemannskurs i november.

Leif



# JERNIA

Åpen 8 - 19 (9 - 15)

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



## Fra lokallagenes årsmøter

### Romsdal Parkinsonforening: (ved Tor Gilde, ref)

Foreningen hadde sitt årsmøte 16. februar og styret består nå av Aud og Torbjørn Hauso, Leidulf Stokkeland, Hjørdis Arntsen og Tor Gilde. Foreningen har 73 medlemmer hvorav 38 er parkinsonsyke. Foreningen har i år ikke hatt noen leder slik at oppgavene har vært delt mellom de enkelte styremedlemmer med Edvard Langset som sentral person. Foreningen har hatt to medlemsmøter og en vellykket tur til Averøya med omvisning i Gaustad Kapell og besøk på Bygdemuseet på Averøya. I år ble det heller ikke valgt noen leder på årsmøtet, men en overlot til styret å konstituere seg.



### Indre Nordmøre Parkinsonforening: (ved Åsmund Opøyen, ref)

Indre Nordmøre Parkinsonforening hadde årsmøte 4-2-2008.

Som ny sekretær vart Ester Landsem valt etter Gunnar Tokle som hadde bede om avløyning. Elles er styret uendra: Formann Ola Roaldset Kasserar Åsmund Opøyen

Av ymse grunnar har laget siste året vore i kvilemodus.

## Intervju: Ingvar Omenås

Av Steinar Furnes

Ingvar Omenås, formann i Sunnmøre Parkinsonforening, fyller 78 år i mai, en alder der man normalt har redusert sin aktivitet betraktelig. Det stemmer ikke med Ingvar. Han er fremdeles energisk og oppegående. Han har vært vår fremste tillitsvalgte i Parkinsonarbeidet i en årrekke. Først som revisor, men lengst tjenestetid har han hatt som formann i Sunnmøre Parkinsonforening hvor han ble valgt inn som formann i 1992. Formann er han fortsatt og har med andre ord arbeidet for Parkinsonrammede i hele 15 år. I perioden 1995 til 2005 var han samtidig formann også for Fylkesforeningen. Ingvar har ikke Parkinson sykdom selv, men han har selv opplevd dette på kroppen ved å se sin kjære Ruth endre seg fra en sprudlende og spirituell dame til ubønhørlig å bli avhengig av daglig pleie og omsorg over en periode på nesten 20 år.



Det er her på sin plass å nevne at i Ingvar sin funksjonstid har Sunnmøre Parkinsonforening utviklet seg til en forening med meget solid økonomi som har gitt muligheter for arrangement som ellers hadde vært tunge å realisere. Dette er seminarer med overnatting og også turer i inn- og utland, for eksempel til Solgården i Spania. Ingvar er påpasselig med å påpeke at dette er resultatet av et godt teamarbeid i styret i foreningen.

Det er her på sin plass å nevne at i Ingvar sin funksjonstid har Sunnmøre Parkinsonforening utviklet seg til en forening med meget solid økonomi som har gitt muligheter for arrangement som ellers hadde vært tunge å realisere. Dette er seminarer med overnatting og også turer i inn- og utland, for eksempel til Solgården i Spania. Ingvar er påpasselig med å påpeke at dette er resultatet av et godt teamarbeid i styret i foreningen.

### Hvorfor har du vært så sterkt engasjert i parkinsonarbeidet?

*Min kone Ruth, som er rammet av sykdommen og jeg så betydningen av et aktivt engasjement i foreningsarbeidet for vår egen del. I stedet for å være alene med våre utfordringer som PS har betydd, blir situasjonen lettere å bære i et slikt fellesskap. Slikt arbeid gir dessuten økt innsikt i og kunnskap om sykdommen. Vi har fått mer kunnskap om PS på denne måten enn det de vanlige legebesøk kan gi. Det er også inspirerende og meningsfylt å formidle slik kunnskap til andre som lider av sykdommen. Da er foreningsarbeidet midt i blinken. Det har også vært givende å bidra til økt sosial kontakt mellom PS-rammede. Dette har gitt mye opp gjennom årene.*

### Hvordan er det å være pårørende for en parkinsonrammet?

*Jeg synes det er viktig at man sammen deler den utfordringen det er at et familiemedlem blir syk. Tar man på den måten aktivt fatt i situasjonen blir det lettere å takle*

*hverdagen for alle parter. Det er viktig å være engasjert. Passivitet føler lett til perioder med depresjoner. Er man aktiv gir man noe både til seg selv og den som er rammet. Det har vært slitsomt, men er man aktiv blir hverdagen lettere.*

*Som pårørende er det viktig å lytte til den syke for unngå misforstått assistanse. Det er viktig at den syke så langt det er mulig greier seg selv. Man må lære seg å tåle å se at PS-eren fomler med skjorteknappen og at det meste tar lengre tid å utføre enn før. "Å greie seg selv" er et viktig stikkord.*

*Å treffe andre pårørende gjennom møter og samlinger og få utveksle erfaringer er givende og viktig. Har man muligheter til samvær med en overnatting får man også mye mer ut av slike samlinger.*

### **Hva mener du er de viktigste områdene å arbeide med i foreningsarbeidet?**

*Aktiviteter. Foredrag og seminarer med tema – gjerne om sykdom og medisinerer – som engasjerer medlemmene. Den sosiale kontakten er viktig og jeg har derfor lagt vekt på å arrangere turer i sommerhalvåret. Sunnmørsforeningen har god økonomi og det har derfor vært mulig å tilby rimelige turer også med overnattinger som har gitt god tid til fellesskap og sosial kontakt. Det har vært god oppslutning om de fleste arrangement. Det har gitt inspirasjon til å stå på videre. Møre og Romsdal er et stort fylke med "fjord mellom frendar" og lokalforeningene er derfor særlig viktige i det lokale foreningsarbeidet. Det er langt fra Rindal til Sunnlyven når de fleste arrangement bør avvikles på en dag. Derfor blir også mange møter og arrangement lagt til ukeslutt, særlig lørdag.*

### **Det har vel skjedd en del på mange områder for en parkinsonrammet i din funksjonstid. Hva vil du trekke frem?**

*Der er ikke kommet noe gjennombrudd i arbeidet for å vinne over sykdommen. Fremdeles er det slik at Parkinson er en sykdom man ikke kan bli frisk fra. Men nye tilbud er kommet til og det kan nevnes DBS (elektroder føres inn i hjernen og kan stimulere det skadede området som er årsaken til lidelsen). Dette tilbudet kom for 7-8 år siden og har vært til god hjelp for mange. Min kone, Ruth, var en av de første som fikk dette tilbudet. Resultatet var meget bra i mange år. Også innretninger som fører medisinen inn i kroppen uten å spise medisinen er kommet til. Det er kommet mer effektiv behandling for langt framskredet sykdom. Dessuten er det blitt økt satsing på forskning de senere år.*

### **Hvordan er samarbeidet mellom forening og sykehus/helseinstitusjon?**

*Her vil jeg trekke fram samarbeidet mellom foreningen og Nevrohjemmet og Muri-tun. Det har vært meget bra og vi har en fin dialog.*

**Hvordan har samarbeidet mellom lokalforeningen og forbundet sentralt vært?**

*Meget godt. I den første tiden var forbundskontoret bemannet med kun en person, Kate, med tillegg av valgt forbundsleder og styre. Hun har vært fin å samarbeide med i alle år selv om hun sikkert hadde skrekkelig mye mellom hendene til enhver tid. I dag teller administrasjonen fem personer, inklusive generalsekretær, foruten den valgte forbundslederen. Det sier seg selv at foreninger og forbund får gjort mer for de parkinsonrammede enn før.*

**Hva tror du om framtiden? Ser du for deg at gåten med Parkinson sykdom blir løst og sykdommen kan helbredes?**

*Jeg tror det er lang veg å gå ennå. Det positive er selvsagt at det forskes mer enn før og en rekke studier har gitt økt innsikt i sykdommen. Nye medisiner og tilbud som kirurgiske inngrep har gjort hverdagen atskilling lettere for mange og enda bedre medisin vil helt sikkert komme.*

Sier Ingvar Omenås som er et typisk omsorgsmenneske. Ved større familiebegivenheter – både på godt og vondt – tar Ingvar, ofte som en av de første, kontakt med vedkommende for å vise sitt engasjement enten det er en begivenhet som skal feires eller på en sorgens dag. Parkinson sykdom er som sagt en kronisk lidelse som ubønhørlig fører til stadig dårligere motoriske funksjoner. En typisk parkinsonpasient vil derfor naturlig nok ha sine dårlige dager med mismot og kanskje fortvilelse. Godt er det da på en slik dag å få en oppmuntrende telefon eller kanskje et besøk. Ingvar ser enkeltmennesket.



*Telefon 71 67 66 10 - Fax 71 67 66 11  
E-post: [firmapost@mobeldesign.no](mailto:firmapost@mobeldesign.no)  
Internett: [www.mobeldesign.no](http://www.mobeldesign.no)  
Vågeveien 10, 6509 Kristiansund N.*

## Steinar Furnes: Min Parkinson



Parkinson Sykdom (PS) er som kjent en kronisk sykdom som fører til stadig dårligere motorisk kontroll over kroppen. Det er også typisk at ingen får helt de samme plagene og graden av problemer vil også variere. Noen blir mildere angrepet enn andre.

For mitt vedkommende var det typisk nok andre som så tegn til sykdom før jeg selv så det. Det første jeg fikk høre var at jeg så sliten ut. Når jeg tenker etter så stemmer det at jeg ble fort trøtt – hadde ikke samme overskuddet som før – og dette var nok bildet kanskje et par år før jeg fikk diagnosen. Den første konkrete motoriske plagen fikk jeg ved at finmotorikken på venstre hånd sviktet (jeg er venstrehendt). Disse små bevegelsene med fingrene som en frisk helt enkelt tar som en selvfølge. Som en illustrasjon kan jeg nevne følgende: På en av hyttene i Tafjordfjella satt vi en morgen og smurte nistepakken for dagens tur. Jeg strevde fælt med å få matpapiret rundt matpakken – en handling som de andre rundt bordet gjorde nærmest som en refleks mens det for meg var et lite prosjekt.

Jeg trodde først at det var en låsning i nakken eller et eller annet sted som forårsaket problemene med å få fingrene til å lystre. Jeg oppsøkte blant annet kiropraktor i håp om at han kunne finne ut av det. Typisk nok var det en god kamerat som satte meg ned i en stol og sa: Steinar, du er syk. Jeg har bestilt time til deg hos legen. Gå og ta en skikkelig sjekk!! Ikke uventet viste selv en grundig sjekk med alle salgs prøver ingen tegn til at noe var galt, men legen sendte meg nokså umiddelbart til en nevrolog for ytterligere kontroller.

Det tok nevrologen 15 minutter å stille diagnosen. Så gikk han igjennom hva PS var for noe og hvilke utsikter jeg hadde. For å si det mildt – jeg ble ikke glad for det han fortalte. Minst likte jeg utsiktene med dårlig kontroll av bevegelser av armer og bein (ufrivillige bevegelser) og at sykdommen i en langt utviklet fase kunne føre til hallusinasjoner. På den annen side ble jeg beroliget med at vesentlige fremskritt var gjort – og gjøres – på den medikamentelle siden. Han nevnte også DBS (deep brain stimulation), et inngrep der sensorer føres dypt inn i hjernen for å stimulere det senteret som hos en parkinsonpasient er skadet. Kort sagt, han lovet meg mange år uten særlige plager. Men han nevnte stress som en negativ faktor i sykdomsutviklingen.

Så kom hverdagen. Jobben. De daglige gjøremål. Medisinen dempet symptomene, men det tok tid før det kom inn i en fast rytme med å ta medisin flere ganger pr. dag. Det førte til en tendens til at man var syk og frisk flere ganger pr dag om en annen.

Medisinen førte dessuten til tretthet. Jeg gjespet og kunne dubbe av i førstningen. Det var særlig ubehagelig når jeg satt i møter. Jeg var daglig leder i en bedrift og kom nokså raskt til den konklusjon at dette ikke var en holdbar jobbsituasjon. Dette var en ubehagelig prosess, det må jeg innrømme, men jeg gjorde aldri noe forsøk på å holde sykdommen skjult. Jeg merket også ganske tydelig at stress førte til at symptomene ble forsterket. I løpet av et år eller to var konklusjonen klar: Arbeidslivet var for mitt vedkommende slutt!

Hva er så mine plager mer konkret. Jeg nevnte det med finmotorikken. Småarbeid med fingrene. Problemer med å bruke et skrujern. Problemer med tastaturet og problemer med å knytte på en ny angel når jeg står i elven og fisker. Jeg trodde jeg måtte gi opp sportsfisket. Konklusjonen ble den at hvis jeg aksepterer at ting tar lengre tid enn før så er det ikke noe stort problem. Helt riktig – aksepter dette og livet går videre. Jeg har fortsatt glede av å fiske. Faktum er at jeg har fått største laksen etter at jeg ble syk. Jeg er blitt langsommere i kroppen. Alle bevegelser er langsommere. Stemmen er blitt svakere. Synet har tapt seg (musklene rundt øyet?). og jeg har fått det klassiske "stenansiktet". Jeg greier ikke lenger "å holde masken", men viser mine følelser nokså direkte. Da skjelver jeg lett og tungen kan noen ganger slå krøll slik at jeg kan får problemer med det jeg skal si. Jeg blir lett rørt – gjerne med klump i halsen - og til tårer. Det gjelder både glede og sorg. (Der kommer alltid en klump i halsen når Aafk scorer mål!) Veldig irriterende!! Men jeg har ingen smerter eller kramper. Sover 5-6 timer kontinuerlig om natten og det er ikke så verst.

Hvordan har jeg det i dag. Jeg fikk diagnosen i 2001. De plagene jeg har er beskrevet ovenfor. At mine følelser så lett blir synlige irriterer meg, men andre har smerter i kroppen i stedet for dette og hvis man må velge mellom de to plagene så syns jeg det er OK. Jeg legger litt vekt på å unngå negativ stress (å ha mye å gjøre er ikke det samme som stress). Jeg mener selv jeg er optimist, ser på hver dag med optimisme og forventning og tar aldri en sorg på forskudd. Alt går bra inntil det motsatte er bevist. Det fører ingen steds hen å bli bitter og feste blikket på det negative og det man savner. Men alle ting tar lengre tid enn før. Det må både jeg og de rundt meg finne seg i. Kanskje det var dette Ivar Åsen tenkte på når han skrev diktet:

Med dette forbeholdet har jeg stort sett de samme hobbyene jeg alltid har hatt og syns jeg har det bra i hverdagen. Jeg gleder meg til ny golfsesong og laksesesong. De plagene som eventuelt kommer i framtiden i tillegg til de jeg har nå skal ikke få ødelegge hverdagen min i dag.

Dei vil alltid klaga og kyta

At me gjenge so seint og so smått

Men eg tenkjer dei tarv ikke syta

Me skal kome om inkje so brått

<p>Hotellpakker for arrangement i Kristiansund tilbys av Quality Hotel Grand, sjekk våre nettsider; <a href="http://www.choicehotels.no">www.choicehotels.no</a> for gode tips og tilbud.</p>	 <p><small>www.unnform.no</small></p> <p>Kontakt oss på: Tlf. 71 57 13 00 Mail: <a href="mailto:q.kristiansund@choice.no">q.kristiansund@choice.no</a></p>
	<p>Vi gir deg et bedre opphold!</p> <p><b>QUALITY HOTEL GRAND</b> Bernstorffstredet 1, 6509 Kristiansund N</p>



# ASFALTSERVICE

Postboks 7522 Spjelkavik  
 6022 Ålesund  
 Tlf.: 70 14 02 93 - 70 14 32 60  
 Mobil: 94 78 45 07



HØVIK

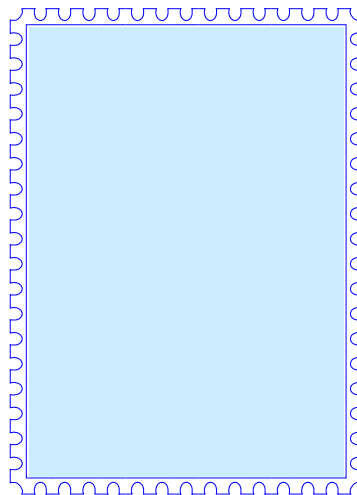


ENGROS

ElektroAgentur

**Avsenderadresse:**

Nordmøre Parkinsonforening  
Iverplassen 13  
6523 Frei

**B post****Til****Adresse- og telefonliste****Norges Parkinsonforbund**

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)**Møre og Romsdal Parkinsonforening**

Bjørn Overvåg

6065 Ulsteinvik

Tlf. 70012930/mob 91640420

Epost: [bj\\_overvaag@c2i.net](mailto:bj_overvaag@c2i.net)**Sunnmøre Parkinsonforening**

Ingvar Omenås

Nybøbakken 6

6011 Ålesund

Tlf. 71489090/mob 98454383

**NB! Ny adresse!****Romsdal Parkinsonforening**

Edvard Langset

Gjerdefeltet

6393 Tomrefjord

Tlf. 71182937/mob 97649063

Epost: [edvar-m@online.no](mailto: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](mailto:elinklok@bluezone.no)**Tlf. 70 17 75 60****[www.amfi.no](http://www.amfi.no)**