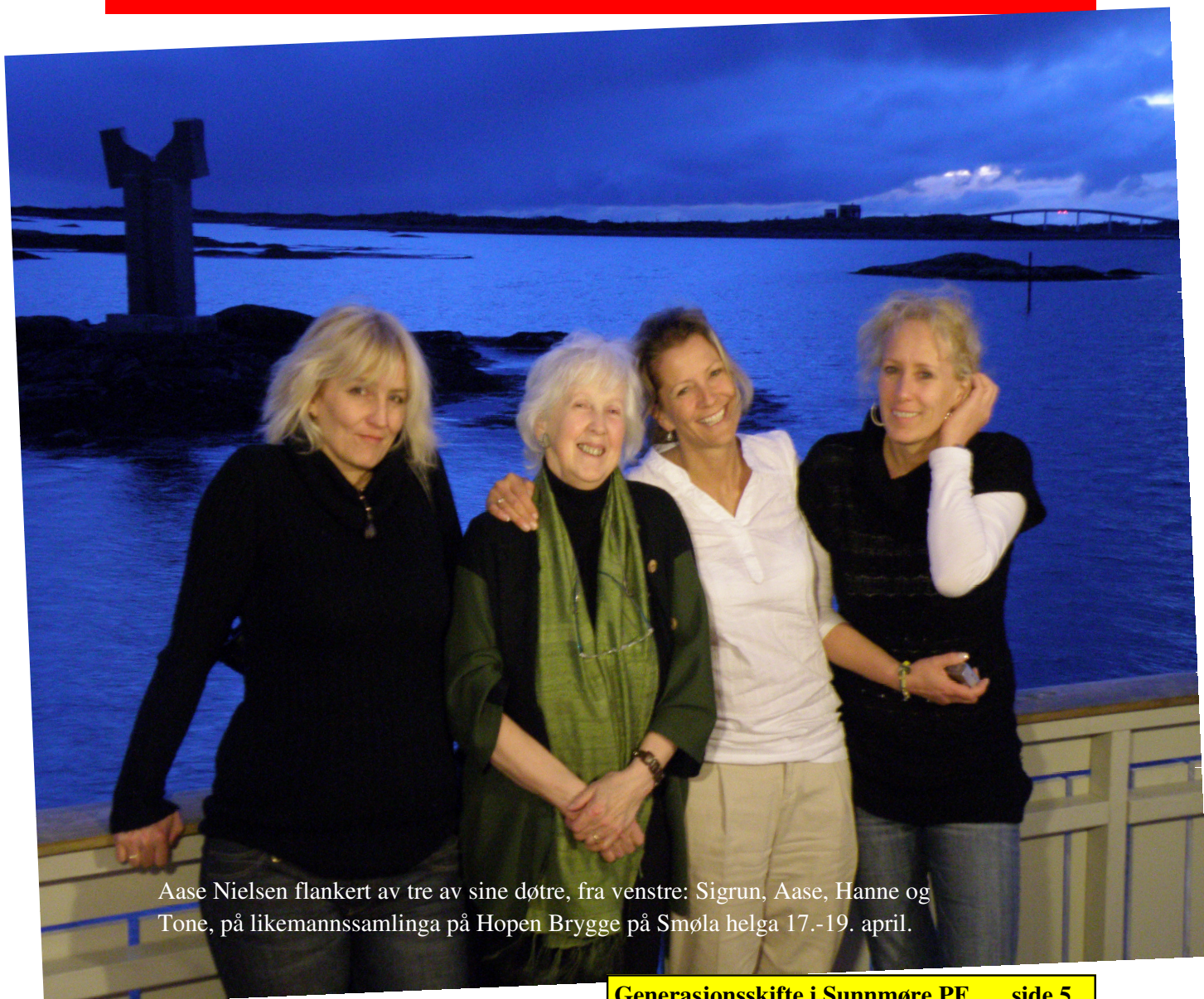


Hør på meg

Nr. 2 mai 2009 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



Aase Nielsen flankert av tre av sine døtre, fra venstre: Sigrun, Aase, Hanne og Tone, på likemannssamlinga på Hopen Brygge på Smøla helga 17.-19. april.

Hva skjer lokalt i fylket vårt? S. 4

Generasjonsskifte i Sunnmøre PF	side 5
Om årsmøtet i Møre og Romsdal PF	side 6
Min Parkinson -	side 8
Fra likemannshelga på Smøla	side 10
Fra weekendseminaret i Loen -	side 14
Min hobby -	side 17
Vi jubilerer -	side 18



Fylkeslederen har ordet

For meg har det vore ein spesiell vår. Det har det vel vore for andre også, men når ein er avhengig av Parkinson sine lunefulle påfunn, så er det ikkje lett å halde seg til eit opplegg.

I alle høve så går tida veldig fort, og når det tek ei veke å få gjort det som før tok ein dag, så føler ein seg litt unyttig. Men eg er glad for alt eg klarer, og tenkjer mindre på alt eg skulle ha gjort.

Ein av dei tinga som har vore uverkeleg for meg, er tallet 60. Då er det vel mange som forstår at eg har hatt rund dag, og ikkje heilt forstår at det er mulig at dette gjeld meg. Men det berre understrekar at det er viktig å gjere det ein har lyst til medan ein er i stand til det. Den dagen at ein ikkje er i stand til det, kan kome før ein trur. Då trur eg at ein vil angre meir på det ein ikkje har gjort, enn det som ein har gjort.

Det eg vil fram til, er at du ikkje lenger skal utsette den turen du har tenkt på så mange gonger. Ta avgjera no! Reis og ha det flott.

Den dagen du må vere heime fordi kreftene ikkje strekk til, er det godt å ha gode minner å sjå tilbake på. Ikkje lat det bli med deg som med svensken som til slutt måtte innsjå at: "**Inte visste jag at dagerna som kom og gikk var själva livet**". Ha ein flott summar, og ein riktig god tur!

Med venleg helsing Bjørn.

DEN INTERNASJONALE PARKINSONDAGEN 2. APRIL 2009

Romsdal Parkinsonforening markerte den internasjonale Parkinsondagen med stand på Rådhusplassen i Molde lørdag 4.april 2009. De som var med var fra venstre på bildet: Hjørdis Arnetzen, Aud J. Hauso, Tor Gilde, Edvard Langset og Torbjørn Hauso. Mange var innom for å slå av en prat. Flere ønsket å vite mer om Parkinson sykdom, om vår forening, og noen var også interessert i å melde seg inn. Alt i alt en kald, men hyggelig opplevelse.

Aud



Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Redaksjonens side

"Hør på meg" kommer også denne gangen ut med 24 sider. Det ser ut til at vi med dette har funnet en fornuftig og rimelig form for og omfang av medlemsbladet vårt, og noenlunde balanse mellom stoff og annonser. For å gå i balanse økonomisk med trykking og postforsendelse trenger vi annonser for ca. 7400 kr, eller mellom 4,5 og 5 sider med annonser totalt. Denne gangen klarte vi det ikke helt. Det har nok sammenheng med finanskrisa generelt. Det var enklere å få inn annonser i fjor enn i år. Derfor takker vi særskilt de som har skaffet oss annonser, og de firma som har valgt å støtte oss også i trangere tider. Nå gjelder det bare å holde ut til pengene forhåpentligvis en dag sitter løsere i næringslivets annonse- og støttebudsjetter. Årsmøtet i MRPF forutsatte at de enkelte lokallag skulle prøve å finne annonseselgere, jfr. side 7. ***Vi utfordrer derfor lokallagslederne på dette området!***

Vi er også glade for bidragene til våre faste spalter, som **Formannens spalte**, **Min Parkinson** og **Min hobby**. I forrige nummer begynte vi en ny spalte, kalt Intervjuet, som det dessverre ikke ble plass til i dette nummeret. Vi oppfordrer dere alle til å sende oss bidrag til Min Parkinson og Min hobby. Dette er godt stoff. I dette nummeret finner dere også noe fra Smølahelga, Loenhelga og fylkesårsmøtet vårt.

Vår redaksjonelle linje gir ikke rom for medisinsk-faglig stoff. Da henviser vi heller til forbundsorganet **Parkinsonposten**. Men vi starter med en ny spalte om **rettigheter** i neste nummer, i den tro at våre lesere vil synes det vil være nyttig. *Leif*

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre,
tel.: 71528081 og mobil 95207104

Epost: leklokk@online.no
eller: nordmore@parkinson.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 eks.

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: Sept 2009

Frist for innsending av stoff:
10.09.2009

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Aktiviteter i nærmeste framtid
- Aktiviteter siden forrige nummer
- Min Parkinson. *Kanskje din?*
- Min hobby. *Kanskje din?*
- Intervju med Kari Strøm LMS
- Status for Grasrotandelen
- **Ny fast spalte: Rettighetshjørnet**


Aktiviteter
**Oversikt over det som skjer
i Parkinsonforeningene våre**

Når?	Hva?	Hvor?	Arrangør
31. mai	I år går vår tradisjonelle busstur til Nordmøre. Vi kjører via Eide og Atlanterhavsvegen til Kristiansund. Vi tar en rundtur i Kristiansund før vi kjører om Krifast til Angvik. Der stopper vi og spiser lunch på Angvik Gamle Handelsted, vi vil også få en omvisning i museet Handelshuset Angvik. Deretter returnerer vi til Molde. Vi vil sende ut invitasjon til alle våre medlemmer.		Romsdal PF
4. juni kl 18.00	Medlemsmøte	Den vesle, gamle ka- feen i Byskogen i Kristiansund	Nordmøre PF
14. juni	Båttur til Ona Se side 19	Avlyst pga. manglende påmelding	Sunnmøre PF
17.sept. kl 13.00 - 17.00	Konferanse for helsepersonell i sykehus og kommune: Nevrolog Jan Aasly og sjefsfysioterapeut Helge Afseth. Parkinsonrammede og pårørende er velkomne. Side 17	LM-senteret ved Syke- huset i Kristiansund Lunsj kr 100. Påmelding	LM- senteret og Nordmøre PF
9.-11. okt	Likemannshelg, se side 13	Vårsøg Hotell i Surnadal	Nordmøre PF
31. okt -1. nov.	Feiring av 20 årsjubileum, se side 16	Union Hotell i Geiranger	Sunnmøre PF
28.nov	Julebord og 20-årsjubileum	Kristiansund	Nordmøre PF

Forandringer på Nordmøre

Indre Nordmøre Parkinsonforening har vedtatt å legge ned drifta, og medlemmer og aktiva vil bli overført til Nordmøre Parkinsonforening så snart dette er praktisk mulig.

Møre og Romsdal Parkinsonforening takker med dette foreningens tillitsvalgte for utført arbeid i de årene foreningen har bestått.

Nordmøre Parkinsonforening ønsker sine nye medlemmer velkommen!



EN NESTOR GÅR FRA BORDE

Generasjonsskifte i SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Under årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening takket styrets leder Ingvar Omenaas for seg og overlet klubba til påtroppende leder Arne Thorsnes. Og Ingvar har lang fartstid. Han har vært tillitsmann fra starten av foreningen i februar 1989 og av disse 20 år har han vært formann i 17 år! Det er med andre ord en betydelig innsats han har lagt ned for foreningens beste. Fra den forsiktige starten har foreningen utviklet seg til en aktiv og blomstrende forening med en meget god økonomi.



Ingvar og Arne

Påtroppende formann sa at foreningen er Ingvar stor takk skyldig for en stor og uegennyttig innsats gjennom så mange år. For dette ble Ingvar hedret ved å bli tildelt **foreningens første æresmedlemskap**. Han ble også overrakt blomster og gave.

Ingvar takket for gaver og gode ord. Spøkefullt sa han at med de gavene han fikk dukket lysten til å stå på i 17 år en gang til. Og han føyde til: "Tiden jeg har hatt i foreningsarbeidet har vært rik og har gitt meg mange venner. Likevel er det slik at grunnen til mitt engasjement er at min kjære kone, Ruth, har sykdommen Parkinson. Det kunne jeg gjerne ha vært foruten."

Årsmøtet ble avviklet på tradisjonelt vis. Driften har vært god og medlemstallet stabilt med 158 medlemmer. Det har vært god oppslutning om de arrangementer som har vært avviklet. Driften gikk med et pent overskudd, økonomien er meget god og legger grunnlaget for fortsatt god drift i foreningen.

Det ble holdt valg, og **det nye styret har denne sammensetningen:**

Leder	Arne Thorsnes
Kasserer	Terje Sæter
Styremedlem	Kirsten Akselvoll
Styremedlem	Steinar Furnes
Styremedlem	Terje Dragsund
Vara	Nils Inge Aarsæther
	Björg Drabløs
Revisor (ny)	Harald Tronstad

Foreningen har 20 års jubileum i år og styret annonserte at det skal markeres med et jubileumsmøte med overnatting. Tidspunkt og opplegg blir kunngjort senere.

Årsmøtet ble avrundet med den tradisjonelle utlodningens og det ble vist billedserier fra arrangement foreningen har hatt i 2008.

Steinar

Fra årsmøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening

Fjellstova Ørskogfjellet 14.03.2009

v/Leif Klokkehaug

Styret i Møre og Romsdal Parkinsonforening blir det samme også neste år, dette ble resultatet etter valget på årsmøtet.

På bildet ser du våre fremste tillitsvalgte på fylkesnivå fra venstre mot høyre:



- | | | |
|----------------|---|-------------------|
| Kasserer: | Steinar Furnes, gjenvalgt for 2 år | (Fra Sunnmøre PF) |
| Sekretær: | Ingrid Vik, ikke på valg | (fra Romsdal PF) |
| Leder: | Bjørn Overvåg, valgt for 1 år, etter eget ønske | (fra Sunnmøre PF) |
| Styremedlem: | Gerd Halaas, ikke på valg | (fra Nordmøre PF) |
| Styremedlem: | Svein Arne Velle, ikke på valg | (fra Sunnmøre PF) |
| Varamedlemmer: | Elin Klokkehaug, Bjørg Drabløs og Aase Nielsen (alle 1 år) | |
| Revisor: | Harald Tronstad (1 år) | |
| Valgkomite: | Ingvar Omenås, Kristoffer Flatval, Sigurd Skarsbø (alle 1 år) | |

Dette betyr at neste år er det *bare* Steinar som *ikke* er på valg.

Som utsendinger fra Møre og Romsdal Parkinsonforening til Norges Parkinsonforbunds **landsmøte** i Bergen 24.-26. april ble disse tre valgt: Bjørn Overvåg, Aud Hauso og Leif Klokkehaug.

Årsmøtets behandling av **foreningenes årsmeldinger og regnskaper** for driftsåret 2008 fikk slikt utfall:

- Sunnmøre Parkinsonforening: Regnskapet godkjent, men årsmeldinga manglet.
- Romsdal Parkinsonforening: Årsmelding og regnskap godkjent.
- Nordmøre Parkinsonforening: Årsmelding og regnskap godkjent.
- Indre Nordmøre Parkinsonforening: Verken årsmelding eller regnskap framlagt.
- Møre og Romsdal Parkinsonforening: Årsmelding og regnskap godkjent.

Årsmøtet behandlet også en sak **om forholdet mellom fylkesforeninga og lokalforeningene**. Av vedtaket går det fram at fylkeslaget skal vere ei støtte for lokalforeningene, at fylkesstyret i løpet av 2009 skal utarbeide et arbeidsprogram for 2010 og 2011, som også lokalforeningene kan gripe fatt i. Både fylkes- og lokalforeningene kan søke om økonomisk støtte fra forbundet i form av likemannsmidler eller velferdsmidler, men det er lokalforeningene som har den lokale kunnskap som trengs for å arrangere kurser og seminarer. Fylkeslaget kan søke om midler til videreførelse fra instanser på fylkesnivå som lokalforeningene ikke kan søke på.

For å bedre kommunikasjon og samhandling ble det også vedtatt å sende kopi av møtereferatene til hverandre.

I en egen sak om den videre driften av **medlemsbladet "Hør på meg"** ble følgende vedtatt etter et forslag fra de to redaktørene Steinar og Leif - som for øvrig fikk mye ros for sitt arbeid og engasjement for bladet, noe vi selvsagt takker ydmykt for:

Fylkesårsmøtet opprettet egen redaksjonsnemnd for bladet med slik sammensetning:

Ansvarlig redaktør:	Fylkesforeningens valgte leder, dvs. Bjørn Overvåg
2 utøvende redaktører:	Valgt ble Steinar Furnes og Leif Klokkerhaug
Økonomiansvarlig:	Fylkesforeningens valgte kasserer, dvs. Steinar Furnes
Lokallagslederne:	Arne Thorsnes, Aud Hauso og Leif Klokkerhaug

I tillegg oppfordres redaksjonen til å utgi minst 4 nummer årlig, lokalforeningene til å rekruttere annonseselgere, og ansvarlig redaktør om å søke fylkeskommunal støtte. Det opprettes eget delregnskap for medlemsbladet, og det legges fram egen årsmelding og regnskap på årsmøtet for fylkesforeninga.

Fylkesstyret ble pålagt å legge fram egen sak om hvordan den delvise refusjon av **medlemskontingenten** som innbetales Norges Parkinsonforbund fordeles på fylkes- og lokalforeningene og etter hvilke kriterier, da det tydeligvis er en del forskjeller mellom fylkeslagene på hvordan dette praktiseres.

Endelig ble fylkesstyret i vedtaks form pålagt å tilskrive ledelse og styremedlemmer i **Indre Nordmøre Parkinsonforening** for å få denne foreninga til å avklare sin framtidige situasjon. Dette vedtaket ble gjort etter et forslag fra Leif Klokkerhaug, fordi foreninga de siste tre årene ikke har levert verken årsmelding eller regnskap, og medlemmene der ikke får den samme service som medlemmene ellers i fylket. Hvis ikke et ekstraordinært årsmøte på Indre Nordmøre har gjort nødvendige vedtak og levert årsmelding og regnskap innen 1. juni, vil foreningen bli oppløst og medlemmene overført Nordmøre Parkinsonforening.

På møtet vart det servert både kaffe, kaker, middag og dessert. Kjøttkakene smakte fortreffelig. Gjenvolgt leder Bjørn Overvåg fikk overrakt blomster som takk for innsatsen, under den forutsetning at de ble gitt videre til årsalget etterpå, som innbrakte hele **1200 kr**.

Og Bjørn gav gladelig blomstene videre, og **står på ett år til!**





Min Parkinson

Av Inger Johanne Dahlen Folland

29 okt. 1999 fikk jeg diagnosen PS. Da hadde jeg gått til lege siden 1994 i håp om at han skulle finne ut hva som feilte meg. Hadde mista småmotorikken i fingrene på høyre hånd, fikk helvetesild, og plutselig stiv nakke. Klarte ikke å skrive som før. Jeg gikk bare og hangla, jobba da i Braathens på Vigra. Jeg følte meg som en hypokonder.

Hardt og brutalt fikk jeg så vite hva som feilte meg. En klapp på skulderen, og en resept i hånden, kom tilbake om et halvår.

Hva visste jeg om PS ? Jo, en gammel dame i hjembygda som bare satt og skalv, og sjelden viste seg ute, det var alt. Via bekjente fikk jeg vite om Randi S Hjellset som er sykepleier og spesialist i PS. Så fra henne fikk jeg god informasjon og lesestoff.

Jeg snakket åpent ut om sykdommen til familien, kollegaer og venner. Så etter 14 dager sykemelding begynte jeg å jobbe igjen, Livet måtte fortsette som før.

Jeg er av natur veldig sosial, og har et godt sosialt nettverk omkring meg, noe som er veldig viktig. Alle mine 3 barn med familier bor i nærheten så vi sees nesten daglig.. Og mine 6 herlige barnebarn er jeg mye sammen med, og da får jeg gratis trim. For da er besta med og sparker fotball, hopper på trampoline med mer. Trampoline er forresten veldig bra for balansen. Dagene mine har jeg lagt opp til mye trim, for det har jeg klokkertro på at det er hjelp i. Så nesten hver morgen starter jeg med trim på stuegolvet, alt fra en halvtime til en time.. Da setter jeg på en cd med skikkelig "trøkk" i, og da danser, hopper og spretter jeg rundt omkring. Har rokkering, hoppetau og ball som hjelpemidler. (kun 2 lamper knust). Ofte kan det være tungt å starte, men når jeg får på musikken, går trimmen som en lek. Dette får kroppen godt i gang.

Går til fysikalsk behandling en gang i uka. Foruten behandling bruker jeg forskjellige apparat. Stikker innom der når det elles passer meg, og går på tredemølle med mer. Hver fredag er jeg på Moa og trimmer i oppvarma basseng, noe jeg syns gjør veldig godt. Vi er en gjeng på 20 stykker med forskjellige plager. Og vi har det skikkelig kjekt, også på det sosiale. Jeg har fått mange nye bekjente der. De dagene jeg ikke er på annen trim er det ut og gå, eller ta en sykkeltur. For ergometersykkel er



noe av det kjedeligste som fins. Det er jo tredemølle i grunnen også. Hva er det som går og går og ikke kommer av flekken? Jo, det er Inger på tredemølle.

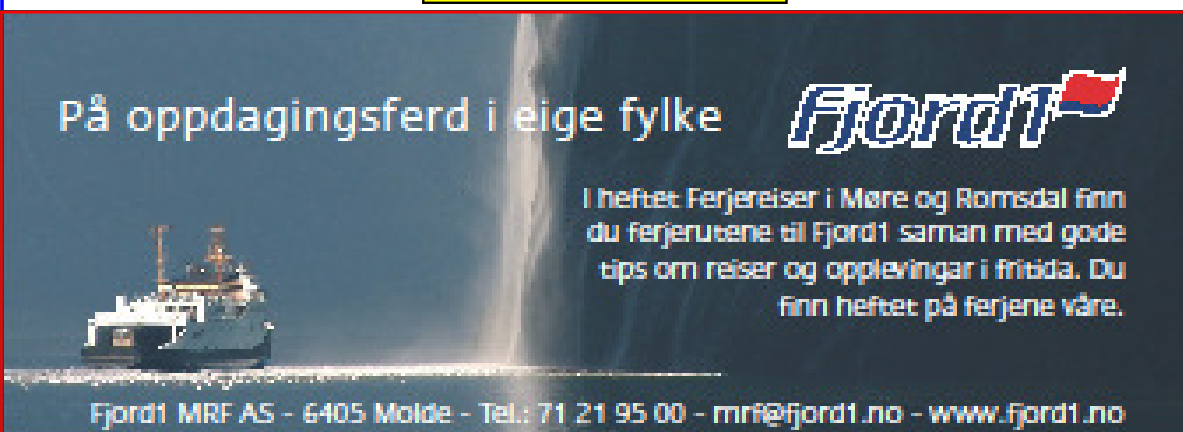
I fjor hadde min mann og jeg en tur opp på Reinsfjellet som er over 900 m høyt. En fantastisk utsikt fra toppen. Reinsfjellet ligger i Gjemnes kommune, og vi gikk opp fra Osmarka som er heimbygda mi. Der har vi hytte, som vi bruker veldig mye. Og der er det et variert turtilbud som vi benytter oss av. Enkelte dager hender det jeg tar meg fri fra all trim, gjør noe helt annet. Elles kan man jo gå lei.

Jeg må forresten ta med at jeg også trimmer ansiktet mitt hver morgen. Da har jeg en liten maskine jeg masserer det med, pluss gjør grimaser, og det kan jo være ganske gøy. Min PS har ikke hatt skjelving, men jeg har stivheten. Av tabletter tar jeg Sifrol, Eldepryl og for et år siden starta jeg også med Sinemet. Det ville nevrologen at jeg skulle starte med for 4 år siden, noe jeg ikke ville.

Jeg lever nesten som før jeg fikk PS, men alt i et saktere tempo. Og alle dager er ikke like, så det hender jo jeg må ta det litt med ro innimellom. Men jeg er ikke akkurat noen sofasliter, for å skryte litt. Kjeder meg aldri. Balansen er blitt dårligere, men går jeg i høyhelte sko, noe jeg bruker så ofte jeg kan, går jeg trygt og pent. Egentlig skulle jeg hatt høyhelte joggesko. Hadde vel ikke kommet meg så langt da.

Når jeg får tilbake penger på butikk, går pengene jeg får tilbake rett i veska eller lommen, og vel hjemme går de rett på sparegrisen, og den "kontoen" vokser fort. Får jeg vansker med å knappe igjen, blir jeg så eitrengende sint, og lirer ut av meg stygge bannord (godt ikke far hører meg), og vips så er knappen igjen. Nei, herren PS skal ikke vinne over meg ennå, samme hva han prøver å smiske. Jeg liker godt å flørte, men ikke med han derre, han får jeg ikke øyekontakt med og prøver bare og bryte meg ned. For 3 år siden slutta jeg å jobbe, tiden var kommet for det. Det ble for stressende. Men savner fortsatt mine gode kollegaer. Til slutt vil jeg nevne at jeg har hatt et opphold på Muritunet og ett på Ringen, og begge plasser er å anbefale.

epost: ingerjf@adsl.no



På oppdagingsferd i eige fylke **Fjord1**

I heftet Ferjereiser i Møre og Romsdal finn du ferjerutene til Fjord1 saman med gode tips om reiser og opplevingar i fritida. Du finn heftet på ferjene våre.

Fjord1 MRF AS - 6405 Molde - Tel: 71 21 95 00 - mrf@fjord1.no - www.fjord1.no

Helgeseminaret på Hopen Brygge på Smøla 17.-19. april

Tekst og foto ved Leif Klokkehaug



Sannelig ble vi hele 23 deltakere

totalt på denne helgesamlinga. Fra Sunnmøre PF kom Jan for å treffe igjen gamle kjente fra Rindalstreffet vårt, og som den sprekingen han er, hadde han tatt med seg sykkelen sin. Dere husker forsidebildet fra forrige nummer av bladet? Han kom allerede torsdag, så da vi andre ankom fredag ettermiddag hadde han benyttet sjansen til å sykle Smøla rundt den formiddagen - en 7-8 mil på tre timers sykling. Men mye motvind, syntes han.



Jan



Hyggelig vertskap

Fra Romsdal PF kom det 6 stykker, og resten av gjengen tilhørte Nordmøre PPF. Og hvilken gjeng! Vi ble godt kjente allerede første kvelden, da vi slapp oss løse med ansiktsgrimaser, pusteøvelser og kaldkalk. Plutselig satt latteren veldig løst, og det fortsatte den med hele helga.... I sannhet en flott gjeng å utveksle erfaringer med!

Lørdag formiddag stod i formidlingens tegn når undertegnede prøvde å bibringe noe informasjon på storskjerm om søvn- og hukommelsesvansker ved Parkinson. Og



sannelig gikk det ikke an å flire til slike tema også! Latter demper symptomer! Etter formiddagskaffen var det tid for utendørs trening med vandrestaver og stokkegang. På bildet til venstre er det Edith og Elin og Jan og Nils Christian som skal gå stokkegang, mens Dagny har rustet seg med vandrestaver.

Lørdag ettermiddag kjørte vi til Veiholmen, der vi hadde bestilt omvisning av Roald Danielsen, kunnskapsrik og formidlingsdyktig lokalguide. Og vi fikk en flott liten rundtur på Norges største fiskevær sør for Lofoten. Til og med været viste seg fra en bedre side, selv om temperaturen ikke var som før i uka, og vinden litt kald.



Roald og feskarkjerringa



Kristina og Nils Kristian,
Eli og Magne koser seg på
dansegolvet...

Etter en bedre middag lørdag kveld var det duket for underholdning, allsang og dans. Og besøk fikk vi, både av en amerikansk vekkelspredikant m/tolk, og av mor Aase og lille Peer Gynt med spretterten sin... Og vi fikk en flott sang laget på sparket av vår nye medlem Magne Bergsaune. Tusen takk, Magne! *Se neste side!*

Søndag var det duket for mer informasjon på storskjerm, denne gang om rettigheter ved Parkinson, og om hvordan man kunne motarbeide treg mage. Og vi krydret med mange dikt av Per Martin Linnebo fra diktsamlinga "Med en uvenn i kroppen":

Landsmøtet for NPF i Bergen 24.-26. april ved Leif Klokkerhaug

Møre og Romsdal Parkinsonforening stilte med tre valgte delegater på forbundets landsmøte. De tre var Bjørn Overvåg, Aud Hauso og undertegnede. I tillegg møtte Elin Klokkerhaug, Torbjørn Hauso, Arne Thorsnes, Steinar Furnes og Terje Sæter som observatører uten stemmerett. Landsmøtet vedtok bl.a. et nytt arbeidspogram for 2009-2011, og valgte nytt forbundsstyre. Dessverre for Møre og Romsdal falt vårt landstyremedlem Jorunn Overvaag ut etter til dels dramatiske og spennende valgrunder. Styremedlemmer ble:

Leder: Knut-Johan Onarheim KJ

Nestleder: Kari Atterås Grønbekk KAG

Styremedlemmer:

Ørnulf Samuelsen (Hordaland)	ØS
Åse H. Kvaal (Nord-Trøndelag)	ÅK
Ella Forberg (Oslo og Akershus)	EF
Eilif Nordseth (Troms)	EN
Skjalvor Berg Larsen (Nordland)	SBL

Varamedlemmer:

1. Alf Magne Bye, Nord-Trønd.	AMB
2. Anne Wildhagen, Hedmark	AW
3. Inger Th. Tømte, Vestfold	ITT

(Foto: Inger Th. Tømte)



Syng for livet!

1. Når pillene blir mange og kroppen slår seg vrang,
da kan det ofte passe med en munter liten sang.
Nå rensker alle strupen og åpner opp sitt gap,
lar luften strømme ut, tar tonen (ikke rap!).

Heisann og hoppssann, det låter som et kor!
Jeg synger denne sangen mye bedre enn jeg tror.
Heisann og hoppssann, jeg er på seminar,
en sang gjør godt for alle, ja for de som stemme har.

2. Med muskler som vil krangle, og ben som ikke vil,
de fleste av oss trenger noen piller av og til.
Sifrol, Requip, Stalevo, Comtess og Sinemet,
pluss Madopar, det er min daglige diett.

Heisann og hoppssann, jeg mangler dopamin!
Min hjerne trenger mer enn akevitt og øl og vin.
Heisann og hoppssann, hvor er min medisin?
God middagsmat går ned på høykant, lekker, fet og fin.

3. Herr Parkinson står ikke på gjestelisten her,
allikevel er skyggen av ham temmelig så nær.
Jeg ber ham om å stikke, jeg jager ham på dør,
han liker ikke at jeg har så godt humør (!).

Heisann og hoppssann, jeg er så god og mett,
men sangen, den gir lyst til både hopp og kåte sprett!
Glemt for lengst er piller og dosett,
med flaskesug og kaldkalk synes allting lyst og lett!

4. Jeg har fått Svarte-Per, kjemper kamp hver en'ste dag
I dag slår jeg ut håret, tross all dritt og ubehag.
På Smøla bruser blodet som bølger mot en strand,
snart drømmer vi om neste treningssamling, alle mann!

Heisann og hoppssann og fallerallera,
i Parkinsonforeningen der er det jammen bra!
Heisann og hoppssann og fallerallera,
med slike venner er det lett å være blid og glad!

**Likemannssamling 17.-19. april 2009 på Hopen brygge, Smøla.
(Mel.: Musevisa. Tekst: Magne Bergsaune)**

INVITASJON TIL HELGESAMLING på Vårsøg Hotell i Surnadal 9.-11. okt!

Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) følger opp sine helgesamlinger i Rindal og på Smøla med en ny likemannssamling, denne gang på Vårsøg Hotell i Surnadal - se annonsen på side 23, og ønsker både tidligere og nye deltakere velkommen. **Og særskilt ønsker vi våre nye medlemmer fra indre Nordmøre velkommen.**

Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) subsidierer egne medlemmer med kr 510 pr. person denne gangen for å holde samme pris som tidligere samlinger. Du betaler hotellets pris, - men får refundert kr 510 av foreninga i etterkant.

Er du medlem i Nordmøre Parkinsonforening koster dette deg derfor bare:

Kr 1100 – hvis du deler dobbeltrom med en annen, og

Kr 1950 – hvis du vil/må ha rommet for deg selv.

(Kr 395 for dagpakke pr. dag for ikkeboende)

Medlemmer i andre lokalforeninger betaler hotellets pris. De må søke egne foreninger om delvis refusjon.

Kr 1610 – hvis du deler dobbeltrom med en annen, og

Kr 2460 – hvis du vil/må ha rommet for deg selv.

For dette får du:

Rom i 2 døgn

3-retters middag fredag

2 buffet frokoster

2 buffet lunsjer

3 retters middag lørdag-

Kaffe/te/frukt

Tema for likemannssamlinga:

- Psykiske følgesvenner til Parkinson
- Samlivet med Parkinson

- Øvelser for stemme og tale

- Treningsveiledning

- Rettigheter

Spøk og moro

Etter middagen spiller **Trond Larsens kvartett** opp til dans for oss. Det må vi betale utenom. Derfor prøver vi oss med litt åresalg. Ta gjerne med en gevinst...., og godt humør!

VEL MØTT!

Bindende påmelding på svarslippen under til:

Leif Klokkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

71528081/95207104

PÅMELDINGSFRIST:

Mandag 14. september



Trond Larsens kvartett spiller til dans

Jeg/vi melder meg/oss på likemannshelga på Vårsøg Hotell Surnadal 9.-11.okt.2009

Jeg/vi trenger enkeltrom dobbeltrom.

Jeg/vi er medlemm(er) av _____ Parkinsonforening. Ikke medlem:

Navn

adresse

tlf/mobil

Fra weekendseminaret i Loen 8. - 10. mai

8. – 10. mai arrangerte Sunnmøre Parkinsonforening en samling på Loenfjord Hotell, Loen. 25 personer deltok. Bakgrunnen for samlingen er å gi den enkelte PS-rammede og også pårørende anledning et tilbud i en avslappet atmosfære og med nok tid til "den gode samtalen". Treffe likestilte og utveksle erfaringer.

Samlingens tema var hverdagen med Parkinson. Hvordan innretter vi oss i hverdagen. Stikkord er sene bevegelser, skadet finmotorikk, vansker med skriving, medisinering, betydningen av fysisk aktivitet, ansiktsmimikk. Likemannsarbeid. Hva kan vi gjøre for hverandre. HOBBYER. Hvordan fyller vi hverdagen med meningsfylte aktiviteter.



Som de viktigste bidragsyttere hadde vi invitert **Leif og Elin Klokkehaug** som har lagt ned et betydelig arbeid med lysbilde serier



med forskjellige temaer som nettopp vedrører hverdagen vår. Vi fikk demonstrert øvelser for de enkelte kroppsdelene, også ansikt og tungeøvelser/tungegymnastikk.

Blåse luft i flaske. Taleteknikk. Lese et dikt med god rytme med tydelig og distinkt tale. Treningsveiledning i teknikker for å forbedre balanse, gange, holdning, trening i basseng, rytmisk gange, dans og danseøvelser. Snu seg i senga. Opp fra liggende stilling. Svelge vrangt (bøy hodet litt framover når du svelger).

Hjelpemidler i hverdagen. Leif gikk igjennom eksempler på "småproblemer" i hverdagen. Han gjorde oss oppmerksom på hjelpemidler som kan avhjelpe disse småproblemerne våre. Se <http://enklereliv.no>. Her kan du få kjøpt det meste. Leif la vekt på: Trene armsving når du går (hjelper på holdning og pust). Meget interessant gjennomgang.

Neste tema var likemannsarbeid ved Arne Thorsnes (formann SPF).

Likemannen skal kunne gi noe til andre i kraft av sin erfaring og innsikt i PS enten som pasient eller pårørende. Taushetsplikt er en selvfølge (likemannen har undertegnet en erklæring). Det legges vekt på at likemannen:

- er positiv og beroligende uten å bagatellisere
- skiller mellom egne og andres problemer
- ikke svarer på noe han ikke vet
- har opplæring i likemannsarbeid
- er trygg på seg selv
- har avtale med organisasjonen

For de som opplever problemene som større enn mulighetene er det givende å møte

en likemann. Likemannsarbeid er: Besøk, telefonkontakt, internettkontakt, samtaler, samtalegrupper, parkinsontelefonen, kontakt med nydiagnostiserte. Likemannen må være profesjonell og ikke blande inn forhold som ikke hører hjemme her: "Bare den som kan sette grenser kan virkelig være nær". (Erik Lærdahl)

Jorunn (medlem i hovedstyret 2007-2008) orienterte om likemannsarbeid ut fra arbeid som forbundet og forbundets styre gjør. Sette målsetting, rammer og kursing av potensielle likemenn. Sette minimumskrav til likemenn.

HOBBYER.



Bjørn viste fram mange rariteter som man kan samle på

Terje lager flotte steinsmykke

Arne beundrer Nils sine frimerker

Bjørn hadde en frodig gjennomgang av de muligheter som finnes for hobbyaktiviteter. Terje Sæter imponerte forsamlingen med hvilke muligheter som ligger i bearbeiding av stein (klokker, smykker, osv.), og Nils Aarsæther samler på frimerker.

SØNDAG. Startet med sang, skrevet Magne Bergsaune (se side 12).

KOSTHOLD var dagens første tema: Levodopa er en aminosyre som brytes ned i tarmsystemet. Slik er det også med protein i mat. Her oppstår mao "konkurrans" mellom medisin og vanlig protein når begge deler tas samtidig. Med andre ord: ta medisin ca 30-60 min før et måltid.

Kvalme er ofte forekommende som bivirkning. Ta da medisinen sammen med noe lett – sjokolade, banan, osv. Har du god virkning av medisinen trenger du ikke legge om kostholdet. Et godt kostråd er: Fiberrik kost, frukt, grønnsaker, nok drikke, start dagen med et glass vatn – 2l veske pr dag, legg måltid med proteinrik mat til senere på dagen/kvelden.

Viktig for en god hverdag: Sol og frisk luft, aktivitet og bevegelse.

Overvekt/undervekt. – hva er viktig. Et riktig kosthold er alfa og omega.

Hvordan motvirke treg mage. Tarmbevegelsen er ikke viljestyrt. Undertrykking av avføringstrang kan føre varig svekkelse av avføringsfunksjonen. Treg mage forbedres av aktivitet og bevegelse, sol og frisk luft, fiberrik mat, nok drikke, velg det groveste fiberproduktet, midler mot treg mage.

LITT OM RETTIGHETER SOM PS-RAMMET.

Ledsagerbevis (frivillig ordning som kommunene kan innføre) Søknad sendes til hjemmekommune (den rammede bestemmer selv hvem som skal være ledsager) Gis når den rammede er avhengig av ledsager for "å fungere". Beviset er utstedet på den rammede som da kan ta med forskjellige personer etter ønske. Ledsager går gratis. Gjelder det å kunne utnytte kommunalt transport og kulturbehov. Alle kommunene i Møre og Romsdal er med på ordningen.

Parkeringstillatelse for funksjonshemmede (blått kort i bilvinduet)

Du trenger verken egen bil eller førerkort for å søke kommunen om dette kortet. Det holder at du har behov for å kunne parkere eller bli satt av/hentet så nær butikken, legekantoret osv som mulig. Du må legge ved legeattest som viser hvorfor du har behov for dette kortet. Hvis du først har det, kan du eller din sjåfør parkere gratis på alle offentlige parkeringsplasser - i hele Europa!

Støttekontakt (ikke lovfestet) - se Rettighetshjørnet nederst på sida.

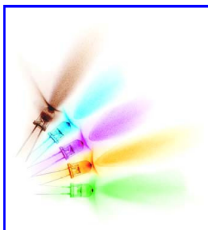
Transportordningen for funksjonshemmede (tilbud om fritidsreiser)**Trygdebil****Utenom dette programmet**

må vi legge vekt på den sosiale delen. Samtalene "mann til mann". De PS-rammede fikk utveksle erfaringer og fikk nye tips om hvordan man kan komme rundt hverdagsproblemene. Likedan fikk de pårørende anledning til å utveksle erfaringer. Disse samtalene er uvurderlige. Det handler om de tunge dagene og det handler om hvordan man kan bla om til neste side og finne ut om de mulighetene man tross alt har og sette fokus her. Likevel er det lov når dagen er tung og natten gikk hen uten søvn å være nedfor. Vi må noen ganger få tømme sinnet for de tunge tankene slik at man rydder plass til ny optimisme.

Dette var det første møte vi hadde med Sogn og Fjordane Parkinsonforening. Det var veldig nyttig og givende. Syv av deltagerne (av 25 totalt) var fra vårt nabofylket i sør. Det vil nok bli flere slike sammøter.

Steinar





Min hobby

Hei, dette er Terje fra Ålesund. Her har jeg bodd i hele mitt liv, det vil si i ca. 67 år. Jeg fikk påvist at jeg hadde fått Parkinson for bortimot 22 år siden. Jeg ble fortalt at herr Parkinson ikke tok hensyn til hvem han skulle ta bopel hos. Hadde han først flyttet inn hos deg ble du aldri kvitt han.

Jeg har vært ansatt i bank hele min yrkesaktive karriere og jobbet i forskjellige avdelinger innenfor banksystemet. Fra 1997 ble jeg nødt til å redusere arbeidsdagen min med 50 % på grunn av at jeg ble fortere sliten etter som sykdommen utviklet seg. Jeg ble 100 % ufør fra 2002.

Med min store lidenskap for fotball, ble det ikke vanskelig å finne på noe gjøre. Jeg satt i hovedstyre i Aa.F.K. i 5 år rundt 1974, og jeg har også hatt andre tillitsverv innen klubben. Da jeg har en sønn som spilte på juniorlaget fra 1989 til 1992 ble det naturlig at. I løpet av sesongene 1989, 1990 og 1991 oppnådde vi 3 kretsmeisterskap samt at vi satte kronen på verket med å bli Norgesmester for junior i 1991. I tillegg vant laget en turnering i Danmark (1989) og en turnering i England i 1990.

Disse årene sammen med juniorlaget har jeg aldri villet vært foruten. Det kostet masse tid og penger, men både foreldrene og guttene ble en fin gjeng hvor mange av guttene omgås fortsatt. Dette er vel det som kalles positiv stress og skal gjøre oss godt. Men som den urolige sjela jeg er, måtte jeg stadig finne på noe nytt å henge fingrene i. Jeg begynte derfor som "hobby-snekker" hvor jeg jobbet på eget hus, med oppussing, og jeg hjalp også andre når jeg hadde tid.

Det er mye en kan få til bare man har godt verktøy og en stor porsjon tålmodighet. Jeg begynte også å legge gulv, både laminat og parkett. Og satte også opp terrasser utendørs. Resultatet ble sikkert bra det, for jeg fikk flere og flere henvendelser. Jeg fikk flere og flere henvendelser men dette var jo bare en hobby. Det neste jeg lærte meg var flislegging og oppussing av hele bad (vegger og gulv.) Maling og tapetsering hadde jeg drevet på med i flere år når jeg hadde tid til dette.

Så stod maling av bilder for tur, men ikke kan jeg male og ikke kan jeg tegne, men jeg vil påstå at jeg har en god fargesans og kan lett se hvilken farger som passer sammen, så det måtte bli abstrakte malerier jeg tok fatt på. I løpet av de siste 3 årene har jeg laget ca. 30 "malerier." Da jeg bruker vannfarger er det også enklere å gjøre ren pensler etc. Det er en god terapi å kunne makte å holde på med en fysisk aktivitet. Jeg synes også at dette er avstressende og jeg glemmer ofte klokke og tid for medisiner inntak.

Jeg synes det er interessant og artig å se hva en kan få til bare en prøver og øver og i særdeleshet når det gjelder yrker og fag en aldri har vært i befatning med. Doktor Jan Aasly spør meg stadig om jeg fortsatt er aktiv med de tingene jeg holder på med. For det er meget viktig, for sykdommens utvikling at man er i aktivitet.

Takk for oppmerksomheten, - hilsen **Terje Sverd Dragsund**



Jubileum 20 år

Sunnmøre Parkinsonforening

Du inviteres hermed til 20 års jubileum på

UNION HOTELL

GEIRANGER

Som medlem eller støttemedlem håper vi du vil være med å feire 20 gode og interessante år for vår forening. Det legges opp til et uformelt program slik at det blir rikelig tid til å hygge seg med hverandre. Programmet bekjentgjøres ved adkomst. Vi starter jubileet med lunch kl 1300 lørdag den 31. oktober og avslutter søndag etter frokost.

Pris pr medlem og støttemedlem blir kr. 250,- i dobbeltrom eller enkeltrom inkludert alle måltider. Ønsker du å komme fredag blir tilslutningstillegget kr. 995,- pr. person. Denne delen gjøres opp direkte med hotellet.

Ønsker du et transporttilbud tar du direkte kontakt om det med arrangementskomiteen, v/ Arne Thorsnes, epost: arthorsn@online.no eller på tel.: 94842274



Union Hotell har alle fasiliteter, og SPA-tilbudet er omfattende.

Ta direkte kontakt med hotellet om du har spesielle ønsker.

Bestillingsfrist settes til 25. juni.

Selv om det er lenge til 31. okt må vi gi bindende svar så tidlig på grunn av julebordsesongen

Bestill hos Arne i epost: arthorsn@online.no

eller tel. 94842274 (Arne) 70142102 (Terje)



Jubileum 20 år Nordmøre Parkinsonforening

JUBILEUMSLOTTERI I SOMMER

Vi skal lade opp til jubileumsfesten med et større jubileumslotteri med 30 gevinster til en samlet verdi på **kr 16400** i sommer, med **trekning den 09.09.09**. Vi takker et velvillig næringsliv i Kristiansund for mange flotte gevinster.

JUBILEUMSSEMINAR TORSDAG 17. SEPTEMBER KL 13 - 17

I samarbeid med Lærings- og mestringssenteret ved Kristiansund sykehus arrangerer vi et seminar **for helsepersonell** i sykehus og kommuner om Parkinsons sykdom. Hit kommer to av landets fremste eksperter på parkinsonisme på hvert sitt felt, nemlig **nevrolog Jan Aasly** ved St. Olavs Hospital i Trondheim (til venstre) og **fysioterapeut Helge Afseth** ved Ringen Rehabiliteringssenter på Moelv (til høyre). Jan Aasly tar for seg



temaet "Hva er Parkinsons sykdom", mens Helge Afseth kaller sitt tema for "GaBaHoFo" - fysisk aktivitet, teori og praksis. Kursinvitasjon går ut fra LM-senteret til aktuelle kommunale og fylkeskommunale enheter. Kurset blir gratis, men lunsj koster kr 100. Også parkinsonrammede og pårørende er velkomne.



temaet "Hva er Parkinsons sykdom", mens Helge Afseth kaller sitt tema for "GaBaHoFo" - fysisk aktivitet, teori og praksis. Kursinvitasjon går ut fra LM-senteret til aktuelle kommunale og fylkeskommunale enheter. Kurset blir gratis, men lunsj koster kr 100. Også parkinsonrammede og pårørende er velkomne.

JUBILEUMSFEST

Selve jubileumsfeiringen blir lagt til vår tradisjonelle julebordsmiddag. Denne planlegges lagt til **lørdag 28. november kl 15.00 -19.00 i Kristiansund**. Vi kommer tilbake med mer om dette i neste nummer av "Hør på meg" i slutten av sep-



BÅTTUREN TIL ONA AVLYSES!

Så har det skjedd det som vi ikke trodde skulle skje. Båtturen Ålesund—Ona den 14. juni måtte avlyses på grunn av manglende oppslutning. Noe er kommet i veien for de fleste. Det kan ikke ha vært prisen som var satt til kr 250,- inkl. god lunch.

Vi i styret i Sunnmøre PF må lære av dette, forsøke å finne årsaken.

Steinar



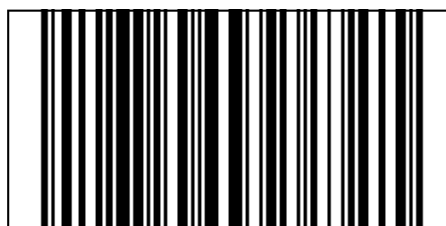
Vær oppmerksom på, alle dere som spiller i Norsk Tipping, at fra 1. mars i år kan dere styre 5% av det dere spiller for til den foreningen du vil støtte.

- Som spiller kan du bestemme at en del av overskuddet til Norsk Tipping kan gå direkte til "ditt" lag / forening
- Som spiller kan du til enhver tid støtte din forening som grasrotmottaker
- Du kan bytte fra en grasrotmottaker til en annen når du selv vil.
- Du må ha Norsk Tipping Spillerkort for å delta.
- Ta med org.nr. og/eller strekkoden nedenfor til din kommisjonær.

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Org.nr. 992 985 836 Strek-kode

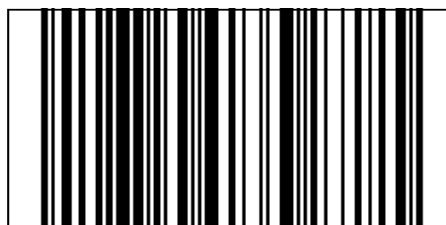
Statistikk pr. 13. mai: 3 spillere, kr 177



Nordmøre Parkinsonforening:

Org.nr. 992 617 969 Strek-kode:

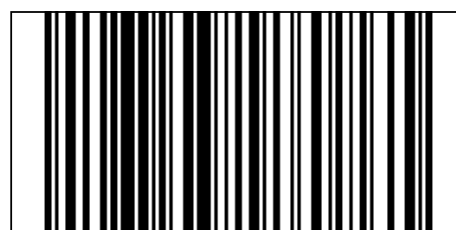
Statistikk pr. 13. mai: 15 spillere, kr 1303



Romsdal Parkinsonforening:

Org.nr. 986 224 025. Strek-kode:

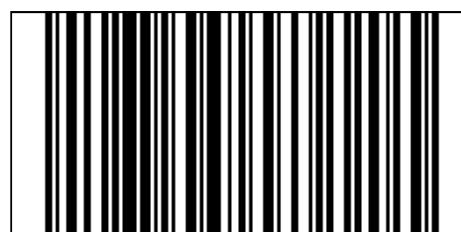
Statistikk pr. 13. mai: 10 spillere, kr 639



Sunnmøre Parkinsonforening:

Org.nr. 983 493 831 Strek-kode:

Statistikk pr. 13. mai: 9 spillere, kr 889



**Tusen takk for den støtten du på denne måten gir din Parkinsonforening!
Kanskje kan du skaffe din forening enda flere spillere og mer inntekter?**



Helse Nordmøre og Romsdal HF



Parkinsonskolen ved Aure rehabiliterings- senter

Aure rehabiliteringssenter arrangerer, i samarbeid med nevrologisk avd. ved Molde sjukehus, treukers lærings- og mestringskurs for personer med Parkinsons sykdom. I høst har vi to kurs fra 24.08.- 11.09. og 16.11.- 4.12. Egenandel er på kr. 120 pr. døgn. Fastlegen din eller nevrologisk avdeling kan søke for deg

Kurset er aktuelt både for deg som nylig har fått påvist sykdommen, og for deg som har levd med sykdommen i lengre tid. Pårørende har også anledning til å være med på deler av oppholdet.

Nordmørskafeen

GOD HJEMMELAGET MAT



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

www.nordmorskafeen.no

Telefon: 71 67 45 47

HELSE  MIDT-NORGE

SYKEHUSAPOTEKET I KRISTIANSUND

- Litt mer enn et vanlig apotek

www.sykehusapoteket.no



MAXBO BACKER - 6517 KRISTIANSUND Tlf. 71 58 08 00

Åpningstider: Man - fre. 9.00 - 19.00 (9.00 - 15.00)



Engvig

kontorspar kristiansund



Hotell Kristiansund

Eventyrlysten?

Bli med på vår reise inn i nye Vårsøg Hotell!

*Velkommen til Vårsøg Hotell
Vi er her for deg!*

Tlf.: 71 65 71 00
www.varsog-hotell.no

VÅRSØG
HOTELL

bakels å græet?

www.bank.no

Det er kun fantasien som setter grenser for hvilket design nettopp DU kan få på ditt bankkort.

For mer info og bestilling: www.bank.no
tlf: 07166

web: www.bank.no
tlf: 07166

eller besøk et av våre kontorer.

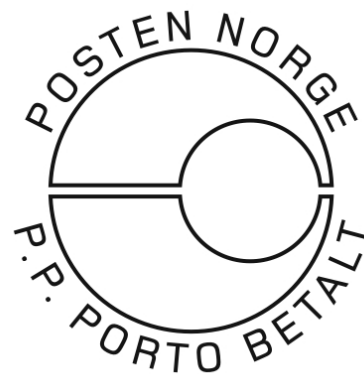
Surnadal Sparebank

• Surnadal • Halså • Amfi • Kristiansund • Trondheim
Telefon: 07166

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

Husk: Meld fra til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik
Tlf. 70012930/mob 91640420
Epost: bj_overvaag@tussa.com (Ny)

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes (Ny)
Lerstadtoppen 30
6014 Ålesund
Tlf. 70146258/mob. 94842274
Epost: arthorsn@online.no

Romsdal Parkinsonforening

Aud Johansen Hauso
Nøisomhedv. 31 A
6419—Molde
tel.: 71210322/48255492
Epost: audhaus@online.no

Parkinsontelefonen: 22008280

Rådgivningslinjen: 22008308

Indre Nordmøre Parkinsonforening

Nedlagt. Medlemmene overføres Nordmøre PF

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei
Tlf. 71528081/mob 95207104
Epost: nordmore@parkinson.no
Eller: leklokk@online.no

**coop
marked**

FREI

09-20(18)

**Dagligvare
Post**