

# Hør på meg

Nr. 3 Sept 2008 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

## Casas Heddy, Lanzarote

Sunnmøre Parkinsonforening arrangerer tur i august.

Et godt alternativ både som helsereise og som pensjonisttur. Meget gode rom, gode fellesareal, god mat og ikke minst et stabilt og godt klima.

Se side 15



 **RINGEN**  
Rehabiliteringssenter as  
2390 Moelv - Tlf.: 62 33 45 00  
Faks: 62 33 45 99  
e-post: inntak@ringen-rehab.no  
www.ringen-rehab.no



## Siste del av Elin sitt opphold på Ringen.

(side 7)



## Samtale med Sverre Vik.

Hvordan fyller en PS-er dagene med noe positivt. Les intervju med Sverre side 11



Av Ingrid Vik

## Min Parkinson.

Av Kirsten Akselvoll

Og så tror jeg det er viktig med humor, masse humor.

Se side 17

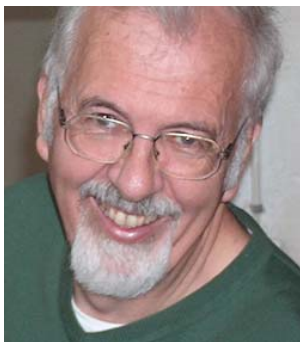
I bladet finner du også (m.m.):

- Romsdalsforeningen på tur
- Med hurtigruten langs Storfjorden

Har du internett?

Da kan du bruke denne linken til å koble deg direkte til våre hjemmesider, også lokalforeningene:

[www.parkinson.no/morroms](http://www.parkinson.no/morroms)



## Fylkeslederen har ordet

Med mørkare kveldar, og skarpere drag i lufta er det eit teikn på at hausten er komen.

Eg er ikkje heilt klar til det, men det er det vel ingen som spør om. Håper at de alle har hatt ein fin sommar, anten de har vore heime, eller har vore på tur i innland eller utland.

Sjølv tok vi med barnebarna til Riga og Latvia i to veker. Med to gutar på 2,5 og 4,5 år, vart det no ikkje berre ferie. Men vi hadde nokre fine dagar, og gutane treivst godt saman med mormor og morfar, og vi saman med dei.

Men no er det haust, og det er korleis vi skal legge opp programmet som opptek meg. Eg har tenkt mykje på kva det er medlemmane våre venter av oss, og kva som vil vere interessant for dei. Kva kan

vi gjere som vil vere med på å gjere livet lettare i kvardagen? Korleis kan vi støtte og hjelpe kvarandre? Vert dagane lange for dei som går heime? Det er mange slike spørsmål eg stiller meg. Er det nokon måte vi kan dra kvarandre i gang på? Det kan vere ei trim gruppe, ei hobby gruppe eller ei gruppe for dei som samlar på diverse ting. Er det interesse for at vi lager til hobbykurs. Det er mange i foreninga som kunne bidra med det.

Eg tek gjerne mot tips om slike ting. Kanskje kan nokon presentere sin hobby eller si samling i dette bladet? DU har utspelet no!

Så er det berre å håpe på ein fin haust, med fine turar i skog og mark.

Helsing frå Bjørn.



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

Personlig  
rådgivning

+

Null daglige  
gebyrer

Fokus 24/7 – for alle dere som klarer det meste selv.

Hør hva du kan få for null kroner - sms "gebyrfri" til 2030.

**Fokus Bank**

filial av Danske Bank

## Redaksjonens side

Vi håper at også dette nr. av *Hør på meg* gir en positiv følelse. Dette er nr. 3 i år og nr. 4 totalt. Det koster en del penger og arbeid å lage bladet, men vi håper det er kommet for å bli. Det avhenger av vår økonomi og redaksjonen takker for innsatsen våre medlemmer gjør for å skaffe inntekter gjennom annonser. Vi håper ikke annonsemengden er for dominerende.

Vi håper også at våre medlemmer fortsatt vil bidra til det som skrives i bladet. Det skal være et talerør for oss alle og dermed vise hvem vi er og hva vi vil. Vi har forresten ennå ikke fått et skikkelig leserinnlegg eller "sint dame på tråden". Dere utfordres herved.

Neste nr. kommer primo desember. Etter det er det naturlig å evaluere hva vi har gjort og hva bladet gir oss. Skal bladet fortsette å komme ut.

Red. ønsker dere alle en god høst. Husk at høsten er en fin turtid også, kanskje den vakreste av alle.

Steinar

### REDAKSJONEN.

**Leif Klokkehaug, Nordmøre,**  
tel.: 95207104

Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.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: Primo des. 2008**

**Frist for innsending av stoff: 15.11.08**

**I neste nummer vil du bl.a. finne noe om**

- **Weekend seminar på Sunnmøre og Nordmøre**
- **Aktuelt om likemannsarbeid**

## Arrangementskalender:

### Møre og Romsdal Parkinsonforening

26.-28 sept                      Weekend samling i Ulsteinvik. Oppfølging av Rundeseminar

### Nordmøre Parkinsonforening:

Weekend seminar. Se eget oppslag i dette bladet

25. sept      Kl 1800      Medlemsmøte på Barmannhaugen Eldresenter

26. nov.      Kl 1800      Julemøte på Barmannhaugen Eldresenter

### Indre Nordmøre Parkinsonforening:

### Romsdal Parkinsonforening:

29.11.                      Julemøte. Middag, underholdning, loddsalg med mer.

### Sunnmøre Parkinsonforening:

29.11.                      Kl 1300      JULEGILDE ETTER FAST TRADISJON

### SUNNMØRE PARKINSONFORENING MED FASTE MEDLEMSMØTER. (red. har mottatt følgende melding fra Arne Thorsnes):

*Da har jeg reservert rom til 12 personer på Baronens Hotell tre ganger før jul til uformelle medlemsmøter.*

*Møtet er tenkt helt uformelt der man kommer sammen for å prate om det man er opptatt av, utveksler erfaringer med dagliglivet med parkinson, tips og ideer, eller rett og slett møter likesinnede til en kopp kaffe.*

*Vi kan sikkert si litt om kurset i likemannsarbeid som jeg skal på før møtet også, og evt annet nytt fra forbundet.*

*Sett av datoene: Tirsdag 07.10, tirsdag 04.11, og tirsdag 02.12 (altså første tirsdag i mnd), kl 1900-2030.*

*Hilsen Arne*

Blir dette vellykket, kan ordningen eventuelt utvikles videre. (red.)

## Romsdal Parkinsonforening. Tur til Giske.

Lørdag 31. mai 2008 avviklet Romsdal Parkinsonforening tur for sine medlemmer. Turen hadde økonomisk støtte fra Norges Parkinsonforbund.

Avreise med buss fra Rutebilstasjonen i Molde i strålende solskinn. Turen gikk til Giske der vi hadde avtale om omvisning i den kjente **marmorkirka** på Giske. Kirken er bygget på 1100-tallet. Guiden var meget kunnskapsrik, slik at det ble en interessant time på Giske. Vi tok en snartur ut til Alnes fyr før kursen ble satt i retning Ålesund og Fjellstua der lunsj var bestilt. Både mat og service var førsteklasses, slik at det var en tilfreds gjeng som kunne ta ta fatt på på hjemveien igjen.

Torbjørn Hauso



Bildet viser noen av turdeltakerne ved marmorkirka på Giske

## Weekendseminar i Rindal

### HELGESAMLING PÅ SAGA TROLLHEIMEN HOTELL I RINDAL

#### HELGA 10.-12. OKT. 2008!

Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) inviterer med dette til et hyggelig - og forhåpentligvis - lærerikt opphold på den ærverdige gamle skysstasjonen i Rindal denne weekenden. Hotellet ligger midt i Rindal sentrum og består av 13 gamle trebygninger, som alle er i bruk til hvert sitt formål. Hotellet har peisestue og TV-stue, alle rettigheter, og alle rom har dusj/WC.

Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) subsidierer egne medlemmer med kr 500 pr. person fordi vi har fått økonomisk tilskudd fra Norges Parkinsonforbund (NPF) for å arrangere slike helgesamlinger med tema **likemannsarbeid**.

#### Som medlem i Nordmøre Parkinsonforening betaler du bare:

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

**Kr 1500** – hvis du vil/må ha rommet for deg selv.

Vår forening har to godkjente likemenn, Aase og Elin, og disse to vil sammen med undertegnede stå for både den faglige og den praktiske gjennomføringa av oppholdet.

Helgeoppholdet skal dreie seg om **fem ulike tema innenfor likemannsarbeid**:

1. **Øvelser for taleorganene** (Hovedtema 1)
2. **Kosthold og fordøyelse** (Hovedtema 2)
3. Rytme og trim, stav- og stokkegang, **latter og moro**
4. Søvn og hukommelse

Rettigheter og hjelpemidler

#### I løpet av helga vil vi prøve å belyse de ulike temaene etter følgende mønster:

- A. Innledning med oversikt over tema, med utfordringer, problemstillinger, øvelser osv.
- B. Drøftinger mellom likemenn, to og to eller i smågrupper, om temaet sett fra henholdsvis den parkinsonrammedes og den pårørendes ståsted.
- C. Praktiske øvelser og trim, stav- og stokkegang, latter og moro.....
- D. Oppsummeringer og evalueringer i plenum etter hvert tema

Uforpliktende etterarbeid –eller sosialt samvær om du vil....

Siden helgesamlinga fokuserer mye på likemannsarbeid, håper vi at alle som melder seg på er forberedt på og villige til å gi litt av seg selv – for å få enda mer tilbake fra de andre. Kanskje har akkurat du noe du kan bidra med – også som underholdning? Ola Roaldset lover å skaffe lokale entertainere, **også levende dansemusikk** til lørdagskvelden!

Vi kommer ikke til å arrangere spesielle utflukter eller lignende denne helga, fordi den står i likemannsarbeidets tegn. Det forhindrer ikke at det blir anledning til å gå turer og se seg om litt i Rindal i løpet av oppholdet – for vi trenger også frisk luft og mosjon – om ikke annet i form av stavgang og stokkegang. Måtte vi bare få fint høstvær! Hotellet har plass til inntil ca 60 deltakere hvis alle ligger på dobbeltrom.....

#### Påmelding skjer i to omganger:

1. Uforbindtlig påmelding via telefon, epost eller brev **innen 18. august**.

**Bindende, skriftlig påmelding til undertegnede innen 27. september.**

Frammøte fredag 10. oktober fra kl 15.00 – 18.00. NMPF sørger for bilskys for våre medl.

(For Sunnmøre/Romsdal: Buss Mørelinjen fra Moa kl 12.25, Molde kl 14.05, Krifast kl 15.00, til Rindal kl 17.10. Avreise søndag etter lunsj, buss Mørelinjen ca kl 13.30.)

Til orientering følger vi opp med et nytt helgeopphold med stort sett de samme temaene til våren, denne gang lagt til **Hopen Brygge på Smøla fra fredag 24. til søndag 26. april 2009!**

Med hilsen

Leif Klokkehaug, Iverplassen 13, 6523 Frei

mobil 952 07 104

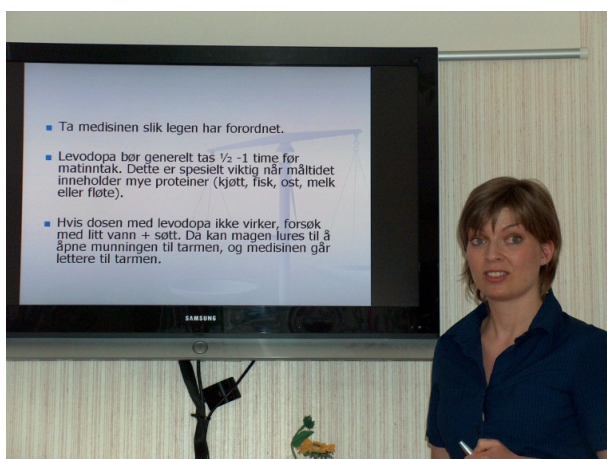
## Med Elin på Parkin- songruppe ved

Tekst og foto: Leif Klokkerhaug



(forts. fra forrige nr.)

:



Og sykepleier **Ragnhild Skinnerlien** fulgte opp legens gjennomgang av ulike problemer og medisiner med en nyttig time om hvordan de ulike medisiner bør tas. Resten av timen brukte hun til å vise gruppa hva slags mat tarmen hadde godt av for å fungere best mulig, med masse frukt, grønt og fiber.

Den andre mandagen var det undervisning ved logoped Lise Hoelstad. Hun gikk først inn på teorigrunnet før hun trimmet gruppa med praktiske øvelser, alt fra kinesiske Qi-gong-øvelser – eller "bevegelsesakupunktur" – til ansikts-mimikk og pusteøvelse med rør i flaske. "Pust og tell til 4, pust og tell til 4!"

Seinere var det ergoterapeutens tur. Solveig snakket om ulike rettigheter for parkinsonister – som parkeringsbevis og ledsagerbevis - og viste fram noen av de hjelpemidlene som kan skaffes gratis fra Hjelpemiddelsentralen.



Både Ringens kokk og kjøkkensjef gav begge gruppa nyttige opplysninger om Parkinson og kosthold, proteiner og medisininntak.

En onsdagskveld var det underholdning ved en lokal gitarist og sanger som hette Espen. Han kom så langt som til 5. plass i Tore Strømøys populære "Lyden av lørdag", og gjorde stor lykke blant Ringens pasienter denne kvelden. Og nesten hele parkinsongruppa benyttet sjansen til en svingom. Musikeren hadde spilt på Ringen i 11 år, og aldri før had-

de det vært behov for å ta to rom i bruk til danseplass, sa han opprømt. Så parkinsonister er spreke folk!



Lørdagsformiddagene hadde Ringen tilbud om gratis utflukter i omegnen. Vi hoppet på en tur til Lillehammer med maxitaxi, med direktør Terje som guide. Det var aprilvær med snøbyger, så ferden gikk til Kulturhuset "Flygelet", der det var kunstutstilling med tegninger, alt fra Kittelsen via tegneserier til Picassos streker.

De to siste dagene lærte deltakerne **avspenning**. Liggende på myke madrasser på gulvet, med puter her og der, snakket en rolig og behagelig stemme til dem fra en høyttaler. Spenn muskler og slapp av..... Snart gjenlød gymsalen av velkjente søvnlyder. Elin innrømte etterpå at hun bare hadde hørt begynnelsen før hun dørmet av. Effektiv avspenning, spør du meg....

Den siste mandagen var det ny testing i gymsalen med de samme øvelsene som ble brukt en av de første dagene for å måle eventuell framgang eller tilbakegang.



Testene bestod av tre grupper øvelser, hurtighet, balanse og rekkevidde. I øvelsen "Up and go" skulle man fra sittende stilling opp så raskt som mulig, rundt en taburett 3 meter borte og tilbake i sittende stilling. De fleste "perset" på denne. Bare se hvor fort Elin gikk. Hun ble jo helt uskarp på bildet.....

Balanseøvelsen testet statisk balanse stående mellom to stolrygger, enten på en fot, eller på begge føttene i vannrett linje foran hverandre, og så ta tida på hvor lenge man klarte å stå slik uten å miste balansen. De fleste perset her også. Den siste øvelsen gjaldt rekkevidden med høyre og venstre arm. Også her perset de aller fleste til stor jubel fra hele gruppa.

For Ringen var den enkeltes målte framgang eller tilbakegang også en antydning på treningens effektivitet når man la sammen alle måleresultatene og delte på antall parkinsonister for å finne den gjennomsnittlige endringen. På denne måten får



institusjonen en bra oversikt over effekten av de øvelser og den trening pasientene tilbys, og den kan legge opp eventuelle endringer i treningsopplegget.

### **Og hva synes så deltakerne om oppholdet og opplegget på Ringen? Her er noen av dem:**



**Kjell** fra Kjelsås i Oslo forteller at det var hans egen fastlege som tok initiativet til å søke ham inn på Ringen slik at han kunne få hjelp til å komme i gang med trening, kanskje få justert medisinnntaket og få tips om hvordan fylle opp dagen med mer interessante ting enn å stable inn og ut av oppvaskmaskinen. Han synes at det i løpet av oppholdet her på Ringen har skjedd positive endringer. Han har med endret medisinnntak, opplevd mindre og færre on-off-situasjoner, og han kjenner forbedringer med mer intensiv og planmessig trening. Han

har allerede bestilt time hos logoped når han kommer hjem for å kunne begynne med forebyggende logopedi, og han har tatt kontakt med fysioterapeut for å få oppfølging med systematiske øvelser og trening. Noe er absolutt på gang, synes han, og er kjempefornøyd med oppholdet. Og han roser hele Ringens personale opp i skyene både for faglighet og omsorg.



**Anne** fra Røa i Oslo håpet å få mer inspirasjon og komme i gang med gymnastikk som kunne motvirke sykdommen. For hjemme går dagene med arbeid og barn. Hun fikk Parkinson relativt tidlig, og er i jobb. Hun hadde lest om Ringen og visste om at det var egne Parkinsongrupper. Kanskje hun der kunne få kontakt med ulike fagfolk som kunne se henne fra flere sider samtidig? Hun ønsket seg en vennlig dytt som kunne gi henne pågangsmot og styrke til å takle

hverdagen og sykdommen bedre. På Ringen slipper hun å gå på arbeid og stelle hus og hjem. Her lever hun et regelmessig liv uten stress, og hun opplever kontakten med fagpersonalet og sine medpasienter på gruppa som svært givende og nyttig. Hun tror at oppholdet her vil sette henne bedre i stand til å ta vare på seg selv når hun kommer hjem igjen, og kanskje trappe ned på noe av det hun ellers gjør hjemme. Hun synes hun har fått hjelp og ideer til å ta bedre grep om eget liv og egen sykdom ved å forebygge og trene riktig. Derfor vil hun ta kontakt med logoped så snart hun kommer hjem. Og hun anbefaler alle et opphold på Ringen, fordi hun synes at hennes egne forventninger ble innfridd fullt ut.

*Danseløven **Rolf fra Moelv** forteller at han ved å møte andre parkinsonister med ulike varianter og grader av Parkinsons sykdom, har fått større forståelse av sin*

egen sykdom. Han synes selv han takler sykdommen bra, og er glad for at hans kone også fikk treffe gruppa. Han har lært at medisinen helst bør tas ca. en halv time før mat for å unngå konkurranse mellom mat og medisin om hva som tas opp først og best. Han har fått tips om ansiktsmassasje for å motvirke stivnede smilemuskler og forbedre artikulasjonen. Han ønsker mer viten om hvorfor og hvordan enkelte øvelser i gymsalen kan avhjelpe stivhet og treghet og forbedre bevegeligheten, og håper dette vil komme klarere fram etter hvert. Om han vil anbefale et opphold på Ringen? Ja, så absolutt, er hans kontante svar.

**Hvis du vil inn på Ringen – på Muritunet eller Aure – så ta kontakt med egen fastlege. Han kan hjelpe deg til å søke om plass.**

Og spør du hvordan Elin selv opplevde oppholdet og opplegget, vil du få høre at også hun syntes alt var profesjonelt opplagt og gjennomført, og at Ringens personale virkelig så ut til å trives med jobben sin og pasientene. Hun føler at hun har hatt godt utbytte av oppholdet, og tar gjerne en runde til seinere.

Vi har tilbud til pasienter med Morbus Parkinson; individuelle opphold og tre ukers opphold i grupper i mai, august og september 2008.

Tlf. 62 33 45 07

[inntak@ringen-rehab.no](mailto:inntak@ringen-rehab.no)

Se også vår hjemmeside;

[www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)



### **Invitasjon til felles julebord på Dombås.**

Oppland Parkinsonforening inviterer våre naboer i vest til felles julebord weekend på Dombås. Sted: Norlandia Dovrefjell hotell. Tid: 5-7/12.

Ankomst fredag kveld til aftensbuffet 19-21. Lørdag, frokost, lunsj og julebord

Søndag, frokost

Husets orkester fredag kveld. Lørdag spiller Picasso.

Pakkepris kr. 1995.- pr. pers i dobbelrom. Enkeltromstillegg kr. 300.-

Vi tenker oss en temasamling på lørdag.

Vi håper på en snarlig tilbakemelding pga videre planlegging, mrrn også fordi denne helga er populær.

Med vennlig hilsen

Oppland Parkinsonforening

Jørn Joramo

Spørsmål og ev. påmelding til Bjørn Overvåg tlf. 70012930. mob. 91640420.

## Intervju : Besøk hos den Parkinsonramma Sverre Vik

Av Ingrid.



Sverre har alltid vore ein aktiv kar, har vore snekker heile sitt vaksne liv. Etter han vart pensjonist har han forsett med trearbeid og det er ikkje få gjenstandar han har trylla fram, store og små.

Eg har kjent Sverre lenge og då vi møttes på Tomrefjellet påska 2004 stoppa han meg.

”Kva trur du som feiler meg”. Han retta fram venstre arm som skalv (riste) ein god del. ”Trur du at eg har fått PS?” Eg hadde då hatt sjukdommen i over fem år. Vi stilte nok diagnosen der og då. Han fortalte då at han lenge hadde merka at noko var gale i venstre kroppsdell. Sverre fekk seg time på Nevrologisk avdeling, Molde. Diagnosen Parkinson sjukdom vart stilt og medisinen han starta har hjelpt han godt sjølv om det og har vore litt problem.

”Det var nok mange tankar som rasa gjennom hovudet mitt dei første dagane. Korleis skulle dette gå, ville eg ikkje kunne fungere i ”snekkerboden” lenger?”

Men som den positive karen han er skuva han tankane på framtida langt bort. I verkstedet sitt gløymer han sjukdommen hobbyen heldt han frisk. Det er ikkje få ting som er laga i det verkstedet. Kan nemne sleiver, lysestakar, trebollar, fat, kake-tiner, kister, stoler hjørneskap, klokketårn, heile kjøkkeninnreiinger og ute i garasjen stod ein fin trebåt ferdig. Eg må og nemne stabburet m/ klokketårn og eit stort leikarhus som står på gardsplassen fulle av flotte ting. Sverre gler seg og stort når barnebarna kjem på besøk. I lag med dei er tankar på framtida langt vekk. Han fortel at no skal leikarhuset flytast opp til hovedhuset og ringeklokke skal der og bli. Men ha må nok og innrømme at når kvelden kjem etter ein aktiv dag i lag med dei kjem og andre tankar fram.

Sverre er sikker på at hobbyen og barnebarna vil hjelpe han til å halde negative tankar vekk. Han vil fokusere på alt det positive rundt oss og ikkje minst i naturen.

Treng ikkje leite, det er store og små ting som gler dagleg.

Der ute finnes verdens beste klasserom.

Utforsk ein liten dam

eller ei hel vidde, eit insekt eller ei fjær,

og lær om livet, kjærleiken og alt det som virkelig betyr noko.

Men vi lyg vel om vi ikkje innrømmer at alt går litt seinare enn før. Kanskje kan det vere bra å stoppe opp litt i ein travel kvardag; alt går så fort. " Ja, ja" seier Sverre til slutt, "vi får vel berre stå på, trur du ikkje det, Ingrid?"

Det er vi einig i. Mr. Parkinson skal ikkje ta knekken på oss endå.

---

*En Vestfoldmann var helt på bønn  
Fordi han skalv sånn på høyre hånd  
Skal si han ble glad  
Da doktor`n sa  
"Du har jo fått Parkinson!!"*

Per Martin

## **IVAR TERJE VIK**

**6393 Tomrefjord**

**Telefon nr. 92268345.**

**Utfører alt i maling, flis, tepper og belegg.**

## Sunnmøre Parkinsonforening med Hurtigruten til Geiranger.



Turen til Geiranger ble denne gangen spesiell. Vi hadde fått Oddgeir Bruaset med på turen som kåsør og kunnskapskilde om Storfjorden. Som vi vet er han en av de mest kunnskapsrike når det gjelder bosetting og menneskeskjebner langs denne fjorden.

Turen innover ble innledet med at vi samlet oss i et konferanserom på hurtigruten der Oddgeir holdt et fyldig kåseri med slides om de fleste gardene inn over fjorden. Vi fikk en anskueliggjøring av hva som var viktige verdier den gang mot det vi opplever i dag. Hvorfor slo de seg ned der de gjorde på steder vi ikke ville tro der kunne bo folk om vi ikke visste det.

. Dugnadsånden var levende i alle bygdelag. Det var langt til nabo! Utfordringene var mange:

- vanskelig vei fra sjø til hus (all ferdsel gikk jo langs fjorden).
- ungene måtte ukependle til skolen fra første dag
- skaffe vinterfor til budskap
- materialer til husbygging og vedlikehold
- rasfare vinterstid
- kjøpmann? Hvor var han
- hvor lett var det å få legehjelp eller hjelp av jordmor
- hvordan skaffet mann mat og inntekter nok en stor husholdning

Trass i slit og hardt arbeid var ikke smilet og humoren langt unna. Det var oppsitterne på garden Knivsfå som tok på seg ansvaret for at fossene "De Syv Søstre" var virksomme. Denne garden



ligger helt innpå De Syv Søstre. Det innebar å holde elveleiene åpne slik at fossene var så vannrike som mulig. I løpet av vinteren ville greiner og annet rusk kunne hindre og tette igjen et elveløp eller to. Faktum var også at minst en av søstrene var faktisk gravd ut og således skapt av en av oppsitterne på Knivsfå, kalt Storekniven. Så var Storekniven en gang på besøk på Skageflå, garden tvers over fjorden. Der var også andre på besøk, blant annet en kvinne som beundret De Syv Søstre og sa: "Er det ikke stort å kunne stå her og kunne beundre Guds skaperverk". Da repliserte Storekniven

straks: "Dette er ikke Guds skaperverk. Det er mitt!!"

Følgende historier vil illustrere hverdagen og innstillinger til de utfordringene det daglige livet kunne føre til.



Garden Yste Skotet

flytter jeg ned i naustet og bor der i vinter. Når jeg dør er det lettere for dere å få meg til kirke enn om jeg blir her oppe i vinter. Han så gjorde. Men når våren kom var han fortsatt i live og flyttet så opp igjen.

En far sa til sin 8-9 år gamle datter. En sau har gått seg fast på fjellhyllen der nede. Vi må berge den. Nå binder jeg et tau rundt livet ditt og firer deg ned til sauene. Så løser du opp knuten og binder tauet rundt sauene. Så heiser jeg sauene opp og firer tauet ned til deg igjen. Du binder det så rundt livet og jeg heiser deg opp igjen.

En annen historie er denne: Det led mot vinter og bestefar følte at det led mot slutten. Han så problemene med at han skulle dø en snøtung vinter der de bodde oppe i en fjellgard langt ned til sjøen på en smal og vanskelig sti. Han sa: Nå



Skjortneset

flytter jeg ned i naustet og bor der i vinter. Når jeg dør er det lettere for dere å få meg til kirke enn om jeg blir her oppe i vinter. Han så gjorde. Men når våren kom var han fortsatt i live og flyttet så opp igjen.

Omsorg for hverandre hadde de alle langs Storfjorden. Det var vanlig å tenne opp et bål som signal dersom man trengte hjelp. Så hendte det på en av gardene at de ikke fikk alle sauene ned i fjøset før snøen kom for alvor. Far i huset gikk opp i fjellet for å prøve å få sauene ned. De avtalte at dersom det ble for sent til at han kunne komme ned og han måtte overnatte oppe i fjellet skulle han tenne et lite bål som tegn på at alt var OK. Annen måte å gi signal på hadde de ikke. Kvelden kom og folket heime i huset fikk se et bål som da fortalte at far ville overnatte ute, men at alt var OK. Så var det slik at bålet også ble sett på andre siden av fjorden. Klok-

ken var kanskje 2200 og man begynte å lure på om noe var galt. Beslutningen ble tatt. Båt ble satt på vannet og ca midnatt kom de opp til garden på andre siden og spurte om noe var galt. De fikk da til svar at alt var i orden og ble forklart hvordan det hele hang i hop. Da ba de tilreisende om unnskyldning for at de hadde forstyrret natteroen og rodde så tilbake.

Disse tre historiene setter i perspektiv blant annet toleranse, omsorg og hvordan man måtte leve under slike forhold.

Det ble en minnerik tur langs Storfjorden med Oddgeir Bruaset som guide.

Steinar

## TUR TIL CASA HEDDY—LANZAROTE



Vannet er rent! Ingen tvil.

Sunnmøre Parkinsonforening arrangerte tur til Casa Heddy med avreise 0330 den 15. august. Vi er en gruppe på 20 personer som dro fra Sunnmøre. Vi landet 0945 lokal tid med 26 grader varmt og strålende sol. Ankomsten gikk uten noen problemer. Vi ble møtt av meget hyggelig personell fra Casa Heddy som loset oss fram dit vi skulle uten bekymring for bagasje eller andre ting.

Vel framme hadde vi fått tildelt våre rom i løpet av den første halvtimen. Rommene var av god standard og romslige. Der var ikke air condition, men en vifte holdt en behagelig temperatur på rommet. Vi har nå overnattet første natt og temperaturen i soverommet var ikke noe problem i det hele tatt. Vi kommer ikke til å savne air condition.



Etter en meget god lunch kl 1200 fikk vi orientering om opplegg og tilbud for vårt opphold. Vi ble imponert. Her var tilbud som passet alle. Det gjaldt tilbud om fysioterapi, legetjeneste, sykepleietjeneste, terapi i basseng, både vanlig temperatur og varmt basseng. En egen aktivitetsavdeling har en rekke tilbud som vil holde oss i god aktivitet. En velutrustet gymsal står også til disposisjon.

Etter at oppholdet i skrivende stund har vart i fem dager er vi av samme oppfatning. Den faglige delen av oppholdet som omfatter fysioterapi og funksjonell trening med legetilsyn fungerer godt, og mange som er under behandling viser allerede klar bedring. Men dette er også et opphold for trivsel, omsorg og velvære. Oppholdet er også meget tilfredsstillende for pårørende og tilsynspersonell.



Alle danset

Aktivitetstilbudet er godt og inkluderer foruten terapeutisk trening også morgen- og trim i basseng (varmt og vanlig temperatur), vannpolo, minigolf, boccha, og mer til.. Der var også et underholdningstilbud nesten hver kveld. Her er også rike muligheter for turgåing i området. Ned til sentrum av byen Puerto del Carmen er det bare en hyggelig spasertur. Hjem igjen kan man også ta taxi som koster 5-6

Carmen er det bare en hyggelig spasertur. Hjem igjen kan man også ta taxi som koster 5-6

euro. En promenadevei langs stranda er også et meget godt tilbud hvor man kan gå "flere mil" og man kan gå fra en by til den neste.



Casas Heddy arrangerte mange turer rundt på Lanzarote og hadde mange dyktige guider. Det må nevnes at BUS-SENE var meget velutstyrte. Ikke minst hadde de kapasitet til alle typer rullestolbrukere slik at alle som ville være med på utfluktene hadde mulighet til det. Veldig bra.

Vi oppdaget også fort at en parkinsonforening fra Hedmark også var tilstede samtidig med oss. Vi fant hverandre fort og hadde også et "bakgårdstreff".

I løpet av vår periode på to uker kunne vi med våre amatørøyne konstatere framgang for de fleste pasientene. Dette

er vel resultatet av kyndig hjelp fra fagpersonell og trivsel.



Det eneste negative vi har opplevd med denne turen var at tidspunktet for avreise og ankomst ble flyttet fra ettermiddagstid til nattetid. Men det har vi nesten glemt nå.

Vær og klima bidrar også til at stedet blir en sikker vinner. Maten er fortsatt meget god, stedet har alle rettigheter og det totale pristilbudet synes vi er rimelig.

Her ligger forresten en 18 hulls golfbane av høy standard like ved (5-6 euro med taxi unna).

Casas Heddy er skapt av Heddy Astrup, hustru til den meget kjente skipsreder

Niels Astrup. Heddy var, jeg hadde nær sagt på trass av sin rikdom, meget engasjert i sosiale spørsmål og brukte betydelige ressurser både økonomisk og i personlig engasjement for å hjelpe de som hadde et medisinsk behov men manglet ressurser. Casas Heddy er nå en stiftelse som eies av Oslo Røde Kors. Vi fikk en orientering om dette av en meget engasjerende og engasjert aktivitetsmedarbeider. Les mer om Casas Heddy på denne linken: [www.casasheddy.no](http://www.casasheddy.no).

Vi gleder oss til fortsettelsen av oppholdet. Vår konklusjon er at dette tilbudet er så positivt at vi kunne tenkt oss et nytt opphold der. Gjerne lengre enn to uker. Klimaet er jo så stabilt over året at man kan komme hit på alle tider av året.

Steinar



## Min Parkinson.

Av Kirsten Akselvoll

Hei, jeg heter Kirsten, er 59 år og bor i Sykkylven. Her har jeg bodd i snart 40 år men er opprinnelig fra Sandefjord. Jeg er gift med Sigmund og vi har 6 barn og 3 barnebarn. Jeg har vært hjemmeværende mens barna var små.

Så begynte jeg å arbeide i kommunen med internasjonalt kvinnearbeid. Dette var et samarbeid med kirken og flyktningkontoret. Dette var et arbeid som jeg likte veldig godt, og jeg fikk mange gode venner. I 1997 fikk jeg et lite hjerneslag og ble etter hvert uføretrygdet. For ca. 6 år siden fikk jeg diagnosen PS, men jeg har nok hatt det en stund før det. Jeg var ikke så godt kjent med hva PS var, så jeg leste alt jeg kom over om sykdommen, og det var jo ikke akkurat noe koselig lesing. Noe av det første jeg leste var et stykke i Parkinsonposten som var skrevet av en lege som selv hadde fått PS. Han skrev blant annet at å få parkinson sykdom var som å 'råtne på rot'. Da ble jeg sint og tenkte at det skal ikke jeg, dette skal jeg motbevise. jeg ville LEVE videre. Jeg synes at jeg lever et rikt liv, men jeg sier ikke at det er et liv uten problemer. Han parkinson har virkelig rotet til livet mitt. Dagene er langt ifra lette. Jeg er mye plaget av smerter, veldig stiv, treg, finmotorikken er dårlig, problemer med å snu meg i senga og mange, mange ting går nå så uendelig tregt. Og så er det jo så vanskelig å planlegge ting, og vansker med konsentrasjonen. Noen ganger 'gir jeg opp', og jeg tror det er nødvendig og sunt. Men jeg GIR IKKE OPP; jeg er sta.

Jeg har alltid vært et sosialt menneske, jeg liker å være med på ting. Jeg er så heldig at jeg har mange gode venner. Jeg liker også å lage ting. Jeg har aldri tegnet og malt så mye som etter at jeg fikk Ps. Jeg er med i en me-



### 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

nighet og der hender det at jeg maler under gudstjenesten, og tro det eller ei men når jeg står der og maler, da er jeg helt frisk.

Og så tror jeg det er viktig med humor, masse humor. Jeg står ofte foran speilet og sier til meg selv: Nei nå ser du begredelig ut, Kirsten, med dette maskeansiktet ditt. Prøv om du kan smile litt. Bare prøv, det hjelper, i alle fall noen ganger. Ellers så har jeg lært meg (prøver i alle fall) å ta en dag av gangen. glede meg over dagen i dag,

Stå på venner og prøv nye utfordringer. Det er i grunn kjekt å leve.

Hilsen Kirsten AKSELVOLL

## Hvilket kjønn har datamaskiner?

Kvinner er enige om at datamaskiner må være hankjønn. Årsakene er klare:

- Man er nødt til å tenne dem for å få deres oppmerksomhet.

- De inneholder masse data som de selv ikke forstår.

- Det er meningen at de skal hjelpe deg med alle dine problemer, men det meste av tiden er det de som er problemet.

- Så snart du har anskaffet deg en, innser du at hvis du hadde ventet litt lenger så kunne du fått en bedre.



SLEEP  
CONTINENTAL  
MADRASS 150 x 200  
**2995.-**

**Bohus**<sup>®</sup>  
LØDING AS  
Eikremsvingen 2, Åre Tlf 71 20 30 40  
Mandag-fredag 10-19 • Lørdag 10-15

# Aandahls

**MOLDE**



**Mestergull**  
**EINAR HANSEN**

ROSEBY SENTER • Tlf. 71 21 54 01

**ELLO**  
Lilleborg as



## MALIA ØRSTA

Industrivegen 14

6150 Ørsta

## ØRSTA CAMPING

Osholane 5

6150 Ørsta

## VINJEVOLL RØR

POST BOKS 333

6151 ØRSTA

Verkstedvn. 4 – Postboks 2144 Løkkemyra – 6502 Kristiansund

Telefon 71 58 06 80 – Telefaks 71 58 06 81 [www.slatlem.no](http://www.slatlem.no) <<http://www.slatlem.no/>> - [post@slatlem.no](mailto:post@slatlem.no)

Nye og brukte biler – delesalg –  
autoriser bilverksted – bilutleie

Kristiansund – Averøy – Surnadal  
Molde

**SLATLEM** –  
- we take *care*



# SYSTEM- ELECTRO

Går det på strøm?  
Kontakt oss!

---




**Installasjon**  
**Bolig**  
**Landbruk**  
**Industri**

**Salg / Service / Prosjektering**  
**Byggavdeling**  
**IKT-avdeling**



Strandgata 26, 6270 Brattvåg  
**Tlf: 70 21 93 00**  
 Fax: 70 21 93 01  
[firmapost@system-electro.no](mailto:firmapost@system-electro.no)  
[www.system-electro.no](http://www.system-electro.no)



Arnebeier Elektrikere

**Amfi – Norges største senterfamilie**

Velkommen til  
 trygge handel  
 på Løkkemyra!

Gratis parkering • 35 butikker  
 Apotek • Bank • Post



[amfi.no](http://amfi.no)



**Åpent 10-20 (18)**

## Distriktets Ford-, Subaru-, og Mitsubishi-forhandler



Nye Mitsubishi Outlander



Nye Subaru Impreza



Nye Ford Mondeo

- *Stort utvalg i brukte biler!*
- *Gunstig finansering!*
- *Stikk innom for en hyggelig bilprat og prøvekjøring...*

# Haukebø & Rødseth

Enerveien 1A • Postboks 2010 • 6402 Molde • Telefon: 71 20 37 00 • E-post: [post@haukebo-rodseth.no](mailto:post@haukebo-rodseth.no) • [www.haukebo-rodseth.no](http://www.haukebo-rodseth.no)

# K.A. Aurstad AS

# NEAS™

## Strøm • Internett • TV • Telefoni

Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



# Hotell Kristiansund

**Alt i belysning og elektrisk materiell**



**HØVIK** **ENGROS**  
**ElektroAgentur**

## Nordmørskafeen

GOD HJEMMELAGET MAT

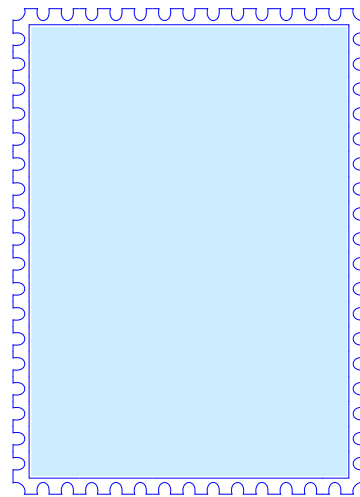
Vi leverer mat til alle anledninger  
snitter • koldtbord • varm mat  
selskapsmat

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

Telefon: 71 67 45 47

**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 **NB! Ny adresse!**

Tlf. 71489090/mob 98454383

Epost: [ingvar.omenaas@adsl.no](mailto:ingvar.omenaas@adsl.no)**Romsdal Parkinsonforening**

Aud Johansen Hauso

Nøisomhedv. 31 A

6419—Molde

tel.: 71210322/48255492

Epost: [audhaus@online.no](mailto:audhaus@online.no)**Parkinsontelefonen: 22008280****Rådgivningslinjen: 22008308****Indre Nordmøre Parkinsonforening**

Ola Roaldset

6650 Surnadalsøra

Tlf. 71660759

**Nordmøre Parkinsonforening**

Leif Klokkerhaug

Iverplassen 13

6523 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: [nordmore@parkinson.no](mailto:nordmore@parkinson.no)

Tlf.: 7017 75 60

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