



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 3 sept 2012 årgang 6



*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side 31!

Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
Parkinsonuka 12.-14. september	s. 6
Humorspalten	s. 14
Del 4 av treningsopplegget	s. 15
Golfsamling	s. 20
Helgesamling i Ulsteinvik	s. 22
Romsdal PF ute på tur	s. 26



Fylkeslederen har ordet

Kjære parkinsonvenner!

Så er det høst igjen, og Møre og Romsdal Parkinsonforening nærmer seg slutten på et aktivt år. Våre aktiviteter dette året kulminerer med en helsereise til Romania de to første ukene i oktober. Dit drar vi med en gruppe på 35 deltakere med vår utmerkede kasserer Steinar Furnes som initiativtaker og reiseleder. I novembernummeret får dere lese om hvordan man opplevde dette nye tilbudet fra Møre og Romsdal PF. Spennende blir det i alle fall...

Siden forrige utgave av "Hør på meg" i mai har det skjedd en god del: Den første helga i juni samlet vi ca 30 deltakere på helgesamling i Ulsteinvik. Og nesten som vanlig var det bare godord å få for arrangørene Møre og Romsdal PF i samarbeid med Sunnmøre PF etterpå. *Se reportasjen side 22.*

Midt i juni samlet Steinar og resten av golfgjengen "The shaky six" deltakere helt fra Nordmøre til golfhelg på Moa golfbane. Lørdagen gikk med til trening med en "pro" - en svensk skotte som har gjort sunnmøring av seg. Mye lærte vi, og artig var det å gå 6 hull på banen. Og Sunnmøre PF som vertskap inviterte hele gjengen på middag etterpå. Tusen takk for god mat! Søndagen avsluttet en del av oss med å gå de første ni hullene på Solnør golfbane. Artig det også.

Og først i september gjentok Sunnmøre PF og "The shaky six" suksessen med stil. *Se reportasjen på side 20.*

Dagene 12.-14. september sto i folkeopplysningens tegn. Vi fikk et utmerket samarbeid med LMS Helse Møre og Romsdal om både en fagdag om parkinson for helsepersonell i fylket den 12. sept. og en kursdag for pasienter og pårørende i fylket lagt til Molde dagen etter. De tre lokallaga fulgte opp med åpne møter om parkinson om kvelden den 12 på Nordmøre, om kvelden den 13. i Romsdal og dagen etter på Sunnmøre. *Se reportasjen på sidene 6—13.* Møre og Romsdal takker alle som bidro til disse dagene, og de som møtte opp og fikk større kunnskap om sykdommen.

Besøksrunden vår til alle pasientmedlemmer nærmer seg avslutning, og vi får bare godord for tiltaket: "Enn at noen fra styret i parkinsonforeninga tar seg tid til å reise rundt og besøke oss parkinsonsjuke," var det en som sa i stor takknemlighet for at han fikk et relativt uventet, men både for ham og oss et hyggelig møte. Mer om dette i neste nummer! I mellomtida: Ha en riktig fin høst alle sammen!

Hilsen Leif

Fylkesstyret 2012-2013 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret 17.3.12:

Leder:	Leif Klokkerhaug	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Nestleder:	Svein Arne Velle,	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Kasserer:	Steinar Furnes, Ålesund	på valg i	2013
Sekretær:	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Styremedlem:	Einar Nerland, Molde	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Varamedl.:	Elin Klokkerhaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2014.		
Revisor:	Harald Tronstad	på valg i	2013
Valgkomite:	Bjørn Overvåg, leder, Edvard Langset og Reidar Haltbakk (alle valgt for 1 år)		



Redaksjonens side



Hei alle sammen!

No er vi i gang att etter ein bra god sommar, forhåpentligvis. Sjølv er eg godt i gang i ei 50% stilling hos den gamle arbeidsgivaren min, Herøy kommune, men på heilt ny arbeidsplass. Og det ser ut til å bli eit

veldig interessant og spennande skuleår, eg skal jobbe med mindre barn både i barnehage og skule, og eg likar meg godt så langt sjølvom det er mykje å lære, utfordrande og travelt. På heimefronten er det også ein del utfordringar. Akkurat no er det mi 88 år gamle mor som har hjertesvikt som opptek meg mest. Heldigvis vart ho innlagd på sjukehuset slik at ho får best mulig behandling. Eg har gleda meg slik til Romania-turen, men det blir vanskeleg for meg å reise om ho ikkje kjem seg litt.

I arbeidet med dette bladet har eg kosa meg spesielt med å mimre tilbake til helga vi hadde her i Ulsteinvik. Eg måtte dra til Ålesund på eit 40 års jubileum for oss som gjekk på handelsskule for "litt" sidan. Eg hadde tenkt å forfatte ein song (Å Vestborg, Vestborg når eg ser deg slik...) i løpet av formiddagen, men foredragsholdaren spolerte det, han fengsla meg fullstendig med si livsfortelling: Kjempeflott oppleving og god livsvisdom å hugse på når livet buttar imot av og til. Leif har skrivne referat frå heile helga, og eg har hatt gleda av å finne bilete til. Berre synd at vi ikkje har plass til fleire. Vi har utrulig mange flotte folk i denne gjengen, det viser alle bileta av medlemmer som smiler, ler og kosar seg i lag. Ulike er vi på mange måtar, men som brosjyra om likemenn seier, så er vi i same båt. Heldigvis har vi fått kjennskap og vennskap, og kan både forstå og vere til hjelp for kvarandre. Etter Romania-turen skal vi få i gang eit pårørandekurs på Søre Sunnmøre. Ta kontakt om du er interessert.

Dessverre manglar vi spalten **Min Parkinson** denne gongen.... *Helsing Jorunn*

REDAKSJONEN.

Leif Klokkerhaug,
Iverplassen 13, 6524 Frei,
tel.: 71528081 og mobil 95207104
Epost: leklokk@online.no

Jorunn Overvåg,
Ulstein, 6065 Ulsteinvik
Mobil: 916 40 440
Epost: jovervaag@yahoo.no

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 350 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: nov/des. 2012

Frist for innsending av stoff:

20. nov. 2012

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Min Parkinson/Min hobby. Din kanskje? Send oss noe, er du snill!
- Fra MRPFs helsereise til Romania
- Besøksrunden og spørreskjemaene
- Innspill fra deg, kanskje?



Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkehaug

TEMA: Rett til innsyn i egen pasientjournal

Helsepersonell har plikt til å føre journal når de utfører helse- og omsorgstjenester. Samtidig har personellet taushetsplikt om helse- og sykdomsforhold og andre personlige opplysninger.

Pasienten eller brukeren kan gi samtykke til at taushetsbelagte opplysninger gis videre til andre. I særlige tilfeller kan eller skal helsepersonellet fravike taushetsplikten, og dette gjelder tilfeller hvor personellet har opplysningsrett eller –plikt. Helsepersonell har for eksempel plikt til å underrette barnevernet dersom de har grunn til å tro at barn blir mishandlet hjemme, eller at det foreligger andre former for alvorlig omsorgssvikt. Hvis taushetsplikten settes til side, skal pasienten eller brukeren i de aller fleste tilfellene bli gjort kjent med hvem som har fått opplysninger, og hvilke opplysninger som er gitt.

Pasienten eller brukeren bestemmer i utgangspunktet selv hvem som skal ha innsyn i journalen, og kan for eksempel samtykke til at pårørende får se hele eller deler av journalen. Nærmeste pårørende har ikke automatisk rett til å få se journalen.

Dersom pasienten eller brukeren ber om journalinnsyn, har han eller hun også krav på å få en kopi, eventuelt mot betaling for kopien. Vedkommende har krav på å få forklart faguttrykk og andre forhold av betydning for å forstå innholdet i journalen. I helt spesielle tilfeller kan helsepersonellet nekte pasienten innsyn i hele eller deler av journalen. Pasienten kan i tilfelle klage på denne avgjørelsen til Helsetilsynet i fylket.

Hvis pasienten selv åpenbart ikke er i stand til å ivareta sine interesser, har både pasienten og pasientens nærmeste pårørende rett til å få se journalen. Nærmeste pårørende har også rett til innsyn i journalen etter en pasients død, dersom ikke særlige grunner taler mot dette.

Kilde: Jungelhåndboka 2012 fra FFO

Behandlede tema i tidligere nummer:

- Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling
- Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastlege
- Nr. 2-2010 s.5: Ledsagerbevis
- Nr. 4-2010 s.4: Rett til å bytte nevrolog
- Nr. 1-2011 s.4: Brukerstyrt personlig assistent
- Nr. 2-2011 s.4: Rett til logoped
- Nr. 3-2011 s.4: Tilskudd til tilpasning av egen bolig
- Nr. 1-2012 s.4: Rett til fritt sykehusvalg
- Nr. 2-2012 s.4: Kommunal avlastning

Nordmøre Parkinsonforening takker

- for pengegave ved vårt medlem **Alf Håkon Halaas** sin begravelse,
- for pengegave ved vårt medlem **Gunnhild Eidsvaag** sin begravelse.

Har du altfor svak stemme?

Møre og Romsdal PF kan tilby deg en proff stemmeforsterker!



*Liten, men svært kraftig 15 W høyttaler:
Bare 11cm x 8 cm x 4 cm stor. Vekt 230g*

Noen av våre medlemmer sliter med svak parkinsonstemme. Med dette hjelpemiddelet som du ser på bildet til venstre kan din stemme forsterkes nesten utrolig. Mange turistguider bruker dette apparatet når de vil at stemmen deres skal høres godt til tross for trafikkstøy eller annen støy.

Apparatet heter **Crevoice Belt**. Det har en høyttalerdel som kan klipses fast i beltet eller festes på annen måte. Mikrofonen sitter på en bøyle du kan legge rundt halsen. Apparatet har et batteri

som lades opp på 6-8 timer, og kan brukes opptil 16 timer sammenhengende før du må lade på nytt.

Møre og Romsdal Parkinsonforening har kjøpt inn 5 slike apparat for videresalg til våre lokalforeninger eller enkeltmedlemmer. Crevoice Belt kan gi deg stemmestyrken din tilbake, slik at du kan delta i samtale på skikkelig vis igjen uten at andre til stadighet må be deg gjenta hva du nettopp sa, fordi de ikke kunne høre eller oppfatte hva du prøvde å si. Dessverre er slike apparat ganske dyre å kjøpe enkeltvis: Prisen er egentlig ca **kr 2250 pr. stk.**

Men: Som medlem kan du få dette flotte hjelpemiddelet gratis fordi fylkesforeninga og lokallaget ditt sponser 1000 kr hver, og vi kan dessuten komme hjem til deg med det og vise deg hvordan det virker hvis du ønsker det! Er du interessert, så ta kontakt med undertegnede på tlf 71528081 eller mobil 95207104, eller kontakt din lokalforening om saken.

Med hilsen Leif Klokkehaug,



Nils Kristian synes stemmeforsterkeren han fikk av oss er til god hjelp i samtaler.

Travle Parkinsondager i Møre og Romsdal av Leif Kløkkerhaug

Det startet med en fagdag om Parkinson for helsepersonell i fylket i Kristiansund den 12. september. Hensikten med denne dagen var å spre informasjon om Parkinson for å øke interessen og kompetansen for sykdommen hos helsepersonell, og forhåpentligvis minske risikoen for feilbehandling og feilmedisinering av parkinsonpasienter slik NPFs Arbeidsprogram 2011-2013 forventer.

I løpet av tre hele dager i uke 37 ble parkinsonsaken virkelig satt på kartet i hele Møre og Romsdal fylke gjennom et fruktbart samarbeid mellom Møre og Romsdal Parkinsonforening med lokalforeninger, Norges Parkinsonforbund v/helsefaglig rådgiver Ragnhild Støkket, og Lærings- og mestringscenteret ved Helse Møre og Romsdal. Dette samarbeidet førte til at mange dyktige fagfolk gjerne ville bidra med kunnskap, erfaring og innsikt på de planlagte kursdagene både for helsepersonell og for pasienter og pårørende, og vi takker alle som bidro til at Parkinson kom i fokus disse tre dagene.

Til fagdagen – som ble holdt i auditoriet ved Kristiansund sykehus - møtte nesten 40 deltakere fra 10 kommuner, fordelt slik: Aure 6, Averøy 3, Eide 3, Fræna 3, Kristiansund 5, Molde 2, Nesset 3, Smøla 1, Surnadal 2, Tingvoll 6 med helsearbeidere fra hjemmetjeneste, tildelingskontor, sykehjem, omsorgssenter og brukerstyrt assistanse. I tillegg møtte 2 ergoterapeuter fra Molde sjukehus, 2 sykepleiere fra Kristiansund sykehus og en sykepleier fra Aure Rehab.

Fagdag for helsepersonell onsdag 12. sept. i Kristiansund

Tre flotte representanter fra våre lokalforeninger - se forsidebildene - innledet kursdagen med hver sin korte, men malende beskrivelse av hvordan de selv opplevde og levde med sin Parkinson. Først ute var **Aase Nielsen** fra Nordmøre PF, som bare bruker ulike medisiner for å holde sin Parkinson best mulig i sjakk. Hun understreket hvor viktig det var å tenke positivt og utfordre seg selv mest mulig, trene og trimme målbevisst, og ikke gi seg, men ta opp kampen både mot sykdommen og mot offentlige instanser som kommunen og NAV. Litt humoristisk kunne hun fortelle om da hun fikk avslag på søknaden til kommunen om Parkeringsbevis for forflytningshemmede begrunnet i en bestemt paragraf, og etter klage fikk søknaden sin innvilget – med begrunnelse i nøyaktig samme paragraf.....



Aase Nielsen fra NMPF forteller helsepersonale fra 10 kommuner og 2 sykehus om sin Parkinson

Så var det **Bjørn Overvåg** fra Sunnmøre PF sin tur. Han fortalte fagfolkene om sin Parkinson før og etter han fikk operert inn duodopapumpe, som har den fordelen at den fordeler medisinen som en tynn velling jevnt og rett inn i tolvfingertarmen. På denne måten unngår man at medisin i tablettform blir liggende for i magesekken sammen med en propp av ufordøyd mat uten sjanse til å bli tatt opp i blodbanen i tide, og slik kunne miste sin effekt. Han skifter medisinkassett en gang i døgnet, og tar pumpa av seg om natta. Ulempene er naturligvis at utstyret er relativt tungt, med risiko for skjevbelastning for skuldre og rygg. Medisinkassetene må lagres kjølig, noe som blir en utfordring på lengre reiser. Men Bjørn understreket tydelig at det skulle mye til før kirurger fikk begynne å bore hull i hans hode... At han i stedet har et hull i magen med infeksjonsrisiko, var nesten ikke verdt å nevne.

Før fagfolkene slapp til fikk deltakerne også en kortversjon av **Alf Inge Jenssens** (Nordmøre PF) erfaringer med sykdommen før og etter at han lot kirurgene bore huller i sitt hode, slik at han fikk operert inn nevrostimulator i hjernen slik han hadde fått tilbud om. Selve operasjonen var ingenting å grue for, trøstet han: "Du kjenner ikke smerte når de roter rundt inne i hodet ditt med en elektrode." Og strømledningene som var tredd fra batterikassen under kragebeinet opp til hodeskallen og inn i hjernen føltes egentlig bare som en ekstra litt stram blodåre under huden. Vitsen med disse strømledningene er å sende elektriske signaler inn i hjernen, signaler som prøver å nulle ut feilaktige signaler fra hjernen til musklene, og dermed gjenskape ro og orden i systemet slik at pasienten slipper de ufrivillige bevegelsene og bedre mestrer de bevegelsene som ønskes iverksatt. Og strømmen kommer fra en "batterikasse" som må skiftes ut etter 5-7 års bruk med en liten operasjon.

Alf Inge syntes han selv hadde fått et helt nytt liv etter operasjonen, og ville gjerne anbefale denne behandlingen til dem som fikk tilbudet om det. Så ikke vær nervøs for å be om utredning for hjernestimulatur, mente han. Alf Inge brenner fortsatt for forebyggende arbeid for ungdom og andre som faller litt utenfor, og friluftsliv fungerer som balsam for sjelen...

Så var det fagfolka sin tur etter å ha lyttet til brukernes selvopplevde erfaringer. Spesialist i nevrologi og fastlege **Rune Aakvik Pedersen** ved Bryggen Medisinske Senter i Kristiansund tok på en utmerket måte for seg sykdommens historie, diagnostisering, behandling og behandlingsmetoder ved Parkinson.

Og det var ikke vanskelig å oppfatte at til tross for at deltakerne stilte med god kompetanse i utgangspunktet, fikk de vite mye om Parkinson som de ikke hadde anelse om fra før....

Farmasøyt **Torstein Pedersen** ved Sjukehusapoteket i Kristiansund fulgte opp med informasjon om medikamenter ved Parkinson, og hvordan man burde administrere medisinerne og hvordan de forskjellige medisinene virker. For helsepersonell med ansvar for medisiner av parkinsonpasienter på institusjon var nok denne sekvensen også svært nyttig og lærerik....

Landets første parkinsonsykepleier – **Randi Skaget Hjellset** ved Nevrologisk avdeling ved Molde Sjukehus snakket om sykepleie ved Parkinson, og understreket sin rolle som det naturlige bindeledd mellom pasient/pårørende eller hjelpeapparat og nevrologen.

Ergoterapeut **Oddveig Olsbakk** ved Aure Rehabiliteringssenter (ARS) på Nordmøre gjorde rede for gruppetilbudet deres for parkinsonpasienter, som nå var utvidet fra 3 til 4 uker fordi ARS nå tilbyr den nye behandlingsmetoden LSVT Big til parkinsonpasienter. Hun takket Møre og Romsdal PF for inspirasjon til og økonomisk støtte til at tre terapeuter fra ARS fikk



reise til London på kurs og ble sertifiserte instruktører (se "Hør på meg" nr 2/12). Dette initiativet fra Møre og Romsdal PF førte til at ARS som den andre rehabiliteringsinstitusjonen i landet nå tilbyr denne behandlingsformen til parkinsonpasienter. Fram Helserehab i Bærum var riktig nok først ute, men nå kan også ARS tilby LSVT Big til pasienter ikke bare fra Møre og Romsdal eller Midt-Norge, men fra hele landet.



Og hun understreket at forskning fra USA og Tyskland viser at behandlingen faktisk virker godt for parkinsonpasientenes funksjonsnivå og livskvalitet, til forskjell fra tradisjonell fysioterapi og såkalt Nordic Walking, eller stavgang, om du vil. Og virkningen holder seg, forutsatt at pasienter daglig gjennomfører de 7 enkle øvelsene som LSVT Big baserer seg på. Det tar ikke mer enn ca 20 minutters tid. Pasienter som fortsetter LSVT-treninga etter gjennomført LSVT Big gruppeopphold forteller med tilfredshet at denne treningsforma virker for dem. Bare spør Steinar, f. eks.....

Norges Parkinsonforbund var representert ved helsefaglig rådgiver **Ragnhild Støkket**. Hun informerte om de tjenester og tilbud forbundet sammen med sine fylkes- og lokalforeninger hadde både til parkinsonpasienter, pårørende og behandlings- og hjelpeapparatet rundt.

Fagdagen ble ledet av fagkonsulent **Linn Stokke Maude** ved LMS og undertegnede i samarbeid, og vi



syntes det hele gikk veldig greitt. Om deltakerne var fornøyd med kursdagen eller ikke, er naturligvis vanskelig å avgjøre før LMS har fått studert alle innkomne evalueringsskjemaene. Så det får dere ikke vite noe eksakt om før i neste nummer av

"Hør på meg", men skal man dømme etter spørrelysten og kroppsspråket hos deltakerne er det grunn til å forvente jevnt over positive tilbakemeldinger.

Åpent møte om parkinson i regi av Nordmøre PF.

Nordmøre PF arrangerte et åpent informasjonsmøte om Parkinson på Barmannhau- gen Eldresenter i Kristiansund på kveldstid etter fagdagen. Møtet var annonsert i Ti- dens Krav dagen før, med påminnelse i avisa dagen etter. Likevel møtte ikke mer en ca 15 personer opp, selv om vi lokket med både gratis servering og åresalg. Hygge- lig var det likevel å se i hvert fall ett nytt ansikt blant de fremmøtte.



Helsefaglig rådgiver i Norges PF, Ragnhild Støkket, kåserte om ulike ikke-motoriske sider ved parkinsons sykdom. Midt i foredraget ble det servert snitter, kaffe og ka- ker, og med 17 innkomne gevinster innbrakte åresalg vel 2000 kr. Så møtelyden satt i konstant spenning og ventet på trekninga mens Ragnhild gjorde seg ferdig med foredraget sitt og de spørsmål som kom opp.

Parkinsonkurs for pasienter og pårørende torsdag 13. sept i Molde

Dette kurset ble raskt fulltegnet med 21 deltakere, men interessen var så stor at LMS måtte stue inn langt flere i den lille festsalen i Informasjonssenteret ved sykehuset. Vel 40 deltakere klumpet seg sammen i det trange rommet.

Akkurat som på fagdagen dagen før var det Møre og Romsdal PF v/leder som ønsket velkommen til kurset og åpnet dagen, før **Bente Olsen Finvåg** fra LMS orienterte

grundig og godt om de praktiske sider ved kurset. Vår kjære parkinsonsykepleier **Randi Skaget Hjellset** fikk deretter jobben med å styre resten av dagen.

Også her var det **Aase, Bjørn og Alf Inge** - se forsidebildene - som var først ute med erfaringer fra sykdommen sin for å illustrere hvordan livet med Parkinson artet seg for dem, enten de bare gikk på medisiner som Aase, hadde duodopapumpe som Bjørn, eller hjernestimulatur som Alf Inge. Og minst like engasjerte som dagen før satte de en skikkelig standard for resten av dagen.



Nevrolog **Bernd Müller** ved Molde Sjukehus hadde satt utredning, behandling og oppfølging av parkinsonpasienter som tema for sitt foredrag, og vi som hadde hørt nevrolog Rune Aakvik Pedersen dagen før fikk nå stoffet godt repetert pluss noen nye vinklinger. Bernd fikk tydelig god kontakt med sitt publikum, og spørsmålene haglet...

Legemidler, bruk og praktisk informasjon var temaet for farmasøyt **Monica Holtan** ved Sjukehusapoteket i Molde. Også her ble det mange spørsmål fra salen om de forskjellige medisintypene, om hvordan de burde tas, og om virkninger og ikke minst bivirkninger.



På dette kurset var det fysioterapeut **Aud Bente Skar** som orienterte om rehabiliterstilbudet til parkinsonpasienter ved Aure Rehabiliteringssenter. Også hun fokuserte engasjert og sterkt på det nye LSVT Big-opplegget som inngår i det 4-ukers tilbudet som nå gis parkinsonpasienter, og om den femte uka som vil tilbys ca et halvår etterpå som oppfølging.

Logoped **Anne Kvande** – nå ansatt i en liten deltidstilling i helseforetaket med ARS som arbeidsfelt - tok for seg logopedtilbudet til personer med Parkinson. Dessverre hadde hun ennå ingen kjennskap til LSVT Loud, som er det egentlige opphavet til LSVT Big. LSVT Loud ble utviklet for å trene opp parkinsonpasienters stadig svakere



stemme og sviktende artikulasjon i USA på 80-90-tallet, og metoden har vist seg å ha god effekt. Norges Parkinsonforbund arrangerer nå i samarbeid med eierne av LSVT-metodene i USA to kursdager for logopeder, fysio- og ergoterapeuter som vil sertifisere seg for instruksjon av parkinsonpasienter i henholdsvis LSVT Loud og LSVT Big i Sandvika i Bærum 26.-27. oktober. Kurset er ifølge NPF snart fulltegnet, selv om det er plass til nærmere 100 deltakere.!

Parkinsonsykepleier **Randi Skaget Hjellset** spurte kursdeltagerne om det var noe de lurte på? Hun fortalte om sin rolle og sine oppgaver, og minnet deltakerne på at å ta kontakt med henne var et absolutt lavterskeltilbud, og at hennes oppgave også besto i å fortelle nydiagnostiserte pasienter om parkinsonforeningenes tilbud. Og hun understreket at også pasienten selv hadde et ansvar for å følge opp egen sykdom ved selv å ta kontakt for å bestille time, og at dette ikke bare var nevrologens ansvar å følge opp. Det viktigste her var å avtale når omtrent man burde ha neste time hos nevrolog, så ville hun kalle inn til time. Hvis dette ikke ble gjort, og pasienten ikke selv tok kontakt, er det naturligvis en viss sjans for at man faller ut av systemet og ikke blir innkalt til nødvendige oppfølgningstimer.



Helsefaglig rådgiver i Norges Parkinsonforbund, **Ragnhild Støkket** rundet av med en god orientering til både pasienter og pårørende om de tilbud og aktiviteter som forbundet med fylkes- og lokalforeninger står for.

Åpent møte om parkinson torsdag kveld 13. sept. i Molde

Romsdal PF hadde også invitert til et åpent informasjonsmøte om Parkinsons sykdom i Eldres Kultursenter i Molde. Her møtte omtrent det samme antallet som dagen før i Kristiansund, ca 15 personer. Romsdalingene vartet opp med fruktfat, kaffe og småkaker, og helsefaglig rådgiver i Norges PF Ragnhild Støkket foredro om ikke-motoriske plager ved Parkinsons sykdom. Allerede lørdagen før hadde Romsdals

Budstikke en 4-siders reportasje om Einar Nerland og hans liv med Parkinson. Så sykdommen var satt på kartet i god tid før kursdagen og det åpne møtet på en god måte. Har du ikke fått med deg denne artikkelen, finner du den på www.parkinson.no/romsdal.



**Parkinsonseminar i Ålesund
fredag 14. sept.
Av Arne Thorsnes**

Etter to lange dager på Nordmøre og i Romsdal, var turen kommet til Sunnmøre Parkinsonforening. Vi hadde fått leid lokale ved Lærings og meistringssenteret i

Åsebøen 11. Det var 15 håpefulle fremmøtte som ventet på en forelesning fra Ragnhild.

Etter en kort velkomsthilsen fra Arne Thorsnes, slapp vår egen Ragnhild Støkket til. Hun hadde minst 3-4 klokketimers forelesning, med ett par pauser der foreningen serverte kaffe og svele.

Ragnhild snakket først og fremst om de «usynlige» parkinsonplagene, (de ikke motoriske plagene av sykdommen) som kan være svært så plagsomme for den enkelte!! Dette gjelder :

- * De kognitive plagene, (minne, glemsel, depresjon, fatigue, osv)
 - * Fordøyelse og mage tarm, munntørhet, nedsatt lukt og smak, svelgvansker,
 - * søvn og hvile, insomnia, og andre søvnforstyrrelser
 - * seksuelle plager,
 - * overvekt
 - * vannlatningsbesvær,
- osv... (og mange andre ting som kan plage oss, men som vi fikk gode råd mot denne dagen i Ålesund!)

Vi er alle så ufattelig imponert over Ragnhilds utømmelige kilde av kunnskap (og visdom) i en så ung person!! Vi er svært så takknemlige for hennes tilstedeværelse, som et medlem så treffende sa i en pause, :» Ja han trakk vell gull-lottoen generalsekretæren da han ansatte henne(Ragnhild)! « La dette være vår takk til Ragnhild for besøket igjen.



Møre og Romsdal PF takker LMS Helse Møre og Romsdal v/Linn Stokke Maude og Bente Olsen Finvåg for godt samarbeid om kursdagene i fylket 12.-13. sept.



Humorspalten

Har du noen morsomme historier vi kan stimulere lattermuskulene med, så send dem gjerne inn til bladets redaksjon, se s. 3

En ensom mann ville gjerne ha en kone. Derfor satte han en annonse inn i avisen: "Kone søkes." Neste dag fikk han massevis av brev der det sto: "Du kan få min".

- - -

Roger hadde syklet til byen og holdt på å sette fra seg sykkelen ved en lyktestolpe på Karl Johans gate. Da kom det en politimann bort til ham og sa: -"Kongen kommer snart forbi her. På grunn av sikkerheten kan du ikke sette sykkelen din her." -"Å, det går så bra så," sa Roger. "Jeg bare låser den fast!"

- - -

To eldre herrer satt på en benk i parken og snakket sammen om smått og stort slik gamlinger ofte gjør: - Har du hørt at Karl har fått gebiss? - Nei, jasnå? Har han innrømmet det? - Nei, ikke direkte, men det kom frem under samtalen!

- - -



Jan Modell



Leif og Elin Klokkehaug

Det er mange som får seg ein god latter på Parkinsontreff!



Terje og Torill Sæter



Kari Skomsøy og Svein-Arne Velle

TRENINGSPOPPLEGG FOR PARKINSONISTER

**Del 4 er
siste del
av Roche-
oppleg-
get:**

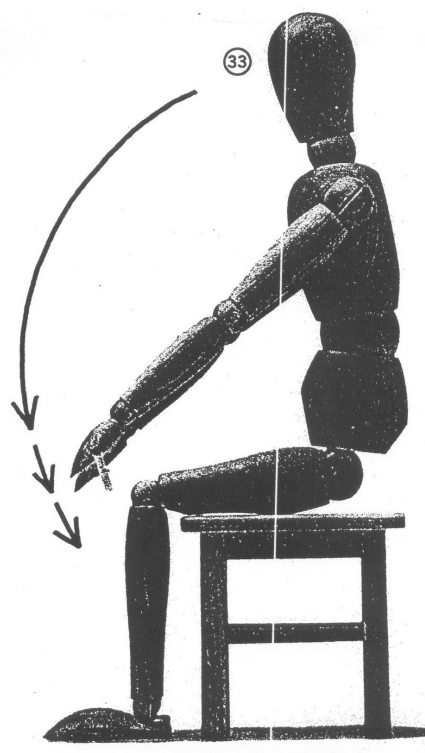
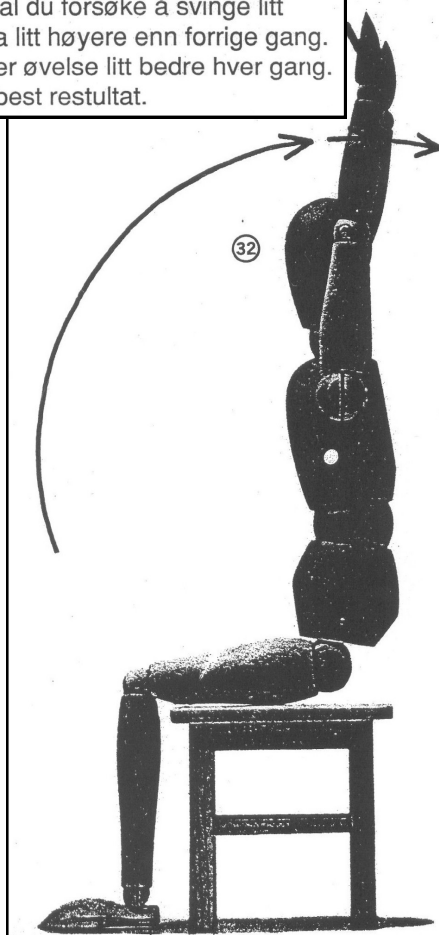
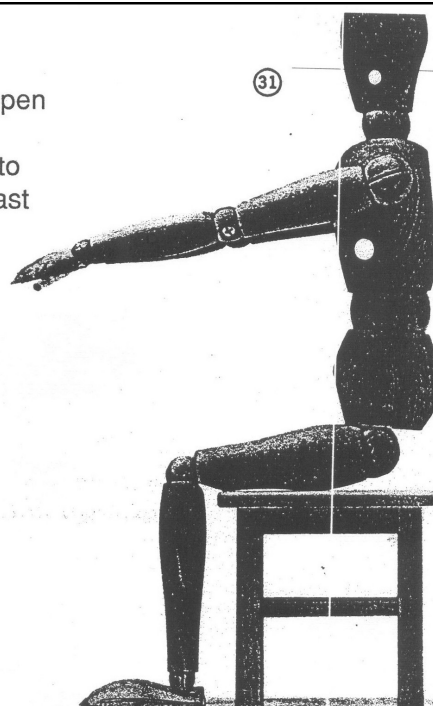
Rytmiske armøvelser

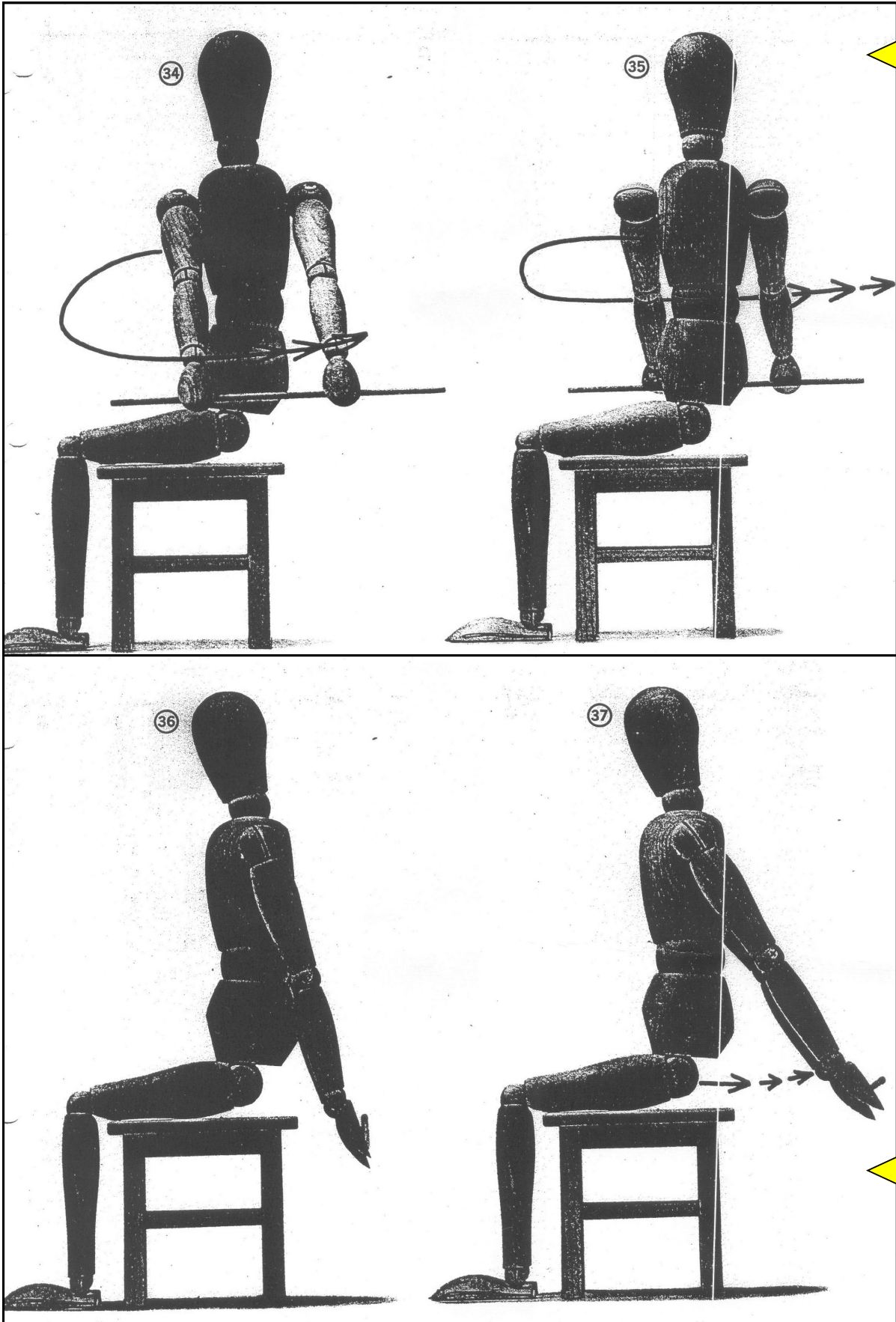
Hold kjeppen med strake armer ut fra kroppen (31). Løft den over hodet og tøy to ganger bakover (32). Før kjeppen ned og slå den to ganger mot knærne (33). Tøy og slå, taktfast og bestemt.

Ta frem en stol, helst en uten ryggstø, for å få størst mulig bevegelsesfrihet. Sitt ned og ta en kjepp, kleshenger, paraply eller noe liknende mellom hendene. Denne skal brukes i alle øvelsene unntatt den siste.

Når det skal trenes på gange, i sittende stilling, må du ikke være redd for å ødelegge noe rundt deg. Ta ut bevegelsene. Tramp og sving!

For hver gang skal du forsøke å svinge litt mer og løfte bena litt høyere enn forrige gang. Forsøk å gjør hver øvelse litt bedre hver gang. Da gir øvelsene best resultat.



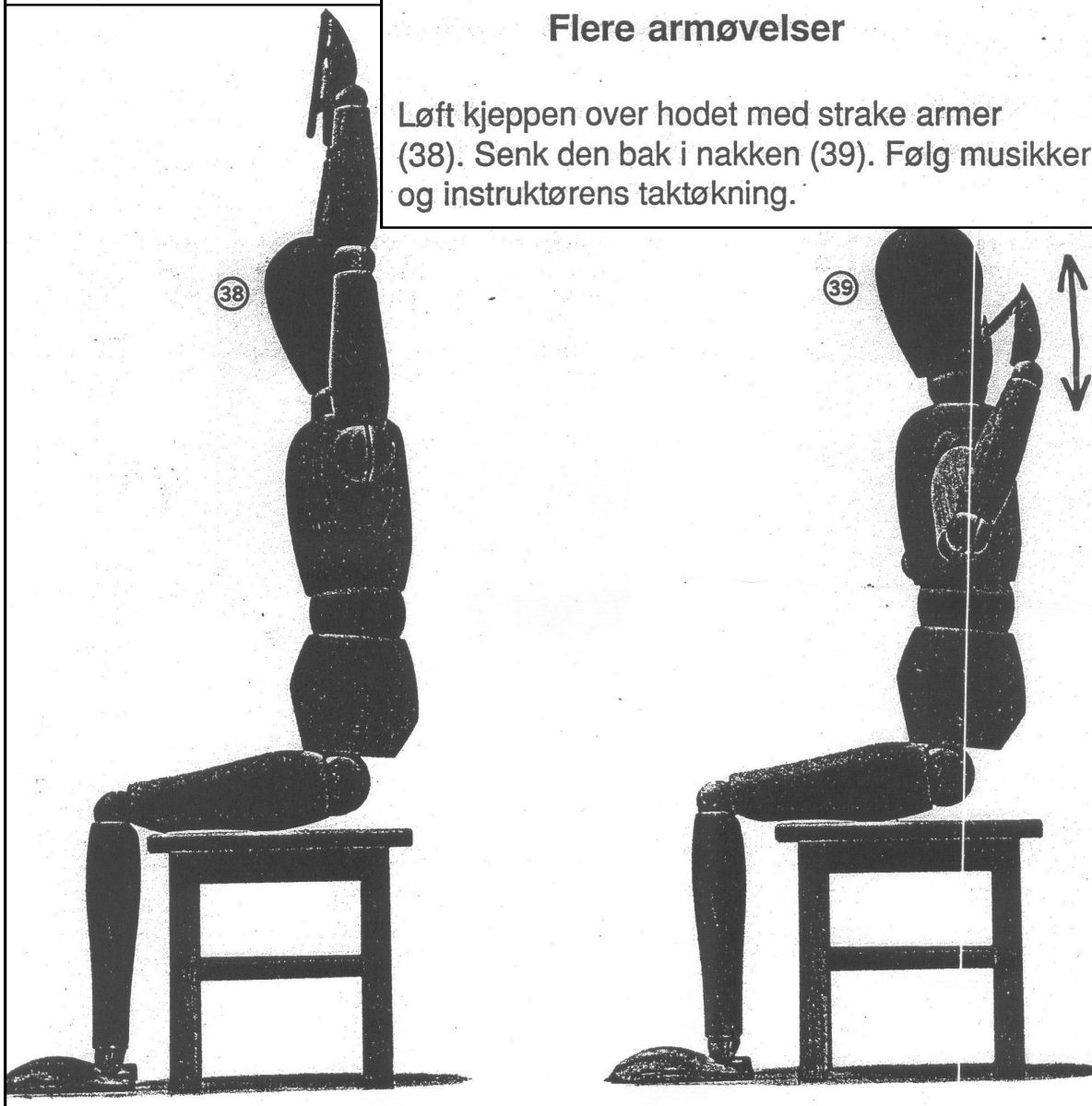


Tren kroppsvridning

Hold kjeppen med strake, fremstrakte armer. Vri kroppen først mot venstre (34) så til høyre (35). Tøy to ganger ved hver vridning.

Flere armøvelser

Løft kjeppen over hodet med strake armer (38). Senk den bak i nakken (39). Følg musikken og instruktørens taktøkning.

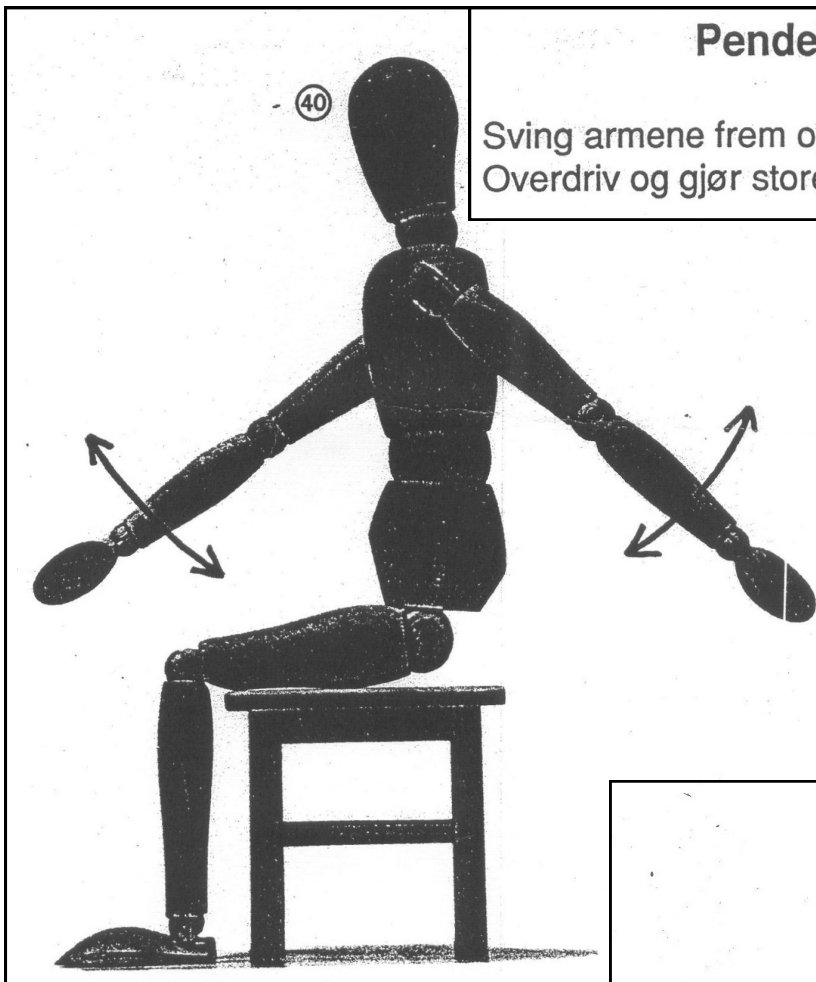


Øvelser for å få armene bakover

Sitt med rett overkropp og hold kjeppen bak ryggen med begge hender (36). Før kjeppen bort fra kroppen med strake armer og tøy to ganger (37).

Pendeløvelser

Sving armene frem og tilbake som ved gange. Overdriv og gjør store bevegelser (40).



Nok en øvelse for gangrytmen

Hold fast i stolkantens slik at du sitter trygt. Sitt og "gå" ! (41). Løft bena vekselvis som ved gange. Tramp i gulvet for hvert steg. Forsøk å holde takten! Si kommandoordene samtidig som instruktøren: Tramp, tramp, gå, gå. Forsøk å bli med selv om tempoet øker.



Og dette var de siste treningsøvelsene i Roche-oppøgget. Hvis du river ut midtsidene i de siste 4 nummerne av "Hør på meg", vil du kunne lage deg et helt øvings- og treningshefte med forskjellige gode, men enkle øvelser.

Blir stemmen svakere?

En del symptomene ved Parkinson Sykdom er at stemmen blir svakere og artikuleringen og mimikken dårligere. Dette kan du gjøre noe med. Jeg har gjennomført et treningsprogram som kalles **LSVT LOUD**. *Det virker..* Stemmen min er blitt kraftigere og artikuleringen bedre. Men det krever litt innsats og treningen er "ferskvare". Du må fortsette treningen hver dag også etter at programmet er gjennomført. Har du tid til 10-15 minutter hver dag? Det er ikke mer som skal til. Jeg er glad for å ha fått hjelp. Det inspirerte meg til følgende dikt til min logoped:

Til Gry.

Med Parkinson
blir mimikken lett borte
ansiktet blir stivere
stemmen blir svakere
Da høres man ikke så lett
man blir sittende og lytte
Stille.....

.....og tenker
Må det være slik?
Skal Parkinson få ødelegge stemmen?
Du trener kroppen
Og hjernen
Hvorfor ikke stemmen?
Og mimikken?

Jo, dette kan jeg gjøre noe med
Kyndig veiledning
Treningsopplegg finnes
Som virker

Jeg vet det nå.
Tusen takk!



Steinar Furnes

Golf i regi Sunnmøre Parkinsonforening.

1.-2.september ble det arrangert golfsamling på Moa Golfsenter i Ålesund. Lørdag sammen med andre typer fysisk handicap. Søndag kun for parkinsonrammede med pårørende. Til sammen 17 parkinsonrammede og pårørende deltok. Det er gledelig at en gruppe på Nord-Møre har begynt regelmessig å spille golf. Nå er vi minst 9-10 parkinsonrammede som spiller regelmessig i M&R P.f. Tenk om alle fylker kunne fylke et tilsvarende antall. Hvor mange PS-golfere ville det bli!



Leslie viser Elin hvordan hun skal pitche ballen.

Vi startet lørdag med en tre timers økt med instruksjoner og veiledning av pro-en til Ålesund Golfklubb, Leslie. Leslie veiledet den enkelte i den gode golfsvingens



I hullet, Magne?

mysterier. Dette gjorde han på en flott pedagogisk måte og ALLE fikk veiledning til en bedre sving. Dette ble umiddelbart praktisert på utslagsfeltet (driving range). Etter denne økten smakte det godt med hjemmestekte vafler og kaffe. Etter pausen fikk alle gå en runde på senterets 6-hullsbane. Det ble arrangert som en Texas scramble turnering, dvs deltagerne dannet lag to og to og så spilte man videre på den beste ballen av de to på laget. En fin turneringsform, sosial og ikke så dramatisk for den enkelte om et slag "gikk åt skogen". Alle fikk kjenne følelsen av å gå en runde på bane. Vellykket.

Om kvelden inviterte Sunnmøre Parkinsonforening på felles middag på "XL dinner" på Skateflukaia med utsikt over Brosundet. En stemningsfull og god middag der alle hadde en fin stund. Alle fikk en golfhanske som deltagerpremie. Populært.

Søndagen kom med vind og regn og det vanskeliggjorde planene om en turnering ute. Heldigvis er Ålesund Golfklubb en velutstyrt klubb og vi arrangerte turneringen på klubbens to simulatorer som en texas scramble turnering med to og to i lag. Vi prøvde etter beste evne å sette opp lagene slik at lagene fikk mest mulig like ferdigheter totalt sett. Det ble ikke tid til mer enn 6 hull siden det var 17 som skulle spille. Det ble ikke tid til mer enn 6 hull siden det var 17 som skulle spille. Det ble 8 og 7 på hver simulator og da tok det litt tid. Turneringen var imidlertid vellykket og faktisk ganske spennende siden tre lag måtte spille ekstrahull for å kåre vinner. Spillet fikk nerve. Særlig fordi førstepremie var en wedge-kølle sponset av forbundet!! Steinar og Elin gikk av med seieren, mens Arne/Reidar og Else/Leif ble nr. 2 og 3.



Det er vårt bestemte inntrykk at alle syntes dette var et flott tiltak. Arrangementet var sponset av Norges Parkinsonforbund. Neste år kan vi kanskje gjøre noe lignende, men landsomfattende i regi NPF? Ingen tvil om at golf er en aktivitet som virker helsebringende på parkinsonrammede. Eller kanskje mer presist; det virker motiverende for å trene og holde kroppen myk.

Steinar

INNTRYKK FRA HELGESAMLINGA I ULSTEINVIK 1.-3. JUNI 2012



Møre og Romsdal Parkinsonforening og Sunnmøre Parkinsonforening som teknisk arrangør for fylkesforeningens helgesamling våren 2012 kunne fredag 1. juni ønske 29 påmeldte deltakere fra hele fylket velkommen til Sunnmøre Folkehøgskule – tidligere Ulstein Hotell – i Ulsteinvik på Sunnmøre.

Sunnmøre Parkinsonforening v/nestleder Else Leite hadde på forhånd lagt ned et grundig og godt arbeid for å få til arrangementet, som var kunngjort i fylkeslagets medlemsblad "Hør på meg" nr 2-2012. Sunnmøre Folkehøgskule – SuFH – sies å være landets flotteste folkehøgskule, og har ca 130 elever.



Noen av oss bodde rett standsmessig i store suiter (Else)

Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Fredagskvelden var satt av til hyggelig samvær og middag. I Ulsteinsuiten møttes vi til hyggelig prat og en "aperitif" før middagen.



Lørdag etter frokost kunne leder Leif Klokkehaug ønske alle sammen vel møtt til Ulsteinvik – landets mest attraktive sted å bo. Noe som ble ettertrykkelig slått fast av statsråd Liv Signe Navarsete som mandag 21. mai 2012 overrakte "Statens pris for attraktiv stad 2012" til ordfører Jan Berset som et synlig bevis på at Ulstein vant over de seks andre finalistene i denne konkurransen. De andre finalistene var Asker, Bleik, Levanger, Namsos, Nordfjordeid og Seljord.

Dagens eminente foredragsholder, **Helge Gudmundsen** fra Trondheim tok oss med på en levende reise til kunsten "Å leve med en kronisk sykdom". Han tok utgangspunkt i sin rolle som trener for "Flatås Lions" i Trondheim, en gruppe fotballspillere med ulike handikap fra ADHD til Downs. Det var ikke fritt for annet enn at tårene presset på ikke bare hos oss tilhørere, men også hos Helge selv når han fortalte om alle strabaser og utfordringer, men ikke minst alle små seire og gledesstunder dette arbeidet hadde bestått i så langt.



Og sammenligningen lå tydelig i dagen: Hans spillere på Flatås Lions levde som våre parkinsonrammede medlemmer også med en kronisk sykdom hele tida, med alle de problemer og utfordringer disse førte med seg. Derfor var det ikke vanskelig for tilhørerne å sette seg inn i disse situasjonene, og overføre det positive budskapet om alle de små seire, om alle delmål man nådde, og om alle de gleder dette innebar til egen situasjon. Takk skal du ha, Helge! Vi kan trygt anbefale deg til andre parkinsonforeninger som en intens tilstedeværende foredragsholder.

Etter lunsj dro hele gjengen i biler ut til Fløy, til Moods of Norway og galleriet til Hugo Opdal, som nå hadde en utstilling av Nico Widerberg sine malerier og skulpturer. Tross kald vind fikk vi oppleve den flotte Fløybygda ut mot storhavet badet i sol og noen regndråper innimellom.

Med urtespekket lam i magen etter en nydelig middag var det dans til enmannsorkesteret Arnfinn Siem fra Stryn. Han hadde med seg sønnen Andreas på 11 år, som dro noen flotte gitar-soloer sammen med faren. Den gutten blir ikke musiker, han er det allerede!



Søndag etter frokost benyttet leder Leif Klokkehaug anledningen til å orientere deltakerne om hva som foregår i Norges Parkinsonforbund og i Møre og Romsdal PF for tida. Han demonstrerte også en stemmeforsterker som fylkes-

foreninga hadde kjøpt inn fem eksemplarer av til ca 2000 kr stykket, og man ble skjønt enige om at dette apparatet – Crevoice Belt – fungerte etter hensikten, og sikkert ville være et godt hjelpemiddel for parkinsonister med svak stemme.

Møre og Romsdal PF sponser de fem første som melder seg interessert i å prøve ut stemmeforsterkeren med kr 1000, og vi antar at vedkommendes lokalforening sponser den siste tusenlappen slik at de får prøve ut apparatet helt gratis på litt sikt og se om det fungerer etter forforventningene.

Siste økta før avsluttende lunsj var viet hjelpemidler fra hjelpemiddelsentralen, og Jorunn og Bjørn Overvåg hadde her gjort et solid innhogg i det lokale lageret, og kunne derfor vise en variert samling av hjelpemidler for forskjellige oppgaver.

Om deltakerne trivdes og hadde utbytte av helgesamlinga? Det er vel ikke undertegnede den rette til å klargjøre, men etter alle umiddelbare tilbakemeldinger og uttalelser var det ingen som helst tvil om at dette var en trivelig og givende helgesamling. Og spesielt artig var det at så pass mange nye deltakere – folk som i utgangspunktet



var noe skeptiske og tilbakeholdne til slike arrangement – så tydelig ga uttrykk for sine positive opplevelser. På vegne av Møre og Romsdal Parkinsonforening og Sunnmøre Parkinsonforening takker jeg for samværet denne helga på Ulsteinvik! Takk!

Leif Klokkehaug, Møre og Romsdal PF

Møre og Romsdal PF på besøk på Aure Rehabiliteringssenter (ARS)

ARS har gjort det til en hyggelig tradisjon å invitere Møre og Romsdal PF til seg når de har parkinsongruppe der for å informere om foreningas tilbud og aktiviteter.

Fra besøket i den aller første gruppa med LSVT Big ved ARS 20. juni 2012.



Neste Parkinsongruppe med LSVT Big går 5.– 30. november!

Romsdal PF ute på tur!

Av Einar Nerland

Lørdag 16. juni klokken ni. Været var som værmeldingene hadde sagt; fint men litt vind. På rutebilstasjonen i Molde sto en flokk forventningsfulle parkinsonister og noen pårørende og venner. Det var styret i Romsdal parkinsonforening som arrangerte en tur til Eikesdalsvatnet. Påmeldingen var ikke så stor som forventet, noe som antakelig skyldtes mange andre arrangement i området denne helgen. Dette må vi forsøke å unngå ved senere arrangement. Den landfaste delen av turen gikk med buss fra Veøy Billag, med Rolf Even Adell som sjåfør.

Vi var heldige som fikk med oss Bjørn Austigard som kjentmann på turen. Det finnes neppe noen som kan mer lokalhistorie og som er mer kjent i området enn Bjørn. Dessuten formidler han dette på sin Eikesdalsdialekt, på en måte som fenger de aller fleste.

Turen gikk fra Molde, gjennom Fannefjordstunnelen, over Skåla til Søsnes. Videre langs nordsiden av fjorden gjennom Ranvika og Tjelle til Eidsvågen. Hele tiden fortalte Bjørn om steder og gårder vi passerte, litt supplert av bussføreren som tilfeldigvis var fra Skåla. Vi gjorde korte stopp ved Tjellefonna, den gamle kirkegården på Rød, samvirkelaget og kirka i Eidsvågen, og ved "Godtemplar minnesmerket" på Bugge. Jeg må innrømme at jeg på denne turen lærte svært mye om disse stedene.





Turen videre gikk gjennom Eresfjord til Øverås ved Eikesdalsvatnet der Nikolai Finset ønsket oss velkomne om bord i båten. Det hadde nå skyet til, det var frisk vind og noen regndråper i luften. Vi merket lite til været da det var god plass i salongen og god utsikt til fjellene rundt vannet. Om bord i båten fikk vi servert grillmat med tilbehør, samt noe å leske strupen med for de som ønsket det. Bjørn underholdt med å fortelle hva vi så, samt historier fra området. Synd at tiden gikk så fort, og snart var vi tilbake på Øverås og bussen for den siste delen av turen.

Turen tilbake gikk gjennom Eresfjord, over Vistdalsheia, gjennom Vistdal der vi stoppet for å smake på "Sekkjepåse", en lokal matrett i Vistdal. Hvert år feires "Sekkjepåsedagen" i Vistdal med stor oppslutning fra bygda, samt mange tilreisende. Dette har blitt en mellomting mellom markedsdag og festival for bygda; med salgskoder, loppemarked, utstillinger, oppvisninger, rundtur med veteranbuss, underholdning og dans. Likevel er servering av Sekkjepåse det viktigste.

Etter oppholdet i Vistdal gikk turen videre til Mittet og Åfarnes der vi kjørte om bord i ferga til Sølsnes og derfra over Skåla og tilbake til Molde. Nøyaktig klokken seks kjørte vi inn på rutebilstasjonen i Molde.

Selv om det ble en lang og slitsom tur, vil jeg si som det står i mange norskstiler på folkeskolen: "Alle var vi enig i at det var en fin tur".

Medisinboks med alarm og påtrykk for Parkinsontelefonen

KUN 200,-

Denne meget gunstige prisen er hva foreningene kan selge den for til egne medlemmer og enda få et fint bidrag til foreningskassa!

Bildet til høyre viser boksen i tilnærmet 100% størrelse



Sunnmøre Parkinsonforening kan nå levere medisinbokser med alarm.

Alarmfunksjonen er enkel å stille inn og kan innstilles på et hvilket som helst tidsintervall. Den gir tydelig signal når medisinen skal taes.

Boksen er 8 x 5 x 2 cm, har to rom med plass til medisinen og den leveres med batteri og en enkel bruksanvisning.

Prisen er kr 200, med et tillegg på kr 15 i porto hvis den sendes pr post.

For bestilling ta kontakt med Borgar Mattland på telefon 91787055 eller send en epost til "mattland@mimer.no". Levering skjer omgående.

Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål om boksen.



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i år, samt opptjent totalbeløp for årene 2009-2011:

		Spillere:		
Møre og Romsdal P.forening: Organisasjonsnr. 992 985 836	11		Opptjent så langt i år:	kr 1050
			Opptjent 2009-2011:	kr 2680
Nordmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 992 617 969	34		Opptjent så langt i år:	kr 7118
			Opptjent 2009-2011:	kr 30116
Romsdal Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 986 224 025.	18		Opptjent så langt i år:	kr 4634
			Opptjent 2009-2011:	kr 17416
Sunnmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 983 493 831	24		Opptjent så langt i år:	kr 7274
			Opptjent 2009-2011:	kr 20334

Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Husk at hvis du ikke velger grasrotmottaker selv, forsvinner 5% av innsatsen din rett inn i det store sluket!

Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!

Opptjent pr. spiller så langt i år: (Opptjent beløp/antall spillere)

MRPF: 95 kr

NMPF: 209 kr

RPF: 257 kr

SPF: 303 kr

Vil du snakke med en av våre 11 likemenn?

Bjørn Overvåg - tlf 70012930 (pasientlikemann)
 Jorunn Overvåg - tlf 70012930 (pårørendelikem.)
 Arne Thorsnes - tlf 70146258 (pasientlikemann)
 Else Leite - tlf 70154567 (pasientlikemann)
 Edvard Langset - tlf 97649063 (pasientlikemann)
 Aase Nielsen - tlf 71583109 (pasientlikemann)
 Elin Klokkehaug - tlf 71528081 (pasientlikemann)
 Leif Klokkehaug - tlf 71528081 (pårørendelikem.)
 Eli K. Langset - tlf 22566413 (pårørendelikem.)
 Reidar Haltbakk - tlf 97586911 (pasientlikemann)
 Synnøve G. Vik- tlf 22008280 (bare parkinsontelefon)

Hva er en likemann?

Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost post@parkinson.nowww.parkinson.no

Generalsekretær Magne Fredriksen

Parkinsontelefonen: Alle hverdager

22008280 fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308 mandager 10-15Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, Ragnhild Støkket (*bildet*)

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklukk@online.nowww.parkinson.no/moreogromsdal

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30

6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274

**Ny epost:** arne.thorsnes@gmail.comwww.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkinsonforening

Edvard Langset

6395 Rekdal

Mob. 97649063

Epost: nkvernmo@online.nowww.parkinson.no/romsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Kløkkerhaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklukk@online.nowww.parkinson.no/nordmore

Tusen takk til dere som stemte på meg som Årets ildsjel på Nordmøre ved å logge dere inn på Nordmørsavisas Facebook-side og avgi stemme. Selv om jeg ikke vant, satte dere *parkinson i fokus!*

Se her!

Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud! Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, likemenn osv.

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager og fredager 13.30 –14.30. Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Må ha rekvisisjon fra lege.

Siste torsdag i september, oktober og november kl.18.00: Bowling i bowlinghal- len i Spjelkavik. Foreningen spanderer pizza etterpå.

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager og torsdager kl 11: Parkinson gruppetrim på Optima, Frei.

Mandager kl 12: Parkinson stemmetrening og sosialt samvær i "Kaldkau- gjengen" etter parkinsontrimmen, med kaffe, kaker og likemannssamtaler etterpå.

Andre torsdag hver måned fra kl 12.30: Subsidiert **parkinsonbowling** med mu- ligheter for pizza på Sun-Park, Futura i Kristiansund. Medlemmer er velkommen!

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

1.-15. okt: 35 medl. deltar på vår **helsereise** til Baille Felix i Romania. Spennende!

Sunnmøre Parkinsonforening:

Årets **Julemøte/julegilde** går av stabelen som vanlig på **Sunde Fjordhotell, lørdag 1.12.12 kl.14.00. Pris kr.100.** Ta med gevinster til lotteri og HJEMMEPRODU- SERTE TING TIL SALGSMESSEN som vi skal prøve for første gang i år. Det er sikkert mange kreative rundt om som kan lage en ting som kan selges på julemes- sen. Påmelding til Else Leite, tlf 70154567 eller 97954486 eller på mail : else.leite@mimer.no innen 23.nov.

Romsdal Parkinsonforening:

Årets **julemøte** legges til **lørdag 1.12.12**. Sted ikke bestemt enda, men foreninga sender ut eget informasjonsskriv seinere.

Nordmøre Parkinsonforening:

Torsdag 25. okt. kl 18: Åpent møte hos "Stuepikene" i Kristian- sund Håndverkerforening i Hollendergata 1, Kristiansund.

Dr. psykol. Andreas Engvig (se bildet) holder foredrag om tema- et: "**Hjernetrim og trening hjelper mot aldringsprosessene**"

Se Tidens Krav lørdag 20. okt. for mer info. Kr 100 dekker enkel servering. Påmel- ding innen tirsdag 23. okt. til 71528081, mob 95207104 eller til leklokk@online.no.

Aure Rehabiliteringssenter:

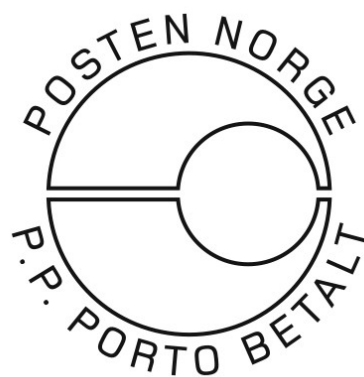
Ny Parkinsonskole med LSVT Big 5.-30. nov. Skynd deg hvis du vil dit!



Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

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

Vil du verve nye medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsår: 19.....

Signatur:

Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,

Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.

Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: www.parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 350,- pr. år

Støttemedlem: kr 300,- pr år.

Hvis du ringer lederen i den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.