



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 3 september 2016 årgang 10



**P** for Parkinson

**P** for padling

Side 24

*Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender*

*Se side 35*

**Les også:** Rettighetshjørnet side 4  
Rehabilitering i sjukehus ....side 6 og 8  
Behov for pårørendegruppe?... side 10  
Hilsen fra Romsdal.....side 12  
Hilsen fra Nordmøre.....side 14  
Hilsen fra Sunnmøre..... side 18  
Trening nytter.....side 19  
Høstturnering i golf..... side 22  
Tur til Herøyspelet.....side 26

## Fylkeslederen har ordet



Kjære lesere,

I år står medlemskontakt og betydningen av fysisk aktivitet øverst på våre agendaer. Og betydningen av å møte hverdagen med en positiv holdning til det den byr deg av utfordringer og opplevelser. Hva det betyr for begge parter at vi alle er til stede for hverandre og kan gi en oppmuntring når det røyner på. Og kroppen vår reagerer ofte slik hodet bestemmer. Det kan bety at en god medisin ikke virker så godt dersom du ikke har tro på den. Og omvendt. Dette er kjent som placebo-effekten og har forbauset mange. Kroppen har sitt eget medisinskrin, og med et positivt sinn fungerer kroppen og det meste rundt deg mye bedre. Har du vært positiv og optimistisk i 100 dager og det senere viste seg at det ikke var grunnlag for det, så har du i alle fall hatt det godt disse 100 dagene.

Fysisk aktivitet er viktig. Sitter du slapp og sløv i godstolen, men reiser deg opp og gir kroppen din en fysisk utfordring, blir du mer opplagt både fysisk og mentalt. Kom deg opp. Det er en godfølelse at også kroppen er fysisk sliten. Lokalforeningene har en rekke tilbud til medlemmene, og det er i grunnen opp til den enkelte av oss å ta disse tilbudene i bruk. På Nordmøre er det lagt opp til mange flotte turer til fjells. Her er Alf Inge en primus motor. Padling på Sunnmøre er omtalt i dette bladet.

Men selv om en møter hverdagen med en positiv holdning, kommer vi ikke bort fra det faktum at Parkinsons sykdom fortsatt utvikler seg ubønnhørlig i negativ retning. Vi må møte utfordringene som kommer, og gjøre det vi kan for å forsinke denne prosessen mest mulig. Sykdommen utvikler seg individuelt, og hver enkelt av oss får utfordringene på ulik måte. I denne prosessen vil en individuell plan være til stor hjelp for på best mulig måte å øke vår livskvalitet mest mulig. Snakk med din lege og nevrolog om dette.

Den 13. september dro noen av oss på den årlige turen til varmere strøk. Det ble ikke så mange denne gangen, og evalueringen av turen når vi kommer hjem igjen, vil vel innbefatte spørsmålet om dette tilbudet samler nok interesserte til at vi skal satse på en ny tur i 2017.

*Hilsen Steinar*

### Fylkestyret 2016

<b>Leder:</b>	<b>Steinar Furnes, SPF</b>	på valg i	2017
<b>Styremedlemmer:</b>	Thomas Austnes, SPF	på valg i	2018
	Jan Erik Bjørshol, RPF	på valg i	2018.
	Alf Inge Jensen, NPF	på valg i	2017
	Kåre Steinsvik, SPF	på valg i	2017
<b>Varamedlemmer:</b>	Kari Steinsvik, SPF, Haldis Haltbakk, NPF, Jon Nordbø, RPF	Alle på valg i	2017
<b>Revisor:</b>	Terje Sæter	på valg i	2017
<b>Valgkomite (1 år):</b>	De lokale nestledere: Kari Steinsvik, Odd Steinar Vågen, Alf Inge Jensen		
<b>Forsidebildet:</b>	<i>Fasadar kollapsar i det våte element. Kåre Steinsvik i Brosundet klar til padletur i regi av Kayak More Tomorrow</i> Foto: Svein Jarle Molnes		

Kjære lesar!

Eg er redd

du kjem til å spørje: Er «Hør på meg» medlemsblad for Sunnmøre Parkinsonforening? Verken ansvarleg redaktør eller medredaktør er fornøgd med denne utgåva av bladet, og vi har også stilt oss spørsmålet ovafor. Litt merkeleg reklame, men på den andre side...:

## Redaksjonens side



Om eg var kongen, skulle eg ha reist til Kristiansund og halde ein tale og sagt: - Før var eg skap-trønder, men no er eg skap-nordmøring. Den som har gjort meg til det mens eg sit på slottet mitt og les «Hør på meg», er Ingrid Hagedal, som flanerer regelmessig i bladet. Ho vågar det som gode skribentar ofte vågar: å by på seg sjølv.

Og no har sjefen, Steinar, trylla fram ein til frå nord i fylket: Alf Inge Jenssen. Les han! Så er det Steinar sjølv, Else og Knut Bjørn. Dei fire leiarane har kvar sin stil og kvar sin måte å gjere bladet lesverdige på.

Hadde eg hatt budsjett til det, skulle eg ha reist rundt og intervju folk. Spaltene våre er opne, men dørstokkmila er lang også frå der du sit og til medlemsbladet. Eg sit no her og skal prøve å fylle 32 sider, og då tek eg med det kameraet eg har, dit det skjer noko i nærområdet. Datamaskin har eg også, så eg skriv nokre linjer om det som skjer. Og det må seiast at på Sunnmøre skjer det noko. Eg kan vel håpe på at kvar det skjer ikkje er noko skår i gleda når du les om ein styremedlem som tek på seg eit prosjekt som utvider grensene for kva folk med parkinson kan drive med og ha glede av. Eg skulle håpe det kan inspirere til nye måtar å tenkje på. Eg er fødd på Sunnmøre, men eg er også fødd i Noreg, som omfattar Romsdal, og i verda, som omfattar Sverige. Det står ikkje så mykje om Sverige i «Hør på meg» akkurat no. Slikt kan ha sine grunnar. Men det vart då 36 sider til slutt.

*Svein Jarle*

### REDAKSJONEN.

**Steinar Furnes** (ansvarlig),  
Kirkegata 7, 6004 Ålesund  
Telefon (mobil) 952 55 100  
Epost: [Steinar@furnes.org](mailto:Steinar@furnes.org)

Svein Jarle Molnes  
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra  
Epost: [sveinjarle@mimer.no](mailto:sveinjarle@mimer.no)

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

Bladet har et opplag på ca 400 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: november 2016

Frist for innsending av stoff:

**Senest 10. november 2016, helst før.**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- ◆ Tilbake frå Albir
- ◆ Medlemsmøte i Kristiansund
- ◆ Om ergoterapi—medlemsmøte i Spjelkavik





## Rettighetshjørnet

### Hvilke rettigheter passer for meg?

**De som har fått diagnosen Parkinsons sykdom, har ulike behov. På et tidlig stadium greier du deg kanskje uten noe særlig hjelp fra det offentlige, men det er greit å være forberedt på at dette kan forandre seg.**

Parkinsonforbundet har mye informasjon på sine nettsider om hvilke rettigheter du har. Søk på «rettigheter» på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no).

Nedenfor er noen stikkord for ordninger som kan være aktuelle for parkinsonrammede og pårørende.

- **Fysioterapi** Fysikalsk behandling som følge av parkinson er gratis. Fastlegen kan rekvirere inntil 24 behandlinger av gangen. Du får kun gratis behandling hos en fysioterapeut som er ansatt i det offentlige, eller som har driftsavtale med kommunen.
- **Logoped** Kommuner, fylkeskommuner og offentlige helseinstitusjoner eller offentlig kompetansesenter kan ha ansatt egne logopeder. Dersom du ikke får et tilbud om behandling av logoped fra det offentlige, kan du ha rett til å få dekket utgifter til privat logoped.
- **Rehabilitering** Både kommune- og spesialisthelsetjenesten har ansvar for å gi tilbud om rehabilitering. I kommunehelsetjenesten vil tilbudet som oftest gis gjennom de fysioterapeutene som har avtale med kommunen. Rehabiliteringen kan bestå av individuell behandling eller gruppebehandling, for eksempel basengtrening. Det finnes også tilbud om rehabilitering i regi av kommunale institusjoner, som for eksempel sykehjem.
- Helseregionene (spesialisthelsetjenesten) gir tilbud om rehabilitering gjennom egne sykehus. I tillegg har helseregionene inngått avtale med offentlig godkjente opptreningsinstitusjoner. I denne utgaven av «Hør på meg» kan du lese en rapport om rehabilitering på sykehus (side 6) og en utdypende kommentar om rehabilitering på side 8.
- **Individuell plan** I mange tilfeller vil du som har parkinsonisme, ha behov for flere tjenester og ytelser. Dersom du har behov for langvarige og koordinerte tiltak, kan det være hensiktsmessig å be om å få utarbeidet en individuell plan. Kommunen har ansvar for at du får oppnevnt en koordinator som får hovedansvaret for utarbeidelsen av planen i samarbeid med deg og/eller dine pårørende.. Les mer om individuell plan på side 9.

#### 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  
 Nr. 3-2012 s.4: Rett til innsyn i egen Pasientjournal  
 Nr. 4-2012 s.4: På sykehjem  
 Nr. 1-2013 s.4: Førerkort og helse  
 Nr. 2-2013 s.4: Nye førerkortregler 19.01.13  
 Nr. 3-2013 s.4: Grunnstønad  
 Nr. 4-2013 s.4: Hjelpstønad  
 Nr. 1-2014 s.4: Egenandelstak 2  
 Nr. 2-2014 s.4: Parkeringstillatelse  
 Nr. 3-2014 s.4: Om habilitering/rehabilitering  
 Nr. 4-2014 s.4: Om diskriminering  
 Nr. 1-2015 s.4: Vurdering hos spesialist  
 Nr. 2-2015 s.4: Individuell Plan  
 Nr. 3-2015: -----  
 Nr. 4-2015 s.4: Nav-tilskudd til hjelpemidler  
 Nr. 2-2016 s.4: Behandling hos logoped



- **Tannbehandling** Parkinsons sykdom gir ikke i seg selv rett til dekning av utgifter til tannbehandling. Men dersom du ikke kan ta vare på deg selv på grunn av varig sykdom eller varig nedsatt funksjonsevne, kan du ha rett til å få dekket noen typer tannlegeutgifter. Denne stønaden får du etter refusjonstakst. Som hovedregel kan du bare få dekket utgifter til behandling av karies (tannråte). Det som avgjør saken, er om sykdommen, funksjonsnedsettelsen eller medisiner bruk medfører at evne til å ivareta din egen tannhelse er redusert.

Du kan også få stønad etter refusjonstakst dersom du har fått en markert økning i kariesaktiviteten på grunn av munntørrehet.

- **Grunnstønad** er en skattefri trygdeytelse som du kan få for å dekke noen bestemte typer ekstrautgifter du måtte ha som følge av sykdom, skade eller lyte. Dersom du har behov for et teknisk hjelpemiddel, og det er knyttet driftsutgifter til hjelpemidlet, kan dette gi rett til grunnstønad. Hvis du har slitasje på klær, sko eller sengetøy som følge av parkinsonisme, kan det gis grunnstønad for å dekke disse ekstrautgiftene. Slitasjen kan komme av selve bruken eller av hyppigere vask enn vanlig, for eksempel at skoene slites raskere ned på grunn av måten du går på. Medfører parkinsonisme at du har høyere utgifter til transport enn vanlig, kan det gis grunnstønad for å dekke ekstrautgiftene. Behov for ekstrautgifter til transport oppstår normalt dersom du på grunn av din parkinsonisme ikke eller kun i liten grad kan benytte offentlige transportmidler.
- **Hjelpestønad** er en skattefri ytelse som du kan ha rett på dersom du, på grunn av varig sykdom, har behov for særskilt tilsyn og pleie. Med tilsyn og pleie menes bistand til personlige gjøremål som andre mennesker ikke trenger, for eksempel hjelp til personlig hygiene, hjelp til påkledning, hjelp til medisiner og hjelp til mating. Det er viktig å være klar over at det ikke gis hjelpestønad til gjøremål som handling, matlaging og rengjøring. Dette er oppgaver som skal ivaretas av hjemmehjelpen. Før hjelpestønaden blir utbetalt, må det være etablert et privat pleieforhold, for eksempel ved at ektefelle, barn eller en eller flere andre privatpersoner har påtatt seg å yte den nødvendige hjelpen. Søknad om hjelpestønad fremsettes for det lokale NAV-kontoret.
- **Hjelpemidler** Ansvaret for hjelpemidler er delt mellom folketrygden (NAV), kommunene og helseregionene. Det kan i hovedsak skilles mellom behandlingshjelpemidler og andre hjelpemidler.
- NAV har en tilskuddsordning for rimelige hjelpemidler spesielt utformet for personer med nedsatt funksjonsevne. Bruker kjøper sjølv inn hjelpemidlene, og dersom vilkårene er oppfylt, utbetales det et tilskuddsbeløp på 2 000 kroner.

**På parkinson.no kan du blant annet laste ned pdf-dokumentet «Rettigheter ved parkinson» - riktig nok fra 2013.**

## Rehabilitering ved Ålesund sjukehus

### FysMedRehab

Jeg har hatt Parkinsons sykdom siden 2003. I tillegg har jeg fått en stor krumming av ryggstøyla som er sterkt invalidiserende. Det har vært gjort noen forsøk på å rette ut ryggen uten resultat. Nevrologen ved Ålesund sjukehus søkte derfor om et opphold for meg på Fys Med Rehab. Målet var i første rekke å få en helhetlig faglig utredning.

Avdelingen tar normalt imot ca 10 pasienter til behandling samtidig. I hovedsak gjelder dette slagtilfeller. 4 av sengene er øremerket nevrologiske pasienter, herunder også parkinsonpasienter. Avdelingen har opparbeidet en solid erfaring på dette området. Mange av de ansatte arbeidet tidligere ved det nedlagte Nevrohjemmet i Ålesund.

### Arbeidsmetode

Oppholdet startet med at jeg fikk møte samtlige profesjoner som skulle samarbeide om å gi meg et best mulig rehabiliteringsopplegg. Gruppen besto av lege, fysioterapeut, ergoterapeut, logoped, sosionom og sykepleier. Det ble i fellesskap satt opp totalmål, og den enkelte profesjon satte opp delmål innenfor sitt fagområde. Jeg fikk utdelt en timeplan for hver uke.

Samarbeidet med logopeden ble av flere årsaker noe oppstykket og mangelfullt. Likevel fikk jeg være med på utprøving av nyutviklede apparater for styrking av de mange musklene i ansikt, kjeve og tunge.

### Dagopplegg

Oppholdet ved spesialtjenesten gikk over 3 uker. Det var ikke lagt opp noen form for aktivitet på kveldstid. Jeg fikk derfor innvilget permisjon hver dag fra kl 1600 til neste morgen. Det ble satt som betingelse at det ikke skulle skrives reiseregning for denne daglige transporten.



**Kåre Steinsvik ble sett som individ og hentet inspirasjon fra sitt opphold på Fys Med Rehab.. Han har benyttet seg av et tilbud som er altfor lite kjent blant oss med Parkinsons sykdom. Vi håper Kåre fortsetter å trosse sitt handikap, om han så slår oss både i bowling, golf og kajakkpadling.**

## Sammendrag

Opplegget som Fys Med Rehab kan tilby, er altfor lite kjent blant oss med Parkinsons sykdom. Bruk av mål og delmål i terapien gjorde det inspirerende å jobbe med de enkelte øvelsene.

Fysioterapeutene hadde mange gode øvelser både for ryggen og for balansen. Jeg fikk inntrykk av at de hadde god faglig kompetanse for dette området.

Ergoterapeuten ga informasjon om både hva hjelpemiddelsentralen kan tilby, og om hvilke hjelpeordninger Parkinson-pasienter kan ha nytte av.

## Vurdering av oppholdet.

Det rehabiliteringsopplegget jeg har vært med på, kan kort sammenfattes slik:

### Positivt:

- God faglig kompetanse blant de ansatte.
- Opphold som dagpasient.
- Den individuelle oppfølgingen var god og inspirerende.
- Samtalene med fagfolkene fra de ulike profesjonene var nyttige på flere måter, spesielt med tanke på bruk av hjelpemidler.

### Kan forbedres:

- Lite egnede og nedslitte lokaler.
- Som «innlagt» hadde jeg ingen sosiale tilbud på kveldstid.
- Logopedoppfølgingen ble av ulike grunner noe mangelfull.

En samlet vurdering er positiv og gir inspirasjon. Det er likevel viktig at forholdene blir lagt til rette for oppfølging, gjerne i kommunal regi. Kravene til kompetanse er likevel så store at korte repetisjonskurs bør arrangeres, for eksempel hvert halvår.

Ålesund juli 2016

Kåre Steinsvik



## REHABILITERING OG INDIVIDUELL PLAN

### Av Steinar Furnes

Kåre Steinsvik har på de foregående sidene i bladet, side 6-7, skrevet om et rehabiliteringsopphold han har hatt ved Ålesund sjukehus. Han beskriver selve oppholdet og den grundige vurdering han fikk av sin sykdom. Meget interessant lesning.

**I vår region, Helse Midt-Norge, har vi to institusjoner hvor vi kan søke om et rehabiliteringsopphold. Aure på Nord-Møre og Kastvollen i Trøndelag.**

Oftest blir det slik at man får et 4-5 ukers opphold med en grundig gjennomgang av den enkeltes sykdomsbilde og et relativt omfattende treningsopplegg lagt opp etter det. Du betaler bare egenandelen for opphold og behandling, ca kr 125,- pr dag. Et slikt opphold ordnes gjennom din fastlege.



**Aure rehabiliteringssenter**

Foto: Helse Møre og Romsdal

### Individuell plan

Alternativt kan du, i den kommunen du bor i, be om (ikke søke om) å få utarbeidet en individuell plan for det rehabiliteringstilbudet du trenger. Alle kommuner har plikt på seg til å utarbeide en slik individuell plan for alle parkinsonpasienter i kommunen som ber om det. Kommunen plikter å oppnevne en koordinator som skal lede arbeidet med å utvikle en individuell plan for vedkommende. Koordinatoren vil bringe inn den kompetansen som er nødvendig for å få spesifisert det behov den enkelte har. Dette har Kåre gjort med det resultatet han beskriver i sitt innlegg.

Den enkelte av oss er kanskje ikke helt oppmerksom på den rettigheten vi her har. Din fastlege vil være behjelpelig med å få en slik prosess i gang. Å få utarbeidet en slik individuell plan er viktig for å få en optimal behandling av de plager man har. Dette varierer som kjent fra pasient til pasient. Men jeg er redd for at det bare er noen ganske få av oss som har tatt initiativet til å få utarbeidet en slik plan. Dessuten så er det vel slik at få kommuner har de ressurser som skal til for å utarbeide slike planer og ikke minst å sette dem ut i livet.

## Parkinsonforeningens oppgave

Jeg tror det er nødvendig at vi som tillitsvalgte i vår forening øver så stort press som mulig for å få dette til der det er nødvendig. Kommunene sliter med små ressurser, men det er ikke vår oppgave å være forståelsesfulle overfor dette. Snarere skal vi være en medspiller til at kommunene får større ressurser i de budsjetter som vedtas.

Mange av oss har mest nytte av et opphold for eksempel i Aure. Her kommer man inn i et positivt miljø der man ved siden av et konkret treningsopplegg også får ladet batteriene, som gjør en enda sterkere mentalt til å mestre hverdagen.

Det er mulig at utarbeiding av en individuell plan vil komme til at et annet rehabiliteringstilbud er mer hensiktsmessig. Det kan for eksempel være hjelpemidler i hverdagen. Jeg vil anbefale at den enkelte gjennom sin fastlege tar kontakt med den kommunen vedkommende bor i, og be om at en koordinator blir oppnevnt med sikte på å utarbeide en individuell plan. Dette er kommunen du bor i, forpliktet til.

Kommer man ingen vei, er det naturlig å be Parkinsonforeningen om bistand. Det bør også sies at den enkelte må selv vise vilje til å få endret sin livssituasjon. Les mer om dette i hjemmesidene til Parkinsonforbundet, Parkinson.no, om spesialhelsetjenesten.

### Rehabilitering

skal med klare mål og virkemidler bidra til at mennesker med nedsatt funksjonsevne får muligheter til deltagelse i samfunnet på egne premisser. Rehabiliteringen skal ha som mål at de ved egen innsats skal oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet.

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Steinar Furnes - leder

## Sunnmøre Parkinsonforening minner om...

### Hjemmebesøk Sunnmøre Parkinsonforening

Vi minner om at de som ønsker hjemmebesøk tar kontakt med en av likemennene i lokalforeningen.

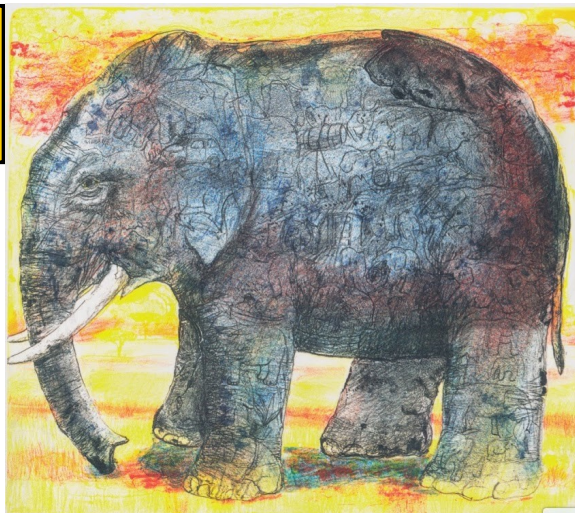
Liste over likepesoner står på side 29.

### Grasrotandelen vokser

Oppfordringen om å krysse av for Parkinsonforeningen når du leverer lotto- eller tippekupongen, bærer frukter. For to år sia, i september 2014, hadde Sunnmøre Parkinsonforening sia årsskiftet tjent opp kr 11 091. I år er tallet 25 895. Når året er omme, kan kassereren trolig notere nær 40 000 kroner på plussida i regnskapet. Det er all grunn for deg som spiller å huske på dette. Det koster deg ingenting ekstra.

## Livet som pårørende: En elefant i stua

Parkinson kan beskrives som en stor elefant i stua. Den er ikke invitert eller ønsket. Den tar stor plass og lager mye oppstyr. Det er vanskelig å skjønne hvordan den kom seg inn, og det er umulig å få den ut. Alle som er i hjemmet, må lære seg til å forholde seg til den, på en eller annen måte.



Illustrasjon av Øivind S. Jordfald i NPFs studiehefte for pårørende

«En studiering for deg som deler hverdagslivet med en som har Parkinsons sykdom,» står det utenpå heftet der vi finner teksten ovenfor. Vi sakser litt mer fra introduksjonen i tekstmaterialet for fire studieringskvelder «med fokus på deg som pårørende»:

En kronisk sykdom rammer ikke bare den som får diagnosen, men også dem som står henne eller ham nær. Som pårørende er det lett å innta en redningsrolle, som innebærer å ta over de oppgavene den andre har hatt før, i tillegg til sine egne. Studier viser også at pårørende tar på seg oppgaven som hjelper; de glemmer seg selv og sine egne behov.

Pårørende snakker da ofte om hvordan den med parkinson har det, men sjelden om sin egen situasjon. Det kan skyldes at det er vanskelig å snakke om egne følelser. Det krever trening og endring av fokus å skulle snakke om seg selv og sin egen situasjon. Mange opplever det lettere å snakke med likesinnede som selv har opplevd å få parkinson inn i familien. Sammen deler de en felles plattform av erfaringer.

Ved å ignorere sine egne behov er det lett å drive rovdrift på seg selv og bli utbrent. Et uttrykk heter: "Du kan ikke hjelpe og elske en annen om du ikke elsker og hjelper deg selv." For at du som pårørende skal kunne være en best mulig ressurs, er det viktig at du tar vare på deg selv, slik at ikke du også blir syk.

## Behov for pårørendegruppe? Meld din interesse!

Norges Parkinsonforbund arbeider for økt livskvalitet for alle som *er berørt av parkinsonisme*. Sunnmøre Parkinsonforening inkluderer pårørende i sine aktiviteter, men ønsker å gjøre mer for å støtte de pårørende spesielt, og ber om at alle som kan tenke seg å være med i en gruppe for pårørende, melder sin interesse til styret ved leder Else Leite:

[else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

Mobil: 979 54 486



## Frå heile fylket

«Hør på meg» nr 3-2016:

### Kven vinn ei kasse med eple?



**Kven vinn ei kasse med eple? Dessverre blir det ikkje du som tilhøyrrer Nordmøre eller Sunnmøre Parkinsonforening. Det er ein intern konkurranse blant romsdalingane.**

#### Vervekampanje



Dei tre foreiningane går til dels kvar sin veg for å prøve å oppfylle punktet om medlemsverving i arbeidsprogrammet. Forbundet har sett ambisiøse mål for kampanjen, og det verkar som om Romsdal Parkinsonforening satsar friskast på å nå målet. Alle som er medlem fordi dei sjølv har parkinson, blir bedne om å skaffe både støttemedlemmer og nye medlemmer frå familien (pårørande). Det blir appellert både til konkurranseinstinktet og lovnaden om lønn for strevet i form av pengar i kassa for kvar ny medlem. Og frisk frukt kjem også inn som lokkemiddel - ikkje gulrot, men eple.

På Nordmøre skru dei på sjarmen, så å seie, og håper personleg kontakt med nydiagnostiserte, direkte marknadsføring og synleggjering i bybildet og i pressa skal få fleire parkinsonistar til å innsjå kvar dei høyrer heime.

På Sunnmøre blir det no produsert vervebrosjyrar som blant anna skal leggjast ut på venteromma hos legane. Først vart noko av marknadsføringa kanalisert gjennom det originale kajakkprosjektet, som ein håpte kunne få yngre eller nydiagnostiserte til å bli kjend med foreininga gjennom sportslege aktivitetar og turar.

Så viste det seg tvert imot at det var dei "gamle", dei som alt er med på etablerte aktivitetar, som utvida horisonten gjennom endå ein aktivitet. Vi kan lure på kvifor ikkje tilbodet om kajakkurar saman med andre "i same båt" hadde sterk nok appell til at nye potensielle medlemmer stilte seg i kø. Nokon har lurt på om ikkje dei som er i eit tidleg stadium av sjukdommen, har ei psykisk sperre mot å identifisere seg med dei som har meir synlege symptom, ei forneking eller ein fluktmekanisme mens ein prøver å leve som om ingenting har hendt. Eg kjenner meg att i dette. Så kan eg håpe på å bli høyrd når eg fortel om nye venner med godt humør og om økonomiske og andre privilegium som opnar seg når ein først har blitt medlem. At det lønner seg ikkje berre å vere vervar, men ikkje minst å bli verva, går klart fram av innlegget frå Knut Bjørn Hungnes på neste side.

I denne utgåva av «Hør på meg» tek vi opp tanken om pårørande-grupper på side 10, som du ser. Tekst og bilde frå kajakkpadling i Ålesund finn du på side 24, frå Herøy-spelet side 30, golf på side 22. Oppdag resten sjølv!

## Hilsen fra Romsdal

**Sommerbrev 2016. Eller er det høstbrev det heter nå? Jeg skulle så gjerne ha sendt et sommerbrev, men visse forhold har inntrådt—derfor dette høstbrevet i stedet.**

Kjære Parkinson-venner! Dette brevet er først og fremst myntet på dere i Romsdal Parkinsonforening. Jeg håper dere har hatt en fin sommer, og at høsten blir god. Nedenfor skal jeg liste opp noen saker styret er opptatt med i år.

Norges Parkinsonforbund har målsetting om å øke medlemstallet i 2016 med 40 prosent. Dette medfører at Romsdal Parkinsonforening må øke sitt medlemstall tilsvarende. Denne økningen blir derfor en viktig utfordring for oss i 2016. Videre ønsker vi at de aktivitetene vi hadde i 2015, blir gjeninnført i 2016.

Ved årsskiftet var medlemstallet for Romsdal Parkinsonforening registrert til 108 medlemmer. Derav:

Hovedmedlemmer 68

Støttemedlemmer 35

Gratismedlemmer 5

En økning av medlemsmassen med 40 prosent tilsvarer vel 43 personer.

I vervearbeidet trenger styret i Romsdal Parkinsonforening hjelp fra dere. Den hjelpen går ut på følgende:

Alle hovedmedlemmer i foreningen verver minst ett støttemedlem eller ett nært familiemedlem hver i tillegg til støttemedlemmer/familiemedlemmer de har i dag. Dette vil gi et resultat i overkant av målsettingen på 40 prosent økning.

For hvert nytt støttemedlem får lokalforeningen kr 50,- netto.

Det er viktig for oss at vi oppnår denne merinntekten. I driften av foreningen har vi hvert år brukt av oppsparte midler. Når disse tar slutt, må vi igjen ty til virkemiddel som lotteri eller lignende for å kunne opprettholde drifta av foreningen.

Vær oppmerksom på at Norges Parkinsonforbund vil premiere blant dem som tar del i kampanjen. Romsdal Parkinsonforening vil på sin side gi en kasse epler til den som verver flest medlemmer innen utgangen av september måned. Det er bare de som er medlem av Romsdal Parkinsonforening som konkurrerer om eplekassa.

Astrid Krog Bolsø og Jan Erik Bjørshol har etter oppfordring fra styret utarbeidet et argumentoppsett til bruk for ververne. Det har slik ordlyd:



**Brevet er fra  
Knut Bjørn  
Hungnes**

«Til alle pasientmedlemmer. Verving av nye støttemedlemmer.

Ifølge Norges Parkinsonforbund er medlemstallet et uttrykk for foreningens oppslutning, noe som har stor verdi for å få gjennomslag for saker foreningen arbeider med. Og det vil i fremtiden bringe bedre tjenestetilbud, oppfølging og behandling av den enkelte pasient. Forbundet arbeider ut fra tanken om at parkinson ikke bare rammer den enkelte, men også hele familien. Parkinsonforbundet sentralt har som mål å øke medlemsmassen med 40 prosent.

Det er derfor viktig at flere, slekt eller venner, tegner seg som nye støttemedlemmer i organisasjonen, og vi anmoder alle hovedmedlemmer å verve et nytt medlem hver. Kontingenten er kr 350,00 per år.

Det innebærer at man får 4 eksemplar av Parkinsonposten fra forbundet, samt Parkinsontelefonen, 4 eksemplar av «Hør på meg», fylkesforeningens medlemsblad, subsidierte aktiviteter i lokalforeningen som utflukter/turer, bowling, møter og helse-reiser.

Som støttemedlem vil en bidra til å øke solidaritetstanken, virke inspirerende og støtte en god sak.

Påmelding sendes via forbundets hjemmeside eller via skjema i «Hør på meg» adressert Norges Parkinsonforbund, Karl Johans gate 7, 0154 Oslo.

Med vennlig hilsen Styret»

Styret ønsker å gjeninnføre tiltak vi hadde i 2015. Tiltakene er:

Bowling—Musikkterapi—BIG program Retiro—Vanngymnastikk—Golf.

Disse aktivitetene fremmer styrke, utholdenhet, koordinasjon og motivasjon.

Vanngymnastikk kommer ikke i gang i høst, dette på grunn av lav oppslutning og ugunstig tidspunkt for flere.

Aktiviteten golf har ikke kommet i gang. Golf er populært bde på Nordmøre og Sunnmøre. Vi prøver å få golf på kartet snarest mulig.

I det siste har vi forsøkt å få etablert en gymaktivitet innendørs etter LSVT Big-metoden. Det har dessverre vært vanskelig å finne leder til denne aktiviteten.

Vi over 65—Gjenoppfriskingskurs for bilførere: Statens vegvesen vil sette i gang flere slike kurs i høst og vinter. Kursene blir kunnsjort i Romsdals Budstikke. Hver enkelt må selv melde seg på kurset. Hyggelig om vi kan møtes der. NB: Neste kurs er berammet til 11. og 13. oktober (to dager). 11 ledige plasser. Kursstart begge dager er kl 10:00. Telefon 02030.

Igjen ønskes dere en riktig god høst og lykke til med det viktige rekrutteringsarbeidet!





## Flanerier—Hilsen fra Nordmøre



Ingrid Hagedal



Muhammad Ali

Ingrid Hagedal går ikke og rusler på Ringerike; hun flanerer i Kristiansund, og blåveis har hun ikke plukket nettopp nå, men fikk dem etter et ublidt møte med et snubleteppe som ikke likte å ligge sammenrullet. Denne gangen skriver hun blant annet om en berømt bokser. Og ja, han har sluttet å dele ut blåveiser.

### Mai

Det er mulig at meningen var at vi, lederne, skulle skrive om ting som skjer i foreningen vår, men jeg kjører nå mitt eget løp med flaneriene mine allikevel, jeg. Skal nok ta med noen foreningsnyheter også.

I dag kom begge bladene, både «Hør på meg» og «Parkinsonposten», i postkassen samtidig, så det ble julaften og bursdag på samme dag. Det var nå voldsomt til skryt av oss som sto bak helgesamlingen da. Det er bare hyggelig det, selvfølgelig. Vi har lært mye av dette, både hva vi skal gjøre, og hva vi bør unngå. Vi var tross alt nybegynnere alle mann.

Blåveisene er nesten borte, men jammen tok det lang tid, over en måned! Jeg skal prøve å holde meg på bena heretter.

**- Det er veldig mange hyggelige mennesker som har parkinson.**

**12. mai** hadde vi medlemsmøte på Hammerstuene i Surnadal, og det var riktig koselig. Trivelig vertskap og god mat. Festlig musikk fra lokal kvartett, åresalg, pluss et nyttig foredrag.

**25. mai** feiret jeg min 70-årsdag, og det var 15 flotte jenter/damer samlet hjemme hos meg. De representerte forskjellige epoker i mitt liv, og alle har de vært med på å gi de lyse fargene til livsveven min. Det var noen fra foreningen der også, og vi var skjønt enige om at det er veldig mange hyggelige mennesker som har Parkinson. Hva kan det komme av, mon tro? En gang vi snakket om dette, var det en dame som sa til sin mann: « Du burde få deg litt Parkinson du også, så du ble litt mere omgjengelig». Det var på spøk, selvfølgelig.

Mens jeg husker det: Tusen takk til alle som husket meg på dagen min!

I Parkinsonposten ble jeg fengnet av portrettet om Marit, skrevet av Thyra Kirknes. Mange av uttalelsene Marit kommer med, har jeg sagt selv ved flere anledninger. Hun sier bl.a. at sykdommen har lukket noen dører, men åpnet andre. Jeg er så enig.

En annen artikkel er angående PWR, tror det kan være noe for oss. I månedsskiftet oktober/november kommer instruktører til Norge for å holde workshops. \*)

*\*)Siste: Instruktørene kan ikke komme før neste år. Les om PWR på side 22.*



**Hils på Lucille!**

## Juli

Denne måneden har gått med til å avslutte et veiprojekt og å lage garasje til «Lucille». Jeg har fått laget ny vei fra hovedveien og opp til inngangsdøren

**- Skulle likt å vite om alle de slagene han har fått mot hodet, kan ha utløst sykdommen.**

min, med belegningsstein. Einar har stått på både sent og tidlig, og sannelig ble det flott til slutt. Lucille er min fine, nye scooter/rullestol. Hun måtte ha et vakkert navn, og ble døpt Lucille etter B.B.Kings gitar (de heter alle Lucille). Nå blir jeg mere uavhengig når jeg skal handle, besøke venner osv. Garasjeport som åpner seg bare jeg trykker på fjernkontrollen, har jeg også fått (eller kjøpt, rettere sagt!). Snart kommer det heis mellom 1. og 2. etasje, slik at hun som bor ovenpå kommer seg ut også. Peggy og Inger på Barmannhaugen har vært enestående under hele prosessen.

## Juni

I dag kom nyheten om at bokselegenden Muhammad Ali var død. Jeg vil ikke her ta opp spørsmålet om for eller imot boksing, men det er da en merkelig form for sport at to mennesker skal slå løs på hverandre til den ene ligger utslått på gulvet. I hvert fall var han en iherdig forkjemper for de fargedes rettigheter i USA. OL-medaljen han vant i Roma i 1960, kastet han i en elv i ren forbannelse over rasismen i USA. Han nektet å gjøre militærtjeneste for å reise til Vietnam og drepe fattige vietnamesere. Ali var en modig mann som kjempet mange harde kamper i sitt liv. Den tøffeste var den han kjempet forgjeves i de siste 32 årene av sitt liv, nemlig mot Parkinson. De fleste av oss vet hvor tung en motstander det kan være. Skulle likt å vite om alle de slagene han har fått mot hodet kan ha utløst sykdommen. Det har man aldri funnet ut av.



**Ny vei med Ingrids steiner i bedet**





- Nå blir jeg mer uavhengig.

Vi må vel finne på et flott navn til veien også. Den burde egentlig oppkalles etter Einar, etter alt arbeidet han har lagt ned.

## August

Tenk, jeg som hadde gledet meg slik til å tenne de fine utelyktene mine, plukke bær, lage krans av frisk røsslyng osv. Jommen sa jeg smør! Vi flyter omtrent bort her i byen. Regnet bøtter ned, og den vakre, lilla lyngen ble bare brun omtrent over natten. Og når det ikke regner, så blåser det. De siste dagene har hagemøbler forflyttet seg på terrassen, søpeldunkene våre finner vi langt oppi veien, og de vakre rosene mine ligger strødd over alt. Jeg spurte for moro skyld på Meteorologisk institutt om hvor mange regnværsdager vi hadde hatt i august her i Kristiansund i år. Svaret var 19, og da tok vi ikke med litt yr. Men får vi et par finværsdager nå, så har vi glemt all elendigheten.

Bowlingen har startet igjen, og sangtreningen starter opp igjen i september. Fellestreningen jobber vi fremdeles med.

## September

Jeg har nylig kontaktet lokalavisen angående en reportasje om parkinson, med bilde av noen av oss som har diagnosen. Slik får vi, her på berget, gitt sykdommen et ansikt. Jeg har meldt inn flere medlemmer i det siste, mange hyggelige, nye bekjentskaper. Nylig hadde jeg besøk av noen av de nyinnmeldte, og vi koste oss med en scampiwok til middag. De to pusene mine, Cherie og Lucky, gjorde hva de kunne for å innynde seg, og Lucky tok sin sedvanlige runde på bordet etter at tallerkenene var fjernet. Han liker å vise frem hvor vakker han er, og det heter jo «cat walk». Han avsluttet med en «turnoppvisning» på gulvet. Jeg har en mistanke om at gjestene syntes pusene mine var en smule bortskjemt, og det har de fullstendig rett i! Her i huset skjer det meste på deres premiser, og jeg er deres lydige slave (stort sett).

*Hilsen Ingrid*



På bildet: Katt—men IKKE Ingrids katt

## PWR—hva er det?



**PWR!**  
Parkinson Wellness Recovery

PWR!4Life—Parkinson Wellness Recovery—skal vi kalle det Parkinson helsegjenvinning? - er et treningsverktøy som benyttes av fysioterapeuter og ergoterapeuter i behandling av Parkinsons sykdom.

Disse fire elementene skal inngå i øvelsene: Holdning, vektoverføring, rotasjon og skritt. Øvelsene kan tilpasses alle stadier i sykdomsutviklingen.

PWR kan benyttes på tvers av alle nivåer av sykdommens alvorlighetsgrad.

- Integrerer mange ulike tilnærminger og teknikker
- Frekvens/varighet baseres på behov
- Kan implementeres i andre treningsprogrammer
- Kan tilbys i en til en eller i grupper
- Oppdateres i takt med ny forskning

Du kan lese mer om det nye treningsverktøyet PWR!4Life på deres hjemmeside, <http://www.pwr4life.org/>

**NB! Kursene i PWR som Ingrid nevner, er utsatt til høsten 2017.**

**Medlemsmøte  
Nordmøre  
Parkinsonforening**

**Medlemsmøte  
torsdag 13. oktober kl 17:00  
i Saniteten**

**Medlemsmøte om  
ERGOTERAPI**

Medlemsmøte i  
**Sunnmøre Parkinsonforening**  
**20.oktober kl 18:00**  
Kafe Rematun, Spjelkavik omsorgsenter

Alle medlemmer, gamle og nye, og potensielle medlemmer er velkommen til medlemsmøtet. Denne gang har vi tema : *Ergoterapi*.

Vi får besøk av en ergoterapeut fra sjukehuset i Ålesund som vil snakke om emnet. Det kommer også en sosionom som vil snakke om rettigheter til kronisk syke og da spesielt Parkinsons sykdom.

Det blir bevertning.

**Hjertelig velkommen.**



## Hilsen fra Sunnmøre: Trening lønner seg

Det er nå dokumentert at trening er gunstig for å opprettholde muskelstyrke, bevegelighet, utholdenhet, balanse og koordinasjon. Dette gjelder både parkinsonrammede og friske.

### Treningsprinsipper for Parkinsons sykdom:

Store bevegelser. Når en har parkinson har en ofte små og trippende bevegelser. Gjør derfor bevegelser som virker større enn det som er naturlig for deg. Da blir bevegelsene mer normale. Treningsformen LSVT går ut på å bruke store og kraftige bevegelser.

Det viser seg også at trening gir redusert smerte og stivhet i kroppen. Gangfunksjonen bedres ved regelmessig trening.

**Balanse** En god balanse får en når kroppsvekten er fordelt likt rundt en tenkt linje i kroppens sentrum. Hvis en har en framoverlutet holdning og stiv rygg, som mange parkinsonpasienter har, så vil det føre til ubalanse og dermed økt falltendens. Hva kan gjøres for å bedre balansen? Ta parkinsonmedisiner i riktig dose og til rett tid, gjør øvelser som styrker de store muskelgrupper i beina, vær aktiv, gå turer, gjør balanseøvelser og øk vanskelighetsgraden etterhvert.

### Gruppetrening ledet av fysioterapeut

Vi har i mange år hatt to treningsgrupper i Ålesund som er ledet av fysioterapeuter. Det er ikke noe «frøkentrening», det er knallhard trening, og fysioterapeuten vil hele tiden at vi skal yte mer. Jeg er overbevist om at var det ikke for disse treningsgruppene så hadde mange, deriblant meg, hatt mye mere parkinsonsymptomer og vært i generelt dårligere form.

**Turgåing, alene eller i grupper.** Vi Sunnmøre Parkinsonforening har lenge hatt lyst å starte med turgruppe, der vi har en fast dag i uka som vi går tur på. Det kan variere med kortere og lengre turer slik at mange kan få et tilbud. Vi oppfordrer alle som har lyst å være med på et sånt opplegg til å ta kontakt med Else.

**Så moralen er:** *Vi må komme oss opp av godstolen og ut på trening eller tur. Husk at det er dørstokkmila som er lengst.*



Else Leite, leder i Sunnmøre Parkinsonforening, tar ivrig del i foreningens aktiviteter—her: kajakk.



...vil hele tiden at vi skal yte mer: fysioterapeut Hildegunn Eikrem

*Hilsen Else*

# Trening nytter!

Av Alf Inge Jenssen

**Trening nytter og er livsviktig for oss med parkinson. Derfor er det beklagelig at mange fysioterapeuter og andre helsepersonell i mange tilfeller bortpriorterer oss.**

**Særlig eldre personer med parkinson gir ofte uttrykk for at det er vanskelig å få den behandlingen en har krav på.**

Parkinsonforeningen har som mål å arbeide for at alle parkinsonrammede og deres familier i vårt distrikt skal kunne oppnå en best mulig livskvalitet. En ikke helt enkel målsetting, da sykdommen rammer så forskjellig og på mange måter. De fleste får sykdommen i 60-70-årsalderen, men visste du at noen også får påvist parkinson helt ned i 20-årsalderen? De må leve med sykdommen i kanskje 40-50 år!

Selv fikk jeg parkinson for ca 16 år siden. Da var jeg 40 år og småbarnsfar.

Utfordringen til parkinsonforeningen er at flere yngre og ny-diagnoserte parkinsonrammede vegrer seg for å delta i foreningens aktiviteter og sosiale fellesskap. Dette er beklagelig, da vi alle er avhengige av sterke og oppegående lokallag til å jobbe for oss.

Vi må tenke nytt både i forhold til behandlingsmåter og tilnærminger til aktiviteter som både kan bremse og rehabilitere.

Selv har jeg de siste 3-4 årene stort sett trent og holdt meg i fysisk form ved å gå daglige turer i fjellet og i havgapet fra der jeg bor.



Alf Inges profilbilde på Facebook







Møre og Romsdals friluftsråds forskjellige "StikkUt"-turer har gitt meg motivasjon også til å oppsøke ukjente turmål. Jeg har så langt i år hatt tilnærmet 100 slike forskjellige turmål. I tillegg egne turer andre steder og i regi av for eksempel Turistforeningen.

Andre parkinsonrammede har andre aktivitetsmål. "Park og idrett" i Oslo og Akershus er en uformell organisasjon bestående av unge parkinsonister på Østlandet. De møttes på Facebook og avtaler fellestreninger og aktiviteter derfra.

Tidligere i år var jeg så heldig å få være med å sykle Lillehammer - Oslo sammen med gruppen, og for to helger siden var vi i København og spilte fotball under Ray Kennedy cup.

Akkurat nå, når dette leses, vet jeg at mange av medlemmene i gruppen er på vei over til en stor kongress i USA for å hente "hjem" det nyeste innen forskning på behandling av parkinson.

**Det er slike tilbud og grupper vi også må få etablert på Møre. La oss tenke nytt sammen til beste for alle med parkinson!**





*Ras, død, farleg trafikk... kan vi gjere anna enn å le oss i hel? Men gjer det sakte; la det ta litt tid!*

## Humorspalten

Fra vår faste innsender:

En liten pike var i sin bestefars begravelse. Hun gikk frem og la noen penger på kisten. Presten spurte hvorfor, og piken svarte: "Jeg vil gi penger til bestefar, så han kan kjøpe seg øl i himmelen." Presten svarte: "Men de har ikke øl i himmelen, skjønner du." "Ja, da blir ikke bestefar lenge der i hvert fall," sier piken.

Velkommen til Humorspaltens diktarverkstad!

**Limerick** er små dikt på fem linjer. Ei stad-festing høyrer med i første linje, og rimmønsteret er a-a-b-b-a.

Først ein litt tvilsam limerick både med omsyn til form og til innhald:

En eldgammel kone i Madras  
Var livende redd for takras  
Midt i gaten hun gikk  
Men ble drept av en trikk  
Nå losjerer hun vel på en gravplass

Veit du kva ein masochist er? Det skulle framgå av følgjande limerick, som kanskje er litt overdriven—med omsyn til rim:

Ein sjølvplagarkis i Paris  
Sit i brisen med jordbær og ris:  
- Ikkje bris. Gi meg kuling!  
Ikkje ris. Gi meg juling!  
Men eg frys. Gi meg jordbær med is!

Kva slags is det var? Slik som knasar kanskje.. Forresten: Ta for deg når du først er i Paris. Kos deg - eller plag deg—ikkje med ein, men eit par is!  
Vidare til London, der folk og rimord står i kø. Her er eit dikt for ein opplesar som stammar:

There was a young man at the Zoo  
Who would go by the train at 2.2  
When he came to the gate  
They said he must wait  
It's a minute or two to 2.2

Det er diskriminerande at så mange limerick handlar om menn. Men det spørst om Inge Ryan frå Helgeland gjenopprettar balansen med dette dialektdiktet:

Ei oppkava kjerring fra Tjøtta  
Ho skull rundvask te jul den der tøtta  
Men golve va glatt  
Og kjerringa datt  
No sett ho med rompa i bøtta.

Nesten før vi ber folk sende oss fleire limerick, strøymer dei på:

En bonde på Ringerike tenkte alltid stort  
Med tidsmessig traktor gikk arbeidet fort  
Hvor er barna? sa presten  
Frua sa: Tenk deg resten  
Her brukes traktor, uten den blir ingenting gjort.

En mann fra Storfjorden ville ingenting miste  
Han tenkte: Ingen vet hvilken dag er den siste  
Snart ligger jeg der  
Og da står jeg her  
hvis jeg ikke på forhånd har snekret min kiste  
Steinar

Send oss gode vitsar og dårlege limericks eller omvendt!



## Moa-golf 2016: Puttekrig

La oss håpe at puttekrigen ikkje blir til pute-krig. For sunnmørsparkinsonistar med pårørende er haustturneringa i golf å likne med EM og OL. Har du tapt på andre frontar, kan du vinne her, og gamle konkurrentar blir som nye.

Sjølv i EM og OL kan konkurransen bli ein indre familiestrid. Friidretten har brørne Ingebrigtsen. Golfen har Thomas og Else. At "Hør på meg"-reporteren gjekk heim før han visste kven av dei ikkje heilt nygifte som vann, er sjølv sagt uhøyr. Bowling og padling er bra, men golf er den gjævaste sporten, har eg forstått. Får sportsmedarbeidaren sparken?



Den fekk du dreis på, Thomas

Til å vere ein regnversdag var veret godt.

Ulikt OL begynte turneringa med øving frå klokka 11 til 13 laurdag 3. september, og då vi flytta frå puttingplenen (ja, eg veit det: greenen!) til bana for lange og høge slag, var det framleis solskin, og då det var tid for lunsj, innadørs, kom regnet. Godt taima av arrangøren, Sunnmøre Parkinsonforening. Eg skreiv "vi flytta", for framleis ulikt OL - blant deltakarane var ein som aldri hadde rørt ei golfkølle, nemleg "Hør på meg"s utsende.

### Klok instruktør: - Gjer det riktig!

Her må eg skyte inn - putte inn - at instruktøren, Donovan Goosen, var utruleg dyktig, for han lærte meg dei to mest elementære grepa og den rette kroppstiltinga og dei rette rørslene så eg nesten opplevde å mestre dei. Han presiserte noko viktig for både golf og andre ting ein skal lære: Å øve jamt og trutt på å gjere det riktig, gir sikre resultat. Å øve i det uendelege på å gjere det gale og tru ein skal bli god berre ein held på lenge nok, er kontraproduktivt, som det heiter på engelsk.



Else søker råd hos Donovan før den beinharde konkurransen

Nervane sto på høgkant, for no var det konkurransetid. No skulle dei få sjå kven som var best. Som i OL. I år var det den harde kjernen av sunnmørsspelarar som



**Mange motstandarar å nedkjempe: først veret, så datatrøbbel (og så konkurrentane!)**

uinnvigde kan eg, som var ein av dykk før golfhelga på Moa, opplyse at å putte er - når du etter lange slag har nærma deg eit hol - å bruke den kølla som er eigna til



**Framleis venner: Borgar, Else, Terje, Thomas og så vidt, heilt til høgre: Kåre**

nelle middagen etterpå. Som du har skjønnt kvalifiserte ikkje den nyfrelste golfaren frå "Hør på meg" seg til konkurransen. Pressa skal vere litt upartisk også. Men nervekrigen har lagt seg, og Thomas og Else og dei andre ser ut til å vere gode venner som før. Merkeleg. Golf er nok ein edel sport som minskar faren for krig. Kan puttekrig avverje puttekrig og puttekrig? Men eg forstår at eg ikkje berre treng ei kølle, men fleire. Det har eg ikkje budsjett til akkurat no.

**Svein Jarle**

deltok. Det var påmeldt eit par frå Nord-Trøndelag, dei heitte Elin og Leif, sistnemnde leiar for MRPF til i fjor. Elin og Leif har ikkje berre fått seg nytt hus i Levanger, men også bubil, men dei melde avbod på grunn av veret - som gjorde at det vart innadørs-golf. Men etter mykje strev med å få i gang simulatorane, måtte vi innsjå at vi sto att med siste alternativ: puttingkonkurranse. Til det, og prøve å slå ballen i holet eller så nær du kan.

### Golfkrig og fred

Etter intense rundar og nøyaktige målingar—som i OL—med finjusterte instrument, skaftet på golfkøllene, vart det avgjort kven som var nærast holet og gjekk vidare. Er det golf i OL forresten? Ja? Frå i år? SISTE: 1. premie gjekk til Thomas, 2. premie til Else og 3. premie til Borgar, utdelte i sikkert verdige former på den tradisjonne-





# Eventyret



Med måsar som vaktpostar...



Sjøen var som fløyel...

Arne og Alexander kjem til Tyskholmen

## Det våte element - ja vel, men sjøen var som fløyel.

Borgar og Jonathan hadde gjort rett i å vente til vervarslet var fritt for regn og vind og temperaturen klar for eit hopp opp mot det som var god gammaldags sommar. Etter at datoen for den siste av dei fire padleturane var flytta to gonger, var det fullklaff den tredje, og vi kjende oss - vi *var* - privilegerte, vi som glei på den glatte overflata på veg frå Brosundet til Tyskholmen.

Det våte element var ikkje glattare enn at det kravde muskelkraft og timing og sjølvdisiplin av oss for at vi skulle nå målet. For oss som kjenner motstand når vi skal røre på oss, for oss som fryktar ein tilstand av stillstand, er det å få bruke kroppen sjølve privilegiet. Tilbod om aktivitetar er den beste julegåva vi kan få, og no får vi julegaver heile året. Sunnmøre Parkinsonforening tilbyr medlemmene trimparti, bowling, golf og i sommar kajakkpadling.



Med måsar som vakt-postar langs ruta, med sjøluft i lungene og solrefleksar overalt kjende vi at dette var noko vi hadde sakna utan å vite det. Jonathan visste nok kva vi sakna; han driv Kayak More Tomorrow ved Brosundet i Ålesund, og merkar at interessa for padling er stigande. Det er han Borgar, representant for styret i Sunnmøre Parkinsonforening, har samarbeidd med etter at Extrastiftelsen innvilga støtte til prosjektet, som var å arrangere fire gruppeturar i kajakk for folk med parkinson sommaren 2016. Sjølv var eg med på tre av dei, alle i godt og tenleg ver, men den siste, til Tyskholmen, lever aller best i minnet. Nokre gonger kjenner ein at ein lever.



**Kåre og Terje, bada i lys meir enn i sjøsprøyt, legg ut på kajakkturen.**



**Fiskelykke er ikkje det å få fisk, men det å fiske. Terje med dobbelt fiskelykke**





**Borgar Mattland, så vidt hekta laus frå kajakken på picnic i Volsdalen og som styrmann for Else Leite, leiaren for Sunnmøre Parkinsonforening**

*"Har du en god idé? Men mangler penger til å gjennomføre den? Da kan du kanskje søke ExtraStiftelsen om midler til ditt prosjekt," les vi på Internett. Var det slik prosjekt Kajakk 2016 begynte i Sunnmøre Parkinsonforening? Vi spør kasserar Borgar Mattland, som no bokstaveleg talt har dradd prosjektet i land.*

### **Tenkje det—og så gjere det**

-Vi sat i eit styremøte, og Kari Steinsvik fortalde at ho hadde treft Jonathan Bendiksen i Kayak More Tomorrow på eit fly; dei var begge på veg til same konferanse. Dei snakka om mannen hennar, Kåre, som hadde ein draum om å få padle kajakk, og om korleis det kunne la seg gjere.

Det viste seg at vi var fleire som bar på den same urealiserte draumen. Dermed var ideen fødd om å skape ein aktivitet som kunne oppfylle desse draumane. Parkinsonforbundet hadde tipsa oss om å søkje om ExtraExpress-midlar frå Extra-Stiftelsen. Så etter ein testtur søkte vi om - og fekk—tilskot til å gjennomføre prosjektet.

- *Kva var formålet med prosjektet?*

- Å skape ein aktivitet der deltakarane kunne gi seg sjølv ei utfordring og samtidig oppleve meistring kombinert med flotte naturopplevingar. Og å skape ein aktivitet



Opp til fire guidar frå Kayak More Tomorrow var med på turane. Sjefen, Jonathan Meyer Bendiksen, med kvit kopp i bakgrunnen.



## Har du en god idé?

Men mangler penger til å gjennomføre den? Da kan du kanskje søke ExtraStiftelsen om midler til ditt prosjekt.

som kunne vere attraktiv for yngre og / eller nydiagnostiserte, for å bruke dette som ein introduksjon til å bli kjend med Sunnmøre Parkinsonforening.

### Ja og nei

- *Har gjennomføringa svart til forventningane?*

- Ja absolutt, og nei. Ja absolutt for dei som deltok på turane, men nei når det gjeld å få med nye. For dei som var med, trur eg vi oppfylte målsetjinga til fulle.

- *Var det vanskeleg å nå ut med informasjon om tiltaket?*

Nei, prosjektet har vore marknadsført internt i SPF, eksternt med annonsar i Nytt i uka og i Regionavisa. Dermed har det vore presentert for heile Sunnmøre. Og så hadde Nytt i uka ein flott reportasje etter at dei var med på delar av den første turen.

### Kayak More Tomorrow

- *Korleis har samarbeidet med Kayak More Tomorrow vore?*

Jonathan Bendiksen og hans stab av guidar/instruktørar gjorde ein einestående innsats for å leggje alt til rette for oss. Dei har strekt seg langt for oss, og prosjektet hadde ikkje kome i hamn utan deira medverknad. Dei gjorde alt for at vi skulle vere trygge, og stilte med alt utstyr vi ville ha, og alltid med eit smil og godt humør.

*Meir på neste side*





## Parkinson ingen hindring!

Man kan fint ha et aktivt liv også med Parkinsons sykdom. Parkinsonforeningen arrangerer en rekke aktiviteter for sine medlemmer, og sist uke var de for første gang på kajakttur.

### AKTUELT

TEKST KENNETH KAMP FOTO KENNETH KAMP

(01/06/2016)

**HUMØRET PÅ TOPP:** Arne Thorsnes (framme) og Borgar Mattland har det helt strålende.

Oppslag i Nytt i uka 1. juni 2016

- *Kva trur du grunnane kan vere til at ikkje fleire melde seg på?*
- Veit ikkje sikkert. Mange følte vel kanskje at utfordringa vart litt for tøff.
- *Du begynte å førebu prosjektet i fjor og har brukt mykje tid og krefter på det. Det er også du som administrerer medlemsaktivitetar som bowling den siste torsdagen kvar månad. Er du framleis motivert for å aktivisere oss?*
- Det har blitt nokre timar med papirarbeid, søknader og rapportering og til å sjekke YR og Storm, nokre mailar og nokre SMSar, men du verda, det var verdt det. Motivert, ja, absolutt. Å få sjå draumar gå i oppfylling og sjå at folk trivst og har gode opplevingar, og at dei oppdagar at dei meistrar nye utfordringar, det gir motivasjon.
- *Har du sjølv vore i stand til å glede deg over padleturane?*
- Når eg sit bokstaveleg talt i vasskorpa, sjøen ligg som ein spegel, morgonsola skin over disige sunnmørsfjell og alt er berre uverkeleg vakkert....., klart eg gler meg.
- *Trur du det blir fleire sjansar for medlemmene til å vere med på kajakkpadling?*
- Veit ikkje enno. Er interessa stor nok, kan vi nok kanskje søkje om midlar igjen.

—————Tekst og foto: Svein Jarle Molnes—og Nytt i Uka (øvt på denne sida)

## Meld deg inn i samtalen!

«**Hør på meg**»: Rett som det er blir det stadfesta kor godt Leif Klokkehaug og Steinar Furnes trefte spikaren på hovudet då dei gav namn til parkinsonbladet for Møre og Romsdal, og kor treffsikkert lyrikaren Per Martin Linnebo med diktet «Hør på meg» gir stemme til det den parkinsonramma har på hjartet. I denne meldinga frå KETV i USA får vi også stadfesta at vi har godt av å syngje, som var eit tema i dette bladet nyleg. Vi siterer:

Det finst ikkje noka kjend årsak til eller nokon kur for Parkinsons sjukdom, og han kan ramme til og med dei største sportsheltane som Muhammad Ali. Nebraska rangerer på toppen blant alle delstatane i USA i å ha flest parkinsonpasientar. I KETV hadde vi ein samtale om korleis ein kan kjempe mot sjukdommen.

### Syng!

«Eg liker å syngje. Det får stemma mi til å fungere betre,» sa Frank Sobetski. For seks år sia fekk han diagnosen parkinson. No syng han for å styrkje stemmebanda.

Mary Underwood er stemmepatolog ved Elegant Lakeside Wellness Center, og seier at Parkinson ikkje liker at kroppen rører mykje på seg, så dess meir pasientane hennar øver ein muskel, dess betre er dei i stand til å bruke han.

«Du kan få kontroll over denne progredierande sjukdommen.. Du kan skape forandring, og det ligg i stemma,» seier Underwood. Når pasientar som Doug Wells gjer bruk av stemme-aktivert behandling, blir dei testa med omsyn til volum, stemmeleie og tempo - alt det som Wells treng for å oppretthalde eit sosialt liv. «Det er ein tendens til at du trekkjer deg tilbake når du ikkje blir høyrd. Du melder deg ut av samtalen,» seier Wells.

**Wells og Sobetski tek sikte på å nå ut forbi sin parkinson. Dei ytrar seg sterkt og klart.**

## Progredierande sjukdom—kva er det?

Av det latinske *progressus* (framsteg) har vi ord som *progresjon*, det at noko går framover, utviklar seg og veks, *progressiv*—framstegsvennleg, byggjande, veksan—og *progredierande*—også brukt om det som skrid fram, aukar i omfang, men med negative assosiasjonar . Progressivt blir oppfatta som positivt. Progressiv skatt er rett nok eit minus for den som betaler, men eit pluss for den som får inn skatten.

Ein progredierande sjukdom er ein sjukdom som skrid fram og er vanskeleg å stoppe, ein uhelbredeleg sjukdom med aukande symptom. Kan det snuast til noko positivt? Om vi ikkje kan reversere, snu, kan vi retardere, seinke, utsetje forverringa, og **progressivt styrkje den friske delen av oss. Er sjukdommen min progredierande om eg greier å gå frå 1 del sjukt og 1 del friskt til 1 del sjukt og 2 delar friskt?**



# Verdt å ta med seg: Herøyspelet



Vi var 16 og fylte ein liten buss. Vi burde ha vore 100 og fylt to store. Vi 16 hadde kledd oss for sunnmørske julitemperaturar og fekk eksklusive opplevingar på ein søndagstur verd mykje meir enn dei 250 kronene vi betalte. Og vind og regn gratis.

## Kongens ring



Handlinga i stykket «Kongens ring» går for seg på den vesle øya Herøy ein som-mardag i 1027. Den gifteferdige Unn har vanskeleg for å velje mellom festarman-nen Ingolv Ynda og den ville og opp-rørske forfø-raren Karl Mørske eller "Møre-Karl". Dei to rivalane utfordrar



kvarandre til holmgang. Akkurat då kjem kong Olav Haraldsson til Herøy, slik Snorre har fortalt. Kongen får avverja holmgangen. Han ber folk gløyme hemn og sverd som løysing på konflikhtar og heller vende seg til Kristus. Vi er i brytingstida mellom den gamle og den nye trua, heidendom og kristendom.

Herøyspelet, kvart år den første helga i juli, hadde i år 25-årsjubileum med 200 medverkande. Eit komisk innslag: Korleis dansar folk tusen år fram i tida? (Over til høgre)



## Hygge på Fosnavåg brygge

Andre del av søndagsturen var lagd til restaurant Fosnavåg brygge. Turarrangør og leiar for Sunnmøre Parkinsonforening, Else Leite, hadde spart pengar på å innhente alternative tilbod, men det verka ikkje som om det gjekk ut over kvaliteten. Større suppetallerkar har eg aldri sett, og fiskesuppa inneheldt fisk og reker for heile veka, men eg såg ikkje det sto att noko.

**Erik og Torill Aarset forlet Fosnavåg brygge; dei verkar fornøgde.**



Tekst og foto: Svein Jarle

## Datamaskinen—venn eller fiende? Nasemora hjelper deg å hugse



Først eit dikt av Steinar som peilar oss inn på temaet:

Du sukker litt til tastaturet  
Over fingrene som ikke vil  
Finmotorikken ikke til å lure  
Alle fingrer vil samtidig slippe til

Det blir stavefeil med dobbel i og e  
og skrivningen går så sent, så sent  
Cursor hopper brått et annet sted  
og slik ikke resultat som ment.

Du skriver knat og ikke kant  
og trafikken blir fritanken  
og alt blir snat og ikke sant  
den tenkte tanken blir til fanken

Ordet blir til gra og ikke bra  
og det hjelper ikkå pli simt  
du pruster dyt, men ikke glad  
og i øyet sees faaddnvolske klimt

Dra hit, men ikke lenger  
på dette bukkeritske svev.  
Meir tid er det du trenger  
om dette skal bli et stev

Om du ofte gale taster fant  
glem trifanken og at klær blir glær.  
Prøv du heller denne variant:  
Ta deg tiden, gjør hønene igjen til  
fjær!

Du skal ringje Mona, men hugsar ikkje nummeret. Veit du etternamnet, går det fort å slå opp på 1881.no. Eller har du laga deg din eigen database eller ei telefonliste? Då tek det om lag like lang tid som med 1881 (Telefonkatalogen).

Raskast er det nok å slå opp i din eigen hjerne. Mona? Mo-na-mi-mo-no-ma-ni-na. Altså: mo=3 na=2 mi=3 mo=3 . no=2 ma=3 ni=2 na=2. Altså: 323 32 322. Ganske lett å hugse. Kva med Eyvind? na-se-mo-rai-kjo-le-se-kk. Nasemora i kjo-lesekk? Ja visst. na=2 se=0 mo=3 rai=4 kjo=6 le=5 se=0 kk=8. Eyvind har nummer 20 34 65 08. Eg bruker fleire nummer som startar med 2034, så nasemora er ein kjend figur i min fantasi.

Ei av dei mange «minnebøkene» som er å få kjøpt, lærte meg at ord og bilde er lettare å hugse enn tal. Ovafor har konsonantane faste talverdiar: 0=s, 1=t, 2=n, 3=m, 4=r. og så vidare. Desse knyter du saman med vokalar så du har dine eigne, fantasifulle hugse-ord.

Tidlegare i «Hør på meg» har vi vist korleis vi kan bruke autokorrektur til å fylle ut namn, epostadresser og så vidare. Den same metoden kan brukast rett og slett til å hugse, for eksempel telefonnummer. Programmer at *monatf* skal forvandlast til 323 32 322, så kan du skrive «monatf» pluss mellomrom, og vips så kjem telefonnummeret til Mona på skjermen. Skriv «eyvindtf» pluss mellomrom, og du får opp 20 34 65 08. Utan å gå vegen om nasemora. Raskare database får du ikkje.



<b>Grasrotandelen:</b>	<b>Org.nr.</b>	<b>Spillere</b>	<b>Opptjent hittil i 2016</b>
<b>Møre og Romsdal PF</b>	<b>992 985 836</b>	<b>12</b>	<b>1 560</b>
<b>Nordmøre PF</b>	<b>992 617 969</b>	<b>32</b>	<b>8 416</b>
<b>Romsdal PF</b>	<b>986 224 025</b>	<b>21</b>	<b>5 447</b>
<b>Sunnmøre PF</b>	<b>983 493 831</b>	<b>39</b>	<b>25 895</b>

992985836

## Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon se [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

\*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

## Snakke med en av våre likepersoner?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (pårørendelikem.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258 (pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 97954486 (pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063 (pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109 (pasientlikemann)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (pårørendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194 (pårørendelikem.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730 (pasientlikemann)
Annbjørg Furnes	- tlf 91393286 (pårørendelikem.)
Steinar Furnes	- tlf 95255100 (pasientlikemann)
Einar Nerland	- tlf 91145333 (pasientlikemann)

## Hva er en likeperson?

*Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene 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.no](mailto:post@parkinson.no)

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

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

**Parkinsontelefonen:** *Alle hverdager*  
**22008280** fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



**Rådgivningslinjen:**

**22008308** mandager 10-15

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF,  
**Ragnhild S. Støkket**



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Steinar Furnes**

Kirkegata 7, 6004  
Ålesund  
Telefon (mobil) 952  
55 100



Epost: [Steinar@furnes.org](mailto:Steinar@furnes.org)

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

### Nordmøre Parkinsonforening

**Ingrid Hagedal**

Garnveien 18A  
6515 Kristiansund  
Tlf. 70333469/mob  
90148325

Epost: [ihagedal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)

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



### Sunnmøre Parkinsonforening

**Else Louise Leite**

Lerstadvn 279  
6014 Ålesund

Tlf. mob. 97954486

Epost: [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

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



### Romsdal Parkinsonforening

**Knut Bjørn Hungnes**

Julsundvegen 95  
6412 Molde

Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: [knut.bjorn.hungnes@gmail.com](mailto:knut.bjorn.hungnes@gmail.com)

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



### Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

**Randi Skaget Hjellset**

Nevrologisk avd. ved Molde Sjukehus  
Mob. arb. 94157360 fra kl 08 til 15  
Personsøk: 71120503

Du kan be din fastlege eller ne-  
log om å søke deg inn på et 4-t  
programopphold med LSVT B  
Aure Rehabiliteringssenter. De  
rift om plassene, så vær snar!



**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, helsereise osv**

**FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

*Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!*

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Onsdager kl. 12.00: Onsdagstreff før trim.** OBS-kafeen, Moa.

**Onsdager 13.30 –14.30 og fredager 10:00-11:00: Parkinson gruppetrim** på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

**Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20: Bowling** på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 29/9, 27/10, 24/11.

**Første fredag i hver mnd. Kl. 18-20: Bowling** med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 7/10, 4/11, 2/12.

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Trimgruppe, Bowling og Musikk som terapi med mer:** Se kunngjøring på parkinson.no om/når disse tilbudene kommer i gang.

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Første onsdag i hver måned: Sangtrening** kl 17:00 hos Ingrid i Garnveien 18 A. Neste gang: 5. oktober

**Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinsonbowling** m/pizza på SunPark Futura. Neste gang 6/10 .

**Trimtilbud** forhandles det om.

**MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Torsdag 20/10 kl 18:00: Medlemsmøte om ergoterapi** på Kafé Rematun, Spjelkavik omsorgssenter. Se side 14.

**Lørdag 3/12 kl 13:00: Julebord** på Sunde fjordhotell.

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Torsdag 13. oktober kl 17:00: Medlemsmøte** i Saniteten

**Lørdag 19. november: Julebord** i Saniteten. Klokkeslett kommer vi tilbake til.

**Hedmark Parkinsonforening:**

**Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper høsten 2016:**

**Perioder a 4 uker i andre halvår: 19/10-16/11 og 23/11-21/12**

**Dessuten oppfølgingsuke for gruppe som var på Aure vår/sommer 2016: 16/11-23/11.**

vro-  
kers  
ig på  
ter



**Avsenderadresse:**  
Møre og Romsdal PF  
Steinar Furnes  
Kirkegata 7  
6004 Ålesund

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**Til**

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

**Vil du verve 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) Eller kryss av:**

**Endring av personopplysninger** (Er alt medlem/støttemedlem):

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr og sted: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-post: .....

Fødselsdato: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 19 \_\_\_\_ .

Signatur: .....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,*

*Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

**Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)**

Kontingent: Hovedmedlem kr 400,- pr. år  
Støttemedlem: kr 350,- pr år.

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