



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad

nr. 4

desember 2009

årgang 3

## GOLFENTUSIASTER



”The shaking four”.

Les mer side 18

*Dette bør du vite!*

*Se mer på side 4!*

### Av innholdet ellers:

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Weekend i Surnadal        | - side 6  |
| Min Parkinson             | - side 8  |
| Intervju med Kari Strøm   | - side 12 |
| Varme hender              | - side 16 |
| Tur til Solgården, Spania | - side 14 |
| Min hobby                 | - side 18 |



## Fylkeslederen har ordet

For meg har det vore ein spesiell vår. Det har det vel vore for andre også, men når ein er avhengig av Parkinson sine lunefulle påfunn, så er det ikkje lett å halde seg til eit opplegg. I alle høve så går tida veldig fort, når det tek ei veke å få gjort det som før tok ein dag, så føler ein seg litt unyttig. Men eg er glad for alt eg klarer, og tenkjer mindre på alt eg skulle ha gjort.

Ein av dei tinga som har vore uverkeleg for meg, er talet 60. Då er det vel mange som forstår at eg har hatt rund dag, og ikkje heilt forstår at det er mulig at dette gjeld meg. Men det berre understrekar at det er viktig å gjere det ein har lyst til medan ein er i stand til det. Den dagen at ein ikkje er i stand til det, kan kome før ein trur. Då trur eg at ein vil angre meir på det ein ikkje har gjort, enn det som ein har gjort. Det eg vil fram til, er at du ikkje lenger skal utsette den turen du har tenkt på så mange gonger. Ta avgjera no! Reis og ha det flott. Den dagen du må vere heime fordi kreftene ikkje strekk til, er det godt å ha gode minner å sjå tilbake på. Ikkje lat det bli med deg som med svensken som til slutt måtte innsjå at : "Inte visste jag at dagerna som kom og gikk var sjølva livet".

Ha ein flott summar, og ein riktig god tur!

MVH Bjørn

## Cool jul og godt nyttår. (Er alt i endring nå? Red.)







## Redaksjonens side



Når dere leser dette er alle julemøter gjennomført, og noen er referert i dette nr. Jeg håper julehelga og inngangen til et nytt år kan feires med en helesituasjon som er omtrent som ved siste årsskifte. Det er nok det beste vi kan håpe på med vår sykdom. Like-

vel, det forskes mye og interessante fremskritt og oppdagelser er gjort også i år. Forskning er som å gå i ukjent terreng som så mange oppdagelsesreisende har gjort i tidligere tider. Plutselig er man gjennom skogen, er over den siste blåne eller man oppdager nytt land i horisonten. Vi har lov til å håpe på et gjennombrudd. Optimister vil vi være og der ligger mye god helse bare i det.

I mellomtiden får hver og en av oss stelle med vårt. Vi som redigerer dette bladet syns at det gir oss mye, ikke bare arbeid men også inntrykk og synspunkter som i en naturlig prosess kommer til oss. Vi håper at de fire utgavene i 2009 også har gitt noe til den enkelte.

En liten påminnelse om økonomien selv om det nærmer seg jul (eller kanskje nettopp derfor). Det jeg hadde tenkt å nevne er noe positivt. Se på annonsene og se hvor mange som er fra Smøla. Samlet av Eline fra Veiholmen. Godt gjort. Håper vi får flere slike positive overraskelser i kommende år. Kanskje burde "bestemann" bli premiært?

Så vil jeg benytte anledningen til å ønske alle våre lesere en riktig god jul og et godt nyttår. Enten dere har Parkinson eller ikke.

*Steinar*

### REDAKSJONEN.

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

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

Steinar Furnes, Sunnmøre,  
tel.: 95255100

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

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 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: mars 2010

Frist for innsending av stoff:

**20.2.2010**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Referat fra julemøtet i Nordmøre
- Aktiviteter siden forrige nummer
- Min Parkinson. *Kanskje din?*
- Min hobby. *Kanskje din?*
- Intervju med ?
- Status for Grasrotandelen
- Rettighetshjørnet



**Se her!**

## **Her finner du en oversikt over aktiviteter og tilbud i regi av parkinsonforeningene i Møre og Romsdal**

### **FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

Mandager 14.30 - 15.30: Parkinson gruppetrim på Optima ved Frei rådhus v/  
fysioterapeut Ingunn Gaupset.

Mandager 16.00 - 17.30: Gruppetrening stemmebruk/logopedi i Breilisikten 4B  
etter parkinsontrimmen på Optima.

Onsdager 1330 –1430 Parkinson gruppetrim. Frisksenteret, Moa i Ålesund

### **ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

6.2.2010 kl 1300 Årsmøte Nordmøre Parkinsonforening  
Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund.

6.2.2010 Årsmøte Romsdal Parkinsonforening  
Innbydelse sendes senere.

13.2.2010 kl 1300 Årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening  
Innbydelse sendes senere.

23.—25.. April 2010 Weekend seminar Hustavika Gjestegård  
Arrangementet blir for alle foreningene.  
Se også side 7.



**NORDSTJERNEN - ÅLESUND**



## LIKEMANNSARBEID.



Weekend samling på VÅRSØG Hotell 9. – 11. Oktober.. Samlingen var i regi Nordmøre Parkinsonforening og samlingens hovedtema var LIKEMANNSARBEID. Det var samlet 24 deltagere og samlingen ble ledet av Leif Kløkkerhaug (formann Nordmøre P.f.) som hadde laget et solid og relevant grunnlag for de temaer som ble tatt opp og som han viste oss i flotte power point presentasjoner.



### Hva er LIKEMANNSARBEID.

Åse la en fin og meget god ramme rundt tema ved å sitere følgende fra en ukjent dansk kilde:

- ***Når jeg ber deg lytte til meg og du begynner å gi meg råd, har du ikke gjort det jeg ba om.***
- ***Når jeg ber deg lytte til meg og du begynner å fortelle meg hvorfor jeg ikke burde føle slik, trækker du på mine følelser.***
- ***Når jeg ber deg lytte til meg og du synes du må gjøre noe for å løse mine problemer, har du sviktet meg, så rart det enn kan virke.***
- ***Så vær så snill, bare lytt og hør på meg. Og hvis du vil snakke, så vent noen minutter på din tur, og jeg lover at jeg skal lytte til deg.***

Leif gikk igjennom samlingens tema over tre dager (også på søndag) og følgende områder ble gjennomgått:

### Øvelser for stemme og tale.

Gjennomgangen omfattet trening av ansiktsmuskulaturen, pusteøvelser og øvelser i å artikulere ord og lyder så tydelig som mulig. En meget fin gjennomgang av øvelser vi burde gjøre daglig. Det kan legges til at treningen av ansiktsmuskulaturen også motvirker en tendens til å sleve som mange av oss etter hvert har. Sykdommen fører til at vi i stadig mindre grad bruker både ansiktsmuskulaturen (mimikk) og lunge-

muskulaturen – vi puster stadig mindre dypt. Dette MÅ vi motarbeide.

### **Psykiske problemer knyttet til Parkinsons sykdom.**

Et vanskelig tema. Er vi disponert til å gli inn i disse baner kan dagen - og natten – bli mørk og kald, svært kald. Leif viste dikt av Per Martin Linnebo og sitater av Tor-gald Røe sin bok "Nattbok". Dette var en gripende gjennomgang og viste hvor dypt man kan komme i depresjon. Det var modig – og nødvendig – av Leif å ta opp disse spørsmålene. Det er noen av oss som kommer temmelig dypt ned for kortere eller lengre perioder. Det er viktig å snakke om dette, utveksle erfaringer, og ikke minst vise at det alltid finnes veier ut av depresjonen og tilbake til en positiv hverdag. For selv om Parkinson påfører oss plager – irriterende plager – vil vi likevel finne positive sider ved livet og muligheter til positive og givende aktiviteter.

Per Martins dikt "Hør på meg" ble lest opp – et dikt som setter tingene på plass selv om vi kan være sterkt plaget:

#### **Hør på meg**

Hør på meg!  
Jeg har noe å si deg!  
Jeg snakker ikke like tydelig som før  
leter etter ord  
og stemmen er ikke så kraftig som den var  
slik at jeg kan ha vansker  
med å komme inn i samtalen.  
Jeg har noe å si  
jeg tenker  
og føler  
som før  
men trenger litt tid for å komme i gang  
når jeg vil si noe  
så ikke kjør over meg  
Og vær snill  
legg godviljen til  
for mitt andre språk  
kroppsspråket  
inklusive mimikken  
fungerer heller ikke  
Hør på meg  
så vil jeg fortelle deg noe:  
At livet er verdt å leve!

Det starter med deg selv. Er du deprimert og du vil ut av en slik sinnstilstand må du

ville det selv. Ingen kan gjøre det for deg. Se etter det positive – for uansett finnes det, og mye mer enn du kanskje tror. Og husk: Tren kroppen din. La ikke den forfalle.

### **Samliv og sex.**

Dette er et tema det er vanskelig å drøfte særlig inngående – fordi det er så personlig og nært. Likevel er det slik at mangler man evnen å snakke ut om eventuelle problemer kan det føre til andre problemer og kan ødelegge et godt og nært samliv og til sist at man går fra hverandre. Stikkord her er mistro, sjalusi, følelse av mindreverd, osv. Leif maktet med sin slideserie å artikulere disse utfordringene på en meget god måte og vi fikk alle en positiv påminnelse om at dette burde vi snakke med hverandre om – virkelig gjøre det.



### **Den sosiale delen.**

Dette er en viktig del av samlingen og en viktig del av aktivt likemannsarbeid.

Vi blir bedre og bedre kjent med hverandre og det blir stadig lettere å utveksle erfaringer og å lytte til hverandre. Dansen er en fin måte å senke skuldrene på og samtalene blir straks lettere.

Smilet og det gode humøret blir stadig tydeligere.

Samlingen var vel verdt tiden – og pengene! Det er en fin måte å komme ut av hverdagen på, oppleve noe nytt og få de gode samtalene med likesinnede.

*Neste samling vil sannsynligvis bli arrangert i fylkets regi men med utgangspunkt i samme tema og med basis i det grundige kursmateriale Leif har laget. Vi tar også sikte på få med oss eksterne fagpersoner på den samlingen. Stedet blir Hustadvika Gjestegård og tiden ultimo april 2010. Det blir en opplevelse. Vi satser på middag med rykende fersk torsk med lever og rogn!! Se linken: <http://www.classicnorway.no/default.aspx?menu=98> Du kan gjerne melde deg på nå, men en nærmere presentasjon med kostnadstall, etc. blir tatt inn i neste nr. som kommer i februar.*





## Min Parkinson.

Else Leite

En dag på parkinsontreningen fikk jeg en utfordring av Steinar, skriv om min parkinson. Hjelp tenkte jeg, men her er jeg. Jeg har hele livet vært frisk og i god form, har kun hatt litt vondt i ryggen i perioder. Men sommeren 2005 da forandret alt seg. Jeg hadde vært på sykkeltur i Frankrike og plutselig begynte venstre foten å riste. Jeg brydde meg ikke om det, det var sikkert ingen ting tenkte jeg. Turen gikk imidlertid veldig bra. Vel hjemme igjen så begynte tærne mine å bøye seg når jeg skulle slappe av, det kjentes ut som jeg gikk med for små strømper hele tiden. Veldig irriterende, jeg måtte hjelpe til med hendene for å få rettet de ut igjen. Jeg mente en stund at det måtte komme fra ryggen, men den gang ei. Etter hvert kom det til smerter i de to minste tærne. Jeg fikk problemer med å gå og med å ha på meg sko. Da gikk jeg til legen som ikke fant noe spesielt, men sendte meg til nevrolog. Men det tok jo sin tid før jeg fikk time der. Til slutt haltet jeg rundt og drog foten etter meg og hånden ble stivere og stivere. Hele denne tiden var jeg på jobb, jeg er sykepleier og jobber på Ålesund sjukehus. Vel, rett over nyttår var diagnosen klar, jeg hadde fått parkinson. Jeg var jo bare 49 år og trodde ikke det var mulig.

Jeg bestemte meg ganske fort at dette måtte gå an å leve med. Jeg har alltid vært velsignet med et godt humør og har ei positiv innstilling til det meste. Jeg har mann og to voksne barn som støttet meg hele tiden. Jeg ble raskt bedre etter jeg begynte med medisin, da fungerte jeg tilnærmet normalt. Men etter hvert fikk jeg så mye bivirkninger at jeg ble satt helt ut av spill, så da Neupro plaster kom på markedet fikk jeg det og da forsvant også bivirkningene.

Jeg har hele tiden vært åpen om min parkinson, både privat og på arbeidsplassen. Heldigvis så har jeg klart å være på jobb hele tiden, jeg har sluppet å ta de tyngste løftene. Kollegene mine vil gjerne ha meg med videre og det er en god støtte.

Livet skal jo leves utenom sykdommen også, så jeg har fortsatt med det som jeg likte før. Jeg er veldig glad i turer i skog og mark, spesielt fjellturer. Jeg tror det er veldig viktig å trene og styrke muskulaturen. I år har jeg gått bl.a. i Jotunheimen og andre turer på Sunnmøre. Den tøffeste turen i sommer må være da jeg gikk fra Herdalsefer til Geiranger over Hølegga. Vi brukte 8 timer. Når jeg går sånne turer merker jeg veldig lite til symptomene mine, det gjelder også når jeg går på ski.



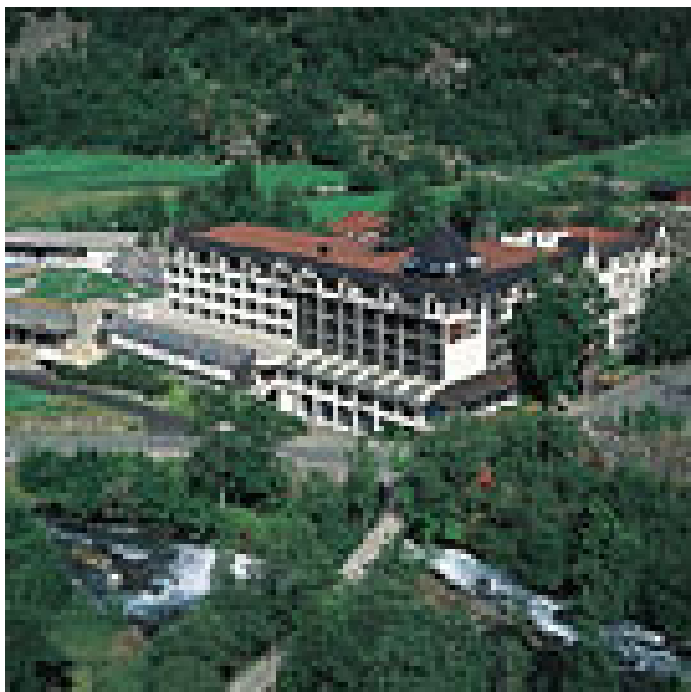
En annen ting som jeg har tatt opp igjen er golf. Den ble lagt på hylla i 2005, men i år har jeg vært en ivrig golfer. Har ofte hatt selskap på bana av andre golfere med parkinson. Det har vært veldig kjekt. Konkurransinstinktet er stort blant oss.

Andre ting som opptar mye av min tid er lappeteknikk. Jeg har helt dilla på å sy vesker, toalettmapper, duker og tepper. Det er faktisk den hobbyen som har hjulpet meg gjennom mang en tung stund disse årene. Det er ofte tidlig om morgenen jeg sitter ved symaskinen, når alle andre sover. Som en god parkinsonpasient er jeg jo veldig tidlig våken hver morgen og da durer maskinen av gårde. De to siste årene har jeg faktisk deltatt på en julemesse med det jeg har sydd.

Ellers så lever jeg hele tiden i nuet og gjør det beste ut av dagene. Jeg er fortsatt på jobb i samme stilingsprosent som før (90%), selv om jeg er dyktig sliten innimellom. Det hender jeg tar meg 2 uker med 50% sykmelding, det hjelper. Jeg håper jeg kan jobbe i noen år til for det betyr veldig mye for meg. Jeg merker jo på kroppen at det meste tar litt lenger tid nå enn tidligere. Det å vaske hus og stelle i hagen er jo en utfordring. Alt i alt så har ikke parkinson hindret meg i å leve sånn som før. Jeg har et sosialt liv, driver med hobbyer og drar på turer med familie og venner.

Hilsen Else

## Sunnmøre Parkinsonforening feiret 20 års jubileum!



Helgen 31.okt – 1. nov ble det feiret 20 års jubileum på Union Hotell i Geiranger.

Det var gått ut invitasjon til alle medlemmer, og beskjed om at jubileumsfest og julebord denne gangen ble slått i sammen. Vi la opp til en overnatting, det vil si ett døgn med full pensjon for kr. 250.- pr stk. De som ønsket å få litt mer ut av helga kunne komme fredagen til en tilleggspris på kr 995.-.Det ble en del frem og tilbake med påmeldingen, for vi måtte ha ganske tidlig påmelding på grunn av hotellet, men vi endte til slutt opp med 38 voksne og 4 barn. Av disse kom 11 på fredagen.



Arne Thorsnes

Programmet begynte lørdag kl 17 med en velkomstdrink. Formann Arne Thorsnes ønsket velkommen, og sa at siden vi var blitt færre en beregnet ville styret sløyfe innkrevingen av egenandelen på kr 250, slik at oppholdet i sin helhet ble spandert av foreningen.( Unntatt de som kom fredagen)



Ingvar Omenås

Så fikk vi en historisk gjennomgang av tilblivelsen av Sunnmøre Parkinsonforening av mangeårig formann og æresmedlem Ingvar Omenås. En gjennomgang av de lange linjer krydret med hyggelige minner. Ingvar har også sansen for en god historie. Det er viktig å ha med røttene når man skal gå videre!





Kari Atterås Grønbekk som er nestleder i landsstyret hilste fra forbundet, og hadde med en gave som var penger til å lage en «Roll-up» eller en stor Poster som vi kan bruke ved markeringer av foreningen i forskjellige sammenhenger. Hun hadde fått oppdraget med å se fremover for forbundet. Og det gjorde hun ved å ta utgangspunkt i arbeidsprogrammet 2009 – 2011. Til alt overmål gjorde hun det på vers! Det var imponerende.

Det kunstneriske innslaget stod musiker Sten Even Holstad for. Han er lærer ved musikkskolen i Ålesund, og hadde med seg gitaren og kona. Det ble ei fin stund med veksling mellom allsang der alle var med, og sang der Holstad og kona sang egne nummer. De klarte også å engasjere barna sammen med noen voksne i et lite rytmeorkester. I det hele et flott innslag.

Det formelle programmet ble avsluttet da vi gikk til en bedre middag med alt hva hjertet kan begjære! Så var det dans i nattklubben utover natta.



# HOTEL UNION™

GEIRANGER • 1891 • FAM MJELVA

6216 Geiranger. Norway, Tel: +47 70 26 83 00,  
Fax: +47 70 26 83 50, E- mail: geiranger@hotel-union.no,  
Org.nr: 960465725 MVA

[www.hotel-union.no](http://www.hotel-union.no)



**INTERVJU MED KARI STRØM,  
Leder for Lærings- og mestringscenteret  
(LMS) for  
Helse Nordmøre og Romsdal  
v/Leif Klokkehaug.**

**Nordmøre Parkinsonforening og LMS v/Kari Strøm arrangerte nylig et stort seminar for helsepersonell i kommunene og de to sykehusene. Seminaret fant sted torsdag 17. september, og samlet bortimot 100 deltakere i auditoriet i Braatthallen ved Kristiansund vdg. skole, se mer om seminaret i forrige nummer av "Hør på meg".**

**På et evalueringsmøte noen dager etterpå drøftet vi seminaret og våre erfaringer med arrangementet, og etterpå benyttet jeg sjansen til et kort intervju med Kari.**

**Først litt om hva vi oppsummerte etter seminaret:**

Vi annonserte med at kurset var gratis, men at lunsj kostet kr 200. Så gjorde vi den bommert at vi regnet med at de som meldte seg på naturligvis ville ha mat – med mindre de sa fra om det motsatte. Vi burde heller sagt at kurset kostet kr 200, og at dette også omfattet en enkel lunsj. Så hadde vi unngått noen misforståelser, og kanskje fått et lite overskudd....

Vi burde hatt skriftlig påmelding via brev eller epost. Telefon er OK, men..... Når vi leier lokale utenfor LMS, må vi passe på at det også følger med tilgang til kompetent hjelp på oppkobling av lokalt, fast montert videoprojektør osv. Vi opplevde teknisk svikt, men fikk faglig bistand i siste liten....

Vi tror at deltakerne – både helsepersonell, parkinsonrammede og – pårørende, så vel som avgangselevne i helse- og sosialfag - opplevde seminaret som lærerikt og nyttig.

Så til selve intervjuet med Kari:

**Spm: Hvilke oppgaver har egentlig Lærings- og mestringscenteret (LMS)?**

**Kari:** LMS skal være både en møteplass for likeverdig dialog mellom fagpersonell og brukere, et lærested for brukere/pårørende med kroniske sykdommer hvor de kan tilegne seg kunnskaper for å mestre hverdagen, og samtidig et lærested for helsepersonell for å øke deres bevissthet og evne til å formidle kunnskap om sykdom, funksjon og helse.

**Spm: Arrangerer LMS kurs for brukergrupper?**

**Kari:** Ja, da lager vi grupper på max 15-20 personer. For å delta på slike dagskurs må pasienten ha henvisning fra lege, da er prisen kr 280 pr. dag, men har du frikort, blir kurset gratis. På slike kurs bruker vi fagfolk fra eget helseforetak. Nå hentet jo dere (NMPF) inn forelesere fra St. Olavs i Trondheim og fra Ringen Rehab. på Moelv.

**Spm:** *Så det kurset vi arrangerte sammen den 17. september var kanskje litt uvanlig?*

**Kari:** Ja, dette var et atypisk arrangement for oss, men spennende

**Spm:** *Hva vil den nye Samhandlingsreformen bety for LMS?*

**Kari:** Det foreslås at deler av Lærings- og mestringsentrene skal overføres kommunene, og dessuten skal LMS organiseres under en ny Samhandlingsavdeling i helseforetaket. Så vi står overfor store endringer.

**Spm:** *Er LMS interessert i et mer aktivt samarbeid med parkinsonforeningene i fylket?*

**Kari:** Ja, vi er naturligvis interessert i et bredest og best mulig samarbeid med parkinsonforeningene så vel som alle andre brukerorganisasjoner.

**Spm:** *Kan det være aktuelt å bruke forelesere fra brukerorganisasjonen og fagstoff utarbeidet der til bruk på likemannssamlinger i foreningsregi på slike dagskurs arrangert av LMS?*

**Kari:** Det kan absolutt være aktuelt. Brukergrupper som f.eks parkinsonforeningene har helt sikkert erfaring og kunnskap som godt kan benyttes i slik kursvirksomhet. Dette bør vi kunne drøfte nærmere sammen...





## Tur til Solgården, Spania



Hyggestund på terrassen

Turen var arrangert av Sunnmøre Parkinsonforening, men invitasjonen gikk også til Nordmøre og til Romsdal. Til sammen var vi en gruppe på 17 deltagere som reiste den 3. November og returnerte den 17. Et tidsom man skulle tro alt kunne skje værmessig. Vi var heldige for hva var det som møtte oss på flyplassen i Alicante. Jo, strålende sol og full sommervarme. Og det var sol og

sommertemperatur hele perioden. Temperaturen var godt over 20 grader hver eneste dag. Det eneste var at vi hadde en dag og en natt med kraftig vind (stiv kuling). Og den kom selvsagt fra nord. Vi gikk i shorts hver eneste dag. Det var deilig å kunne rømme unna høstmørket og regnet hjemme et par uker.

Bildene viser hvordan vi hadde det.



Flott minigolfanlegg

Hva gjorde vi? De fleste hadde regelmessige behandlinger med massasje, varme bad, fysioterapi. Men selvsagt hadde Solgården et rikt og variert tilbud av utflukter å tilby. Dette benyttet alle seg av.

Og så var det noen som spilte golf.

Antagelig er et slikt tilbud noe som skal stå regelmessig på agendaen for våre foreninger. Det koster en del, men er kanskje likevel noe man kan unne seg en gang



Fjellandsby

iblant. Casas Heddy på Lanzarote er også et utmerket alternativ.

Maten var i hovedsak norsk, men festmiddagen (dagen før avreise) fikk vi meske oss i spanske spesialiteter. Virkelig godt.

Den sosiale delen av oppholdet er kanskje det aller viktigste på slike turer. Vennekapsbånd knyttes sterkere og man lærer hverandre bedre

å kjenne.

Det er også godt å møte vinteren med et solrikt opphold på en uke eller to.



Ikke noe å si på maten

Det spanske kjøkken er kanskje mest kjent for sine "tapas". Som de fleste vet er det en slags fingermat av alle mulige slag, både kaldt og varmt.

Bildet ved siden av er en anretning med tapas vi fikk på oppholdets siste middag.



## DANSELØVEN SIGURD

Hva er det som holder vår venn Sigurd ung i en alder av 76? Sikker er jeg ikke, men etter å ha sett han på dansegolvet må vesentlige elementer være hans uoppslitelige humør og hans danseglede. Her danset han både masurka og flamenco med slik glød og iver at vi andre ble glade bare av å se på.





## VARME HENDER?

Under oppholdet på Solgården hadde Terje, særlig om kveldene, krampelignede smerter i ben og nakke. Såpass kraftig at det preget han. Dette

så Linda en kveld, selv Pser og gjest på Solgården. Hun spurte derfor om hun kunne få ta på Terje. Det fikk hun og Terje opplevde at det strålte varme fra hendene hennes som dempet smertefølelsen umiddelbart og betraktelig. Dagen etter snakket vi med henne og fortalte hvordan Terje opplevde effekten av behandlingen. Hun ble glad og sa seg villig til en noe grundigere behandling. Dette ble avtalt. Terje bekreftet på nytt at behandlingen hadde virkning. Smertene ble betydelig dempet. I tillegg følte han en sitring gjennom kroppen som gjorde at han måtte hvile litt før han kom i aktivitet igjen. Faktum er at Terje hadde uro og "mauring" i beina hele flyturen ned til Spania, mens han på flyturen hjem følte praktisk talt ingenting

Hva er dette? Egentlig har vi som redaktører av bladet ment at sykdom og behandling ikke er tema for "Hør på meg". Men jeg synes dette må få plass siden det dukket opp under oppholdet vårt på Solgården og det hadde en så entydig og umiddelbar positiv effekt. Linda mener at denne evnen, varme hender, er noe som ligger i oss alle og kan fremelskes og aktiviseres. Selv ble hun klar over denne evnen for ca 10 år siden. Hun tok denne evnen i bruk ca år 2000. Linda er overbevist om at varme hender har helsebringende effekt, men det handler ikke om alternativ behandling, men et supplement til vanlig behandling. Hva det er som skjer kan hun ikke forklare. For Terje betydde det at resten av oppholdet på Solgården og som sagt, hjemturen, ble mer givende.

---

Alle hadde bare positive tilbakemeldinger om oppholdet på **Solgården**.

Steinar

## Romsdal Parkinsonforening



### Julemøte

Vi hadde julemøte på Lubbenes Gård i Molde lørdag 21. november.

Det møtte 30 personer. Vi spiste ikke julemat, men det ble servert lammestek eller breiflabb alt etter eget ønske.

Til dessert hadde vi is og varme bjørnebær.

Vi hadde besøk av Terje Rekdal. Han akkompagnerte oss mens vi sang en del sanger fra heftet vårt og i tillegg leste han dikt av Jacob Sande.

Parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjelset var også tilstede, hun ga en kort orientering om aktuelle saker.



Det var hyggelig stemning, gevinstene var populære og vitsene gode.

Hilsen for styret  
Aud J. Hauso





## Golf — min hobby

**Steinar Furnes**

**Hvorfor er golf en så fascinerende hobby og sport. Utenforstående ser voksne menn og kvinner som slår en ball med en kølle ut i høyt gress for detter gå og lete etter den aldri så lenge.**

Dette kan man vel hevde, eller noe liknende, om all ballsport. Det spesielle med golf er at den kan drives av menn og kvinner i alle aldre. Den gir mosjon, holder kroppen myk og spenstig og den er en meget sosial idrett.. Og ikke minst: den kan også utøves av personer som har et handikap. Og her er jeg ved et poeng. For oss med Parkinson er dette en velegnet form for trim og mosjon. For å spille golf bør man holde kroppen myk, passe på å strekke ut muskler og ledd daglig. Det er viktig for oss med PS å strekke ut jevnlig. Gjør vi ikke det blir vi lett lut og foroverbøyd.



Her i Ålesund er vi fem (foreløpig) golfentusiaster som dyrker hobbyen entusiastisk. Fire av oss er avbildet på forsiden. Disse er Terje Sæter, Else Leite, Kåre Steinsvik og Arne Thorsnes. Bildet er tatt en høstdag og vi mener at sesongen ikke er over før telen går i jorda. Og da fortsetter vi med innegolf på datasimulator. Nemlig. Vi var fire gutter til å begynne med (dvs. opprinnelig var det Terje Sæter og jeg) og vi grupperte oss raskt under navnet "the shaking four" til stor munterhet blant de øvrige medlemmene i Moa Golfklubb. Senere er det kommet en dame til så nå er vi fem. Men vi kjenner til at vi er til sammen atskillig flere PSere i fylket som spiller golf.

**Så nå har vi ambisjoner om å samle hele fylket til et rike. Kanskje skal vi inkludere hele landet og starte en egen "tour" på landsplan: "The tour invisible".**



Jeg vil hevde at hvis vi greier å utføre en golfsving riktig er den helt uproblematisk for ryggen og den fører til vi tøyser ut rygg, hofter og armer bedre. Når du holder en kølle og skal gjennomføre en golfsving starter du fremsvingen først med overkropp og hoft (som når du skal slå ut en bøtte vann). Så dras armene etter og til sist kommer køllen. Det er to ledd i bevegelsen. Først skuldrene, og dernest hendene. Farten ytterst på køllen blir så stor når hen skal holde følge med skuldrene at den flyker

bak ryggen bare av farten. Gir du en kølle til en syvåring vil køllen få så stor fart at hele syvåringen snurrer rundt. Konsekvens: Du tøyser ut hoft, trygg og armer i en kontinuerlig bevegelse. Og det du gjør hver dag for å være forberedt til dagens golf-runde er å tøye godt ut på forhånd. Meget bra for alle og for oss PSere motvirker vi tendensen til å bli framover lut.



Og så får vi fine golfturer "på kjøpet".

Her er to bilder, et fra Tunis og et fra Spania .



Så hvis det kribler litt, ikke nøl med å ta kontakt med nærmeste golfklubb. Alle golfere er hyggelige mennesker. Se også på denne linken: <http://www.golfindside.com/golfskolen/>

**Steinar**

# MØRE DESIGNTEAM™

## Design + Strategi

VI VISUALISERER, UTFORMER, DEKORERER,  
LYTTER, SKAPER, PLANLEGGER, FOTOGRAFERER,  
IDENTIFISERER, UTHEVER, MANUPULERER,  
DIGITALISERER, TRYKKER...

MØRE DESIGNTEAM  
REKLAMEBYRÅ A/S  
URIGÅRDEN  
6230 SYKKYLVEN

TEL. (+47) 70 25 29 44  
FAX. (+47) 70 25 20 79

byraa@moredesignteam.no  
[www.moredesignteam.no](http://www.moredesignteam.no)



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 27.11.

kr. 785

**Organisasjonsnr. 992 985 836**

**Nordmøre Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 27.11.

kr.5854

**Organisasjonsnr. 992 617 969**

**Romsdal Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 27.11.

kr.2753

**Organisasjonsnr. 986 224 025.**

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

Statistikk pr. 27.11.

kr.3969

**Organisasjonsnr. 983 493 831**

**Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spilleinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Bare oppgi organisasjonsnummeret til kommisjonæren!**

**Nordmørsforeningen leder an i fylket. Er ikke Sunnmøringer spillere.....?**

**VIKTIG VIKTIG VIKTIG VIKTIG**

Kjære lesere av Hør på Meg

Se hva Norsk Tipping skriver om Grasrotandelen:

*Dersom du er med i en forening som er grasrotmottaker, kan det lønne seg å verve grasrotgivere nå. I 2009 har Grasrotandelen tilbakevirkende kraft. Dette betyr at det laget eller foreningen spilleren velger første gang, vil motta 5 prosent av alt han har spilt for i hele 2009.*

Du har et hjerte for din Parkinsonforening. Du skal spørre alle dine venner som tipper, spiller lotto el.l. om de vil støtte din Parkinsonforening. Sier de ja til det og registrerer din forening som grasrotmottaker ved neste tipping i år, så får vi 5% av det vedkommende har tippet for i hele året 2009.

**NOTER ORG.NR. TIL DIN FORENING OVENFOR OG SNAKK MED DINE VENNER. DETTE BLIR DET PENGER AV.**



# Helse Nordmøre og Romsdal HF



## Parkinsonskolen ved Aure rehabiliterings- senter

Aure rehabiliteringssenter arrangerer, i samarbeid med nevrologisk avd. ved Molde sjukehus, treukers lærings- og mestringskurs for personer med Parkinsons sykdom. **Det planlagte kurset 16.11.- 4.12 må dessverre utgå pga. ombyggingsarbeider. Neste kurs blir en gang i januar/februar 2010.** Egenandel er på kr. 120 pr. døgn. Fastlegen din eller nevrologisk avdeling kan søke for deg

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

## Nordmørskafeen

GOD HJEMMELAGET MAT 

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

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

Telefon: 71 67 45 47



## **Fagmøbler Smøla**

6570 - Smøla

## **ICA NÆR NORDSMØLA**

**6570 - Smøla**

## **Smøla Bilservice AS**

6570 - Smøla

## **BYGGFAG SMØLA**

6570 - Smøla

**Coop Veidholmen BA**

**6570 - Smøla**

**BRØDR. SÆTRAN**

6570 - Smøla

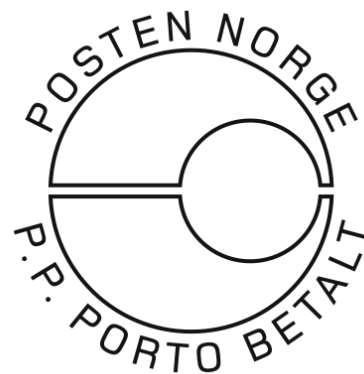
**VEIDHOLMEN FISK AS**

6570—Smøla

**Avsenderadresse:**

Møre og Romsdal PF  
Bjørn Overvåg  
6065 Ulsteinvik

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**Til**

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

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
Epost [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)  
[www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

**Parkinsontelefonen: 22008280**

**Rådgivningslinjen: 22008308**

**Vil du bli medlem?  
Kontakt forbundet sentralt  
eller den lokalforeningen  
du ønsker medlemskap i!**

### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg  
6065 Ulsteinvik  
Tlf. 70012930/mob 91640420  
Epost: [bj\\_overvaag@tussa.com](mailto:bj_overvaag@tussa.com)

### Nordmøre Parkinsonforening

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

### Romsdal Parkinsonforening

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

### Sunnmøre Parkinsonforening

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

# Tomra Engineering AS

Mathsonbygget  
6393 - Tomrefjord