



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 4 nov 2011 årgang 5

*Følg med på et nyttig treningsprogram for parkinsonrammede på sidene 11-14!*



Parkinsongruppe fra Ringen under trening  
Illustrasjonsfoto: Leif Klokkerhaug

*Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender  
side 23!*

## Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
NPFs helgeseminar på Vinstra	s. 6
Julemøte i Nordmøre PF	s. 8
Min Parkinson	s. 9
NMPFs kurs for helsepersonell	s. 15
LSVT i Norge 2012	s. 16
Nytt tilbud fra Aure Rehab	s. 19



## Fylkeslederen har ordet

### Kjære parkinsonvenner!

Når dere leser dette bladet, har dere nok allerede smakt på julebordsmat og begynt å handle inn julegaver. Lokalforeningenes julemøter med god mat, underholdning og sosialt samvær burde friste mange flere enn de som faktisk melder seg på. Deltar vi på for mange julebord før jul, eller er hva er grunnen til dette?

Snart står **årsmøtene** i lokallagene for døra. De skal etter vedtektene avholdes innen 15. februar. På side 23 i dette bladet finner dere opplysninger om sted og tid for årsmøtene i lokalforeningene våre. Av en eller annen grunn er årsmøtene de møtene med dårligst framme... Kan det være at årsmøtesaker er traurige greier, eller at man er redd for å bli valgt til et eller annet verv på grunn av et benkeforslag? Som regel har jo valgkomiteene gjort jobben sin på forhånd, så det skulle ikke være noen grunn til engstelse for å bli valgt til noe en ikke har sagt seg villig til på forhånd.

Og husk: Hvis ikke du eller noen andre er har lyst til eller er villige til å ta på seg verv for parkinsonforeninga, stopper det hele opp før en vet ordet av det. Og jeg tror uansett at hvis så skjer, vil dere savne foreninga og samværet med mennesker i samme båt som dere selv. Å bli spurt om å ta på seg verv er en tillitserklæring til deg personlig, og kanskje stopper foreningens virksomhet mer eller mindre opp uten din innsats! Derfor: Si heller et rungende JA hvis du er så heldig å bli spurt. Og hvis du kan tenke deg en plass i styret, men ikke har blitt spurt, så ta for all del kontakt med noen i styret og meld din interesse! Det er faktisk ganske kjekt å være med i styre og stell av ei slik forening. Du kan jo påvirke foreningas drift i den retning du vil selv! Og husk ! **Forslag til saker på årsmøtene må leveres senest 4 uker før møtet!**

Møre og Romsdal PF har nylig gjort vedtak som innebærer at dere som er pasientmedlemmer vil få **besøk** fra noen i din lokalforening i løpet av vinteren og våren. De vil gjerne høre hvordan du har det og lære deg bedre å kjenne. Derfor må du være forberedt på å få en telefon med forespørsel om du vil ha besøk, og når det kan passe best. Du blir også spurt om du kan tenke deg å svare på en enkel **spørreundersøkelse**, helt anonymt og konfidensielt, i den hensikt å få en viss oversikt over våre medlemmers ve og vel, hvilke behov de måtte ha, og hva vi kan gjøre for dere.

På vegne av styret i Møre og Romsdal Parkinsonforening ønsker jeg alle våre medlemmer og andre lesere en **riktig god jul, et godt nyttår, og et godt valg på årsmøtene i lokallagene, og i fylkeslaget 17. mars 2012!**

*Hilsen Leif*

### Fylkesstyret 2011 - 2012 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret:

<b>Leder:</b>	Leif Klokkerhaug	på valg	2012
<b>Nestleder:</b>	Svein Arne Velle,	på valg	2012
<b>Kasserer:</b>	Steinar Furnes, Ålesund	på valg	2013
<b>Sekretær:</b>	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg	2012
<b>Styremedlem:</b>	Ingrid Vik, Tomrefjord	på valg	2012
<b>Varamedl.:</b>	Elin Klokkerhaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2012.		
<b>Revisor:</b>	Harald Tronstad	på valg	2012
<b>Valgkomite:</b>	Bjørn Overvåg, leder, Edvard Langset og Kristoffer Flatval (alle valgt for 1 år)		



## Redaksjonens side



"Hør på meg" presenterer nå i løpet av fire nummer et **treningprogram for parkinsonrammede** utarbeidet av firmaet Roche til bruk parallelt med levodopabehandling. Serien vil gå over i alt 4 nummer av bladet, og **hvis du river ut midtsidene kan du etter hvert lage et hefte med i alt 41 øvelser!** Men for å få dette til, måtte vi flytte adresse-og telefonoversikten og aktivitetskalenderen til sidene 22 og 23.

Noen få dager før bladet skulle gå i trykken oppdaget jeg at Norges Parkinsonforbund har fått tildelt relativt store midler fra Extrastiftelsen til ulike prosjekter. (se side 10) Det som kanskje er mest interessant for Møre og Romsdal PF i øyeblikket er at forbundet fikk hele **623.000 kr** til utvikling av prosjektet **Lee Silverman Voice Treatment (LSVT)** i Norge. Prosjektets tema er: "Introdusere nye treningsmetoder for helsepersonell som deltar i behandlingen av mennesker med parkinson i Norge." "Hør på meg" håper at dette vil kunne få forgang i prosessen med å få LSVT-sertifiserte fysio- ergo- og logopeder i vårt fylke, slik at våre medlemmer kan få del i denne nye treningsmetoden, som ble behørig presentert av fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen fra Fram Helserehab i Bærum på helgesamlinga på Hustadvika Gjestegård i høst. Du kan lese mer om LSVT-prosjektet på sidene 16-17 i dette nummeret.

Til slutt ønsker vi i redaksjonen alle våre medlemmer og lesere  
**en riktig god jul og et godt nytt år!**

*Hilsen Leif*

### REDAKSJONEN.

**Leif Klokkerhaug,**  
Iverplassen 13, 6524 Frei,  
tel.: 71528081 og mobil 95207104  
Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)

**Jorunn Overvåg,**  
Ulstein, 6065 Ulsteinvik  
Mobil: 916 40 440  
Epost: [jovervaag@yahoo.no](mailto:jovervaag@yahoo.no)

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

Bladet har et opplag på ca 350 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av *Hør på meg*:

Planlagt utgivelse: feb 2012  
Frist for innsending av stoff:  
**16. feb. 2012**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- **Min Parkinson. Kanskje din?**
- **Min hobby. Kanskje din?**
- **Status for Grasrotandelen**
- **Rettighetshjørnet**
-



## Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkehaug

### TEMA:

## Rett til fritt sykehusvalg

### 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

Fritt sykehusvalg vil si at en pasient som blir henvist til vurdering/undersøkelse/ behandling i spesialisthelsetjenesten har rett til å velge sykehus/behandlingssted. Retten til fritt sykehusvalg gjelder all planlagt undersøkelse eller utredning og behandling innenfor fysisk helse (somatikk), psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert behandling for rusmiddelmisbruk. Pasienten kan imidlertid ikke velge behandlingsnivå. Det vil si at retten til fritt sykehusvalg ikke innebærer en rett til å velge mer spesialisert behandling enn det pasienten er henvist for. Retten er hjemlet i pasientrettighetsloven §2-4.

### Hva betyr fritt sykehusvalg for meg som pasient?

Fritt sykehusvalg er en rettighet du som pasient har. Dette gir deg rett til å velge ved hvilket sykehus du skal bli behandlet/vurdert. Retten til fritt sykehusvalg gjelder alle offentlige sykehus og distriktpsikiatriske sentre som eies av et regionalt helseforetak, samt private sykehus som har inngått avtale med et regionalt helseforetak. Både innleggelser og polikliniske konsultasjoner innen sykehusets organisasjon omfattes av fritt sykehusvalg. Dette betyr i praksis at du for eksempel kan velge å bli behandlet ved et spesielt sykehus fordi ventetiden på behandling av din lidelse er kort.

### Har sykehuset en plikt til å ta imot alle pasienter som velger seg til sykehuset?

Sykehusene som er omfattet av ordningen med fritt sykehusvalg er som hovedregel forpliktet til å ta imot alle pasienter som velger seg til sykehuset, uavhengig av bosted. Det er ett unntak fra dette. Sykehusene kan avvise pasienter fra andre regioner som benytter retten til fritt sykehusvalg, når de må prioritere pasienters rett til vurdering/undersøkelse/behandling fra egen region.

### Hva betyr fritt sykehusvalg for fastlegen/allmennpraktiserende lege?

Det er pasientens rett til å velge sykehus etter de rammer som loven og forskriftene setter. Pasientens fastlege/allmennpraktiserende lege skal gi informasjon om muligheten til å velge sykehus og ved behov, veilede pasienten og anbefale hvilken behandlingssted hun mener er mest hensiktsmessig, vurdert ut i fra pasientens situasjon. I denne anbefalingen vil ventetider kunne være en viktig faktor.

### Når kan jeg velge sykehus?

Rett til fritt sykehusvalg oppstår i forbindelse med planlagt undersøkelse og behand-

ling, det vil si når en pasient blir henvist til sykehus av en fastlege/ allmennpraktiserende lege eller legespesialist. I øyeblikkelig hjelp situasjoner hvor pasienten har behov for behandling umiddelbart, har pasienten ikke rett til å velge sykehus. Pasienten får imidlertid rett til å velge sykehus når den akutte situasjonen er over.

Pasienten kan benytte seg av retten til fritt sykehusvalg ved de forskjellige trinnene i helsehjelpen. Det vil si at vurdering av pasientens helsetilstand kan skje på ett sykehus, pasienten kan få utført en operasjon ved et annet og motta rehabilitering ved et tredje sykehus. Pasienten har med andre ord mulighet til å skifte sykehus underveis. Helsepersonellet må imidlertid kunne vurdere om det er medisinsk forsvarlig å avbryte behandlingen.

### **Rett til vurdering**

Alle som blir henvist til sykehus har rett til å få sin helsetilstand vurdert innen 30 virkedager. Sykehuset skal avgjøre om det er nødvendig med helsehjelp, og gi informasjon om når behandlingen forventes å bli gitt. Dette innebærer imidlertid ikke at pasienten har rett til en endelig diagnose eller time til undersøkelse eller behandling i løpet av 30 virkedager. Pasienter under 23 år med psykiske lidelser eller rusmiddelavhengighet har rett til å få henvisningen vurdert innen 10 virkedager.

### **Rett til nødvendig behandling**

For å sikre at de pasienter som trenger det mest skal få behandling først, vil noen pasienter få en rett til å motta nødvendig behandling. Vurderingen av hvem som er en slik «rettighetspasient» foretas bl.a. ut i fra tilstandens alvorlighetsgrad og muligheter til å forbedre tilstanden. Pasienter som har behov for spesialisthelsetjenester, men som ikke anses som rettighetspasienter, skal også tilbys behandling. Denne gruppen må vente noe lenger på behandling.

### **Rett til individuell frist**

Rettighetspasientene har krav på å få fastsatt en individuell frist fra sykehusene for når man skal få oppfylt retten til behandling.

Fristen skal fastsettes på bakgrunn av pasientens tilstand og i forhold til hva som anses å være medisinsk forsvarlig. Hvis fristen ikke overholdes, har det regionale helseforetaket plikt til å dekke kostnadene til behandling ved et annet sykehus.

Om en rettighetspasient ønsker å benytte seg av retten til fritt sykehusvalg, vil ikke dette føre til at pasientens rett til nødvendig helsehjelp innen fastsatt frist faller bort.

### **Hva gjør jeg når sykehuset ikke holder fristen?**

Når sykehuset bryter fristen for behandling har du rett til å få behandling uten opphold, om nødvendig fra private sykehus eller sykehus i utlandet. Du kan ikke selv velge behandlingssted, men du kan ta kontakt med HELFO Pasientformidling på telefon 815 335 33 eller e-post: [pasientformidling@helfo.no](mailto:pasientformidling@helfo.no). HELFO har ansvar for å finne et egnet behandlingssted så raskt som mulig.

**Kilde:** <http://www.sykehusvalg.no/>



## Helgeseminar på Wadahl høgfjellshotell

**Tekst: Aase Nielsen, Foto: Steinar Furnes**

### Norges Parkinsonforbunds helgesamling på Vinstra satte fokus på livssituasjonen for oss med Parkinson som bor alene i eget hjem. Vi var der!

Fredag morgen 11. november tok Synnøve og jeg timeekspresen til Molde kl 08.05 for å ta dagbussen som gikk til Oslo kl 10.00 .

Turen gikk til Vinstra hvor vi skulle møte "parkinsonister" som bodde i egen bolig og taklet hverdagen alene.

Vi hadde fått liste over deltakerne og den viste mange nye navn og noen få kjente.

På rutebilstasjonen i Molde sto en dame alene med kofferten sin, og frimodig tok jeg kontakt og spurte om hun kanskje skulle til Vinstra ? Jo, det stemte, og Magnhild ble ønsket velkommen i "Parkinsonfamilien ".

På Åndalsnes dukket Steinar opp, da ble vi 4. Vel framme på Vinstra ble vi etter litt venting og med hjelp av mobilen til Steinar hentet av bil fra Wadahl og fraktet til fjells. Flott hotell, nydelig natur .

Ettter en presentasjonsrunde var det diktlesing og gruppearbeid og Ragnhild, vår dyktige helsefaglige rådgiver, fortalte nye og gamle "medvandrere" om herr P.

Eli fra Ulsteinvik, Oddvar fra Ørsta, Steinar fra Ålesund, Magnhild fra Molde og Synnøve og Aase fra Kristiansund utgjorde "Mørebenken ".



I min gruppe kom det fram at det å være alene førte til utrygghet når det ringte på døra og de som hadde hjemmesykepleie ønsket at det ikke var så mange forskjellige som dukket opp. Ellers var det egen enebolig kontra leilighet og flytting som opptok flere av deltakerne.

Kathrine fra forbundet samlet inn notatene våre og kommer sikkert med noe som kan være til hjelp for den enkelte.

Lørdag formiddag var det natursti i nydelig vær og med en løype de aller fleste greide.



På ettermiddag var det femkamp med bl a. hesteskokasting, skyting med luftgevær og med pil og bue. Det ble etter hvert en kald fornøyelse med 5 -6 minusgrader for oss som beveger oss i "langsom kino" (som et barnebarn uttrykte det,) og ikke alle fullførte femkampen. Det var godt å komme inn til varm kaffe og videre program, festmiddag og sang og dans utover kvelden.

Søndag var det mulig å svømme, trene, se treningsfilm og høre på Anders Leines som fortalte om sin parkinson og alle de dørene som han i løpet av et par år hadde åpnet for om mulig å finne en vei ut av uføret som diagnosen hadde påført ham.

Etter lunsj var det oppbrudd og avskjed med nye og gamle parkinsonvenner og jeg tror at samtlige 37 deltakere kan tenke seg et nytt seminar for oss "eneboere".



### Yngste deltaker på julemøtet vårt i 2011 var barnebarnet Julia på 3 1/2 år.

Lørdag 26. november samlet 25 påmeldte deltakere seg til vårt tradisjonelle julemøte på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund. Eline og Henry fra Veiholmen hadde tatt langtidsvarselet for forrige uke på alvor, og derfor inntok de byen allerede tirsdag for å være helt sikre på å få delta selv om **"Berit"** skulle bli så morsk at turen med Smølaferga ville bli for tøff. Eline liker ikke mye ruskevær på ferga, sier hun forklarende.

Hyggelig var det også at averøyningene Else Marie og Johan meldte seg på igjen. Med den nye Atlanterhavstunnelen er de jo uavhengige blitt av ferge, og Else Marie synes hennes parkinson har oppført seg mye snillere etter et tre uker langt opphold på Nevrohjemmet i Ålesund i sommer. Bra!



Aase og Elin åpnet festen med å lese fornøyelige og passende







## MIN PARKINSON, ved Gerd Melby

**Gerd er en av Nordmøre PFs nyeste medlemmer, og her forteller hun litt om sin parkinson:**

Jeg fikk diagnosen for ett år siden.

Den ene hånden begynte å skjelve, og fingrene ble stive. Time ble bestilt, og jeg fikk beskjeden. Ble jo forskrekket der og da, men legen og nevrologen beroliget meg med at det var så mye bra medisiner, og etter å ha prøvd en del har vi funnet en som virker. Og legen følger meg godt opp.

I vinter og i vår gikk jeg på trening (*med Kaldkaukjengen, red. anm.*) og det passet bra for meg. Håper vi kan starte opp igjen. Dette var alt for denne gang.

Jeg ønsker alle en god jul, hilsen Gerd Melby.

dikt fra Anne Nordangs diktsamling *"LIVET er så mangt"*.

Svinneribba og pinneribba fra Nordmørskafeen smakte utmerket som vanlig, og praten gikk livlig rundt bordet. Seks av medlemmene i "Nordmørstrekken" underholdt oss med koselig musikk og allsang, og etter maten var vi flere som fikk brukt dansefoten litt. Trivelig!

Alle deltakerne hadde tatt med seg gevinster til et åresalg, som gikk så strykende at vi sikkert kunne ha tatt dobbel pris for årene og fått inn dobbelt så mye. Kasserer Elin meldte om 2000 kr, og var godt fornøyd med det.

Gerd hadde bakt kake, og med ei marsipankake fra Sevaldsen i tillegg ble det kaffe og kaker på alle, inkludert musikken!



Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



## Humorspalten

### Sølvbryllupsreise med kommunikasjonsvikt

Et ektepar bestemte seg for å reise til Syden for å feire sin sølvbryllupsdag. For å få en særlig, deilig og helt spesiell ferie, planla de å bo på det samme hotellet som de gjorde på bryllupsreisen sin 25 år tidligere. Av praktiske grunner ble det til at mannen reiste sydover en torsdag for å forberede begivenheten, og fruene skulle komme nedover dagen etter.

Etter en vellykket ankomst sjekket mannen inn på en suite på hotellet. Der stod det en PC, så den omtenkssomme husbond bestemte seg for å sende sin kone en epost.

Men et litt uheldig tastetrykk førte til at mannens epost gikk til en annen kvinne på adresselista hans, - en enke, som tilfeldigvis akkurat var kommet hjem fra sin manns begravelse. Den avdøde var den lokale presten, som var kallet til himmels etter et hjertestopp.

Enken sjekket sin epost-kasse og regnet med støtte og omsorg fra sine nærmeste. Men da hun leste den første eposten, falt hun besvimt om på gulvet.

Enkens sønn ilte sin mor til unnsetning. Han hjalp henne på beina og leste deretter eposten, som lød:

*"Min elskede hustru, jeg er vel ankommet! Det undrer deg sikkert å høre fra meg. De har PC-er her nå, og det er tillatt å sende eposter til sine kjære. Alt er forberedt til din ankomst i morgen. Jeg gleder meg utrolig til å se deg, og jeg håper din reise blir likeså vellykket som min.*

*PS. Det er varmt her nede!"*

### Norges Parkinsonforbund fikk følgende prosjektsøknader til Extrastiftelsen innvilget for 2012: (Se [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) for mer info)

Rytmask trening med Audun Myskja	(kr 522.000 )
Mr. Parkinson bak rattet - førerkortprosjekt	(kr 261.000 )
Rystet, men ikke utslått - Qi Gong som treningsform	(kr 227.000 )
Et selvstendig liv med duodopa - filmproduksjon	(kr 290.000 )
Små skritt, store steg - støtte til lokale treningsgrupper	(kr 240.000 )
LSVT i Norge	(kr 623.000 )

Du kan lese mer om LSVT-prosjektet i Norge på sidene 16-17 i dette bladet.

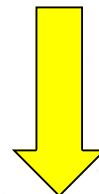
## TRENINGS- OPPLEGG FOR PARKIN- SONISTER

# ROCHE

**"Hør på meg" starter i dette nummeret en serie som presenterer et treningsopplegg som er tilpasset PS.**

### Gymnastikkprogram for Parkinson pasienter

Dette gymnastikkprogrammet har Roche utarbeidet til bruk parallelt med Madopar behandling. Selv om Parkinsonsymptomene avtar ved medisinerer gjenstår det ofte en viss reduksjon i musklene og leddenes funksjon. Det er derfor viktig med regelmessig gymnastikk.



**NB. Du kan rive ut disse fire midtsidene og ta vare på dem. I løpet av de neste tre numrene av bladet vil du da ha alle 41 øvelsene!**

Du bør rådføre deg med legen din eller en fysioterapeut før du begynner å trene etter dette programmet. De kan fortelle deg hvordan det best kan tilrettelegges for deg. Hvis noen av øvelsene er spesielt vanskelige å utføre eller føles ubehagelige bør du også rådføre deg med lege eller fysioterapeut. Det kan hende du bør forenkle eller hoppe over enkelte av øvelsene.

Les nøye igjennom dette heftet før du hører kassetten. Ha det så for hånden når du hører gjennom kassetten. Den kan hjelpe om du er usikker på hvordan noen av øvelsene skal utføres.

Lykke til !

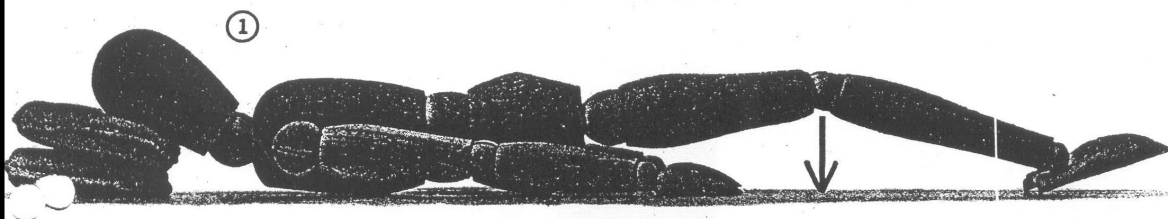
**ROCHE NORGE A/S**

## Liggende øvelser:

Begynn med å legge deg strak ut på gulvet eller et annet flatt underlag, f.eks et teppe. Ha så lite som mulig under hodet, men slik at det hviler mot underlaget. Hvis du trenger det kan du bruke en eller to puter. Altfor mykt og fjærende underlag er ikke bra. Sørg for at du har det godt og bekvemt. Slapp av mellom hver bevegelse og forsøk å strekke kroppen ordentlig ut. Strekk ut øvelsene så mye du kan. I begynnelsen kan det være vanskelig å føle riktig med i alle øvelsene og få fullt bevegelsesutslag. Men repetisjonen kommer til å gi resultater slik at du etter hvert utfører dem bedre. Vær tålmodig og gled deg over hvert fremskritt.

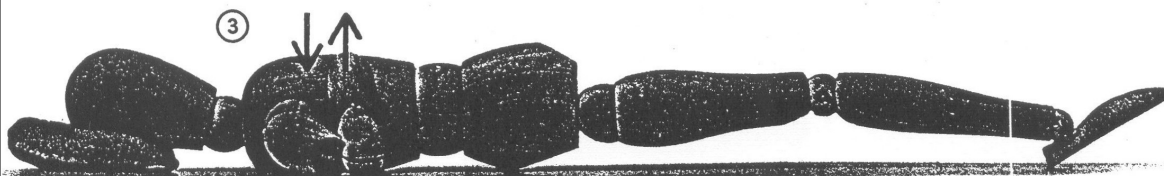
### Utgangsstillinger for øvelser i ryggleie

Ligg på ryggen med armene langs siden (1). Strekk bena langsomt ut og kjenn tyngden i hele kroppen. La kroppen synke ned mot underlaget slik at den rettes ut. Ligg en stund (2) og pust ut.



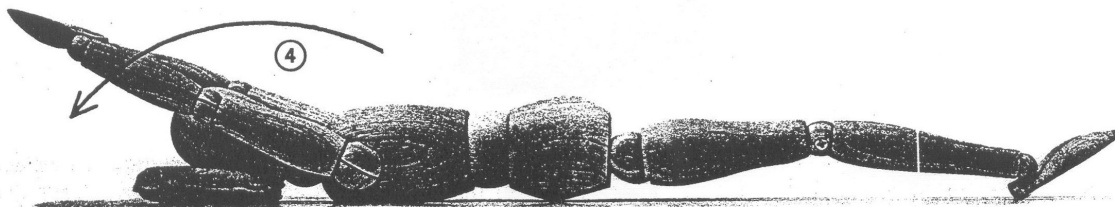
### Pusteøvelser trener brystkassens muskler og ledd

Legg hendene på hver side av brystkassen (3). Pust dypt inn - jo dypere dess bedre. Blås luften gjennom nese og munn. Hjelp til ved å trykke på med hendene.



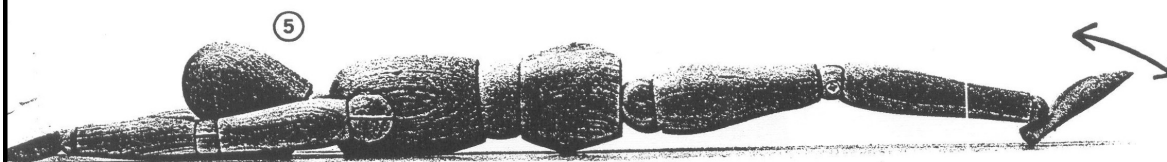
### Denne øvelsen gjør du for ikke å stivne til i skuldrene

Løft begge armene strakt opp og bak. La de synke ned mot underlaget. Ta godt i (4).



### En øvelse for ankene og leggmuskulaturen

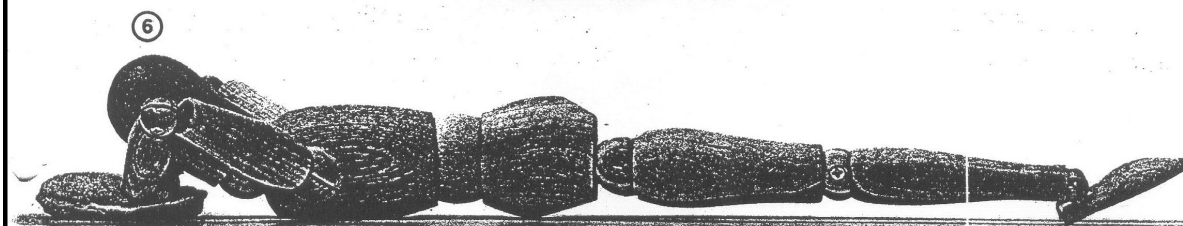
Armene ligger strake bak hodet. Kjenn at kroppen er slapp og bena strake. Vipp så fotbladene opp mot kroppen (5). Hold. Kjenn at det "drar" i leggmusklene. Slipp og hvil.

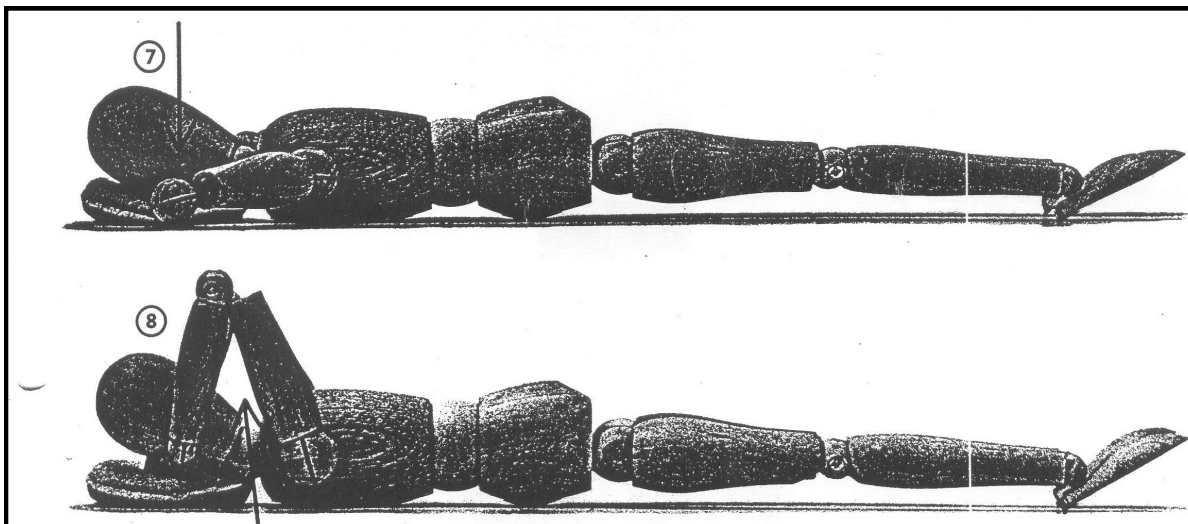


### Flere øvelser for skuldrene

Fest hendene bak i nakken (6). Klarer du ikke å nå nakken, så forsøk å komme så nær nakken som mulig. Press albue ned mot underlaget og hold dem der (7).

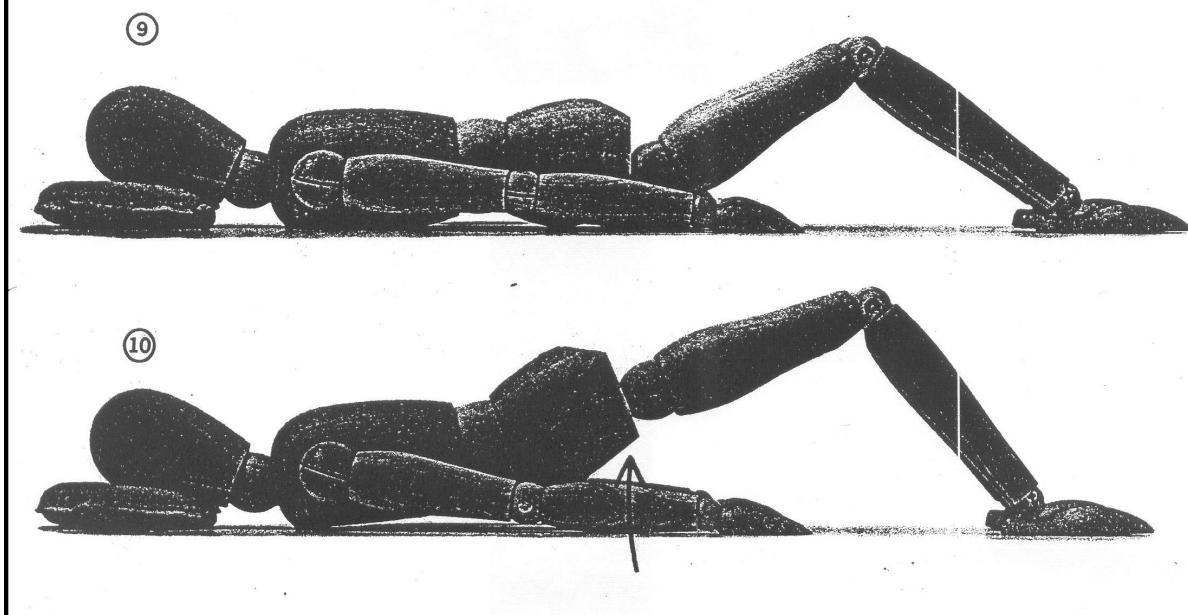
Før albue sammen foran ansiktet (8). Ta ordentlig i og kjenn at det gjør godt.





**Med denne øvelsen får du god trening av bena og nederste del av ryggen**

Bøy opp bena og la føttene stå på underlaget (9). Armene langs siden. Løft opp setet så høyt som mulig (10) - senk.



Her har du fått de 10 første av i alt 41 øvelser i dette programmet fra Roche Norge AS, spesielt tilpasset parkinsonpasienter som bruker Madopar, men det kan med stor fordel benyttes av alle parkinsonpasienter uansett medisinbruk. 😊

I de neste tre numrene vil du finne de øvrige 31 øvelsene, slik at du etter 4 blad vil kunne lage deg et hefte med 41 nyttige øvelser du kan bruke for å holde deg i form.

## Nordmøre PF med kurs for helsepersonell i Kristiansund. *Tekst og foto: Leif Klokkerhaug*

Etter en samtale på tidlighøsten mellom vår nestleder, Aase Nielsen, og Nora Olsen, faglig koordinator ved Rokilde sykehjem i Kristiansund, var Nordmøre Parkinsonforening invitert til å fortelle om våre erfaringer med parkinsons sykdom til sykepleiere, fysioterapeuter og ergoterapeuter ansatt i Kristiansund kommune.



Onsdag den 26.oktober hadde vi fornøyelsen av å dele vår viten og erfaring med sykdommen med 16 kursdeltakere fordelt på 3 menn og 13 kvinner. Vi hadde laget et sammensatt program over 3 timer med en powerpoint-presentasjon rikelig ispedd egne erfaringer ved Elin og Aase, og så krydret vi med beskrivende og humoristiske parkinsondikt fra Per Martin Linnebos diktsamlinger "Med en uvenn i kroppen". I utgangspunktet var vi særskilt spente på hvordan seriøse helsearbeidere ville reagere på å få kunnskap om parkinson delvis via Per Martin sine dikt, men tilbakemeldingene var klare på at diktene ga verdifull innsikt i en parkinsonpasients tilstand og utfordringer i dagliglivet. Så enda en gang, Per Martin: Tusen takk for at vi får lov til å bruke diktene dine i slike situasjoner!

Størst inntrykk gjorde nok likevel Elins stunt på slutten av seansen. Etter å ha fortalt om sine erfaringer med STN-operasjonen sin, slo hun av strømmen til nevrostimulatoren sin. Og venstre hånd og fot begynte umiddelbart en relativt ukontrollert Sanktveitsdans foran storøyde helsearbeidere. Det var nesten så det gikk et lettelsens sukk gjennom forsamlingen da Elin slo strømmen på igjen, og hennes venstre side roet seg umiddelbart ned igjen til tilnærmet normalnivå. Tydeligere kan det ikke gjøres.

Vi takker derfor Nora Olsen og Kristiansund kommune for et givende oppdrag!

## Norges Parkinsonforbund fikk 623.000 kr fra Extrastiftelsen til LSVT i Norge!

Et sammendrag av NPF sin søknad til Extrastiftelsen er nyttig lesning:

1. Studier viser at opptil 90% før eller senere vil få problemer med stemme og kommunikasjon. Vanskene er progressive og vil i stor grad påvirke livskvaliteten. Vanlige taleproblemer er svak, hes og/eller luftfylt stemme, monoton tale og mumling. Den mest effektive måten å forbedre talen på er gjennom intensiv logopedisk stemmebehandling. **LSVT LOUD** er et forskningsbasert verktøy som er utviklet til bruk for mennesker med parkinsonisme. Metodene er brukt gjennom flere år i USA, med vitenskapelig dokumenterte resultater. Alle med parkinsonisme vil ha god effekt av fysisk aktivitet. Flere studier peker på betydningen av tilrettelagte tiltak, for oppnåelse av korte og langsiktige effekter. Måltrettet trening tilpasset individets forutsetninger og mål, kan gi svært gode resultater. **LSVT BIG** er et forskningsbasert treningsprogram som forbedrer funksjonelle bevegelser i hverdagen med opptil 3 måneders varighet.

2. Prosjektet har som målsetting å bidra til en mer helhetlig behandlingslinje for mennesker med parkinsonisme i Norge. Gjennom å introdusere nye treningsteknikker, søker prosjektet å bidra til at gruppen for tilrettelagte rehabiliteringstjenester, som supplement til medisinsk behandling.

3. Primært: Fysioterapeuter, logopeder og ergoterapeuter som arbeider med helsetilbud i sykehus og kommuner. Sekundært: Fastleger og nevrologer. Mennesker med parkinson og deres pårørende.

4. Prosjektet søker å utvikle fysioterapi-, ergo- og logopedi feltet med metoden Lee Silverman Voice Treatment. Forbundet har vært i kontakt med innehaver og eier av LSVT konseptet i USA for tillatelse til oversetting og produksjon av informasjonsmateriale, samt muligheten for å hente kompetanse til Norge som kan tilby sertifiseringskurs til de aktuelle faggruppene. Det planlegges en LSVT-dag for hver av de tre faggruppene. I tilknytning søker prosjektet å tilrettelegge for at interesserte kan ta sertifiseringen under eget kurs i Norge. Prosjektet tar sikte på å utvikle informasjon som presenteres til forbundets medlemmer. Informasjonskurs for nydiagnostiserte, opererte og andre som vil ha stor nytte av denne type oppfølging.

5. Individnivå:

Mennesker som får diagnosen Parkinson sykdom går fra å være friske, til å være syke for resten av livet. For mange betyr det en gradvis forverring over 20-40 år. Utvikling som gradvis fratår deg all styring over kroppen, både fysisk og mentalt.



Under forbundets seminar for unge/nydiagnostiserte i 2010 ble forbundet oppfordret til å spre kunnskap om LSVT. De fleste med parkinsonisme vil ha stor nytte av denne type behandling, både i et forbyggingsperspektiv, men også som ren forbedring av tapt og/eller redusert funksjon.

Samfunnsnivå: Det forventes en dobling av antall personer med parkinson innen 2030. Veksten krever utvikling av gode modeller for omsorg, behandling og rehabilitering. Overføringsverdi:

Erfaringer fra ett år med bruk av teknikkene viser at alle med parkinsonisme vil ha nytte av både LSVT LOUD og LSVT BIG programmene. Det er mye som tyder på at sykdommens symptomer kan kontrolleres i større grad enn uten tilsvarende trening.

Terapeutene melder at behandlingsteknikkene kan tilrettelegges og ha nytte for andre sykdomsgrupper, som for eksempel muskelsyke, afasirammede, slagrammede og ms-rammede.

## 6. Tidsplan

Jan-feb: Sammensetting av styringsgruppe og prosjektgruppe

Febr - mars: Påbegynne informasjonsmateriale LSVT LOUD og LSVT BIG

Febr - april Planlegge program for LSVT-dag for fysio,- logo,- ergoterapeuter.

Informere om LSVT i sentrale og lokale møter i Norges Parkinsonforbund

Mars - april Planlegge kampanje til nevrologer, leger

Mai - juli Produksjon av informasjonsmateriale

Aug - nov Fagdag for logo,- fysio, -ergoterapeuter

Juni - des Publisering av erfaringer i fagtidsskrifter

Utsending til 41 lokal- og fylkesforeninger og medlemmer

Juni - des Publisering parkinson.no

Aug - okt Presentasjon på samling for yngre

Aug - nov Utsending til nydiagnostiserte

Aug - sept Presentasjon hos Nasjonalt Kompetansesenter

Aug - des Infomøter i lokal- og fylkesforeninger

Nov - des Oppsummering / evaluering og rapportering

**Hør på meg** trykker denne gladnyheten for å gjøre våre interesserte medlemmer i Møre og Romsdal oppmerksomme på at i løpet av neste år vil Norges Parkinsonforbund på denne måten ha ressurser til å følge opp vårt ønske om å få logo, - fysio – og ergoterapeuter i Møre og Romsdal sertifisert for bruk av disse nye treningsmetodene LSVT Loud og Big overfor parkinsonrammede i fylket vårt. Samtidig må vi bare erkjenne at **TTT, - Ting Tar Tid**. Det vi kan love, er at Møre og Romsdal PF vil gjøre vårt for at vi skal kunne ta metodene i bruk så snart råd er.



## PAPAYA:

## UTVIDET TILBUD TIL YNGRE PARKINSONISTER OG PÅRØRENDE.

### Yngregruppa ledes av firkløveret:

Fra fylkesforeninga: **Svein Arne Velle**

*Tlf 928 21 682*

Fra Nordmøre PF: Ingen. Noen som melder seg?

Fra Romsdal PF: **Edvard Langset**

*Tlf 976 49 063*

Fra Sunnmøre PF: **Else Leite** og

*Tlf 979 54 486*

**Bjørn Overvåg**

*Tlf 916 40 420*

Vi inviterer til et møte i Ålesund over nyttår en gang!



## Hør på meg

## beklager!



Fra medlemmer på Sunnmøre har vi fått reaksjoner på artikkelen i forrige nummer av bladet, der vi skrev en bekymret reportasje om Aure Rehabiliteringssenter i fare for nedleggelse, uten å nevne eventuelle bekymringer for at Mork Reabsenter i Volda eller Nevrohjemmet i Ålesund skulle lide samme skjebne. Dette fikk flere medlemmer på Sunnmøre til å føle at "Hør på meg" på denne måten ga blaffen i om eventuelle tilbud på Sunnmøre ble borte, bare tilbudet i Aure overlevde innskrenkningsfasen i Helse Møre og Romsdal. Dette er selvsagt ikke riktig, og vi beklager!

"Hør på meg" vil presisere at vi er like bekymret for alle mulige reduksjoner i helsetilbudet til våre medlemmer uansett hvor i fylket det står i fare for å reduseres eller falle helt ut. Men det er bare Aure som gir et tre ukers gruppeopphold i fylket.

Når nå Aure Reabsenter er berget for denne gang kan de tilby ny parkinsonskole på tre ukers opphold fra 24. januar neste år, se neste side. **Og de tar mot søkere fra hele fylket.** Når søkerne skal prioriteres vil mulighetene for å danne en mest mulig homogen gruppe telle mye. Dette for at gruppa som helhet skal få et best mulig tilbud innenfor de ressursrammer de rår over til en hver tid.

"Hør på meg" oppfordrer på denne måten også parkinsonrammede fra Sunnmøre om å søke rehabiliteringsopphold på Aure Rehab. Lykke til!



## Parkinsonskolen ved Aure rehabiliterings- senter

### **Nytt 3-ukers oppholds- og programtilbud for deg med parkinsondiagnose starter 24. jan. 2012.**

Egenandelen for oppholdet er på kr. 123 pr. døgn. (i 2011) 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.

**Husk:** Fastlegen eller nevrologen din må søke for deg.

*De av våre medlemmer som har deltatt på parkinsonskolen ved Aure Rehabiliteringssenter tidligere anbefaler deg absolutt å prøve et rehabiliteringsopphold her. Og noen har vært der flere ganger allerede!*

**Retten til fritt sykehusvalg**—se side 4 i dette nummeret, gjelder for øvrig også retten til **fritt valg av rehabiliteringsinstitusjon**. I tillegg til Aure Rehabiliteringssenter i Aure på Nordmøre kan derfor alle våre medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening søke seg til hvilken som helst av de andre rehabiliteringsinstitusjonene i landet. Dette betyr at dere også kan velge å søke om et opphold på for eksempel:

- **Fram Helserehab på Rykkinn i Bærum, Akershus**
- **Ringens Rehabiliteringssenter på Moelv i Ringsaker, Hedmark**
- **Kastvollen Rehabiliteringssenter på Inderøy, Nord-Trøndelag**
- **Sørlandets rehabiliteringssenter Eiken i Vest-Agder fylke**
- **Steffensrud rehabiliteringssenter på Bøverbru på Vestre Toten i Oppland**
- **Valnesfjord Helsesportsenter i Fauske i Nordland**

**Men husk:** Du må få fastlegen eller nevrologen din til å søke for deg! Og flere opplysninger om aktuelle sentre finner du på [www.parkinson.no/rehabilitering](http://www.parkinson.no/rehabilitering)

## LIKEMENN I LOKALFORENINGENE

På denne sida vil de 10 av våre medlemmer som har gjennomgått likemannskurs og blitt kvalifisert til likemenn i regi av Norges Parkinsonforbund etter hvert presentere seg selv. Elin, Arne, Aase, Bjørn, Eli, Jorunn og Else er alt presentert.

Her er **Leif og Reidar**:



Jeg er for tida 69 år gammel, gift med Elin, som har hatt parkinsondiagnosen siden 1999, og som ble STN-operert den skjebnesvangre datoen 11.09.2001. Vi bor på Frei i Kristiansund.

Jeg har dessverre relativt liten erfaring med likemannsarbeid under fire øyne, men har likevel rimelig bred erfaring med sykdommen både som pårørende, som leder i lokal- og fylkesforeninga, og sist, men ikke minst gjennom arbeidet med informative slideshows om ulike utfordringer ved parkinsons sykdom, og som arrangør av en del helgesamlinger i regi av lokal- og fylkeslaget med disse som tema og verktøy i arbeidet, ved siden av vervet som redaktør av "Hør på meg".

Vil du ta kontakt med meg som likemann, bare ring 71528081 eller 95207104!



Jeg heter Reidar Haltbakk, er 69 år gammel og bor på Halsan-austan på Nordmøre. Jeg fikk konstatert sykdommen etter et besøk på Stokkan-klinikken i Trondheim Legen som opererte skulderen min gjorde meg oppmerksom på dette da han så det på mitt ganglag. Etter et besøk på nevrologisk avdeling ved Molde sjukehus ble dette fastslått, og forsøkene med medisiner begynte. Ganske raskt fant man fram til medisiner som virket, og jeg går nå på i alt 3 forskjellige typer.

Jeg meldte meg inn i Nordmøre Parkinsonforening ganske snart da jeg så fordelene ved det. For meg er den store fordelen å få være med på helgesamlingene som arrangeres rundt om i fylket. Å få komme sammen med lidelsesfeller har vært givende og derfor meldte jeg meg på et likemannskurs på Gardermoen for en tid siden og har skrevet kontrakt som sådan. Jeg er heldigvis ikke mye plaget av sykdommen ennå, men det kommer vel? Jeg har ennå ikke hatt noen oppdrag som likemann, men jeg er forsåvidt klar. Jeg vil helst bruke telefonen til å begynne med, og så får vi se.....Mitt telefonnummer er 97586911



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i 2011, samt opptjent totalbeløp fra starten i 2009:

	Spillere:	Opptjent i løpet av 2011:	kr
<b>Møre og Romsdal P.forening:</b> <b>Organisasjonsnr. 992 985 836</b>	10	<b>Opptjent totalt fra 2009:</b>	kr
<b>Nordmøre Parkinsonforening:</b> <b>Organisasjonsnr. 992 617 969</b>	33	Opptjent i løpet av 2011:	kr
		<b>Opptjent totalt fra 2009:</b>	kr
<b>Romsdal Parkinsonforening:</b> <b>Organisasjonsnr. 986 224 025.</b>	20	Opptjent i løpet av 2011:	kr
		<b>Opptjent totalt fra 2009:</b>	kr
<b>Sunnmøre Parkinsonforening:</b> <b>Organisasjonsnr. 983 493 831</b>	22	Opptjent i løpet av 2011:	kr
		<b>Opptjent totalt fra 2009:</b>	kr

**Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!**

Neste nummer av

**Hør på meg**

inneholder bl. a:

- Reportasjer fra julebordene i Romsdal PF og Sunnmøre PF
- Referatene fra årsmøtene i de tre lokalforeningene våre
- Saksdokumenter til årsmøtet i Møre og Romsdal PF 17. mars 2012
- Rettighetshjørnet: Hvis noen ønsker et spesielt tema, gi beskjed!
- Min Parkinson og Min Hobby - hvis dere er flinke til fortsatt å sende oss stoff om dette. Uten deres bidrag opphører spaltene!
- Humorspalten. Litt moro må vi vel unne oss, hva? Send inn!
- Nye øvelser til treningsprogrammet som begynte dette nummeret
- Annet.....

**Neste nummer utkommer i slutten av februar 2012!**

## 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 Fredriksen

### Parkinsontelefonen: Alle hverdager

**22008280** fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



### Rådgivningslinjen:

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

### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no)[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)

### Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30

6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274

Ny epost: [arne.thorsnes@gmail.com](mailto:arne.thorsnes@gmail.com)[www.parkinson.no/sunnmore](http://www.parkinson.no/sunnmore)

### Romsdal Parkinsonforening

**Victor** Moltubak

Skolevegen 21, 6411 Molde

Mob. 95948588

Epost: [rvmoltu@online.no](mailto:rvmoltu@online.no)[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)

### Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob 95207104

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



**Se her!**

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

### FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

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

#### **Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Onsdager 13.30 –14.30** Parkinson **gruppeterim**. Frisksenteret på Moa i Ålesund  
**Siste torsdag i mnd.**, Bowling med enkelt måltid i Baronen Hotell i Spjelkavik  
 Gratis for medlemmer. Første gang etter nyttår blir 26.01.12

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

Første torsdag kl 12.00 i hver av månedene des, jan, feb, mars, apr. mai.: **Kafemøte** på Nordmørskafeen i Kristiansund. Bare stikk innom til kaffe og prat! Velkommen!  
 (NB. Vi håper også å få i gang igjen parkinson gruppeterim etter jul)

### ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

#### **Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**Lørdag 17. mars kl 12.30 på Fjellstova på Ørskogfjellet: Årsmøte**



#### **Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Lørdag 11. februar kl 14.00 på Hotel Baronen, Spjelkavik:**  
**Innkalling til årsmøte.** Servering, utlodning, kulturelt innslag?

#### **Romsdal Parkinsonforening:**

**Lørdag 10. des. kl 18.00 på Lubbenes: Husk julemøtet!**

**Likemannskurs for pårørende v/Eli Langset.** Går over 4 kvelder, oppstart medio januar. 6 deltakere påmeldt så langt, men plass til flere. Kontakt Edvard Langset på tlf. 97649063 for mer informasjon eller påmelding.

**Lørdag 11. februar kl 16.00: Årsmøte.** Innkalling kommer seinere.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Lørdag 11. februar kl 14.00 på Barmanhaugen Eldresenter, Kristiansund:**  
**Innkalling til årsmøte.** Servering, utlodning, kulturelt innslag.

**Aure Rehabiliteringssenter:** Ny 3-ukers parkinsonskole starter 24. jan. 2012.

### Vil du snakke med en av våre 10 likemenn?

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

### Hva er en likemann?

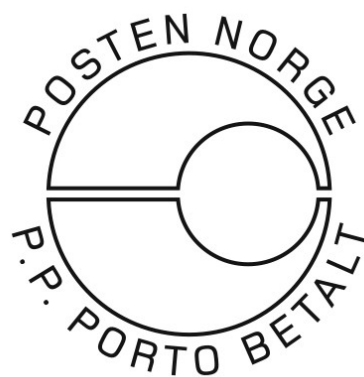
**Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen.**

**Les mer om noen av våre likemenn på side 20!**

**Avsenderadresse:**

Møre og Romsdal PF  
Leif Klokkerhaug  
Iverplassen 13  
6524 Frei

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**Til**

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

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

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

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr og sted: .....

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

E-post: .....

Fødselsår: 19.....

Signatur: .....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,*

*Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

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

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.

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