



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad

nr. 4

november 2016

årgang 10



**UTE FOR Å VERVE**

**NORDMØRSFLANERIER SIDE 8**

*Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender*

*Se side 31*

**Les også:**

- Albir—aldri mer? ... ..side 4
- Hilsen fra Sunnmøre.....side 21
- Flott høsttur til Angvika..... side 22
- Hilsen fra Romsdal.....side 24
- Ergoterapi—veg til eit betre liv ..side 25
- Julefest, julemøte, julegilde.....side 26**
- Humorspalten.....side 28

## Fylkeslederen har ordet



Kjære leser.

Så er vi igjen kommet til den tiden av året da man sier: Så er enda et år kommet til desember, og sannelig har året gått fort. Hvor er dagene blitt av? Alle har vi vel også dette året hatt en drøm om noe revolusjonerende i bekjempelse av den progredierende sykdommen Parkinsons sykdom. Dette har ikke skjedd, men gode rapporteringer er kommet om at et aktivt liv, både fysisk og mentalt, er positivt og vil ha en utsettende effekt på sykdommen. Er man av legning grunnleggende optimistisk, vil det også ha en positiv effekt. Dette vet vi alle, og prøver så godt det lar seg gjøre å etterleve dette.

Noe nytt er likevel kommet til. I Nederland er det utviklet et nettverk som vil gjøre relevant informasjon lettere tilgjengelig for den enkelte pasient på områder som best mulig medisiner og hvordan hverdagen best kan takles. Det skal bli vesentlig lettere for de enkelte å komme i kontakt med nevrolog og annen kompetent personale. Når besøkte du sist en nevrolog? Et slikt nettverk er utviklet i Nederland, og norsk helsevesen vil utvikle et tilsvarende nettverk i Norge, men nødvendigvis tilpasset norske forhold og mer spredt befolkning som vi har i Norge. I første omgang for parkinsonrammede. I dag er det altfor mange pasienter som ikke har fått den oppfølging de burde ha fått, i vårt noe grisgrendte land. Dette arbeidet skal altså settes i gang kommende år, og vi bør kunne ha gode forventninger til dette. Du kan lese mer om dette på vårt forbunds hjemmesider, parkinson.no. Tatt i betraktning at vårt forbund er forholdsvis lite målt etter medlemstall, er vi med dette blitt positivt prioritert i vårt helsevesen. Det er jo gledelig og antagelig et resultat av god og tålmodig kontakt av vår administrasjon overfor norsk helsevesen.

Så håper jeg at vi alle, hver på vårt ståsted, vil kunne gå inn i julehelgen med optimisme, og at det nye nettverket blir oss til gagn. Jeg ønsker dere alle en god julefeiring og vel møtt i det nye året.

*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>Karin Nesje, Jarlaug Kandola og Ingrid Hagedal frå Nordmøre Parkinson forening på stand på AMFI Futura kjøpesenter i Kristiansund</i>		

Kjære lesar!

Og kjære

skribent! Igjen takk til dykk som held «Hør på meg» i live med kunstig... nei, med naturleg andedrag, så bladet er oppe og stå, oppe og gå, om enn haltande, snart til den eine sida, snart til den andre. Det verkar som det er nokre der ute som kjenner ansvar for bladet vårt.

## Redaksjonens side



Litt skeivt kan det bli når eit fleirtal av oss har ein diagnose og burde ha vore sjukmelde, men vi strittar imot, og det er i grunnen det det handlar om. Mange er vi ikkje heller, men vi skal bli fleire, og prosenttalet på friske skal opp. Å verve støtte-medlemmer er eit tema i «Hør på meg», for det er eit tema i arbeidsprogrammet. Større medlemstal skal gi oss endå større slagkraft enn den vi alt har.

Sia sist har eg fått representere Møre og Romsdal Parkinsonforening på leiarmøte i Oslo, som stand-in for Steinar. Det er nyttig å treffe folk frå andre kantar med deira erfaringar, og ikkje minst dei som ligg i selen og jobbar for våre interesser på forbundskontoret. Det er dyktige folk som oppnår gjennomslag for sine saker i helsedepartementet, som igjen tek Parkinsonforbundet med på råd i arbeidet med viktige reformer som ParkinsonNet og nasjonale faglege retningslinjer. Forbundet har allerede sikra støtte i opposisjonen for å unngå at vi skal bli kasteball ved eit eventuelt regjeringsskifte. Desse reformene, som skal gi eit heilskapleg pasientforløp og bidra til å sikre lik behandling uavhengig av kvar du bur, kan du lese om på parkinson.no. Parkinsonistar skal gå først og stake ut vegen for andre pasientgrupper. Slike store saker blir løyste sentralt. Det sosiale får større plass lokalt. Men vedtektene gjeld for oss alle: «Norges Parkinsonforbund bygger på en åpen og inkluderende holdning overfor det enkelte menneske med vekt på optimisme, varme, håp og medmenneskelighet.» Er vi einige om å ta vare på det?

*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 (redaktør)  
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: februar 2017

Frist for innsending av stoff:

**Senest 10. februar 2017, helst før.**

Neste nummer inneholder bl.a.:

Årsmøteinnkallinger med regnskap, budsjett, årsmelding og arbeidsprogram for Møre og Romsdal, Nordmøre, Romsdal og Sunnmøre parkinsonforeninger

## ¿Albir, nunca más?\*)

Også i år ble det avviklet en tur til Albir i Spania for parkinsonister og pårørende. I dette området bor det mange nordmenn. Noen sier at her bor det fast ca 10 000. Andre sier 4000.

Et faktum er det at da jeg kom hit i buss første gangen – henimot midnatt – stoppet bussen ved et skilt hvor det sto «TANNLEGE». Men jeg var altså i Spania, byen var



Albir og er vokst sammen med en gammel by som heter Altea. Byen er vel kjent for de fleste der den ligger litt nord for Benidorm.

### Trivsel

Vi bodde på et stort hotell - Hotel Kaktus - beliggende helt ved strandkanten. Romslige rom. Mitt umiddelbare inntrykk er at alle trivdes meget godt. Personlig syns jeg det var hjertevarmende å se hvordan pasient og pårørende ektefeller passet på hverandre slik at begge fikk et så godt opphold som mulig. Dette er arbeid for bedre livskvalitet i praksis.



Vi skal imidlertid bruke litt tid til å evaluere turen. Albir ligger sentralt i et turistområde som har den største konsentrasjonen av nordmenn i Spania. Noen syns kanskje det er negativt, men på den positive siden kan anføres at de

\*) Albir, aldri mer?



som har venner og kjente, kan ta kontakt med disse og således slå to-tre fluer i ett smekk. Og det ligger sentralt til mange interessante reisemål. Vi hadde utflukter til noen, bl a Guadalest, som er grunn-

lagt av maurerne i middelalderen. Byen er ett av de mest besøkte reisemål i Spania.

## Trygghet

I tillegg kommer helsetilbudet. Det er viktig. Mange drar til Syden uten tanke for at noe kan skje. Vi som har en sykdom og er kommet litt opp i åra, legger sikkert mer i dette enn yngre og friske. Det er godt å reise til et sted der man kan føle seg trygg så langt det er mulig. Denne tryggheten kommer ikke minst av et helsetilbud som bl a omfatter fysioterapeutiske tjenester. Dette er et meget godt tilbud som også omfatter treningsmuligheter med en velutstyrt gymsal.

## Ny sydentur i 2017?

Noen vil kanskje synes at turen med fordel kunne være litt prisgunstigere. En tur for et ektepar representerer en ganske stort kostnad. Dette er en avveining mellom forskjellige hensyn. Trygghet er viktig, og at komfort og kvalitet for øvrig holder en viss standard. Noen vil kanskje gjerne se nye steder hver gang, mens andre synes at det er kjekt å komme tilbake til et sted som man kjenner, og som gir en god opplevelse, et sted hvor man kan senke skuldrene og lade batteriene. Styret vil gå igjennom disse hensynene, og vurdere om man skal komme med et tilbud om sydentur også for 2017.

**Steinar**





## Rettighetshjørnet

### Ergoterapi

#### Ski og sykkel, Hjelpemidler for hukommelse, Rehabiliteringsopphold, Hvordan holde tilbake sykdommen lengst mulig?, Vansker med fysiske øvelser, Hjelp i hverdagen...

Dette er noen av overskriftene fra nettmøtet med ergoterapeut Victoria Croker. Du finner alle om du bruker søkeord "ergoterapi" på parkinson.no. Vi sakser ett spørsmål og svar her:

### Transport

Som parkinson pasient har eg visse rettigheter forstår eg. Eg greier meg ganske bra i kvardagen. Eg lagar

mat og ordnar med handling til huset. Men eg har slutta å køyre bil. Det slutta eg med nokså raskt då eg fekk diagnosa, avdi mannen min merka eg bruka kløtsjen feil og andre ting. Så då har eg latt det vera, så eg blir avhengoig av skyss kor eg skal.av.. Har eg rett på skyss til sosiale ting og ? Eller kan eg få det til å besøka ei gamal veninne eller andre som eg har hug å møta? Eg har lett for å dette og er ikje så god til å forklara ting o.l. Kva økonomiske rettar har eg som har parkinson?

Svar fra ergoterapeuten:

Hei,

Du kan søke om noe som kalles TT-kort. Dette er det fastlegen din som kan gjøre. Det gir deg mulighet til å komme deg rundt med taxi. Dessverre gir det deg ikke ubegrenset med turer, så det er lurt å tenke nøye igjennom nøyaktig hva du skal bruke det til, altså hvor du skal og hvor ofte, som må stå i søknaden når du søker. Da gir det forhåpentligvis bedre sjanser for å få en grei sum man kan bruke.

Nå er jeg usikker på hvor god du er til beins, men det kan være at et ganghjelpemiddel, f.eks rullator, vil kunne hjelpe deg til å føle deg tryggere når du er ute og går.

En ting til som kan være lurt, er å ha en liten lapp i lommen der det står at du har parkinson, dersom du skulle stå fast. Da slipper du å stresse med å forklare hvorfor du ikke kan forklare.

Så vidt meg bekjent, har du ikke krav på noe spesielt økonomisk, men det går an å søke om forskjellige stønader gjennom Nav dersom man har behov for det, f.eks. hvis man har store ekstrautgifter til klær osv. pga sykdom. Ta kontakt med Nav for mer informasjon.

- Les mer om ergoterapi på side 25.

#### 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: Hjelpetønad  
 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 .  
 Nr 2-2016 s. 4 Behandling hos logoped  
 Nr 3-2016 s 4 Hvilke rettigheter passer...

## Frå heile fylket

### «Hør på meg» nr 4-2016: Konkurransen om å kapre nye medlemmer

**Ei av parkinsonforeiningane i Møre og Romsdal fekk sju nye støttemedlemmer på ein ettermiddag nyleg, og dagen etter endå ein. Slik gjekk det til:**

- Det må vere noko med konkurranseinstinktet. Eg såg på oversikta at det var eit par foreiningar framom oss i denne konkurransen om å kapre medlemmer, og då kjende eg meg formeleg som ein veddeløpshest på bana. Eg kjende hovane skrape, og så kasta eg meg over telefonlista mi og ringde rundt til folk eg trudde ville seie ja til medlemskap. Dei meir tvilsame (og blakke) får eg ta seinare ein dag. Det hadde vore moro å vinne, men sjølvsagt er det ei god sak også.

Kven eg siterer her, skal eg ikkje røpe, men det viser seg at denne direkteметоден ofte er den som fører fram. Leiaren i Romsdal Parkinsonforening har oppfordra sine medlemmer til å la det gå sport i det og la seg lokke av vervepremiar. Det er tydeleg at alle foreiningane, i Romsdal, Nordmøre og Sunnmøre, prøver å gjere det dei kan for å auke medlemstalet, som er eit viktig punkt på arbeidsprogrammet for i år. Sunnmøre Parkinsonforening har laga si lokale utforming av den malen til vervingsbrosjyre som kvart styre kan få frå forbundskontoret, til utdeling på legekantor og andre stader der potensielle medlemmer kan tenkjast å vanke. Ein kopi av brosjyren finn du på midtsidene i denne utgåva av "Hør på meg", men vil du vere med og distribuere heftet, kan du få ein bunke av styret (Else).

### **Aktivitet og passivitet. Kva vil medlemmene?**

Dei som er valde inn i eit styre, vil prøve å gjere noko for medlemmene som har valt dei. Styret i Sunnmøre Parkinsonforening har tenkt på kva slags behov medlemmene har: Kva med å starte ei pårørandegruppe? Ei turgruppe? Arrangere utflukter? «Hør på meg» etterlyste interesserte. Responsen let vente på seg. Til slutt var det ein som sa seg interessert i turgruppe. Det var alt. Bussturen til Trollstigen måtte avlystast på grunn av manglande oppslutning.

Kva vil medlemmene? spør styret seg. Får vi svar om vi stiller spørsmålet til medlemmene? Ein del av oss tek del i dei aktivitetane som foreininga tilbyr. Vi unner langt fleire å nyte godt av tilboda. Vi veit at nokre har for dårleg helse til å delta i same grad som dei mest aktive, men vi vil at alle skal oppleve at dei har eit tilbod som dei kan bruke. Det må vere nokon som har gjort seg tankar om dette. Vi vil gjerne høyre om det.

I denne utgåva av «Hør på meg» finn du nytt frå Nordmøre på side 8-14 og 20, frå Romsdal på side 22-24, frå Sunnmøre på side 21 og 25. Julebord: Sjå side 26-27!

## Ingrids Nordmørs-flanerier



**Mange tror at katter greier seg selv, men det gjør de ikke. Sammen med svenskene ligger vi på verdenstoppen når det gjelder frivillighet. Uinteressant? Vent til du har lest Ingrid Hagedals Nordmørs-flanerier!**

### HJEMLØSE KATTER

**Jeg var litt bekymret for at jeg ikke hadde noe å skrive om, men så...**

Det er visstnok «Dyrenes dag» i dag, og på nyhetene fikk vi greie på at det er nærmere 100 000 hjemløse katter i Norge. For det er hjemløse disse stakkarene er - ikke villkatter. Villkatter har vi ikke her i lan-



**Kan det bli mjukere? Chérie mellom sofapute og favntaket til Ingrids barnebarn Julia**

det. Dette er kjæledyr som er blitt sviktet av oss mennesker, eller avkom av disse. Opprinnelig var den hjemløse kanskje et kjært familiemedlem, men så ble det ikke så spennende lenger når ferien sto for døren. Man må tenke seg godt om før man tar på seg det store ansvaret det er å ha omsorgen for et levende vesen. Mange slipper ut kattungen for tidlig, og så roter den seg bort.

Skrekkhistorier i media om hvordan folk har kvittet seg med uønskede dyr, er hjerteskjærende lesing. Hadde bare katteeiere tatt seg bryet med å sterilisere/kastere og chippe dyrene sine, da ville mye være gjort. Det finnes ikke nok gode hjem til alle kattene som fødes her i landet. Hos Mattilsynet føler de intet ansvar, så da blir det privatpersoner eller frivillige som må gripe inn. Mange tror at katter greier seg selv, men det gjør de ikke. De er opprinnelig fra rundt Middelhavslandene og er ikke skapt til å bo ute om vinteren her nord. De lider, og de blir ikke gamle.

Skrekkhistorier i media om hvordan folk har kvittet seg med uønskede dyr, er hjerteskjærende lesing. Hadde bare katteeiere tatt seg bryet med å sterilisere/kastere og chippe dyrene sine, da ville mye være gjort. Det finnes ikke nok gode hjem til alle kattene som fødes her i landet. Hos Mattilsynet føler de intet ansvar, så da blir det privatpersoner eller frivillige som må gripe inn. Mange tror at katter greier seg selv, men det gjør de ikke. De er opprinnelig fra rundt Middelhavslandene og er ikke skapt til å bo ute om vinteren her nord. De lider, og de blir ikke gamle.



Min Lucky var en hjemløs kattunge en gang, men han var heldig og fant meg og måtte derfor hete det han heter. Egentlig var det jeg som var heldig fordi han valgte meg. Han er en utrolig vakker og sjarmerende fyr, som gir meg uendelig mye glede hver dag. Han er blitt 13 år nå, men er grasiøs som en ungdom fremdeles.

**De investerer tid, kunnskap og erfaring på noe de har tro på.**



**Lucky**

## **FRIVILLIGHET**

Frivillige er folk som gjør noe gratis og uten vederlag. De investerer tid, kunnskap og erfaring på noe de har tro på. Nesten halvparten av landets befolkning bidrar med frivillig arbeid, og sammen med svenskene ligger vi i verdenstoppen når det gjelder frivillighet. Uten frivilligheten tror jeg Norge ville stoppe opp. Det er samfunnets arvesølv.

I det daglige utføres jo mye frivillighet uten at vi tenker på som 'frivillighet' – eller organisert frivillighet, så som når man hjelper den gamle med bæreposene, assisterer den som fomler ved disse nymotens betalingsautomatene som står plassert overalt eller tilbyr skyss til en som venter på bussen.

Denne frivilligheten er jo også ofte 'organisert' ved at man avtaler å ta med posten til den syke naboen, ta med søpla etter besøk, å vanne planter for de som er på ferie og passe katten, og regelmessig ta en telefon til den enslige. Dette kan vi egentlig kalle omtanke eller omsorg, noe vi alle kan trenge fra tid til annen!

Imidlertid må ikke frivilligheten bli en sovepute for det offentlige, så disse 'hjelperne' må ta over det offentliges ansvar.

**Jeg rev med meg en gravstøtte og landet midt i den nyplantede lyngen til en tidligere Parkinson-pasient.**

Selv har jeg stor glede av å lese for eldre på et sykehjem, og min datter leser også for en gruppe utviklingshemmede. Her har de ansatte faktisk trodd at vår innsats blir betalt, noe det altså ikke blir. Frivillighet er givende for oss som yter; lønnen blir gleden av å kunne glede andre.

Det kommer ikke noe inn i en lukket hånd.

## FALLEN KVINNE

Så har jeg gjort det igjen – falt altså! Og denne gangen gikk det ut over haken, albue og et par ribben. Jeg var litt bekymret for at jeg ikke hadde noe å skrive om, men så foretok jeg et noe uelegant rundvelt på gravstedet, og dermed var den saken reddet. Jeg var sammen med min datter og hennes familie for å stelle graven til mine foreldre. Vi ville rusle litt rundt, så rullatoren var med. Bremsene var nok ikke skikkelig på, for da jeg skulle sette meg ned på for å hvile litt, skled rullatoren bare unna meg. Jeg rev med meg en gravstøtte og landet midt i den nyplantede lyngen til en tidligere Parkinson-pasient. Jeg slo haken, hoften og albuen, pluss et par ribben. Altså: ingen blåveis denne gangen, men milde himmel, så vondt det gjør i ribbena! Tennene holdt denne gangen også, så det er da små lyspunkter oppi det hele. «Always look at the bright side of life».



---

## MEDLEMSMØTE

Torsdag 13/10 hadde vi medlemsmøte i Sanitetsforeningens lokaler. Det var 25 fremmøtte, og ekstra morsomt var det at det kom så mange nye medlemmer. Det er da morsomt med nye fjes også, selv om vi er godt fornøyd med de gamle.

Per Arne Westavik holdt et festlig foredrag for oss, etter at vi hadde sunget et par vers av en av hans selvskrevede sanger.



Vi overrakte ham en god flaske rødvin før han dro.

Anton Monge, nytt medlem, underholdt med pianospill, mens damene i styret gjorde ferdig lopskausen. Den falt tydeligvis i smak, for maten gikk unna. Vi trodde det skulle bli masse rester, men heldigvis ble det ikke så ille. Vi måtte ha plass til kaker og kaffe også. Det var ostekake, sjokoladekake og eplekake, og alt var hjemmelaget selvfølgelig.

Så var det åresalg, og folk var så kjøpestynte at det ikke ble årer til alle.



Anton spilte til allsang, og Ingrid leste dikt. Åse hadde praktiske opplysninger å komme med, Kolbjørn likeså. Så var ordet fritt, og de fleste opplysningene finnes i "Hør på meg" og "Parkinson- posten". Vi har også en mengde brosjyrer, så hvis det er noe spesielt man er ute etter, er det bare å spørre, så skal jeg finne frem det som er aktuelt. Ellers finnes det meste på nettet.

Vi fikk forresten et nytt støttemedlem også; håper flere følger etter.

## STAND PÅ FUTURA

20. oktober.

I dag har vi hatt en stand på Futura kjøpesenter med gratis kaffe, saft, kaker og Twist. Vi hadde massevis av brosjyrer og informasjonsmateriale med oss, og fikk snakket med mange mennesker om Parkinson. Det ble ikke noen nye medlemskap i dag, men det var fruktbart allikevel. Vi fikk markert oss, og det var det viktigste. På bildet er Karin Nesje, Jarlaug Kandola og Ingrid Hagedal.



Rundt 8.000 mennesker har Parkinson i Norge

# - Ikke sitt med og stur

Utklipp fra  
Tidens krav  
26. september  
2016



**GLAD GJENG:** Ingrid Hagedal (fra venstre), Einar Kandola, Odd Øien og Aase Nielsen sier man fint kan leve med diagnosen Parkinson, selv om livet tidvis er tungt og sykdommen bare eskalerer med årene.

**«Når en dør blir lukket, åpnes en ny.»**

## Hvordan leve med sykdommen?

**PARKINSON**

**HENNING HOPE RØNHOVDE**

henning.ronhovde@tk.no 958 46 138

**I**ngrid Hagedal, leder av Nordmøre Parkinsonforening drar et informasjonskort opp av lommeboken. Den korte teksten er gjengitt på flere språk: «Jeg har Parkinsons sykdom. Vennligst vær tålmodig og gi meg litt tid. Takk».

Så sier hun:

- I stressende situasjoner kan dette komme til nytte, gi en slags forklaring, i flyplasskøen for eksempel...

- Eller på matbutikken, hvis noen ber oss skynde oss. Da skjelver vi på hendene og mister ting. Stress er det verste for oss, sier Einar Kandola.

- Alle forbinder sykdommen med skjelving. Men den arten seg forskjellig, også fra person til person. Man kan være nesten helt fin den ene timen, før

den i den neste time slår ut i full blomst og hemmer deg med skjelvinger, stivhet, krummet og låst rygg og dårlig bevegelighet. Det er derfor vi tar medisiner hver fjerde time, forteller Nielsen.

- Dessverre eskalerer den bare med årene. Medisinen bare holder den i sjakk. Noen løsnings er ennå ikke funnet. Du dør ikke av sykdommen, men du dør med den, sier Øien.

### Mangler dopamin

Parkinsonisme er et sekkebelegrep på en rekke kroniske og nevrologiske sykdommer som ligner på hverandre. Kjenne-tegnet er vansker knyttet til bevegelse og bevegelser. Parkinsons sykdom utgjør 80 prosent av tilfellene. Diagnosen Parkinson pluss eller atypisk Parkinson utgjør i all hovedsak de resterende prosentene.

- En hardere form for Parkinson. De færreste lever lenge med den, forklarer Nielsen.

Den engelske legen James Parkinson skrev om sykdommen i 1817, men det var først på tampen av 1950-årene at forskere klarte å påvise at symp-

tomene ble forårsaket av manglende på det kjemiske stoffet dopamin i hjernen. Cirka 8.000 personer i Norge har parkinsonisme. De fleste får sykdommen mellom 55 og 65 års alder, men også personer i 20-årene kan rammes.

Hvorfor vet ingen.

### Flere symptomer

- Noen sier det ligger i slekten, andre sier det ikke er arvelig. Min mor hadde fire søstre med Parkinsons sykdom. Jeg husker jeg så hvordan de led - og jeg bestemte meg for aldri å få sykdommen! sier Hagedal.

I 2009 fikk hun selv diagnosen. Men hun nok har levd med sykdommen i flere år.

- I lang tid hadde jeg slitt med vond og stiv rygg. Stemmen ble grumsete, det kan være et tidlig symptom, og ikke minst tap av lukte- og smakssans. Og selvfølgelig det klassiske, sikre tegnet: At fingrene ufrivillig begynner å røre seg, sier Hagedal.

- Pilletrillefinger! sier Nielsen og viser med tomme og pekefinger. Hun ble diagnostisert allerede i 2002.

## AD Du dør ikke av sykdommen, men du dør med den.

**ODD ØIEN**

- Som du ser, det går fint an å leve med det. Jeg kjører forresten bil ennå, fikk nylig fornyet førerkortet med to år.

- Jeg merket det på skriften min, sier Kandola, jeg har skrevet i min sjuende sans i 50 år. Men til slutt forsto jeg ikke hva jeg selv har skrevet.

### Kastet ut av kjøpesenter

Diagnosebeskjeden tok de på forskjellige måter. Noen reagerte med sinne og oppgitthet, andre med en befriende følelse, å slippe å leve i frykt. De ønsker å stå fram, gi sykdommen et ansikt, for å oppklare litt.

- Noen lurer på hvorfor jeg har en scooterrullestol, når jeg kan gå. Men det er jo nettopp nå vi har tatt medisinen at vi er ute og handler for eksempel, sier Hagedal.

Det fortelles historier om noen som er blitt nektet adgang til restaurant og kastet ut av et kjøpesenter (ikke her i byen). Personer med sykdommen kan forveksles eller mistenkes for å ha «tatt seg en knert for mye».

- Alt blir vanskeligere, ting tar mer tid. Vår verden blir liten, skrittene blir små, sier Nielsen, som likevel ser optimistisk på tilværelsen.

- Du kan ikke sette deg ned og bare sture. Da blir du sittede, konstaterer Øien som selv holder seg aktiv med hobbyverksted og trener på et senter tre ganger per uke.

Nordmøre Parkinsonforening med sine 117 medlemmer har sammenkomster fire ganger i året. De spiller bowling eller golf og «snakker aldri sykdom». Neste møte blir 13. oktober klokken 17.00 i Sanitetsforeningens lokaler, med mindre foredrag, middag, kake og allsang til pianospill.

- Parkinson gir noen begrensninger. Men man får også et nytt perspektiv på livet. Det er så visse innretninger at når en dør blir lukket, åpnes en ny, sier Hagedal.

## "KOR FINT"!

Det er nemlig det vi har døpt sanggruppen vår: KOR FINT. Det er litt varierende med sangferdighetene våre, men det er ikke så viktig for oss. Det som teller, er at vi får trent styrken i



stemmen vår. Den kan lett bli for svak hos oss med Parkinson, men trening hjelper. Som regel er vi 10-12 stykker som møtes hos meg, og der trener vi bevegeligheten i ansiktet og øver opp lungekapasiteten. Vi synger til cd-er som passer til stemmeleiet

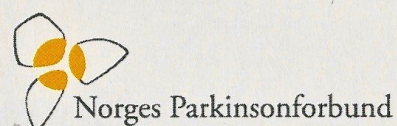


vårt (vi er absolutt ikke sopraner lenger, heller dype alter de fleste av damene i hvert fall). Jeg låner CD-er på biblioteket, og så spiller jeg igjennom dem for å finne noe som passer til våre stemmer. Tekster finner jeg enten på nettet eller i sangbøker på biblioteket. Vi har både engelske, norske og svenske sanger, og det er både gammelt og nytt i kartoteket vårt. Noen ganger er det helklaff med det jeg har plukket ut, andre ganger stikk motsatt. Hyggelig har vi det i alle fall, vi tar ikke tingene så høytidelig. Tidligere møttes vi an-

nenhver uke, men nå er det mulig det blir en gang i måneden. Vi får diskutere det i styret, og det kommer i Tidens Krav, men vi skal ringe rundt til dem som bruker å stille på prøvene i alle fall. Dere som er nye, bør prøve å bli med; vi har det skikkelig muntert når vi driver på.

---

**Vær din egen logoped! Syng i kor! Eller i det minste i dusjen. På side 8-14 har lederen for Nordmøre Parkinsonforening, Ingrid Hagedal, fortalt om virksomheten der så det kjennes som om vi har vært med på det hele. De fire neste sidene er Sunnmøre Parkinsonforenings versjon av forbundets vervebrosjyre. Kampanjen for å øke medlemsmassen og spesielt verve støttemedlemmer fortsetter i 2017. Mer fra Nordmøre på side 20.**



**Eivind, Marit, Eivind, Arve, Rune, Britt og Johannes**  
har gitt parkinson et ansikt.

**Du** kan gi alle med parkinson  
en sterk stemme.



*Meld deg inn i Parkinsonforbundet i dag!*

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

## Har du parkinson selv, eller kjenner du noen med parkinson?

Støtt den jobben vi gjør for at alle som blir berørt av parkinson står bedre rustet til å takle sykdommen – i dag, og i årene som kommer.

*Meld deg inn i dag!*



Sunnmøre Parkinsonforening

---

***Norges Parkinsonforbund har fylkes- og lokalforeninger over hele landet. Sunnmøre Parkinsonforening er en slik lokalforening og tilbyr en rekke aktiviteter og møteplasser for parkinsonrammede og deres pårørende og familie:***

---

- Temamøter – med kunnskapsformidling om Parkinsons sykdom
- Turer i lokalområdet – til interessante turmål og kulturarrangement
- Helsereise – årlig gruppereise til ulike reisemål i Syden
- Bowling – månedlige bowlingkvelder i Ålesund og Ulsteinvik
- Golf – ukentlige treninger og halvårlige fylkessamlinger
- Gruppetrening – med fysioterapeut to ganger i uka
- Besøktjeneste – tilbud om hjemmebesøk

For mer informasjon ta gjerne kontakt med Else Leite på mobil 979 54 486 eller besøk oss på [www.parkinson.no/sunnmore/](http://www.parkinson.no/sunnmore/)





*Jeg har jobbet med mennesker med Parkinsons sykdom siden 2005, både individuelt og i grupper. I 2012 ble jeg sertifisert LSVT-Big behandler, denne behandlingsformen opplever jeg har gitt stort utbytte både i individuell behandling og i gruppetreningene.*



*Hildegunn Eikrem, Fysioterapeut ved Frisksenteret i Ålesund*

Sunnmøre Parkinsonforening er en svært aktiv forening som har et bredt tilbud av aktiviteter og tjenester til mennesker med Parkinsons sykdom. Slik jeg kjenner dem er det en utrolig positiv gjeng, som i alt de gjør, arbeider for å bidra til å bedre livskvaliteten til parkinsonrammede og deres pårørende.

*Ja, jeg vil bli medlem i Norges Parkinsonforbund!*

Navn: ..... Født: .....

Adresse: .....

E-post: ..... Tlf./mobil: .....

Vervet av: .....

Har selv parkinson (kr 400,-)

Nærmeste pårørende (samme adresse som den med parkinson) (kr 350,-)

Støttemedlem (kr 350)

*Fra 1. oktober 2016 koster et medlemskap kun kr 50 for resten av året.*

**Du kan også melde deg inn på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)**



Norges Parkinsonforbund

**Med din hjelp** kan vi fortsette å jobbe for et likeverdig tilbud til alle med parkinson – uansett hvor i landet de bor!

*Meld deg inn i dag!*



Norges Parkinsonforbund  
Karl Johans gate 7  
0154 OSLO

## BOWLING FOR ALLE



Bowling i Kristiansund

I husstanden til medredaktøren er det to som begynte med bowling som 70-åringar. Vi konkurrerer alt nesten i toppen. Det er moro, spennande og sosialt, og vi sparer middagspengar på grunn av gratis pizza. No er dei i gang med bowling også i Molde—sjå side 31. Vi får meir enn speglede og pizza for å vere medlemmer i Parkinsonforbundet. Vi får kameratskap, ein stad å høyre til og ei trygg forvissing om at det å ha parkinson

ikkje er ein katastrofe, men ein ny måte å hente livsglede på, utforske det som enno er mogleg å få til innafor nye rammner. Del dette med nokon! Verv medlemmer!

### Greier vi 40%?

Innan utgangen av 2017 skal Parkinsonforbundet ha 7000 medlemmer. Dette er eitt av måla i arbeidsprogrammet for 2016 og 2017, og dei lokale parkinsonforeiningane har fått i oppgave å auke medlemstalet sitt med 40 prosent.

I "Hør på meg" nr. 3-2016 las vi om korleis Romsdal Parkinsonforening prøver å oppfylle desse høge forventningane. Med 108 medlemmer må dei skaffe 43 nye for å oppnå ein auke på 40 prosent. For Sunnmøre blir talet endå høgare. Knut Bjørn Hungnes, leiaren i RPF, oppfordra alle hovudmedlemmer i foreininga om å verve minst ein ny støttemedlem eller nær familiemedlem kvar. Dette vil gi eit resultat i overkant av målsetjinga på 40 prosent auke. For kvar ny støttemedlem får lokalforeininga kr 50,- netto. Det er ei viktig meirinntekt for å unngå at ein må ty til verkemiddel som lotteri og liknande for å oppretthalde drifta av foreininga.

### Rammar heile familien

Forbundet arbeider ut frå tanken om at parkinsonisme rammar heile familien. Derfor er det viktig at pårørande teiknar medlemskap. Støttemedlemskap er den tredje medlemskategorien. Årskontingenten for pasientmedlemmer er 400 kroner, for pårørande og støttemedlemmer 350. Alle kategoriane nyt godt av dei same medlemsfordelane, som fort kan gi meir tilbake enn det som er betalt i kontingent: 4 eksemplar av Parkinsonposten, Parkinsontelefonen, 4 eksemplar av «Hør på meg», subsidierte aktiviteter i lokalforeininga som utflukter/turar, bowling, møte og helsereiser.



Bowling i Spjelkavik

# Det skjer på Nordmøre

## ÅRSMØTE NORDMØRE PARKINSONFORENING

torsdag 2.februar 2017,

Sanitetsforeningens lokaler, kl.17:00

### SAKSLISTE

1. Åpning
2. Konstituering
3. Godkjenning av innkallelse
4. Årsmelding
5. Regnskap/Budsjett
6. Handlingsplan
7. Innkomne saker
8. Valg

Etter årsmøtet, som starter klokka 17:00,  
er det vanlig

### MEDLEMSMØTE

med bevertning, utlodning, foredrag,  
og det starter **klokka 18:00.**

---

## EPISODE PÅ BIBLIOTEKET

Som leseombud er jeg ofte innom biblioteket. Riktig tungvint er det med krykker eller rullator når jeg skal inn den tunge døren. Åpnerknappen er et stykke unna, så jeg strever litt når jeg skal ut og inn. Forleden dag kom det en godt voksen mann og gikk inn foran meg, og jeg tenkte at nå kommer jeg meg lettvint inn denne gangen. Men nei da! Mannen smelte igjen døren rett foran rullatoren min.

Da jeg skulle gå, sto sannelig samme mann bak meg, han ventet på at jeg skulle få fomlet opp døren med rullator og varer. Det falt ham ikke inn at det naturlige var at han åpnet døren. Jeg spurte ham høflig om han kunne hjelpe til å åpne, og det gjorde han, men han måtte altså bli bedt om det. Jeg tenkte at heldigvis er ikke alle nordmenn like uhøflige som denne karen.

Neste dag skulle jeg også på biblioteket, og denne gangen kom det to smilende unge gutter fra Somalia som løp foran meg for å holde døren åpen for meg. På toppen av det hele bar de rullatoren opp trappen for meg. Jeg hører så mye kritikk av innvandrere nå for tiden; «de er slik og sånn alle sammen». Da tenkte jeg i mitt stille sinn at det går virkelig ikke an å dra alle over en kam, og man bør kanskje feie for egen dør. For mange år siden var det visstnok en som sa at den som selv er ren, kan kaste den første sten, og det var slettes ikke dumt sagt.

Ingrid Hagedal

## Hilsen fra Sunnmøre



Else Leite

I disse dager holder vi på med utsendelsen av invitasjon til julemøtet vårt. Tida går jammen fort, synes ikke det er lenge siden sist. Ja, ja, jul og advent kommer hvert år. Adventstida er så koselig, jeg setter opp en plan over hva og når ting skal gjøres. Da slipper jeg alt stresset som ofte følger med. Den selvlagete julekalelenderen må selvfølgelig opp på veggen, og peppernøttene i kakeboks, da er vi klar for advent her i huset.



Jeg kan ikke la være å skrive om denne fantastiske høsten vi har hatt i år. Det var uke på uke med nydelig vær, blå himmel og sol. Og de fantastiske høstfargene vi har kunnet hvile øynene på! De av oss som liker å ta seg en tur på fjellet, har i alle fall hatt gode muligheter til det. Jeg har tatt med meg hunden og gått noen fine turer.

Av det som har foregått i regi av Sunnmøre Parkinsonforening siden sist, er turen til Albir, og vi har hatt et medlemsmøte der det kom en ergoterapeut og snakket om hjelpemidler. Det er et lavterskeltilbud der den enkelte faktisk kan ta kontakt med ergoterapeuten direkte.

I forrige blad skrev jeg litt om en turgruppe. Nå har en person meldt seg, så etter nyttår starter vi. Det er bare å ta kontakt dersom det er flere som vil gå sammen med oss.

Til slutt vil jeg minne om vervekampanjen NPF har i 2016.

Da ønsker jeg alle våre medlemmer en fredfull adventstid og en God Jul.

Hilsen Else

## Flott høsttur til Angvika



I strålende høstvær kjørte en glad gjeng på 28 innover langs Fannefjorden. Vi fulgte riksvegen innover gjennom flott natur og nydelige høstfarger. Vi passerte både Osvatn og Fosterlågen før vi etter en snau time kom ned til Tingvollfjorden og målet vårt for dagen, Angvik gamle handelssted.

Det var deilig med en beinstrekk før vi «toget» inn og ble møtt av direktøren, som ønsket velkommen med en aperitiff. Han orienterte kort om oppbyggingen av anlegget, etterfulgt av en kort og interessant informasjonsfilm om stedet Angvik, driften av det gamle handelsstedet og nærmere om den driftige Angvik-familien.

Angvikbygda ha sine røtter tilbake til 1500-tallet da hollandske seilskuter ankret opp i bukta for å kjøpe tømmer. Handelsstedet ble drevet av John og Gurianna Angvik fra 1881. De fikk hele 14 barn, og 12 av disse startet egne bedrifter i Kristiansund og Angvik innen handel, industri, kraftverk, ferge- og rutebilselskap. Dette var lokal verdiskaping! Familiene er fortsatt engasjert i driften, nå i 5.generasjon. Stig Jacobsen viderefører kjøpmannskapet og næringsutviklingen innenfor eiendom, reiseliv og investeringer.

Museet dokumenterer mangfoldet på en interessant og ikke minst gjenkjennende måte. Original emballasje og inventar skaper stemning av å være tilbake i gamle-

**Vervet som støttemedlem av Nordmøre Parkinsonforening:**



**Følger fleire banker etter?**

dager. Fra alle kanter hørte vi kommentaren «Å, det husker jeg veldig godt!» Tobakksavdelingen syntes å ha stor interesse for flere av mannfolkene, og flere hadde en imponerende kunnskap om de ulike merkene.



I kjelleretasjen sto det flotte biler og en flott rutebuss. Utstillingen av møbler vakte også interesse. Ikke minst måtte vi besiktige det flotte sengeteppeet på en avdobbeltsengene. Det var strikket i tynt garn i lange remser og til slutt heklet sammen. Det var et medlem i vår forening, Mary Angvik, som hadde strikket det for noen år siden. Hun var også med på turen – og måtte derfor vise og fortelle om arbeidet. Hun hadde gitt det i gave til museet, og direktøren var veldig takknemlig for den flotte gaven!

Siste post på programmet var besøk i Galleriet. Her er nordmørskunstneren Tore Bjørn Kjølsvik representert med store oljemalerier og ikke minst mange gjenkjennbare skulpturer. «Sildekona» i Ålesund, «Klippfiskkjerringa» i Kristiansund og «Hans Hyldebakk» på Sunndalsøra for å nevne noen av ganske mange arbeider.

På dette tidspunktet ble «sulten» ganske påtrengende hos de fleste. Det var nydelig mat laget med basis av tilgjengelige lokale råstoffer. Det smakte fortreffelig – og hvilken atmosfære, intimt med gedigne møbler og kunst på veggene! Vi nøt den gode maten og atmosfæren.

**Veslemøy Hungnes**

trykksaker
  fotostudio
  profilering
  rammeverksted

**KVERNBERGET**  
*-gjør deg synlig!*

## Hilsen fra Romsdal



Hösten er kommet til Molde. Ute regner det, og inne er det godt og varmt, litt ved er lagt i ovnen for kos. Jeg elsker hösten, mer enn våren. Hösten er mer kos og avslapping enn våren, tid for vennelag med rødvin og enda mer kos. Mörke kvelder med tid for lesing og strikking. Tid for regnklär, stövler og paraply. Og med to måneder til selve jula, så kan lister med julegaver lages, julebrev kan planlägges, litt tidlig for baking, men kanskje planlegge hva man skal bake når.

Det regner i mitt hår  
samme hvor jeg går  
en sölepytt og et blad  
höstens farger gjør meg glad.  
I nattens måneskinn  
kommer tåka sigende inn  
og når det gryr av dag  
sola varmer  
og gir velbehag.

Av *Marit Irene Jensen*

Jeg anbefaler alle å lytte til Höstviser med Hanne Krogh.

Skynd deg nå elskede, skynd deg å elske.  
Dagene mörkner minutt for minutt  
Tenn våre lys, det närmer seg natten  
Snart er en blomstrende sommer slutt!

---

Dette höstbrevet har vi fått fra May Solberg  
i Molde.



## Ergoterapi - ein veg til eit betre liv



Det er ofte små, praktiske forbetringar som kan gjere kvardagen meir leveleg. Ergoterapeuten kan vere til hjelp, fekk vi vite på medlemsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening.

Ergoterapeut Lisbeth Løvoll var gjest på medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening på Kafé Rematun 20. oktober. Ho forsikra at ergoterapeutar er hjelpearar som er lette å få tak i. For at dei cirka førti tilhøyrarane skulle få betre oversikt over det ho snakka om, delte ho ut eit hefte med eit samandrag av dei punkta ho kom inn på. Ergoterapeuten tek utgangspunkt i dei ønska folk har om kva som kan vere mogleg, spesielt når ein trass i sjukdom eller skade vil leve eit aktivt liv.

Det handlar ikkje minst om korleis ein kan tilretteleggje bustaden, for eksempel slik at ein bur på ei flate. Enkle grep kan gjere stor forskjell.

Det finst tekniske hjelpemiddel til bruk i heimen. Noko kan dekkjast av Folketrygda/NAV hjelpemiddelsentral. Det kan vere rullator, krykker, rullestol, seteheis i trapp og så vidare. Tekniske hjelpemiddel skal kompensere for tapt funksjon. Vanlege hushaldningsreiskapar må ein skaffe sjølv. Det gjeld også støttehandtak og hjelpemiddel til personleg hygiene.

Nokre tips: Unngå å snuble fordi du ikkje ser godt nok! Ha ryddige golv og snublefrie gangvegar, sklisikring på badet, gode stolar. Plastsålar blir fort glatte. Ein gummisåle med djupt mønster er tryggare vinterstid.

Med på møtet var også Vibeke Synes frå firmaet «En hjelpende hånd», som tilbyr tenester til dei som treng følgje til lege, tannlege, frisør, innkjøp, turar, kulturelle arrangement, hjelp til andre gjeremål eller rett og slett ein samtalepartner.

### En hjelpende hånd:

Vibeke Synes tlf 922 52 849

vibeke.synes@gmail.com

Måndag-fredag 350 kr pr time

laurdag-søndag 450 kr pr time

Ergoterapitenesta i Ålesund kommune har telefonnummer 70 16 20 00 eller 70 16 44 00.

Teknisk hjelpemiddelservice: 70 16 48 60.  
NAV hjelpemiddelsentral: 70 32 19 50.

Sjå også side 6.

Svein Jarle



## **JULEFEST I ROMSDAL PARKINSONFORENING**

**mandag 28. november kl. 14.00**

**på Molde Fjordstuer, Sleipnerstuen**

- . Det serveres juletallerken, dessert og kaffe.
- . 300 kr pr medlem/støttemedlem.
- . 500 kr pr ikke-medlem.
- . Drikke kommer i tillegg.
- . Allsang
- . Åresalg - Ta gjerne med en gevinst
- . Har du en god historie eller to du vil dele med oss - bare meld deg.

**Påmelding** snarest og senest innen torsdag 24. november til:

Knut Bjørn Hungnes på mobil 920 26 120 eller

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

---

Julemøtet for **Nordmøre** blir/ble holdt i Saniteten lørdag 19. november. Kunngjøringen sto i «Hør på meg» nr. 3-2016.

SUNNMØRE PARKINSONFORENING INVITERER TIL **JULEGILDE**  
på Sunde fjordhotell lørdag 3. desember 2016 kl 13:00

Vi holder på tradisjonene:

- **Den samme utsøkte julebuffeen (NB: Vårt gamle vertskap er tilbake på Sunde.)**



- Allsang som hører julen til
- Et underholdningsinnslag
- Den samme populære utlodningen som tidligere år
- Har du anledning til det, så ta gjerne med en gevinst.
- Peder Andersen sørger for den lune, fine taffelmusikken som tidligere, og han sørger selvsagt for tonefølge til allsangen.

Egenandel: kr 100 for voksne medlemmer i parkinsonforeningen.  
Barn kr 50. Andre gjester betaler kr 200 per person.

**Påmelding** til Else Leite senest 25. november, telefon 979 54 486 eller epost: [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

**VELKOMMEN**

Sunnmøre Parkinsonforening





*De ti bud ser så enkle ut, men når du prøver å leve etter det ene, bryter du ofte ett av de andre. Eller to...*

## Humorspalten

### Du skal hedre din far og din mor

En gammel mann bor alene på en gård. Han skriver til sin eneste sønn, Rune, som sitter i fengsel:

Min kjære sønn Rune!

Jeg har det ikke så bra for tiden. Det ser ikke ut til at jeg får dyrket egne poteter i år. Jeg begynner å bli for gammel til å spa/vende den lille potetåkeren i hagen. Skulle ønske du var her, for jeg vet du ville ordnet dette for meg.

Hilsen pappa.

En drøy uke senere får bonden dette svaret:

Kjære pappa!

Du må ikke grave i hagen, for det var der jeg gravde ned likene!

Hilsen Rune.

Neste morgen velter det inn med folk fra Kripos på gården. De graver opp hele hagen, men finner ikke noen lik. De ber bonden om unnskyldning og drar sin vei. Ikke lenge etter mottar bonden et nytt brev fra sin sønn:

Kjære pappa!

Nå kan du bare sette poteter. Dette var det beste jeg kunne få til her jeg sitter.

Hilsen Rune.

### Ei god historie hører med

Steinar Furnes syntes det ble i meste laget ergoterapi på medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening, og spedde på med et par helt sanne skrøner fra Giske. Forresten:

Vet du hvorfor det er viktig å skrive ergoterapeut i ett ord? Viss ikke kan alle terapeuter kalle seg ergo terapeut.

- ?

- «Jeg er en som driver med terapi, ergo terapeut.»

- Hva betyr ergo?

- På latin: altså. I sammensetninger, fra gresk: arbeid. Ergometersykkel: «Arbeidsmålingssykkel».



**SEND OSS GODE SKRØNER!**

<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>1 864</b>
<b>Nordmøre PF</b>	<b>992 617 969</b>	<b>32</b>	<b>10 536</b>
<b>Romsdal PF</b>	<b>986 224 025</b>	<b>21</b>	<b>6 764</b>
<b>Sunnmøre PF</b>	<b>983 493 831</b>	<b>40</b>	<b>30 938</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  
Personsök: 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**

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

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

#### **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. (NB: ikke desember) kl.18-20: Bowling** på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 26/1, 23/2, 30/3, 27/4.

**Torsdag 1/12 kl 18:00 og i 2017: Andre onsdag i hver måned kl 18:00: Bowling** med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 11/1, 8/2, 8/3, 12/4, 10/5.

#### **Romsdal Parkinsonforening:**

**Første mandag i hver måned kl 12:00: Bowling** på Moldehallen. Neste gang: 5/12.

**Hver tirsdag kl 13:00: Utetrim.** BIG-øvelser med mer på Retiro ved holdeplassen til badestranda. Følg med på parkinson.no om eventuelle andre tilbud og aktiviteter.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Andre onsdag i hver måned (ikke i desember): Sangtrening** kl 17:00 hos Ingrid i Garnveien 18 A. Neste gang: 11. januar 2017, deretter 8. februar osv.

**Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza** på Fun Park, Futura.

### **MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

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

#### **Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Lørdag 3/12 kl 13:00: Julebord** på Sunde fjordhotell. Se side 27.

#### **Romsdal Parkinsonforening:**

**Mandag 28/11 kl 14:00: Julefest** på Molde Fjordstuer. Se side 26.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Torsdag 2/2 2017 kl 17:00: Årsmøte og medlemsmøte,** Saniteten. Se side 20.

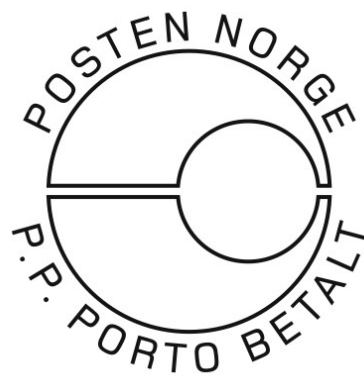
#### **Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper høsten 2016:**

**Perioder a 4 uker i andre halvår: 23/11-21/12**

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

**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.*