



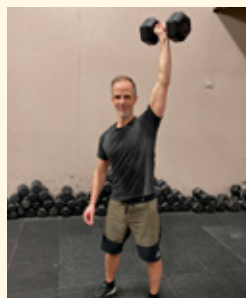
NR 2/23 / ÅRGANG 39 / UTGITT AV NORGES PARKINSONFORBUND

# TEMA PARKINSON

NY FORBUNDSLEDER OG NYTT STYRE / SIDE 06-09  
PARKINSON I ARBEIDSLIVET / SIDE 10-17

Arnt Zimmermann fra Narvik ble under landsmøtet i juni valgt som ny forbundsleder. Han takker for tilliten og ser fram til å samarbeide med organisasjonen om store og viktige oppgaver de neste årene.





## Side 18–21

### Kjell Ingvar Torvik: "Alt er bedre enn ingenting"

«Alt er bedre enn ingenting» er mottoet til Kjell Ingvar Torvik etter at treningen har gått fra lyst til å prestere til «et must» for å fungere. 45-åringen fra Kristiansand har et to-års-perspektiv på situasjonen.



## Side 06–09

### Ny forbundsleder og nytt styre

Nyvalgt forbundsleder Arnt Zimmermann har tatt over klubba etter tidligere forbundsleder Trygve Andersen. Begge har et inderlig ønske om det beste for parkinsonsaken i fremtiden.



## Side 10–13

### Parkinson i arbeidslivet

Å være i jobb er viktig, både for den det gjelder og for samfunnet. For mange er jobb knyttet til livskvalitet og identitet. Etter hvert kan det være aktuelt med tilrettelegging. Jurist Atle Larsen deler noen råd og tips.

# INNHOOLD

**Side 04** Trygg og god svømming / **Side 06** Ny forbundsleder og nytt styre / **Side 10** Parkinson i arbeidslivet / **Side 14** Parkinson som verdifull kompetanse / **Side 16** Kjærligheten betaler ikke regningene / **Side 18** Portrett: Kjell Ingvar Torvik / **Side 24** Grip sjansen som brukermedvirker / **Side 24** ParkinsonNet: Kunnskapsdeling Norge rundt / **Side 26** Takk / **Side 27** Bjørgs engasjement lever videre / **Side 34** Foreningsoversikt / **Side 35** Kryssord

#### NORGES PARKINSONFORBUND

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo  
Tlf: 22 00 83 00

parkinson.no  
post@parkinson.no

Kontonummer:  
6116 05 31176  
Org. nr.: 871 278 962

Telefontider:  
Mandag–fredag:  
09:00–14:00  
Forbundskontoret har sommerstengt i juli.



norgesparkinsonforbund



@NorgesParkinson



parkinsonnorway



norgesparkinsonforbund

#### ANSVARLIG REDAKTØR

Britt Inger Skaanes

#### OPPLAG

6 500

Tema parkinson kommer ut kvartalsvis. Neste utgave sept/okt 2023.

Husk å melde fra om adresseendringer, både epost og bosted.

Tips eller saker sendes til:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johans gate 7  
0154 Oslo

post@parkinson.no

#### FORSIDEFOTO

Arnt Zimmermann  
Foto: Terje Rakke

Grafisk produksjon:  
LOS Digital AS  
losdigital.no

Design:  
Knowit

Lydversjon:  
Personer med parkinson kan låne og høre gratis lydversjoner av bøker, tidsskrifter og aviser gjennom Norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek (NLB). Her finnes også medlemsbladet Tema parkinson i lydformat.

Hør også våre episoder i podkasten ParkisPodden. QR-koden nedenfor.



## Sommerhilsen

Første helgen i juni gjennomførte Norges Parkinsonforbund sitt 27. landsmøte. Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol holdt åpningshilsen for delegater, observatører og gjester fra våre fylkes- og lokalforeninger. Vi har fått nytt arbeidsprogram som har satt ParkinsonNet og pårørende øverst på agendaen de neste to årene.

Norges Parkinsonforbund har nå fått nytt styre. Trygve Andersen takket for seg etter åtte år i forbundsstyret, de fire siste som forbundsleder. Trygve har gjort en fenomenal jobb de årene han har sittet ved roret. Med sin evne til å se andre, bygge relasjoner og lede skuta har han vært med å bidra til organisasjonens utvikling.

Nyvalgt forbundsleder Arnt Zimmermann har allerede lang fartstid i forbundet. Han er lokalforeningsleder i Narvik og omegn, og har også erfaring fra forbundsstyret. Med seg har Arnt fått et kompetent og motivert styre bestående av en god blanding med tidligere og nye medlemmer. Bli litt bedre kjent med dem i denne utgaven.

Å være i jobb er viktig både for samfunnet, men også for enkeltindivider. Gjennom å være i arbeid kjenner vi på følelsen av å bidra og på tilhørighet. Parkinson påvirker arbeidsevnen



#### LEDER

Britt Inger Skaanes  
Generalsekretær

Foto:  
Terje Rakke

og arbeidsgleden ulikt, men for de fleste yrkesaktive kan det være nyttig å gjøres kjent med rettigheter og muligheter dersom situasjonen etter hvert tilsier det. Også pårørende kan oppleve det utfordrende å stå i jobb parallelt med omsorgsoppgaver. Vi har snakket med jurist Atle Larsen som forteller om muligheter for støtte og tilrettelegging, slik at arbeidslivet kan fortsette å være en viktig og verdifull del av livet med parkinson, enten du har diagnosen selv eller har den i familien.

Kjell Ingvar Torvik fra Kristiansand er 45 år og har parkinson. Han mener det er viktig å være åpen om utfordringer knyttet til diagnosen slik at venner, familie og arbeidsgiver får mulighet til å tilrettelegge og hjelpe. Han er opptatt av å trene og kunne stå lengst mulig i arbeid. Jeg håper Kjell Ingvars historie vil gi glede og inspirasjon.

Sommeren er i gang. Jeg håper du nyter de lange lyse dagene, og oppfordrer til å følge våre «svømmevettregler» dersom du skal ut i vannet. Kos deg, spis is, bad og bruk sommeren til å lade batteriene.

Britt Inger Skaanes  
Generalsekretær

# God sommer!



Foto: Shutterstock





# TRYGG OG GOD SVØMMING

Sommer og sol innbyr til bading. Svømming er dessuten en god treningsform for hele kroppen, året rundt. Men husk at parkinson kan hemme evnen til å bevege seg. Dette gjelder også i vann.

## TRYGG I VANN

Tekst:  
Lemia Boussaada  
Ragnhild Støkket

Foto:  
Shutterstock



Hvert år opplever vi drukningsulykker blant personer med parkinson. Vi ser at det ikke er tilstrekkelig kunnskap om farene ved bading verken hos personer med parkinson, deres pårørende, helsepersonell eller folk flest. Samtidig gir bading glede og god trening.

Norges Parkinsonforbund har også i år en svømmekampanje for å spre kunnskap om å være trygg i vann med parkinson. Til kampanjen er det produsert tre filmer om temaet, som er tilgjengelig i våre kommunikasjonskanaler.

I filmen «Trygg i vann med parkinson» er det informasjon og tips til personer med parkinson, pårørende og venner. I filmen «Helsepersonell sin viktige rolle» er det informasjon til helsepersonell og tips til hvordan de kan bidra med å spre kunnskap. Filmen om «Svømmevettregler» retter seg mot allmennheten med korte tips og råd.

## SVØMMEVETTREGLER

- 1) Planlegg svømmeturen
- 2) Ikke svøm alene
- 3) Si ifra til noen at du har Parkinsons sykdom
- 4) Ikke hopp rett uti
- 5) Symptomer på land kan forsterkes i vann
- 6) Snu i tide
- 7) Svøm regelmessig
- 8) Vurder omgivelsene

Vi ønsker alle god og trygg svømming!

→ Se filmer og mer informasjon på vår hjemmeside:  
[parkinson.no/tryggivann](https://parkinson.no/tryggivann)





Tidligere forbundsleder og styremedlem, Trygve Andersen (t.h.) har overlevert klubba til nyvalgt forbundsleder Arnt Zimmermann i forbindelse med lederskifte.

Arnt Zimmermann (73) fra Narvik ble under landsmøtet i Norges Parkinsonforbund i starten av juni valgt som ny forbundsleder. Det er første gang i forbundets snart 40-år lange historie at det kommer en forbundsleder fra Nord-Norge. Han takker for tilliten og ser fram til å samarbeide med hele organisasjonen.

# MØT ARNT – VÅR NYE FORBUNDSLEDER

## Stor respons

Når «Tema parkinson» snakker med Arnt, har det gått noen få dager siden han tok over ledervervet etter tidligere forbundsleder Trygve Andersen. Siden Arnt ble valgt som ny forbundsleder, har han fått over 100 meldinger fra fjern og nær.

– Det har utelukkende vært positiv respons og det har varmet. Jeg skal gjøre mitt beste for å forvalte tilliten landsmøtet har vist meg. Nå gleder jeg meg til fortsettelsen, samarbeidet med hele organisasjonen, og til de mange viktige oppgavene fremover, forteller han.

## Synlig leder

Arnt peker på at det føles litt spesielt at han er den første forbundslederen fra Nord-Norge i forbundets snart 40 år lange historie. Han understreker at han vil forsøke å være en

## NY FORBUNDSLEDER

Tekst:  
Sverre Nilsen/  
Anette Bekkelund

Foto:  
Terje Rakke

synlig forbundsleder, og ha god dialog med hele organisasjonen. Arnt har vært forbundsstyremedlem siden 2021 og tidligere varamedlem. Han er også leder i Narvik og omegn Parkinsonforening og har bred organisasjons-erfaring.

Etter mange år i næringsliv, lokalavis, A-pressen, og i politikken med sentrale tillitsverv, er Arnt en godt kjent person i lokalsamfunnet i Narvik. Å sitte stille er ikke hans greie. Han liker seg best når ting skjer, ute blant folk.

## Pårørende

Arnt er svært opptatt av å få ut god informasjon om parkinson, og at forbundet er en aktiv pådriver innen forskning.

## LANDSMØTE 2023

Rundt 80 delegater og observatører fra hele landet deltok under forbundets 27. landsmøte. Der ble forbundets retning og satsingsområder de neste to årene staket ut, og det ble blant annet vedtatt nytt arbeidsprogram, uttalelser og valg av nytt forbundsstyre.

### Nytt arbeidsprogram

Pårørende og ParkinsonNet ble vedtatt som hovedsatsingsområder i nytt arbeidsprogram 2023–2025. Men forbundet skal også arbeide aktivt med medlemsrettede aktiviteter, tilrettelegge for et enda mer aktivt likepersonstilbud og utvikle tilbudene til blant annet yngre, barnefamilier hvor en person har parkinson, og styrke rådgivningstjenestene overfor både pårørende og personer med parkinson, samt opplæring av helsepersonell. Forbundet skal også øke oppmerksomheten på forskning og innsamlingsarbeid. Det vil også bli satset stort på rekruttering, opplæring og oppfølging av frivillige.

Se [parkinson.no](http://parkinson.no) for arbeidsprogrammet i sin helhet.

### Landsmøteuttalelser

Landsmøtet vedtok to uttalelser knyttet til ParkinsonNet og pårørende.

### Forutsigbare tjenester er avgjørende for pårørende

Om 20 år vil det være dobbelt så mange personer med parkinson, men vi vil også bli stadig flere pårørende. I uttalelsen forutsetter forbundet en styrking av tilbud som gir trygghet for tjenester og støtte til pårørende.

### ParkinsonNet – en samhandlingsmodell som fungerer

Over 1500 fagpersoner er i dag en del av ParkinsonNet. Kommunehelsetjenesten står foran store utfordringer når det gjelder ressurser, økonomi og kompetanse. ParkinsonNet gir kompetente fagpersoner og bedre utnyttelse av ressursene, og et kompetanseløft i hele Norge.

Landsmøtet oppfordrer kommuner, sykehus og regionale helseforetak til å bruke ParkinsonNet som modell for fremtidig tjenestetilbud.

Jeg er glad landsmøtet understreker viktigheten av at pårørende må få mulighet til å planlegge egne liv i større grad enn i dag, og sikres nødvendig og forutsigbar støtte og avlastning.

– Arnt Zimmermann, forbundsleder.

Gjennom denne uttalelsen understrekes viktigheten av fast drift av et landsdekkende ParkinsonNet, organisert av en nasjonal koordinerende enhet. Det vil utnytte fremtidens helseressurser på en effektiv måte, og danne grunnlag for gode, likeverdige helsetjenester innen parkinsonbehandlingen i kommune-Norge.

– Arnt Zimmermann, forbundsleder.

– Det er mange årsaker til at jeg ønsker å jobbe for parkinsonsaken, ikke minst at jeg gjennom mange år har vært pårørende til en person med parkinson. Vi vet at Parkinsons sykdom er den raskest økende hjernesykdommen, og antall personer med diagnosen vil dobles de neste 20 årene. Det vil være store oppgaver for forbundet fremover, sier Arnt.

## Flere medlemmer

Vår nye forbundsleder er blant annet opptatt av å ha god kontakt med medlemmene i Narvik og omegn Parkinsonforening. Han håper imidlertid flere vil bli aktive medlemmer fremover, både i Narvik, men også rundt om i landet. Arnt erfarer at det er flere med parkinson og pårørende som sitter alene med

sine utfordringer og kunne hatt godt av å oppsøke samhørigheten i en lokalforening. – Fellesskap og aktiviteter med andre i samme situasjon kan bety mye, og alle er hjertelig velkomne, sier han.

## Teamarbeid

Arnt understreker at arbeidet i forbundet, er et teamarbeid med mange involverte. Han er glad for at parkinsonforbundet er en solid organisasjon med mange engasjerte og frivillige tillitsvalgte, brukermedvirkere, likepersoner og ansatte i administrasjonen. – Alle er like viktige for at vi kan jobbe videre for å ivareta interessene, og tilrettelegge samfunnet best mulig for personer med parkinson og pårørende. Det er og blir vår fanesak, avslutter Arnt.







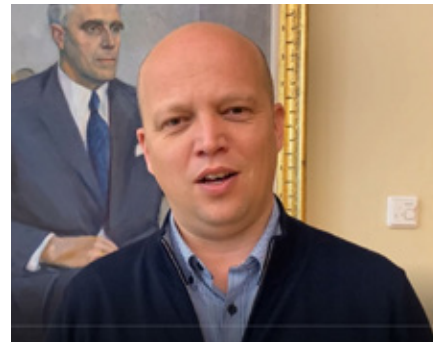
### Landsmøtehilsen Høyre-leder Erna Solberg

Tusen takk for den jobben dere gjør med å hjelpe mennesker med Parkinsons sykdom, deres pårørende og ikke minst jobben dere gjør med å spre kunnskap og bevissthet om sykdommen. Det er viktig at vi som samfunn greier å gi absolutt alle et så godt liv som mulig, og at vi gjør det vi kan for at behandling og rehabilitering er så god som mulig, uavhengig av hvor i landet man bor. Norges Parkinsonforbund var en god samarbeidspartner for min regjering gjennom mange år. Gjennom deres innspill og engasjement bidro dere til utvikling av pasientenes helsetjeneste. Jeg vil også takke dere for utviklingen av ParkinsonNet, som er et resultat av samarbeid mellom frivilligheten og det offentlige, sier Høyre-leder Erna Solberg.



### Landsmøtehilsen SV-nestleder Marian Hussain

Tusen hjertelig takk for det gode samarbeidet vi har hatt de siste årene. Arbeidet til Norges Parkinsonforbund er viktig for pasienter. Det er viktig for fagmiljøene, og for oss som er opptatt av fortsatt gode og likeverdige helsetjenester. Kampen for gode rehabiliteringstiltak er kjempeviktig. Dette er noe Norges Parkinsonforbund også er opptatt av. Jeg ser fram til et videre samarbeid hvor vi jobber videre for å trygge mennesker, uansett diagnose, slik at alle får riktig oppfølging og behandling der de bor, sier SV-nestleder Marian Hussain.



### Landsmøtehilsen Senterparti-leder Trygve Slagsvold Vedum

Det er utrolig viktig at vi har frivillige organisasjoner som dere. Tanten min fikk parkinson, og onkel Svein (Svein Stuge, tidligere leder i Romerike Parkinsonforening) hadde enormt mye å si for henne de årene hun var dårlig. Jeg vet hvor engasjert han har vært i deres forbund. Og for oss som har noen ting å stri med, er det viktig å ha gode foreninger, forbund og lokallag med folk som stiller opp. Jeg har selv MS (multippel sklerose). Takk for det arbeidet dere gjør nasjonalt, men ikke minst det viktige arbeidet dere gjør lokalt ved å være nært de som kjenner hverdagsproblemene på kroppen, både pårørende og personer som har parkinson selv, sier Senterparti-leder Trygve Slagsvold Vedum.



Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol (Ap) holdt innlegg under åpningen av landsmøtet. Kjerkol trakk blant annet fram ParkinsonNet, viktigheten av tverrfaglig og tilpasset rehabilitering, og samspillet mellom de ulike tjenestenivåene i helsetjenesten som behandler personer med parkinson. Her sammen med generalsekretær Britt Inger Skaanes.  
Foto: Anette Bekkelund



## FORBUNDSSTYRET 2023–2025

### 1 Arnt Zimmermann [73]

Forbundsleder, pårørende, Nordland  
**Yrke:** Pensjonist, tidligere typograf, daglig leder, administrerende direktør og markedssjef

♥ *Informasjonsarbeid og forskning.*

### 2 Heidi Bye [56]

Nestleder, pårørende, Trøndelag  
**Yrke:** Rådgiver Skatteetaten i 37 år

♥ *Pårørendearbeid og familiesituasjonen når en i familien blir rammet, kjennskap og kunnskap om parkinson i helsetjenesten, samt tilgang til gode helsetjenester.*

### 3 Brita Faaberg [71]

Forbundsstyremedlem, pårørende, Buskerud  
**Yrke:** Regnskapsfører, administrasjon kontor, forsikringsrådgiver

♥ *Aktiverer og engasjerer medlemmer og å få så mange som mulig «ut på tur».*

### 4 Michaela D. Gjerstad [52]

Forbundsstyremedlem, Rogaland  
**Yrke:** Nevrolog, overlege, nasjonal koordinerende enhet ParkinsonNet

♥ *Ønsker å fremme andre, dele erfaringer, samt ParkinsonNet.*

### 5 Bjørn Skare [61]

Forbundsstyremedlem, Oslo Akershus  
**Yrke:** Investor, styreleder, toppleder, gründer, etablert og driver «pilleprosjektet».

♥ *Skape bedre medlemsopplevelser.*

### 6 Aage Jenssen [70]

Forbundsstyremedlem, Agder  
**Yrke:** Undervist ved Luftforsvarets tekniske skolesenter og videre gående skoler. Drevet eget data-firma med 10 ansatte, og vært seniorkonsulent i Østereng & Benestad.

♥ *Åpenhet rundt diagnosen, trening og aktivitet.*

### 7 Eirik Hilland [72]

Forbundsstyremedlem, Vestland  
**Yrke:** Rådgiver vektreduksjon, befal heimevernet, ulike lederstillinger innenfor transport og materiell i 35 år.

♥ *Brukermedvirkning, aktiviteter – gjerne utendørs, rytmer og musikk.*

### 8 Kari Brekke Arnesen [69]

1. varamedlem, pårørende, Nordland  
**Yrke:** Pensjonert adjunkt/lærer

♥ *Pårørendearbeid og informasjonsarbeid.*

### 9 Toril Eidem [65]

2. varamedlem, Vestfold og Telemark  
**Yrke:** Økonomi, IT, Web, markedsføring

♥ *Å bidra til åpen dialog mellom fylkes- og lokalforeninger og forbundet.*



# PARKINSON I ARBEIDSLIVET



## PARKINSON I ARBEIDSLIVET

Tekst og foto:  
Aud Kvalbein

Arbeidsgivere har etter loven plikt til å tilrettelegge arbeidet for mennesker med ulike funksjonsnedsettelse. Ofte er det for lite kunnskap om tilrettelegging og mange overlater for mye til arbeidsgiver. Yrkesaktive personer med parkinson bør selv ta initiativet og være proaktive. Det er du som vet best hva som skal til for at du skal kunne fungere i jobben, sier Atle Larsen.

Har du parkinson og vil arbeide lengst mulig? God tilrettelegging på jobben og varig lønnstilskudd er den beste hjelpen. Søk rådgivning i god tid, og vær aktiv selv, anbefaler jurist Atle Larsen.

Han er juridisk rådgiver ved Rettighetssenteret til Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO). I flere år har han bidratt med innlegg på kurs og annet i Norges Parkinsonforbund, og opparbeidet seg god kompetanse på parkinson og arbeidslivet.

### Plikt til tilrettelegging

Mange er opptatt av hvordan parkinson vil påvirke deres jobb og økonomi. Atle Larsens svar avhenger av hvor langt diagnosen har utviklet seg, hva slags jobb du har, og hva den krever. Alder betyr noe. Mange med parkinson er i midten eller slutten av arbeidslivet. Det har også noe å si hvordan arbeidsgiver tilrettelegger.

– Loven pålegger arbeidsgivere å tilrettelegge arbeidet for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Ofte er det for lite kunnskap om tilrettelegging og mange overlater for mye til arbeidsgiver. Yrkesaktive personer med parkinson bør ta initiativet og være proaktive. Du vet selv hva som skal til for å fungere i jobben. Arbeidsgiver har ikke definisjonsretten alene. God tilrettelegging forebygger nedtrapping av jobb og utsetter behovet for uføretrygd, understreker Atle Larsen. Tilrettelegging innebærer mye ulikt. Ved spesielle tiltak kan arbeidsgiver kontakte NAVs arbeidslivssenter.

### Gode ordninger

Larsen er tydelig på hvilket NAV-tiltak som har hjulpet flest mennesker med parkinson til å stå lenger i jobb, nemlig varig lønnstilskudd. Her kan arbeidstaker fortsette i jobb med 100 prosent lønn selv om de ikke klarer å yte det samme som før. NAV dekker lønnen for reduksjonen av deres arbeidsinnsats. Arbeidsgiver må ha oppfylt sin tilretteleggingsplikt før de søker NAV om varig lønnstilskudd.

– Det bevilges dessverre for lite til ordningen på statsbudsjettet. Du kan få avslag fordi det ikke er penger igjen det året du søker. Da kan du søke igjen siden. Mange kunne unngått uførhet ved bruk av varig lønnstilskudd,

sier han. Andre gode NAV-tiltak er støtte til arbeidsreiser og ulike assistentordninger.

Noen kan oppleve vanskelige arbeidsgivere når de ber om tilrettelegging. – Hvis du er fagorganisert, kan de være med deg på møter med arbeidsgiver. Du kan også bruke verneombudet eller ta med deg andre. En tredjeperson demper ofte eventuelt konflikter, påpeker Atle Larsen.

Likestillings- og diskrimineringsloven er den mest aktuelle loven for personer med parkinson. Du kan klage på vedtak til Diskrimineringsnemnda. Likestillings- og diskrimineringsombudet kan kontaktes for informasjon og veiledning.

### Ut av arbeidslivet

Mange vil etter hvert trappe ned arbeidet. Hva som da er viktig å vurdere, avhenger av hvor mye det er aktuelt å trappe ned.

– Vil du ned bare 30 prosent, og det ikke er en tjenestepensjon som dekker dette, da må du ta 30 prosent lønnstap selv. Det er bedre å prøve varig lønnstilskudd eller søke uføretrygd, sier Atle Larsen.

Veien til uføretrygd går gjennom fullført sykepengeperiode og for mange en tid med arbeidsavklaringspenger mens arbeidsevnen blir avklart. Uføreggraden må i utgangspunktet være 50 prosent eller mer.

– Å ta avtalefestet pensjon ved 62 år vil for noen være et alternativ til uføretrygd, mens andre vil komme bedre ut økonomisk med uføretrygd. Det er fleksible regler om inntekt ved siden av uføretrygd, forteller Atle Larsen.

Det er mange regler på dette området. Larsen anbefaler å søke rådgivning for å se hvordan lovverket kan gi deg en best mulig situasjon. Du bør også se på hva som kan ligge i andre ordninger og forsikringer du har i jobben eller privat.

# ORDNINGER I ARBEIDSLIVET

## Arbeidsgiver skal tilrettelegge

Norsk lov plikter arbeidsgiver å tilrettelegge arbeidet når arbeidstaker er syk eller har nedsatt funksjonsevne. Likestillings- og diskrimineringsloven gjelder her. Arbeidstaker har rett til individuell tilrettelegging av arbeidsplass og arbeidsoppgaver. Retten er ikke ubegrenset. Arbeidsgivers plikt skal ikke innebære en uforholdsmessig byrde. Loven tolkes likevel strengt til fordel for arbeidstaker. Arbeidsmiljøloven er også en relevant lov.

## Varig lønnstilskudd

Varig lønnstilskudd gjør det lettere å fortsette i arbeid ved varig nedsatt funksjonsevne. Kanskje presterer du 70 prosent av det du gjorde før. Da kan arbeidsgiver søke NAV om lønnstilskudd for de 30 prosentene som din produktivitet er redusert med. Du får 100 prosent lønn og slipper eventuelt følelsen av å være til last.

Du kvalifiserer for ordningen når du har varig og vesentlig nedsatt funksjonsevne. Arbeidsgiver søker formelt. All kommunikasjon og penger går mellom arbeidsgiver og NAV. Vanligste reduksjon er 30–50 prosent. Maks grensen er kompensasjon for 75 prosent av lønnen første år og deretter 67 prosent. Tiltaket er ikke tidsbegrenset.

## Andre aktuelle ordninger

**Arbeids- og utdanningsreiser:** NAV kan dekke reiseutgifter til og fra arbeid og studiested hvis du ikke kan reise kollektivt. Egenandelen er rimeligste kollektivbillett, pluss 10 prosent av utgiften til drosje.

**Funksjonsassistent:** Dette er praktisk hjelp til fysiske oppgaver du ikke lenger klarer så godt selv. Assistenten ansettes av arbeidsgiver og lønnes av NAV. Varighet og omfang vurderes i hvert tilfelle.

**Mentor:** Arbeidsgiver kan få NAV-støtte til frikjøp av en kollega som hjelper med praktiske ting eller arbeidsrettet opplæring. Støtten varer i 6 måneder, men kan i særskilte tilfeller utvides til 3 år.

## Selvstendig næringsdrivende

Mange av de samme reglene gjelder for både selvstendig næringsdrivende og arbeidstakere, men det er unntak. Selvstendig næringsdrivende må sørge for tilrettelegging selv og får ikke lønnstilskudd. Du får mindre sykepenges. Med ekstra premie til folketrygden kan du få en bedre sykepengeordning.

## Proessen ut av arbeidslivet

- Du må selv avgjøre om det er best å fortsette i jobb eller å slutte.
- Ikke si opp selv! Da mister du rettigheter og kan tape inntekt og pensjon.
- Sykmelding kan få deg tilbake til jobb, eller være første skritt mot uføretrygd. Du kan motta sykepenges i inntil ett år og kan den tiden ikke sies opp på grunn av arbeidsuførhet.
- NAV innvilger arbeidsavklaringspenger (AAP) hvis det er behov for medisinsk eller arbeidsrettet avklaring av din arbeidsevne. Søk AAP i god tid før sykepengene opphører. Du kan ha rett til AAP i inntil åtte måneder mens eventuell søknad om uføretrygd behandles.
- For å få uføretrygd må du som hovedregel ha forsøkt AAP og gjennomgått hensiktsmessig behandling.inntektsevnen må som hovedregel være nedsatt med minst 50 prosent. Trygden utgjør 66 prosent av gjennomsnittsinntekten din siste tre av fem år før uføretidspunktet. Det beregnes ikke uføretrygd av inntekt over 6 G. Uføretrygd skattes som inntekt og påvirker opptjening av alderspensjon.
- Med 100 prosent uføretrygd kan du tjene inntil 0,4 G uten at det går ut over trygden.
- Ved 67 år vil uføretrygden opphøre, og du får alderspensjon.
- Regelverket kan være omfattende og komplisert. Søk derfor rådgivning.



## BROSJYRER OG INFORMASJONS-MATERIELL

Brosjyren «På jobb med parkinson» kan bestilles fysisk eller lastes ned gratis. Filmer, øvrig informasjon samt webinarer med Atle Larsen, finnes på våre hjemmesider [parkinson.no](http://parkinson.no)

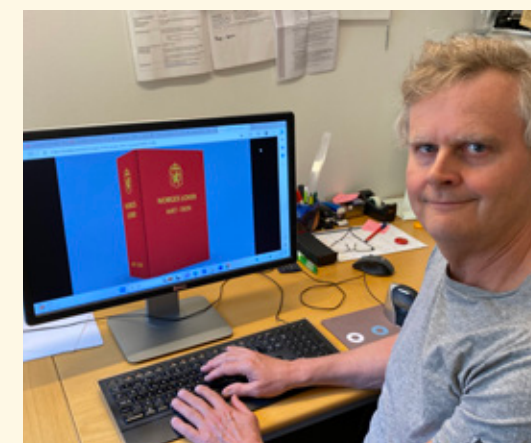
## PÅRØRENDE

Også pårørende kan trenge hjelp. Omsorgsstønad og avlastning er kommunale ordninger. De kan være vanskelig å få innvilget. De som mottar mye pleie og tilsyn fra nærstående, kan søke NAV om hjelpstønad. Dette er en del av folketrygden.

## HJELP Å FÅ

Du kan søke informasjon og veiledning hos NAV, Likestillings- og diskrimineringsombudet, FFOs Rettighetssenter og andre. Sørg tidlig for dialog med ditt NAV-kontor, og få råd og veiledning om dine rettigheter og plikter. Du kan også få økonomiske råd og veiledning, spesielt er dette relevant hvis du går ned i inntekt.

Det er mange lover og regler om arbeidsliv, sykdom og uførhet. Mye kan være komplisert og detaljert. Søk derfor rådgivning for å se hvordan lovverket kan gi deg en best mulig situasjon, sier juridisk rådgiver Atle Larsen ved Rettighetssenteret til Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon.





# PARKINSON SOM VERDIFULL KOMPETANSE

## PARKINSON I ARBEIDSLIVET

Tekst:  
Anette Bekkelund

Foto:  
NOEN



Tone Musum (tv.) og Heidi Wang har gode erfaringer med å bruke ressursene som en diagnose gir, på en positiv og konstruktiv måte.

– Da jeg måtte forlate min forrige arbeidsplass, var jeg fortvilet. Ikke nok med at jeg hadde fått en alvorlig diagnose, men å slutte i jobben i tillegg ble mye å fordøye, forteller Tone.

### Unik arbeidsplass

NOEN er en bedrift som hjelper mennesker med demens og kognitiv svikt til best mulig livskvalitet og mål om å leve et likeverdig liv. Ansatte har inngående kunnskap om personsentrert omsorg og helsefremming. Tone er nå selv ansatt i bedriften og setter enormt pris på muligheten hun har fått hos NOEN.

– NOEN er en unik arbeidsplass man må lete lenge etter. Her tar de vare på mennesker og ansatte på en fantastisk måte. Å være en del av et fellesskap i jobbsammenheng har vært og er kjempeviktig for meg, forteller Tone Musum fra Steinkjer.

### Døråpner

Midt i omveltningen med et nytt liv med parkinson og i fasen med å forlate en jobb, begynte Tone selv på et kurs hos NOEN. Det ble døråpner inn i en ny karrieremulighet. I NOEN har Tone jobbet som veileder innenfor tjenesteyting og samhandling med brukere. Nå er hun i ferd med å utvikle kursopplegg om blant annet parkinson. Hun holder kurs internt, og faktisk også for ansatte hos tidligere arbeidsgiver, om det å leve med parkinson, hva sykdommen kan medføre for den enkelte og hvordan helsefremming og personsentrert omsorg kan gjennomføre helse- og omsorgstjenestene som ytes.

Da Tone Musum [49] fikk parkinson for få år siden, måtte hun slutte hos sin tidligere arbeidsgiver fordi hun ikke lenger kunne jobbe i 100% stilling. Av samme grunn ble hun sett på som en kjemperessurs og dermed deltidsansatt hos «NOEN» andre.

### Frivillig

Aktivitet og livskvalitet blir ekstra viktig når sykdom blir en del av livet. Det ble det også for Tone som er sosial av natur, og som setter pris på samvær med familie og venner. I lokalmiljøet bidrar hun gjerne med å ta med besøksdyr til beboerne på sykehjem i området. I vår tok hun med seg nyfødte kopplam til stor begeistring for mange mennesker, som ofte selv kommer fra nærliggende gårder i området. Tone er frivillig tillitsvalgt i styret i Inntrøndelag Parkinsonforening. I tillegg er hun likeperson i Norges Parkinsonforbund.

### Drivkraft

Å jobbe mot felles mål og resultater sammen med kollegaer, betyr mye for mange og for Tone er det en egen drivkraft. Nettopp dette er også hennes arbeidsplass NOEN opptatt av.

### Arbeidsgiver og daglig leder i NOEN, Heidi Wang:

Jeg ble kjent med Tone da hun tok kurs i helsefremming og personsentrert omsorg hos oss. Da hadde hun fått beskjed av sin arbeidsgiver om at hun måtte si opp, ettersom hun ikke kunne jobbe i 100% stilling. Til tross for at vi begge forsøkte å få arbeidsgiveren til å se kompetansen hun nå hadde og at hun var egnet for annet arbeid, måtte hun slutte.

Tone startet da hos oss og har jobbet som veileder for personer med kognitiv svikt siden mai 2021. At Tone jobber deltid og at hun selv har en diagnose, er i seg selv en viktig og riktig ressurs for oss. Hun er en kjemperessurs og vi som jobber sammen med Tone blir inspirert av henne!



I informasjonsbrosjyren ombord på fly, står det at voksne skal ta på sin egen maske før de hjelper andre. Det er en god regel her også. – Det er alt for mange pårørende som har surstoffmangel fordi de ikke passer på seg selv. Man har veldig fokus på pasienten, men dersom familien går til grunne, har vi ingen vinn-vinn-situasjon, påpeker Anita Vatland.

#### PÅRØRENDE I ARBEIDSLIVET

Tekst og foto:  
Aud Kvalbein



# KJÆRLIGHETEN BETALER IKKE REGNINGENE

■ Behovet for helhetlige opplegg for pårørende er skrikende.

– Fremtidens minstepensjonister kan komme til å bestå av pårørende til familiemedlemmer med store omsorgsbehov og kroniske sykdommer. Faller de ut av arbeidslivet, risikerer de økonomisk falitt. Slik kan vi ikke ha det!

Daglig leder Anita Vatland i Pårørendealliansen er tydelig. – Pårørende strever med å balansere jobb og omsorg. Vi trenger permisjons- og kompensasjonsordninger, så pårørende kan stå i jobb selv om de har omsorg for syke voksne. De må ha en bedre pakke av muligheter, så livet går rundt, sier hun.

Anita viser til ordningene for barnefamilier; blant annet svangerskapspermisjoner, småbarnsomsorg og pleiepenger. Pårørende har ikke mange tilsvarende ordninger om de må være hjemme når en voksen i familien er alvorlig og kronisk syk. Framover blir det stadig flere eldre og derfor mer vanlig med nettopp slike sykdommer.

– Behovet for helhetlige opplegg for pårørende er skrikende. Løsningene må være universelle og gjelde uansett hvor man er ansatt. Vi kan ikke satse på at noen arbeidsgivere gir lønnet permisjon, for det gjør ikke alle, påpeker hun.

#### Den nye tidsklemma

Nasjonal pårørendeundersøkelse 2020 viser at en tredjedel av pårørende i jobb eller studier får sin arbeidssituasjon påvirket av omsorgen de gir. En fjerdedel av disse har redusert stilling.

Et nytt fenomen er avstandspårørende. De unge flytter til byene, mens deres eldre familiemedlemmer og syke er igjen på bygda. Det blir lang vei for å hjelpe.

– Mange opplever den nye tidsklemma. Først prøver de å bruke helger. Så bruker de egenmeldingene sine. Så tar de sykmeldinger – på andres sykdom, ikke sin egen. Slik spiser de opp egne rettigheter. Faller de da ut av arbeidslivet, risikerer de minstepensjon.

Fremtidens minstepensjonister blir nettopp disse, om vi ikke får laget bedre pårørendeordninger i arbeidslivet. Vi må hjelpe dem å stå i, eller eventuelt tilbake til jobb. Vi har ikke råd til å miste folk underveis, sier Anita.

Hun påpeker også at pårørende til kronisk syke går med ventesorg. Deres kjære mister funksjoner. Hele veien er det psykiske opp- og nedturen. Økonomisk tap og minstepensjon på toppen er tungt å bære.

#### Hvem skal betale?

Det finnes gode hjelpeordninger, som hjemmesykehus. Men da må det være en omsorgsperson hjemme. Økonomien gjør at mange pårørende ikke kan ta ulønnet permisjon, og kjærligheten betaler ikke regningene.

– Problemet er hvem som skal lønne pårørende med tunge omsorgsoppgaver. Staten vil at eldre og syke skal bo hjemme lengst mulig. Dette sparer de på. Da må noe av statens gevinst tilflytte dem som er en del av løsningen. Vi kan ikke kreve ulønnet dugnad av pårørende, sier Anita.

Norges Parkinsonforbund er medlem av Pårørendealliansen. Pårørendealliansen driver politisk påvirkning, ikke veiledning til enkelte. Anita har likevel noen gode råd:

– Pass på deg selv. Vi trenger ikke to pasienter av én diagnose. Det er ikke egoistisk å tenke på seg selv. Du finner mye informasjon på [helsenorge.no/paarrende](https://helsenorge.no/paarrende) og på kommunenes hjemmesider. Kontakt også pasient- eller pårørendeorganisasjoner. I deres likepersonarbeid treffer du andre i samme situasjon.



# ALT ER BEDRE ENN INGENTING

Dette er mottoet til Kjell Ingvar Torvik etter at treningen har gått fra lyst til å prestere til «et must» for å fungere. 45-åringen fra Kristiansand stusset da han for noen år siden følte at noe skurret med kroppen. Nå vet han hva det er og er opptatt av å ha to-års-perspektiv på situasjonen.

## Strategisamling

Det er starten av februar for fem år siden. Kjell Ingvar er på strategisamling med jobben «Checkin» på et hotell i Kragerø. De er midt i en presentasjonsrunde da telefonen ringer. Han kjenner nummeret; Sørlandet sykehus. «Denne må jeg nesten ta», sier han og går ut i gangen. «Hei, vi har fått prøveresultatene, kan du komme hit på mandag?»

Spol to år tilbake i tid før strategisamlingen. Kjell Ingvar er 38 år og treningsformen «Crossfit» er den store lidenskapen. Aldri tidligere i livet har han trent så jevnt, så lenge, så mye. Fremgangen er god, han konkurrerer mot seg selv, og mot treningsvenner.

– Jeg kan huske jeg var veldig fornøyd med å være skadefri og ha en kropp som stadig klarte nye ting, minnes Kjell Ingvar.

Men det var etter hvert noe som skurret. Hans høyre arm kjentes litt nummen, og skulderen var øm. Motorikken i fingrene var litt dårligere, og han fikk kommentarer på at han ikke strakk ut armen ved løft over hodet. Noen spurte om Kjell Ingvar hadde skadet beinet, for de mente han haltet litt.

Turen gikk til kiropraktor, fysioterapeut, naprapat og så fastlegen. Ingen skjønnte hva dette var. Utgangspunktet var jo idrettsskade, han hadde tross alt presset kroppen til det ytterste fem til seks ganger per uke i flere år.

Legen blir bekymret og ringer nevrologisk avdeling på sykehuset. «Jeg har en mann her, han skal ha et bilde av hodet, i morgen». Redusert kraft i armen kombinert med nummende følelse, sendte legen i retning av svulst.

– De fant ingenting. Ok, bra, hva nå, tenker Kjell Ingvar.

Fire ulike nevrologer og to år senere. «Vi tar en siste test bare for å utelukke parkinson», sier nevrologen. Kjell Ingvar ble sendt til DaTSCAN, en nukleærmedisinsk undersøkelse av hjernen som gjøres for å kunne vise forandringer i hjernens dopaminaktivitet. Dette var i romjula.

## Ingen tvil

Strategisamlingen er over og mandagen kommer. «Det er ingen tvil, du har parkinson. Det finnes dessverre ingen kur. Du skal få medisiner som demper symptomene, og det er visst lurt å trene», var beskjeden Kjell Ingvar fikk.

## PORTRETT

Tekst:  
Kjell Ingvar Torvik/  
Anette Bekkelund

Foto:  
Kjell Ingvar Torvik



Vi unge med parkinson har en ekstra gevinst ved å fortelle om hvordan vi har det på innsiden, slik at venner, familie og arbeidsgiver har en reel mulighet til å hjelpe», sier Kjell Ingvar. Han er selv en del av en yngregruppe i Agder og opplever at det er et stort behov for å ha noen å prate med.

– Rommet spinner rundt og alt legen sier herfra er bare grøtete. Jeg beholder fatningen og kommer meg i bilen der jeg sitter og hulker i en halvtime. Parkinson? Er ikke det sånn bare gamle får, tenker Kjell Ingvar.

Spørsmålene melder seg samtidig som han etter hvert får roet seg ned.

– For det første, hva er parkinson? Hva gjør jeg nå? Hva mente legen med at det var lurt å trene?

## Google

Kjell Ingvar tipper alle som får en uheldelig diagnose, begynner å google. Også han. Alt fra healing til urtekurer og meditasjon dukket opp på diverse suspekterte sider. Han leser seg fram til blant annet «Legevitenenskapen har ingen svar på hvorfor man får parkinson, men man begynner å få flere teorier. Fortsatt ingen kur, men det forskes mer enn noen gang».

– Foreløpig konkluderer mine egne undersøkelser med en ting: trening er det eneste ekspertene vet kan bremse utviklingen av sykdommen. Hard trening kan jeg, tenker Kjell Ingvar.







Treningsvennene er en del av flokken til Kjell Ingvar [t.h].

Denne gjengen deler både vekter og livets opp- og nedture med mottoet «alt er bedre enn ingenting».

“Jeg føler meg aldri så bra som midt i en treningsøkt. Da føler jeg meg nesten helt frisk, selv om jeg én time før kunne ha problemer med å komme ut av senga.

Han deler at han har fått parkinsondiagnosen med det unike treningsmiljøet sitt på Crossfit Kvadraturen, og opplever masse støtte og omtanke. Nå «gønner vi på», er målet.

Symptomer på parkinson kommer snikende og øker gradvis, og det er store individuelle forskjeller. Selv om diagnosen tradisjonelt defineres ut fra motoriske symptomer som skjelvinger, og stive og langsomme bevegelser, kan andre plager opptre før diagnosen er stilt. Noen av symptomene kan være til stede flere år før de motoriske. Felles for disse tidlige ikke-motoriske symptomene på Parkinsons sykdom, kan ha mange ulike årsaker. Det kan være dårlig søvn, depresjoner, og manglende luktesans for å nevne noen.

– Plutselig falt endel brikker på plass. Jeg kunne ikke av på hele lista over flere år før jeg fikk diagnosen, uten at jeg kunne skjønne hvorfor. Jeg hadde det jo bra?

Hjernen frigir dopamin ved hard trening.

– Snakk om at jeg skulle skvise maks ut av den sitronen der da! For det første var jeg sjeleglad for at jeg hadde trent aktivt i fem år før jeg fikk diagnosen, men nå hadde treningen fått et helt nytt perspektiv. Jeg trente ikke lenger for å prestere, men for å fungere, forteller han.

#### Fantastisk følelse

I dag har han mer fokus på øvelser som gir bedre kroppskontroll, balanse og koordinasjon, enn bare å bli sterkere og sprekere. – Jeg føler meg aldri så bra som midt i en treningsøkt. Da føler jeg meg nesten helt frisk, selv om jeg én time før kunne ha problemer med å komme ut av senga. Øvelser som utfordrer nervesystemet, fungerer bra for meg. Muskelminne er en ting. Jeg kan fortsatt gjøre avanserte øvelser jeg egentlig ikke burde klare, som snatch (rykk) og double unders (hoppe-tau med to runder per hopp). Det er akkurat

som om hjernen kobler ut, og kroppens andre «hjerne» tar over kontrollen. En fantastisk følelse!

Det samme kan han oppleve med skikjøring. Han elsker å stå på telemark, og gå toppturer i norske fjell.

– Mitt mål er å kunne fortsette med det jeg elsker, trening, jakt, ski, lange turer og normale hverdagsaktiviteter, så lenge jeg kan, sier han.

#### Krevende

Noen ting har også blitt mer krevende for Kjell Ingvar. Skrive på tastatur, knyte skolisser, ta på belte i bilen, kneppe skjorta, skjære i en biff, sove nok, vondt i kroppen og andre ting vi gjerne tar for gitt. Noen ganger «fryser» bevegelsene, «on/off» er et ganske vanlig symptom med parkinson. Det er når medisinen ikke lenger fungerer jevnt.

– Jeg jobber ut ifra en filosofi om at når deler av kroppen slutter å fungere, må jeg optimalisere de delene som fortsatt fungerer og sørge for de beste forutsetninger på de områdene jeg kan kontrollere. Utover trening, handler det om kostholdet der jeg forsøker å spise «rent», sove nok, unngå stress, omgi meg med positive mennesker og mental trening, forteller han.

#### Det ingen ser

Det siste kan være krevende med parkinson. Den delen ingen ser. «Du ser jo så pigg ut, Kjell Ingvar», får han ofte høre. Under overflaten er den største delen av isfjellet, og en av de mer ukjente symptomene på parkinson er det som ikke synes, blant annet psyken. Det kan være at noen vil tåle stress dårligere, glemmer fortære, konsentrasjonsvansker, humørskifte og blir mer sliten av folk. Kjell Ingvar er bevisst på dette og trener også på dette. Han tenker det er lov til å ha vonde dager, og de skal han kjenne på. Men istedenfor å gi de negative tankene næring, kan jeg velge å ha fokus på det som er positivt.

– Det er et bevisst valg. Jeg har en liste jeg går igjennom mentalt: Jeg skal ikke dø av dette, jeg har en kone og barn som er glade i meg, jeg har gode venner, jeg kan fortsatt gjøre mye av det jeg liker og jeg har en jobb jeg trives med.

“Mitt mål er å kunne fortsette med det jeg elsker, trening, jakt, ski, lange turer og normale hverdagsaktiviteter, så lenge jeg kan.

Disse tankene fungerer for Kjell Ingvar, i alle fall ganske ofte. Han er bevisst på hvordan hjernen fungerer og lar seg påvirke av tankene. Kjell Ingvar jobber fremdeles 100% og vel så det. Han kjenner at arbeidskapasiteten er noe mindre enn før, og at han har litt utfordringer med simultankapasiteten og hukommelsen.

– Jeg justerer med litt tilpasninger og er på vakt slik at jeg ikke overdriver og blir for mentalt sliten. Jeg opplever en stor verdi i fortsatt å kunne bidra både som leder og fagperson. Jeg har vært åpen om sykdommen på jobb, og opplever mye støtte. Samtidig er dette en diagnose de fleste vet lite om. Jeg forventer og vil ei heller ha sympati og særbehandling. På litt lengre sikt kan det godt hende at en gradvis nedtrapping av arbeidsmengde er fornuftig, og nødvendig. Jeg vil anbefale alle som kan om å bli stående lengst mulig i arbeid, men at man har en jevn og god dialog med arbeidsgiver.

Utsagnet «grip dagen» har gitt mening for Kjell Ingvar. Ingen vet hva som skjer i morgen, om ett år, om fem år.

– Jeg vet ikke hvordan sykdommen vil utvikle seg hos meg. Kanskje havner jeg i rullestol som 60-åring, eller kanskje jeg klarer meg helt fint.

Perspektivet blir mer kortsiktig og han har blitt mer opptatt av å nyte livet, her og nå. Han er forsiktig med å gi andre råd, men håper likevel noen kan bli inspirert til å komme opp av sofaen, gripe tak i det som kan gjøres noe med og trene på å tenke positivt.

– Så lenge jeg ikke vet hvordan sykdommen vil utvikle seg hos meg, synes jeg det er fornuftig og viktig, både for meg selv og de rundt meg, at jeg ikke legger for langsiktige yrkesplaner. Samtidig skal jeg ikke slutte og være ambisiøs, eller ha drømmer.

Til slutt har Kjell Ingvar følgende budskap: – Finn deg en flokk! Ingen klarer dette alene. For min del har jeg en fantastisk kone og barn, og en liten vennegjeng jeg trener med flere ganger i uka. Vi pusher hverandre, støtter hverandre og ler mye. Når det gjelder trening, fyrer vi hverandre med uttrykket «AEBEI» – Alt Er Bedre Enn Ingenting!





Brukermedvirkere Anne Lise Buset (tv.) og Heidi A. Bye synes det er givende og interessant å være med i prosessen i GRIP-studien. De håper studien fører til riktig og viktig utvikling innenfor behandlingstilbud i fremtiden.

# GRIP SJANSEN SOM BRUKERMEDVIRKER

## GRIP-STUDIEN

Tekst og foto:  
Anette Bekkelund

Som brukermedvirker kan du være med å påvirke i prosesser som angår din egen og andres livskvalitet. Innenfor parkinsonfeltet er det flere brukermedvirkere på ulike nivåer og sammenhenger. Anne Lise og Heidi grep muligheten, bokstavelig talt.

Noen er brukermedvirkere innenfor utvikling i helsetjenesten, for eksempel i forbindelse med ParkinsonNet. Andre er med i prosesser rundt forskning, for eksempel i forbindelse med studier.

Din erfaring og dine innspill er viktig, enten du har en sykdom eller funksjonsnedsettelse, er pårørende eller frisk. Som brukermedvirker representerer du mer enn deg selv, men det holder at du er deg selv, og har et bevisst forhold til hvem du representerer og hvilken rolle du har.

## GRIP

Heidi A. Bye og Anne Lise Buset er brukermedvirkere i forbindelse med gjennomføringen av GRIP-studien, «systems rolle i Parkinsons sykdom». Det betyr at Heidi og Anne Lise kan komme med innspill under arbeid med planlegging, og til ulike deler av gjennomføring av studien. De har blant annet vært involvert i arbeid med samtykkeskjema, og rekruttering og kommunikasjon med studiedeltakere i forbindelse med godkjenning hos Regional etisk komité.

## Krevende og spennende

Heidi A. Bye er pårørende. Hun synes det kan være både krevende og utfordrende, men også lærerikt, givende og interessant å få innblikk i hvordan forskerne tar tak i en problemstilling, og jobber og leter. Det er et møysommelig og langsomt arbeid som kan gi store positive effekter, dog på relativt lang sikt. I tillegg er det spennende å se de ulike fagområdene jobbe sammen og trekke positive vekslere på hverandre. Å være med på såne prosjekter

## GRIP SJANSEN!

Har du Parkinsons sykdom eller er du hjernefrisk, og ønsker å bidra i GRIP-studien?

For å vite mer om hva det innebærer å delta kontakt:

**Sofie Lysholm Lian**  
Nevrologisk avdeling  
Oslo universitetssykehus  
Telefon: 90 63 84 67  
E-post: sofie.lysholm.lian@gmail.com

Ikke send informasjon om din diagnose eller andre sensitive opplysninger på e-post.



Historiens første GRIP-konferanse ble arrangert i Moss i mai. Her møttes brukermedvirkere, forskere og andre involverte i forbindelse med studien som har som hovedformål å fremskaffe ny innsikt som kan bidra til utvikling av ny behandling for personer med Parkinsons sykdom og Alzheimers. Fra venstre: Sofie Lysholm Lian, Anne Lise Buset, Mathias Toft, Heidi A. Bye og Kaja Nordengen.

kan også være krevende, blant annet fordi vi ikke «snakker samme språk» som medisinske og matematiske fagpersoner.

I forbindelse med GRIP, håper jeg forskerne finner ut hvordan hjernen fungerer med tanke på slaggstoffer, «søppel» og annet som vil være ødeleggende for hjernen. Og at medisiner kan tilpasses og gi best mulig effekt, forteller Heidi A. Bye.

## Innfridde forventninger så langt

Anne Lise Buset har Parkinsons sykdom. Hennes forhåpninger om at rollen som brukermedvirker skal være nyttig for henne og andre med samme diagnose, er innfridd så langt. – Jeg føler vi blir sett og hørt, og at vi er mer enn et nødvendig navn på papiret. Det er viktig at forskerne vet hva slags utfordringer personer med parkinson har. Jeg oppfatter det som om forskerne som skal formidle, er blitt mer bevisst et enklere språk. I tillegg tror jeg det forplikter å gjennomføre studien når en brukergroupe står bak, sier Anne Lise Buset.

## Håper på ny innsikt

GRIP-studien startet i november i fjor og skal pågå i seks år. Den utføres i et samarbeid mellom Nevrokirurgisk, Radiologisk, Nevrofysiologisk og Nevrologisk avdeling ved Oslo universitetssykehus, samt Intervensjonscenteret.

Prosjektleder er professor Mathias Toft, og Kaja Nordengen er hovedveileder. Studien støttes av Norges Parkinsonforbund, Norges Parkinson Forskningsfond, Helse Sør-Øst og Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Hovedformålet er å fremskaffe ny innsikt som kan bidra til utvikling av ny behandling for personer med Parkinsons sykdom. Studien er nå godt i gang, og vil kartlegge transporten av spinalvæske gjennom hjernen og ut av sentralnervesystemet (det glymfatiske systemet). Dette kan gi kunnskap som er viktig for å forstå hvorfor Parkinsons sykdom utvikler seg. Slike sykdomsmekanismer vil kunne være et angrepspunkt for fremtidige behandlinger laget for å bremse videre sykdomsutvikling.



# KUNNSKAPSDDELING NORGE RUNDT

De siste årene har fagveiledere i ParkinsonNet vært landet rundt og delt parkinsonkompetanse med flere hundre fagpersoner.

Så langt i år har de vært i Østfold, Vestland, Oslo, Troms og Finnmark. Til høsten står Innlandet og Sørlandet atter en gang for tur med nye grunnkurs for fagpersoner.

Vet du om fagpersoner som vil lære mer om parkinson der du bor? Har du mulighet til å hjelpe oss med å tipse og motivere dem om ParkinsonNet?

Fysioterapeutene kan enten være privatpraktiserende eller ansatt i kommunen. Logopedene jobber ofte privat. Sykepleiere og ergoterapeuter er vanligvis ansatt i kommunen, men kan også jobbe i privat virksomhet.

ParkinsonNet kan tilby fagpersoner kompetanseheving og et tverrfaglig og nasjonalt nettverk. Kompetanse om parkinson er en god investering for kommunene. God kunnskap om Parkinsons sykdom og parkinsonisme i helsetjenesten, er helt nødvendig for å tilby et godt tilbud til personer med parkinson og pårørende.

Mer informasjon om ParkinsonNet  
– se [parkinsonnet.no](http://parkinsonnet.no)

## PARKINSONNET

Tekst:  
Anette Bekkelund

Foto:  
ParkinsonNet



Oppdraget om innføring av ParkinsonNet er gitt av norske myndigheter. Nasjonal koordineringsenhet (tilhørende Helse Vest HF) er ansvarlig for utvikling, drift og gjennomføring av ParkinsonNet i Norge. Nettverket består i sin nåværende form av fysioterapeuter, logopeder, ergoterapeuter og sykepleiere.

Oversikt over fagpersoner i ParkinsonNet  
– se [parkinsonnet.no](http://parkinsonnet.no)

Brukermedvirkning er sentralt i ParkinsonNet. Så langt er 19 brukermedvirkere og enda flere brukere involvert i sine respektive områder. Noe som er viktig for å oppnå realistiske mål og gode forutsetninger for undervisning og utvikling.

ParkinsonNet er et av hovedsatsingsområdene i forbundets nye arbeidsprogram, og det skal være stort fokus på at ParkinsonNet skal være en nasjonal samhandlingsmodell også de neste årene.

I juni ble det gjennomført grunnkurs for fagpersoner i Troms og Finnmark. Lisa Apeland, Ragnhild Støkket, Katrine Kvisgaard, Per Ola Wold-Olsen, Annette Vistven, Florie Courmont Devik, Vilde Loe Davidsen og Nina Bondkall er fagveiledere i ParkinsonNet. De underviser om parkinson til hundrevis av fagpersoner som jobber i norske kommuner, på offentlige sykehus og i private virksomheter i hele landet.



I mars ble det for første gang gjennomført grunnkurs for nye fagpersoner i Østfold.



# Tusen takk

til alle våre faste givere og bidrag på våre utsendelser.

Pengene går til forskning på parkinson i Norge, informasjonsarbeid om sykdommen og til å finansiere ulike tiltak som skal gi mennesker med parkinsonisme og deres pårørende best mulig livskvalitet.

## EN STOR TAKK FOR GAVEN FRA

Hege Fjellhaug og Ingunn Pedersen i forbindelse med sprint afterski i Drammen  
Irene Lundby  
Kari Egede Henningsmoen  
Liv Margrete Gilje  
Narvik og omegn  
Parkinsonforening  
Thordis Borgny Thorsen  
Unni Carlsen  
Wenche Hellerud

Jarle Digernes  
Jens Alfred Raastad  
Julianne Kristine Madsen  
Jørn Magne Fyllingen  
Kjell Nilsen  
Kåre Vatne  
Leif Huse  
Margit Johanne Moen  
Morten Levin  
Odd Gunnar Røyseland  
Odd Torbjørn Aasland  
Ole Antonius Angelsen  
Per Kristian Østbye  
Ragnar Sundli  
Reidar Kristensen  
Roald Nilsen  
Rudolv Skavik  
Solfrid Fløan  
Solveig Churchill  
Steinar Tidemann  
Svein Sætren  
Thor Kåre Stordal  
Torgny Sandland  
Unni Kleven

## TAKK TIL ALLE SOM HAR HATT BURSDEGSAVNINGER PÅ FACEBOOK

Anette Arnesen  
Anja S. Rønning  
Benjamin Welle

Berit Leiknes  
Brit Lorås  
Brooke Kristine  
Camilla Hegstad  
Camilla Myrslø  
Chiko Ansgar Olsen  
Chris Folde  
Eldbjørg Bø  
Elin Beate Forthun Damli  
Ellinor Markaskard  
Finn Solheim  
Frank Pedersen  
Geir Davik  
Hanne Eikland  
Heidi Ramsvik  
Helen Steel  
Helge Andersen  
Ingar Johansen  
Ingunn Eimhjellen  
Jan Soot  
Jelena Prestmo Strand  
Jorunn Joensen  
Julia Lysgaard Shirazi  
Kristin Tovseth  
Leonora Rimestad  
Linda Lohne  
Magne Helland  
Markus Vatne  
Mirjana Dikkanen  
Mona Øygård  
Nina Ann Andersen

Per-Martin Østensen  
Pia Maria Elana  
Rakel Hestdahl  
Randi Bjørknes Hildrum  
Randi Bø Mølmen  
Reidun Bergland  
Roar Berge Melheim  
Sidsel Aspelund  
Sigurd Ståle Solheim  
Stian Askeland  
Tanja Brenden Granli  
Tina Steiro Kelly  
Tone D. Børsting  
Tone Rognes  
Trond Vetleseter  
Wanja Halsør  
Wenche Rørvik Olsen  
Øistein Ihle  
Åse Vigeland

## TAKK TIL ALLE SOM HAR HATT INNSAMLINGER

Hjólagleði – Sykkleglede  
Chris Folde  
Evy Fjeldheim  
Ken Tore Hagen  
Kurt Olav Helle  
Monica Espevik  
Åse Liv Lote

Gi din gave til kontonummer:

**6116.56.67289**

eller på

**PARKINSON.NO/GAVE**

Alle som har gitt 500 kroner eller mer i gave til Norges Parkinsonforbund i løpet av et kalenderår kan få skattefradrag for gaven(e), forutsatt at vi har ditt fødselsnummer.

Du kan få skattefradrag for gaver inntil 25 000 kroner [2023].

Bjørg Ure hadde parkinson i 47 år. Hun valgte å gi en generøs testamentarisk gave til både Norges Parkinsonforbund og Oslo Syd Parkinsonforening. Samlingene hos Oslo Syd Parkinsonforening ga henne så stor glede at hun ønsket å bidra til å opprettholde disse viktige tilbudene, samtidig som hun ville være med å støtte forskningen.

## BJØRGS ENGASJEMENT LEVER VIDERE

Bjørg ble født under krigen, i 1943. Hun vokste opp som enebarn på Valle Hovin, i Oslo. Bare 33 år gammel fikk hun parkinson. På den tiden var hun alene med to barn samtidig som begge foreldrene døde kort tid etter. Datteren, Irene Lundby, forteller om en mor som var et skikkelig stå-på-menneske.

– Jeg har fantastiske minner om en vakker dame med en ukuelig jernvilje og med mange gjøremål på tapetet hver dag. Hun stilte opp i ett og alt og hadde alltid fingrene fatt i noe; alt fra strikkesett til symaskin, dekorasjoner med selvtørkede blomster eller porselensmaling. Hun elsket hagearbeid og svingte gjerne malerkosten på alt fra grunnmurer til hyttmøner. Til tross for tunge stunder, reiste hun seg gang på gang og uttrykte både glede og takknemlighet.

Bjørg ønsket ikke å prate noe særlig om sykdommen sin. Men etter hvert kom det til et punkt hvor Bjørg hadde så voldsomme ukontrollerte bevegelser at hun valgte å gjennomgå flere operasjoner i hodet. Til slutt fikk hun operert inn en sonde, som sender signaler til

### INNSAMLING

Annette Skram Hansen

Foto:  
Privat

området i hjernen hvor dopaminet brukes. Bjørg hadde veldig god effekt av denne operasjonen hele livet videre. De ukontrollerte bevegelsene ble borte og hun kunne fortsette med sine daglige gjøremål på en mye bedre måte enn tidligere.

Midt opp i det hele dukket ungdomskjæresten, Asbjørn, opp igjen etter å ha hørt at Bjørg var blitt singel. Han ble den store tryggheten i livet hennes. Det ble et stort tap for Bjørg da han falt fra, men det vanskeligste var at det ble umulig for henne å fortsette å bo hjemme. Selv om operasjonen med sonden hadde gitt henne mye bedre livskvalitet, trengte hun nå hjelp med flere daglige gjøremål. Hun flyttet til Langerud sykehjem og ble værende der sine siste seks år.

Irene er glad for at moren bestemte seg for å gi en arvegave. – Det har vært en enestående og overveldende positiv opplevelse å kunne få gi en arvegave til Norges Parkinsonforbund og Oslo Syd Parkinsonforening. Større takknemlighet og hyggeligere tilbakemelding skal man lete lenge etter!



## Tre ting å tenke på om du vil testamentere til din hjertesak

1. Snakk med dine nærmeste.
2. Finn ut hvor mye du kan og ønsker å gi.
3. Skriv et formiktig testament.

Norges Parkinsonforbund tilbyr gratis advokathjelp til testament gjennom Advokatfirmaet Tveter og Kløv fjell med opptil fem timer dersom forbundet er tilgodesett.

## Har du spørsmål om arv?

Kontakt seniorrådgiver innsamling  
Annette Skram Hansen  
Telefon: 22 00 83 00  
E-post: ash@parkinson.no



<b>Active Services AS</b> Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146	<b>KONGSBERG BANDASJE</b> HELSEARTIKLER Kirkegata 9 A 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75	<b>Birkeland Elektro A.S.</b> Støget 74 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08	<b>Grefsen Eiendom AS</b> Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00	<b>Våler kommune</b> valer-of.kommune.no
<b>Bodø Bokseklubb</b> Bjørkåsfoten 2 8074 BODØ Tlf. 900 48 018	<b>Oslo Bokseklubb</b> Jordalgata 12 0657 OSLO Tlf. 450 33 530	<b>Mirawa Restaurant</b> Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85	<b>Arendal Bokseklubb</b> Bilødekjær 18 4838 ARENDAL Tlf. 954 25 989	<b>Gjerdrum kommune</b> gjerdrum.kommune.no
<b>JOTUN</b>	<b>Norspray AS</b> Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	<b>SANDEFJORD HELSEPARK</b> <b>Karin Rød AS</b> Hubroåsen 7B, 3227 SANDEFJORD Tlf. 971 60 437 www.karinrod.no	<b>exacta</b> Autorisert regnskapsførererselskap Dymyrgata 4, 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300	
<b>TURHUS MASKIN</b> Alt innen: Graving • Sprenging • Transport Tlf. 90 59 23 22 / 90 97 05 78 - turhusmaskin.no	<b>Kalvenes VVS</b> Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 36 66 44	<b>BRB Bygg AS</b> Hellebergveien 35 3960 STATHELLE Tlf. 906 18 673	<b>REGNBØEN</b> - en del av GJENVINNING AS Follo Truckutleie <b>CONTAINERUTLEIE</b> Din lokale arfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no	<b>TAXI 03550</b> ROMERIKE
	<b>Moldekameratene Bokseklubb</b> Moldeliveien 69-71, 6413 MOLDE Tlf. 977 69 776	<b>NIDAROS Sparebank</b>	<b>TROMS FRYSETERMINAL</b> Nordlysvegen 229 9020 TROMSDALEN Tlf. 77 64 72 50	
	<b>BRB Bygg AS</b> Hellebergveien 35 3960 STATHELLE Tlf. 906 18 673			
<b>JAG er som du.</b> Schweigaardsgate 14, 0134 OSLO Tlf. 962 09 666				



**RINGEN REHABILITERINGSSENTER AS**  
Tlf. 62 33 45 00 – Fax. 62 33 45 99  
post@ringen-rehab.no – www.ringen-rehab.no

#### Rehabiliteringstilbud

Ringen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Sør-Øst om spesialisert rehabilitering av personer med Parkinsons sykdom. Vi holder oss hele tiden oppdatert på nyeste forskning og kunnskap, og tilpasser vårt rehabiliteringsopplegg etter dette.

Vi har kontinuerlige gruppeopphold på 3 uker gjennom hele året, med egne grupper for yngre under 55 år eller som fortsatt er i arbeid.

I tillegg LSVT BIG med opplegg over 4 uker, samt individuell døgn på 4 uker og dagopphold over 4 uker.

//  
Jo mer vi forsker,  
jo raskere finner  
vi løsninger.

Vi trenger  
mer forskning,  
på atypisk  
parkinsonisme  
– og på hele  
hjernen vår.

Espen Dietrichs er lege,  
hjerneforsker, spesialist  
i nevrologi og professor  
ved Universitetet i Oslo.

Signer med

v:pps

## BLI FAST GIVER I DAG – STØTT VIKTIG FORSKNING PÅ PARKINSON!

Som fast giver bidrar du hver måned med viktig støtte til forskningen som vil gi bedre hjelp, raskere. Sammen skal vi løse dette, og du er den viktigste brikken i puslespillet.

I tillegg støtter du arbeid som kurs og tilbud rundt om i landet, politisk arbeid og informasjonsarbeid.

Fyll ut den vedlagte kupongen og send inn i den ferdig-frankerte svarkonvolutten.

**Bli fast giver i dag!**  
[parkinson.no/fastgiver](http://parkinson.no/fastgiver)



## Rehabiliteringstilbud til parkinsonpasienter

I samarbeid med Norges Parkinsonforbund har våre bedrifter utarbeidet egne treningsprogram for parkinsonpasienter. Du søker om opphold på rehabiliteringssenter ved at fastlegen din sender inn eget henvisningsskjema til en enhet i helse-regionen for videre behandling. Egenandel kr. 156,- pr. døgn. Ønsker du ytterligere opplysninger, ta kontakt med oss direkte:



### RINGEN REHABILITERINGSSENTER AS

Tlf. 62 33 45 00 – Fax. 62 33 45 99  
post@ringen-rehab.no – www.ringen-rehab.no

#### Rehabiliteringstilbud

Ringen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Sør-Øst om spesialisert rehabilitering av personer med Parkinsons sykdom. Vi holder oss hele tiden oppdatert på nyeste forskning og kunnskap, og tilpasser vårt rehabiliteringsopplegg etter dette.

Vi har kontinuerlige gruppeopphold på 3 uker gjennom hele året, med egne grupper for yngre under 55 år eller som fortsatt er i arbeid.

I tillegg LSVT BIG med opplegg over 4 uker, samt individuell døgn på 4 uker og dagopphold over 4 uker.



Rehabiliteringssenter

### RØDE KORS HAUGLAND REHABILITERINGSSENTER

Med vestlandsk natur som ramme tilbyr vi rehabiliteringsopphold ved Parkinson sykdom. Vi har gode, tilrettelagte fasiliteter og dyktig fagstab til rettleiing og oppfølging. Tilbudet vårt inkluderer logoped, trening innan mellom anna LSVT Big-metoden og PWR, samt undervisning med hovudvekt på kognitiv terapi, meistringsstrategiar og endringsprosessar. I tillegg til å nytte både basseng, gymsal og treningssalar innandørs, legg vi stor vekt på å nytte naturen rundt oss som ein treningsarena.

Telefon 57 73 71 00

Sjå vår heimeside [www.rkhr.no](http://www.rkhr.no) for meir informasjon



### KASTVØLLEN REHABILITERINGSSENTER

Kastvollvegen 11, 7670 INDERØY  
Tlf. 74 12 46 50 - [post@kastvøllen.no](mailto:post@kastvøllen.no)

Kastvøllen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Midt-Norge om tverrfaglig spesialisert rehabilitering av personer med nevrologisk og nevrologiske diagnoser.

Vi har Parkinsongrupper kontinuerlig gjennom hele året, samt tilbud om individuelle opphold. Egne grupper for nydiagnostiserte (1 uke) og yngre (4 uker). Tilbudet vårt inkluderer trening, undervisning, samtalegrupper og sosiale aktiviteter. Vi har et fantastisk uteområde, med nærhet både til sjø, skog og mark, som vi bruker aktivt i rehabiliteringen.

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

Opptreningssentrene anbefales av:



«Jeg var ikke forberedt på at det skulle gå så fort»

Petter Vennerød fikk diagnosen Progressiv Supranukleær Parese (PSP) i 2018. Karianne Førland Vennerød trodde mannen hennes skulle leve lenge med sin diagnose.

Men sånn ble det ikke. I 2021 døde den ikoniske filmskaperen. De siste årene brukte de på å lage filmen «Den siste filmen» sammen.

## Gi en gave

Støtt viktig forskning på parkinson!

**PARKINSON.NO/GAVE**

Benytt vedlagte skjema eller kontonummer 6116.56.67289 og gi din gave i dag.





**22. OKTOBER TIL 05. NOVEMBER 2023**



#### **INKL. I REISEPAKKEN**

- Tur/retur fly fra Oslo - Gardermoen til Alicante  
*\*Avreise fra andre flyplasser kan avtales*
- 14 netter på Hotell Kaktus i Albir inkludert halvpensjon
- Flyplass transfer tur/retur Alicante lufthavn i egen buss til gruppen

#### **Gruppetreningsaktiviteter:**

- Boksetrening med europamester *Roberto Santos*
- BIG øvelser
- Hagefest med underholdning

#### **Foredrag:**

- Trening og behandling mot Parkinsons sykdom
- Kosthold og Parkinson

#### **I tillegg tilbyr vi:** (ikke inkludert i reisepakken)

- Fysioterapi med norsktalende terapeuter, og refusjon via Helfo
- Utflukter og aktiviteter

Pris per person i delt dobbeltrom:  
**22.900 NOK**

Pris i enkeltrom:  
**26.700 NOK**



For mer info og reserverasjoner: Tlf: 468 42 366 / E-mail: post@fysiakosreiser.no

## ELOFLEX

SAMMENLEGGBAR  
ELEKTRISK RULLESTOL



Sammenleggbare og enkel å transportere



Rekkevidde på 30 km



Godkjent for fly

**BANO LIFE**  
www.banolife.no



KAN INNVILGES SOM HJELPEMIDDEL  
VIA NAV

abbvie

Vår forskning har gjort at mange i dag lever bedre liv.

Nå fortsetter vi jobben med å løse noen av verdens største helseutfordringer.

I AbbVie jobber vi med å finne det som kan bli morgendagens medisinske gjennombrudd. Samtidig er vi opptatt av hva pasientene trenger her og nå.

Vi kommer aldri til å slutte å jobbe for at mennesker skal kunne leve så gode liv som mulig – i dag og i årene som kommer.

AbbVie satser innen immunologi, nevrovitenskap, onkologi, virologi og øyehelse. Målet er større frihet for mennesker som er rammet av sykdom.

©2023 AbbVie AS · Telefon 47 6781 8000 · kontakt@abbvie.com · Post: Postboks 565, 1327 Lysaker · Besøksadresse: Lilleakerveien 8, 0283 Oslo



## FORENINGSOVERSIKT PR 1. JUNI 2023

Oversikt over fylkes og lokalforeningene i Norges Parkinsonforbund.

Se også våre hjemmesider: [parkinson.no/om-forbundet/fylkes-og-lokallag](http://parkinson.no/om-forbundet/fylkes-og-lokallag)

### AGDER

Leder: Aage Jenssen  
908 88 150  
agder@parkinson.no

### Agder Vest

Leder: Bjørn Baugstø  
916 83 454  
agdervest@parkinson.no

### Agder Øst

Leder: Grete Olsen  
415 67 015  
agderost@parkinson.no

### BUSKERUD

Leder: Brita Faaberg  
975 07 617  
buskerud@parkinson.no

### Kongsberg

Leder: Magne Helland  
975 62 124  
magnehelland55@gmail.com

### INNLANDET

Leder: Solveig Bekk  
994 61 295  
innlandet@parkinson.no

### Lillehammer og omegn

Leder: Hilde Fauskerud  
48099861  
hil\_fau@hotmail.com

### Solør-Ødal

Leder: Analia Serrano Clavero  
482 61 485  
solorodal@parkinson.no

### Hamar og omland

Leder: Ivar Refsdal  
913 01 075  
ivar@refsdal.org

### Østerdalen

Leder: Reidar Nystuen  
926 39 112  
reiny@online.no

### Gjøvik Toten Land

Leder: Anne Eli Østby  
416 02 494  
anneeliostbye4@gmail.com

### MØRE OG ROMSDAL

Leder: Eli Karin Walle  
412 72 915  
elikarinwalle@gmail.com

### Nordmøre

Leder: Arne Westye Fjellstad  
417 65 619  
nordmore@parkinson.no

### Romsdal

Leder: Roy Høyser  
romsdal@parkinson.no

### Sunnmøre

Leder: Geir N Sund  
916 09 718  
sunnmore@parkinson.no

### NORDLAND

Leder: Tone Anita Lund  
928 48 273  
nordland@parkinson.no

### Bodø og omegn

Leder: Rolf Erik Sørås  
908 37 740  
bodo@parkinson.no

### Lofoten og Vesterålen

Leder: Ann-Bjørg  
Abrahamsen  
476 08 397  
lofotenogvesteralen@parkinson.no

### Narvik og omegn

Leder: Arnt Zimmermann  
905 09 006  
arntzimm@gmail.com

### Rana

Leder: Steinar Arnesen  
482 16 332  
rana@parkinson.no

### Helgeland

Leder: Stein Ivar Mortensen  
905 92 933  
helgeland@parkinson.no

### OSLO/AKERSHUS

Leder: Edgar Valdmanis  
952 34 608  
edgarvaldmanis@gmail.com  
osloakershus@parkinson.no

### Asker og Bærum

Leder: Finn Erling Dahl  
934 95 965  
finn.erling.dahl@gmail.com

### Follo

Leder: Janne Finsrud  
Andersen  
478 01 270  
follo@parkinson.no  
janne.72@yahoo.com

### Lørenskog

Leder: Ella Akre Forberg  
928 38 848  
ellafor@online.no

### Oslo vest

Leder: Lise Bjørnrud  
908 41 359  
lise@bjornrud.no

### Oslo nord

Leder: Edgar Valdmanis  
952 34 608  
edgarvaldmanis@gmail.com

### Oslo syd

Leder: Einar Evje  
950 64 104  
einevj@gmail.com

### Romerike

Leder: Ole Jacob Flæten  
906 75 071  
romerike@parkinson.no

### ROGALAND

Leder: Asbjørn Halvorsen  
932 35 514  
rogaland@parkinson.no

### Haugesund

Leder: Bernhard Engedal  
909 53 089  
haugesund@parkinson.no

### TROMS

Leder: Kjell-Ole Leiknes  
415 40 507  
tromso@parkinson.no

### Harstad og omland

Leder: Ivar M. Johansen  
911 10 236  
ivmjoha@online.no

### FINNMARK

Under omstrukturering

### TRØNDELAG

Leder: Leif Klokkehaug  
952 07 104  
trondelag@parkinson.no

### Gauldal-Oppland

Leder: Hans Grøseth  
918 48 825  
gauldaloppdal@parkinson.no

### Inntrøndelag

Leder: Karstein Kjølstad  
902 06 767  
inntrondelag@parkinson.no

### Namdal

Leder: Siri Aune  
902 08 355  
siriaune@hotmail.com

### Trondheim

Leder: Tora Rømo  
906 94 824  
trondheim@parkinson.no

### Værnesregionen

Leder: Børge Pettersen  
984 04 850  
vaernesregionen@parkinson.no

### VESTFOLD OG TELEMAR

Leder: Tove Krøger-Andersen  
407 47 104  
Kato0727@outlook.com

### Vestfold

Leder: Tove Krøger-Andersen  
407 47 104  
vestfold@parkinson.no

### Telemark

Leder: Magnar Brekka  
913 34 031  
magnarbrekka@gmail.com

### VESTLAND

Leder: Arne Sivertsen  
970 25 058  
vestland@parkinson.no

### Bergen og omegn

Leder: Per Wilhelm  
Nieuwejaar  
913 17 465  
bergenogomegn@parkinson.no

### Sogn og Fjordane

Leder: Reidun Sagen  
958 92 294  
sognogfjordane@parkinson.no

### Sunnhordland

Leder: Kjell Bjørn Minde  
902 96 202  
sunnhordland@parkinson.no

### ØSTFOLD

Leder: Ragnhild Bugge  
930 08 992  
ragnhild.bugge@gmail.com

### Aremark-Halden


Leder: Villy Engen  
99094433  
villeng@online.no

# HJERNETRIM

Hjernestimulans kan være nye treningsoppgaver og psykisk og fysisk variasjon som utfordrer hjernen. For å sitere en norsk kvasifilosofisk poet: Trening er godt for helsa, reine parkinsonfrelsa – uansett hvilket utgangspunkt du har!

Sender du inn løsningsordet til [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no) blir du med i trekningen av en overraskelse neste gang.

Prøv da vel! Svarfrist: 1. september

XORD .no		VIL SI	FAGRE	VEKSTER	UVIRKELIG	IKKE VI	BYRDE	PUTTET I SENG	SUBMITTERER	GRUNNSTOFF	FIREHJULINGEN
		ÅNDSRETNING		FOR-ENING			KJEMISK STOFF				
	HÆRFANG			FOR-ENING							
	FOR-TÆRES	GIKK RUNDT		TEATER-FORM				FIKK I STAND			
	GJEN-KLANGER						NEDBØR		KOSTBAR		
							BLEKT		FASE		
SONNY & ...	SELV-GODHET	BIBEL-NAVN	REISE								;↘
			BYGEN			GULL		TRANSPORT-MIDDEL			
			BROR-SØNN			SJARM		ØR			
DIS-FAVØR				ERKJENTE					TETT SNØDREV		
				FREDS-FUGLENE					KLOSTER-BEBOER		
SVERTE			DA			VIND					
SPORTS-REKVI-SITT			NAVNE-DAG 23.01.			ELV I ITALIA					
		VULKAN				LIKE-LYDENE					↙
		KLOK									
PARTI-FORK.						URO			BØKER		SLAG-STED
									PADLE		
FORME			ABER			ISOLERE					
ROMERSK GUDINNE								DEN NEST BESTE			

Gratulerer!

Vinner av kryssordet i forrige utgave [1/2023] er Brit Totland fra Oslo. Løsningsordet var «Film er best på kino».

Vinneren får premie tilsendt.

### FORBUNDSSTYRET

Arnt Zimmermann  
Forbundsleder

Heidi A. Bye  
Nestleder

Brita Faaberg  
Styremedlem

Michaela D. Gjerstad  
Styremedlem

Bjørn Skare  
Styremedlem

Aage Jenssen  
Styremedlem

Eirik Hilland  
Styremedlem

Kari Brekke Arnesen  
1. varamedlem

Toril Eidem  
2. varamedlem

### FORBUNDETS ADMINISTRASJON

Britt Inger Skaanes  
Generalsekretær

Malin Svinndal Gundersen  
Assisterende generalsekretær

Sverre Nilsen  
Kommunikasjonsrådgiver

Anette Bekkelund  
Informasjonsrådgiver

Kathrine Veland  
Seniorrådgiver prosjekt og organisasjon

Linda Paulsen Vik  
Organisasjonsrådgiver

Zara Akhtar  
Administrasjonskonsulent

Annette Skram Hansen  
Seniorrådgiver innsamling

Katrine Rønning Larsson  
Junior fundraiser

Ragnhild Støkket  
Seniorrådgiver helsefag

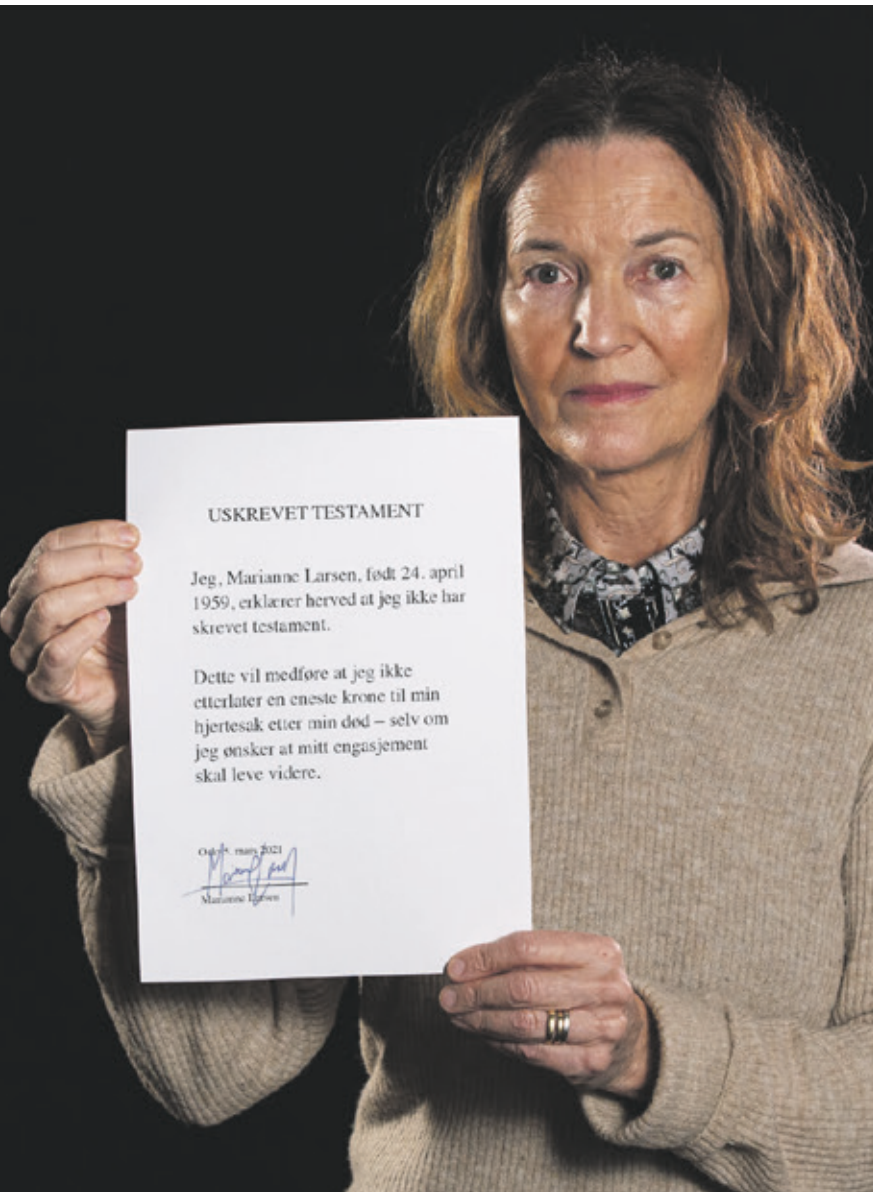
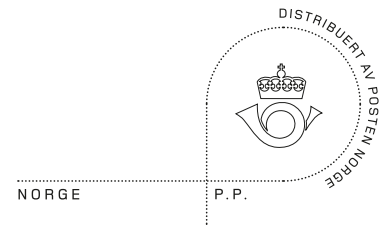
Lemia Boussaada  
Helserådgiver

Mangt skal vi møte  
Og mangt skal vi mestre  
Dagen i dag  
Den kan bli din beste dag

– Erik Bye



Returadresse:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo



# HVILKE KONSEKVENSER FÅR *DITT* USKREVNE TESTAMENT?

Ved å skrive testament, sikrer du at  
dine verdier fordeles slik du ønsker.

Se [DetGodeTestament.no](https://DetGodeTestament.no)

 **DET GODE  
TESTAMENT**