

TEMA

PARKINSON

NR 1/2026



Tålmodigheten er slutt / side 18–21

Takket være rause givere fra hele landet kan forskere fortsette viktig arbeid for bedre behandling, bedre medisiner – og aller helst en kur. Håpet står sterkt, og vi jobber videre for å gi forskningen enda mer kraft. Nå er gjengen i Moss klare for årets Unity Walk-kampanje. Sammen går vi for håp, for fellesskap og for fremtidens gjennombrudd.



Utgitt av
Norges
Parkinsonforbund
Årgang 42



Side 18–21

Tålmodigheten er slutt – nå krever vi en kur mot parkinson

Årets Parkinson Unity Walk går av stabelen 13. juni, men allerede nå er engasjementet og forberedelsene i full gang. La deg inspirere av gjengen i Moss, (bildet forsiden) Rannveig, Jan, Carl-Ove, Heidi og Helene, og bli med du også.



Side 16–17

Palliativ omsorg handler om livet, ikke bare slutten

Palliasjon handler om støtte, lindring og trygghet gjennom hele sykdomsforløpet. Nevrolog Anette Storstein forklarer.

Innhold

SIDE 04 Endringer i forbundsstyret / **SIDE 05** Nettsider i ny drakt / **SIDE 06** Snakkis appen / **SIDE 08** Million-støtte til forskning / **SIDE 10** Tildeling forskningsmidler / **SIDE 14** Musikk, kropp og hjerne / **SIDE 16** Palliasjon / **SIDE 18** Årets Unity Walk / **SIDE 22** Bokutgivelser / **SIDE 24** Likepersoner / **SIDE 26** Takkeliste / **SIDE 34** Foreningsoversikt / **SIDE 35** Kryssord

NORGES PARKINSONFORBUND

parkinson.no
 post@parkinson.no
 norgesparkinsonforbund
 parkinsonnorway
 norgesparkinsonforbund
 norgesparkinsonforbund

ADRESSE
 Hjernehuset
 Storgata 33, oppgang A
 0184 Oslo

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

TELEFON
 22 00 83 00
 Mandag 10:30–14:00
 Tirsdag–fredag 09:00–14:00

Forbundskontoret har stengt i forbindelse med påsken, fra og med 30. mars – til og med 6. april.



TEMA PARKINSON

Utgis hvert kvartal
 Neste utgave:
 juni 2026.

Meld fra om endringer på epost- og bosted.

Tips eller saker sendes til post@parkinson.no

ANSVARLIG REDAKTØR
 Kristin Ruud

OPPLAG
 6 600

FORSIDEFOTO
 Trond Høines

GRAFISK PRODUKSJON
 Aksell

DESIGN
 Aksell

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



Side 08–09

Million-støtte til forskning

Nylig var det offisiell åpning av Trond Mohn-senteret i Bergen. Senteret skal drive med forskning på Parkinsons sykdom og demens.

I forskningens tjeneste

Leder / Tekst: Kristin Ruud / Foto: Trond Høines

I 1969 ble legemiddel som inneholdt levodopa en del av behandlingen for Parkinsons sykdom. Det er fortsatt den vanligste medisinen for å lindre symptomer mot sykdommen.

«Det var ikke da jeg fikk diagnosen parkinson at jeg gråt. Det var da jeg fikk de samme pillene som både min bestefar og far hadde fått. Da skjønte jeg at forskningen ikke var kommet særlig langt».

Det fortalte Steffen Skolseg meg da jeg traff ham første gang. Steffen sitter i forbundsstyret, har parkinson og er lidenskapelig opptatt av forskning på Parkinsons sykdom.

Forskningstildeling

Under siste tildeling fra Norges Parkinson Forskningsfond har det blitt støttet forskning med 4,5 millioner kroner. Det var mange dyktige forskere som ikke fikk støtte denne gangen. Samtidig var det en historisk stor tildeling fra fondet, det lover godt for fremtiden.

Forskning er en tålmodighetsprøve. Noen prosjekter mislykkes, eller gir uklare svar. Andre ganger skjer utviklingen med det som føles som museskritt. Og vi trenger mer forskning. Alltid med vissheten om at løsningen kan være nær.

Norges Parkinsonforbund er utålmodig. Altfor mange får diagnosen, der behandlingen etter hvert har blitt mer sofistikert, med hjerneoperasjoner og pumpebehandling, men der levodopa fortsatt er det vanligste. Et legemiddel som ble godkjent i 1969, for nesten 60 år siden.

Trond Mohns forskningsstiftelse

I Bergen skjer det nå spennende forskning på REM-søvn-adferdsforstyrrelse. Er det forstadiet til parkinson? Tenk om forskningen som gjøres av professor Charalampos Tzoulis og teamet hans ved Haukeland universitetssjukehus, kan forhindre at Parkinsons sykdom utvikler seg. Takket være Trond Mohns forskningsstiftelse er Mohns senter for nevroproteksjon blitt en realitet. Her skal de finne ut om det er mulig å forhindre at noen utvikler parkinson. Sammen med forskere som leter etter biomarkører på Parkinsons sykdom i muskler og blod skjer det veldig mye spennende innen forskning.

Jeg ønsker dere alle en riktig god påske!

Kristin Ruud
 Generalsekretær



Endringer i forbundsstyret

Vi ønsker Heidi Bye velkommen som ny forbundsleder. Hun ble på ekstraordinært Landsmøte i februar formelt valgt til ny forbundsleder, etter at Edgar Valdmanis har valgt å trekke seg av helsemessige årsaker. Einar Furnes er valgt som ny nestleder.

Styret / Tekst og foto: Anette Bekkelund

Tusen takk for engasjementet

Vi vil rette en stor takk til Edgar for den helhjertede innsatsen han la ned så lenge han kunne, og vi vet at han gjerne skulle fortsatt. I flere år har vi hatt glede av hans engasjement og brede nettverk i forbundets arbeid. Mange kjenner ham som programleder for podkasten «Uttafor men Innafor» – en podkast om og med parkinson, som nå teller over 200 episoder med gjester fra hele landet, både innenfor og utenfor miljøet. Heldigvis fortsetter podkasten, og nye episoder spilles fortsatt inn sammen med medprogramleder og generalsekretær Kristin Ruud.



● Heidi Bye fra Trøndelag er valgt som ny forbundsleder i Norges Parkinsonforbund

Et langt engasjement – og en ny rolle

Heidi Bye har lang erfaring fra ulike roller i forbundet og fra forbundsstyret, og nå altså som øverste leder.

– Det føles litt spesielt å sitte som leder for en organisasjon familien vår kom inn i allerede i 2002, da min mann Alf Magne fikk Parkinsons sykdom og alt var nytt og skremmende. Årene siden har gitt meg både faglig innsikt i diagnosen, kunnskap om muligheter og tilbud og verdifull støtte som har vært viktig for hele familien. Vi har gått gjennom store endringer – fra småbarnsliv og full jobb til tidlig arbeidsavgang, DBS-operasjon og gradvis tilpasning etter hvert som sykdommen har påvirket hverdagen.

Som pårørende har jeg lært mye, og engasjementet mitt har vært en måte å bidra på, møte andre i samme situasjon og kjenne at vi ikke står alene. Denne erfaringen gir meg nå trygghet i rollen som leder, der jeg ønsker å støtte organisasjonen og i ulike situasjoner. Vi har et stort spenn av behov, og derfor må vi jobbe bredt: støtte tillitsvalgte, styrke lokale og sentrale tilbud, og samarbeide tett med administrasjonen. Jeg har stor tro på organisasjonen, styret vårt og på at vi sammen kan drive arbeidet videre, dette er et lagarbeid, sammen mot parkinson. Jeg gleder meg til videre arbeid, forteller Heidi Bye.

Nåværende forbundsstyre

Forbundsleder: Heidi Bye, Trøndelag Parkinsonforening

Nestleder: Einar Furnes, Oslo og Akershus Parkinsonforening

Forbundsstyremedlemmer: Aage Jenssen, Agder Parkinsonforening, Steffen Skolseg, Innlandet Parkinsonforening, Morgan Kittilsen, Telemark Parkinsonforening, Solveig Leite Austnes, Møre og Romsdal Parkinsonforening, Ove Vestheim, Vestland Parkinsonforening

1. varamedlem: Solveig Bekk, Innlandet Parkinsonforening

2. varamedlem: Tor-Arne Bellika, Finnmark Parkinsonforening

Ansattrepresentant: Sverre Nilsen

Nettsider i ny drakt

Parkinson.no har nå fått et helt nytt uttrykk, design og layout. Det har vært en utviklingsprosess over flere måneder i samarbeid med en profesjonell aktør som er ekspert på utvikling av nettsider.

Nettsider/ Tekst: Sverre Nilsen



● Administrasjonen markerte lanseringen av nye parkinson.no i februar.

Målet i utviklingsprosessen har vært at de nye nettsidene skal gjenspeile våre kjerneverdier «håp, optimisme, varme og medmenneskelighet», på en så innbydende og varm måte som mulig. På de nye nettsidene vil du møte ekte mennesker i form av bilder, historier og som likepersoner – i tillegg til kvalitetssikret innhold om Parkinsons sykdom. Våre fylkes- og lokalforeninger har egne nettsider under parkinson.no.

Forbundets mål er at parkinson.no skal være det foretrukne nettsted for informasjon om parkinson. Nettsidene vil kontinuerlig bli videreutviklet og oppdatert.

Din egen side på parkinson.no

Økonomi- og administrasjonsansvarlig Rune Johansen forteller at «Min side» nå er tilgjengelig. Siden gjør det rett og slett enklere å kunne administrere sitt eget medlemskap.

– På «Min side» kan de selv ta stilling til hva de ønsker å motta av informasjon fra forbundet og holde kontaktinformasjonen sin oppdatert. Vi tror mange vil sette pris på at det nå vil bli enklere å kunne gjøre dette, forklarer Johansen.

Slik logger du inn på «Min side»:

- Du må ha registrert et mobiltelefonnummer knyttet til ditt medlemskap i vårt medlemsregister
- Du logger inn på «Min side» ved hjelp av mobiltelefonen din.
- Du skriver inn ditt mobiltelefonnummer
- Deretter mottar du en kode på fire sifre som du skriver inn

Da er du innlogget og kan:

- Forandre din kontaktinformasjon
- Du kan velge å legge inn ditt personnummer hvis du ønsker skattefradrag i forbindelse med gaver.
- Du kan si ja/nei til nyhetsbrev
- Du kan velge om du vil motta medlemsbladet Tema parkinson digitalt eller i posten.
- Du kan også velge å «si opp medlemskap», hvis det er aktuelt.
- Ønsker du å bli fast giver, vil du også kunne registrere det på «Min side».

Fakta om parkinson

Leve med parkinson

Engasjer deg!

Tilbud og aktiviteter

Om oss

Finn din lokalforening

Logg inn på Min side

Bli medlem

Du finner «Min side» på parkinson.no i høyre meny.

Gå gjerne inn på nettsiden og finn ut mer.

 www.parkinson.no

Snakkis appen – for deg som heller vil snakke enn å skrive

En stor knapp for å snakke. En stor knapp for å sende. Det er alt du trenger å lære. Uansett hvor teknisk eller lite teknisk du er – dette klarer du!

Snakkis / Tekst og illustrasjoner: Torgeir Andresen Klevstuen i Mercatur / Bilde: Shutterstock



Snakkis-appen er en norsk app som lar deg skrive tekster ved hjelp av stemmen din. I stedet for å trykke på små bokstaver på tastaturet, snakker du rett og slett bare inn det du vil si – og appen skriver det ned for deg, på norsk.

Appen er laget med tanke på folk som synes det er vanskelig eller slitsomt å skrive på telefon eller PC. Det kan være på grunn av Parkinsons sykdom, andre motoriske utfordringer, eller fordi du foretrekker å snakke fremfor å skrive. Snakkis er for alle. Moderne kunstig intelligens gjør nå dette mulig.

Slik fungerer det – steg for steg

- 1 Åpne appen på telefonen, nettbrettet eller datamaskinen
- 2 Trykk på den store knappen for å begynne å snakke
- 3 Snakk inn det du vil skrive – appen lytter og gjør talen din om til tekst
- 4 Trykk på knappen igjen for å stoppe
- 5 Teksten din er klar! Du kan lese gjennom den, redigere den, og sende den videre

Hva kan du bruke appen til?

Skrive meldinger med stemmen

Skal du sende en SMS, en melding på Messenger, eller en e-post? Bare snakk inn hva du vil si, og appen skriver det for deg. Når teksten er klar, trykker du på den store Del-knappen – og velger hvor du vil sende den. Du kan sende direkte til SMS, e-post, Facebook Messenger og andre apper du allerede bruker.

Teksten legger seg også automatisk i utklippstavlen, slik at du kan lime den inn hvor som helst.

Redigere med stemmen (Kommandomodus)

Skrev appen noe feil? Ingen grunn til bekymring. Du kan slå på kommandomodus og gi appen beskjeder med stemmen din, som for eksempel:

- «Slett siste ord»
- «Slett siste setning»
- «Erstatt 'tirsdag' med 'onsdag'»
- «Fiks teksten» – da rydder appen automatisk opp i grammatikk og tegnsetting

Du trenger altså ikke bruke tastaturet i det hele tatt for å rette opp ting.

La appen skrive meldingen for deg

Den smarteste funksjonen er kanskje denne: Du kan be appen om å skrive en hel melding for deg. For eksempel kan du si:

«Skriv en melding til Johanne hvor du forteller at jeg blir litt for sen til middag.»

Appen forstår hva du mener, og skriver en pen og hyggelig melding som du kan sende videre. Du slipper å tenke på formuleringer, komma og punktum – appen ordner det for deg.

Volumindikator – ser at stemmen din blir fanget opp

Personer med parkinson kan oppleve at stemmen blir lavere etter hvert. Derfor har appen en innebygd volumindikator som du kan slå på. Mens du snakker, viser appen deg med farge om stemmen din er høy nok:

- **Grønt lys** = stemmen din er fin, appen hører deg godt
- **Rødt lys** = du må snakke litt høyere for at appen skal klare å fange opp det du sier

Dette gir deg en trygghet om at det du sier faktisk blir tatt opp riktig, uten at du trenger å lure på om appen hørte deg.



Appen virker og tilbudet gjelder fra 13. april 2026.

Hvor finner du appen?

Snakkis vil være tilgjengelig på tre måter:

- **iPhone og iPad:** Last ned fra App Store
- **Android-telefoner og nettbrett:** Last ned fra Google Play Store
- **Datamaskin:** Bruk appen rett i nettleseren uten å laste ned noe

For å komme i gang registrerer du deg med brukernavn og passord, slik du er vant til fra andre apper.

Gratis for medlemmer

Er du medlem av Norges Parkinsonforbund? Da kan du få gratis tilgang til appen! Under registreringen legger du inn telefonnummeret ditt, og vi sjekker det opp mot Parkinsonforbundets medlemsregister.

Trenger du hjelp?

Se hjemmesiden

mercatur.no/snakkis

snakkisapp.no

Prosjektet «Snakkis» er finansiert av Stiftelsen Dam.





Trond Mohn sammen med generalsekretær Kristin Ruud under den offisielle åpningen av Trond Mohn senter for nevroproteksjon.

Million-støtte til forskning

Trond Mohn forskningsstiftelse, Universitetet i Bergen og Haukeland universitetssjuehus støtter det nye Trond Mohn-senteret for nevroproteksjon med totalt 50 millioner kroner de neste fem årene. Nylig var det offisiell åpning av det nye senteret i Bergen.

Forskning / Tekst: Sverre Nilsen

Norges Parkinsonforbund har store forventninger til at forskningen ved det nye senteret vil kunne bety mye blant annet i forhold til forebygging av Parkinsons sykdom. – Vi ser fram til et tett og konstruktivt samarbeid med det nye senteret framover, sier generalsekretær Kristin Ruud.

Senteret skal drive med banebrytende forskning på hjernesykdommer som Parkinsons sykdom og demens. Sentralt i det nye senteret står forskning på tilstanden REM-søvn atferdsforstyrrelse (RBD). Ved å forske mer på dette kan man forhåpentligvis klare å avdekke hvem som står i fare for å utvikle en alvorlig hjernesykdom hele 10-15 år før sykdommen bryter ut.



Storslått åpningsmarkering av Trond Mohn-senteret for Nevroproteksjon: Her den offisielle snorklippingen for åpningen av senteret. Professor Tzoulis klipper snoren. Fra venstre: Christian Dölle, Nicholas Nunn (daglig leder for Trond Mohn forskningsstiftelse), Trond Mohn, Eivind Hansen (administrerende direktør Haukeland universitetssjuehus), Torhild Næss Vedeler (direktør nevroklinikken), Charalampos «Haris» Tzoulis, Marit Bakke (dekan ved Det medisinske fakultet, UiB i Bergen), Silje Skrede (Prodekan ved Det medisinske fakultet, UiB), Margareth Hagen (rektor UiB). Foto: Eivind Senneset, UiB.

Det nye Trond Mohn senter for nevroproteksjon har fire sentrale mål. De ønsker å etablere en nasjonal kohort av personer med REM-søvn atferdsforstyrrelse (RBD), utvikle og validere biomarkører for tidlig oppdagelse og oppfølging av sykdom, gjennomføre verdens første forebyggende kliniske studie for å teste behandlinger mot Parkinsons sykdom og lignende tilstander, samt bruke kunstig intelligens til å utvikle metoder som kan identifisere risiko enda tidligere.

Omfattende testing ved senteret

– Parkinsons sykdom er verdens raskest voksende hjernesykdom, og det finnes ingen behandling som kan bremse eller stoppe utviklingen. Nå kan vi for første gang teste om det er mulig å forhindre sykdommer som parkinson og demens med Lewy-legemer før de utvikler seg. Vi går fra å reagere etter at skaden har skjedd – til å beskytte hjernen i en svært tidlig fase, sier professor Charalampos (Haris) Tzoulis, leder for Mohn-senteret, og professor og overlege i nevrologi ved Universitetet i Bergen og Haukeland universitetssjuehus.

Muligheter for en ny framtid

– For pasienter og familier representerer dette en ny framtid. I stedet for å vente til sykdommen bryter ut og livskvaliteten reduseres dramatisk, kan man i fremtiden få vite om risiko tidlig og få tilbud om behandling som beskytter hjernen, påpeker Nicholas Nunn, daglig leder for Trond Mohn forskningsstiftelse.

Trond Mohn forskningsstiftelse er nå svært glade for å kunne støtte forskningsmiljøet til professor Tzoulis ved Det medisinske fakultet, UiB og Haukeland universitetssjuehus.

– Vi har klare forventninger til at forskningen får stor betydning for å lære mer om Parkinsons sykdom som rammer mange mennesker over hele verden, understreker Nunn.

Søker deltakere til banebrytende studier

Trond Mohn senter for nevroproteksjon søker nå over 500 personer som vil være med i forskningsprosjekter.

For mer informasjon, ta kontakt på

parkinson-forskning@helse-bergen.no

Kilde: UiB

Nye forskningsmidler skal styrke arbeidet med parkinson

Takket være rause givere, kan ti forskere fortsette betydningsfullt arbeid med studier som gir viktig innsikt om parkinson. Norges Parkinson Forskningsfond og Norges Parkinsonforbund har tildelt fire og en halv million kroner til prosjekter som alle har det samme målet; å finne flere svar, slik at livet og livskvaliteten til mennesker med parkinson og pårørende kan bli bedre.

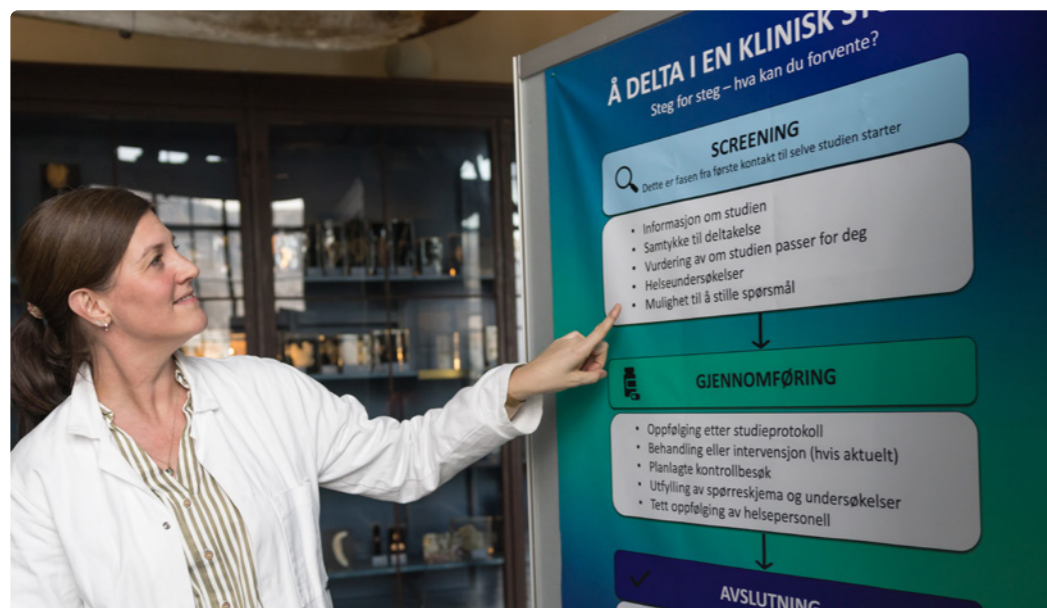
Forskningstildelingen / Tekst: Anette Bekkelund

– Forskningen betyr enormt mye for alle som er berørt av parkinson. Samtlige funn gir verdifulle bidrag på veien videre for bedre behandling og medisiner, og aller helst en kur. Vi er uendelig takknemlige for alle gavene som gjør denne tildelingen mulig. Forbundet vil følge de tildelte forskningsprosjektene tett, og dele resultater og ny viten, forteller generalsekretær Kristin Ruud.

Norges Parkinson Forskningsfond er en selvstendig stiftelse som arbeider for å stimulere og støtte forskning på Parkinsons sykdom, parkinsonisme og andre neurologisk betingede bevegelsesforstyrrelser. Fondet deler årlig ut midler til ulike forskningsprosjekter.

I denne artikkelen deler vi en kort oppsummering av de ulike prosjektene som har fått tildelt midler. Ønsker du mer informasjon, se våre hjemmesider

www.parkinson.no



📌 Bildet er tatt i forbindelse med åpning av nytt forskningssenter i Bergen. Ønsker du å delta i forskning, følg med i våre kommunikasjonskanaler, eller kontakt de ulike studiene direkte. Foto: Eivind Senneset UiB

Nicola Pietro Montaldo

Oslo universitetssykehus
Tildelt kroner: 500 000

Prosjektet: Å styrke mitokondrienes forsvar: Først-i-klassen-hemmere som ny behandling mot Parkinsons sykdom. Enkelt forklart: Å utvikle nye medisiner som kan gjøre hjernens små energifabrikker sterkere igjen ved Parkinsons sykdom.

Dette prosjektet undersøker en nylig oppdaget beskyttelsesmekanisme i hjerneceller som påvirkes ved Parkinsons sykdom. Vi studerer en DNA-reparasjonsrelatert prosess som uventet har stor betydning for mitokondrienes helse. Forskningen viser at en midlertidig reduksjon i denne reparasjonsaktiviteten kan aktivere cellenes eget forsvar, noe som forbedrer mitokondriefunksjonen og beskytter dopaminproduserende nerveceller mot nedbrytning.

Cecilie Morland

Oslo universitetssykehus
Tildelt kroner: 497 200

Prosjektet: SEEDPD: Alpha-synuclein seeding og rollen til det ekstracellulære miljøet i protein-aggregering ved Parkinsons sykdom. Enkelt forklart: Hvordan én liten feil i et protein kan sette i gang en smitteeffekt som gjør at proteiner klumper seg sammen i hjernen ved Parkinsons sykdom, og hvordan området mellom cellene påvirker hvor lett dette skjer.

Vi vet for lite om hva som skjer i hjernen helt i starten av sykdommen. Pasientene oppsøker lege når symptomene blir plagsomme, men da har skaden i hjernen allerede utviklet seg over flere år, og man får ikke tilgang til informasjon om hva som har skjedd i de tidlige fasene.

I dette prosjektet vil vi etablere en musemodell som etterligner hvordan et menneskelig, feilfoldet protein (asyn) sprer seg i hjernen og gradvis fører til de forandringene som ses ved Parkinsons sykdom.

Anna Rubiolo

Oslo universitetssykehus
Tildelt kroner: 500 000

Prosjektet: NEURO-MIT: Kartlegging av mitokondriell DNA-skade i enkeltnevroner ved Parkinsons sykdom. Enkelt forklart: Å undersøke om energifabrikkene i enkelthjerneceller får skader i arvestoffet sitt ved Parkinsons sykdom.

Målet til prosjektet er å forstå hvordan mitokondriell dysfunksjon oppstår ved Parkinsons sykdom ved å studere skader i mitokondriell DNA i individuelle hjerneceller. Ved å analysere enkeltstående dopaminerge nevroner kan vi koble genetiske skader i mitokondriene direkte til tap av mitokondriell funksjon i de samme cellene.

Prosjektet vil bidra til økt forståelse av hvorfor enkelte nerveceller er spesielt sårbare ved Parkinsons sykdom. Denne kunnskapen kan på sikt bidra til en bedre inndeling av pasientgruppen og støtte utviklingen av mer målrettet behandling som fokuserer på mitokondrie.

Johannes Lange

Nasjonalt kompetansenettverk for bevegelsesforstyrrelser i Stavanger
Tildelt kroner: 500 000

Prosjektet: Analyse av biomarkører i blodet hos personer med Parkinsons sykdom. Enkelt forklart: Å undersøke om det finnes målbare tegn i blodet som kan fortelle noe om Parkinsons sykdom.

I dette prosjektet vil vi undersøke om en helt vanlig blodprøve kan gi den samme informasjonen om Parkinsons sykdom som vi i dag kun får gjennom en ryggmargsprøve. Med en ny og svært følsom teknologi skal vi måle over 120 ulike proteiner som kan fortelle noe om hva som skjer i hjernen hos personer med Parkinsons sykdom. Dersom vi lykkes, kan en enkel blodprøve bli et trygt og lite belastende alternativ til ryggmargsprøve. Dette vil gjøre det enklere å stille diagnose, følge sykdomsutviklingen og gi bedre oppfølging til langt flere og uten ubehagelige prosedyrer.



Kunwar Jung

Haukeland universitetssjukehus, UiB
Tildelt kroner: 500 000

Prosjektet: Gjenoppretting av mitokondriefunksjon ved Parkinsons sykdom: Preklinisk evaluering av Ebselen analoger som sykdom-modifiserende terapi. Enkelt forklart: Å prøve å få hjernens små energifabriker til å fungere bedre igjen ved Parkinsons sykdom, ved å teste nye medisiner i tidlige forsøk.

Prosjektet undersøker om ebselen og dets analoger kan tjene som sykdomsmodifiserende terapier for Parkinsons sykdom ved å gjenopprette mitokondriell kompleks I-funksjon og beskytte dopaminerge nevroner mot degenerasjon. Hvis prosjektet lykkes, kan det legge grunnlaget for en ny type behandling som bremser eller stopper sykdomsutviklingen. Dette kan gi bedre livskvalitet og langsommere progresjon av symptomer.

Jodi Maple Grødem

Nasjonalt kompetansenettverk for bevegelsesforstyrrelser i Stavanger
Tildelt kroner: 351 000

Prosjektet: Hjemmeprøver som kan gi bedre diagnostikk og oppfølging ved parkinson.

Nye, svært sensitive blodtester gjør det mulig å måle sykdomsmarkører som tidligere ofte krevde mer inngripende prøvetakingsmetoder, med oppmøte på sykehus eller klinikk, for eksempel spinalvæskeprøver. Slike undersøkelser kan være tidkrevende og belastende, og gjør det vanskelig for mange å delta i forskning og oppfølging over tid.

For å kunne ta i bruk de nye blodbaserte metodene i større skala, trenger vi blodprøver av høy og stabil kvalitet. Derfor vil prosjektet teste og innføre nye, mer brukervennlige metoder for hjemmebasert blodprøvetaking. Dette kan gjøre det mulig for flere å levere gode prøver hjemmefra, og dermed bidra til bedre forskning og oppfølging, med færre klinikkbesøk.

Kaja Nordengen

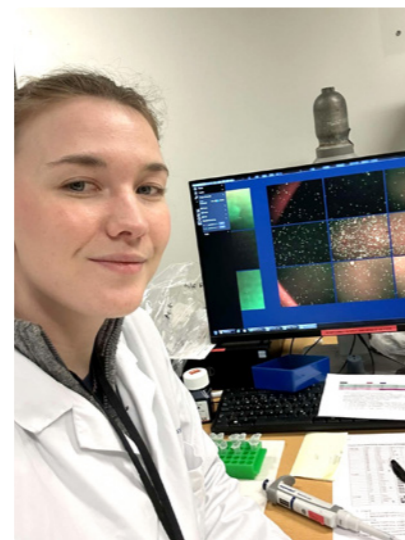
Oslo universitetssykehus
Tildelt kroner: 362 000

Prosjektet: Dekoding av rollen til hjernens immunceller i Parkinsons sykdom.

Ved sporadisk Parkinsons sykdom virker det ikke å være overproduksjon av proteinene som hoper seg opp i hjernen, men snarere redusert bortrydding. En av cellene i hjernen som er spesielt god til å rydde bort avfallsstoffer, er støttecellene microglia. Personer med parkinson med høy genetisk risiko er rekruttert for en hudprøve, og fra denne hudprøven er det laget stamceller. Disse stamcellene har både blitt beholdt uendret og også genklippet (CRISPR Cas9) for et protein som er viktig for hjernens egne immunceller (microglia) og i genetiske studier er vist å være knyttet til risiko for Parkinsons sykdom.

Vi skal skille disse stamcellene til microglia på laboratoriet. Sånn vil vi kunne studere hjernens egne immunceller med ulik genetisk profil (beholder pasientens genetiske kode), og hvordan dette påvirker hvor gode cellene er til å rydde vekk avfallsstoffer. Vi sjekker spesifikt for de avfallsstoffene som hoper seg opp i hjernen ved Parkinsons sykdom (alfa-synuclein).

– Med dette prosjektet har Norges Parkinsonforbund og Norges Parkinson Forskningsfond gitt en ung og lovende forsker mulighet til å satse på parkinsonsforskning, forteller hjerneforsker Kaja Nordengen.



👉 Maja Bennin Brataas har jobbet med stamceller i flere år allerede, og er nå involvert i dette prosjektet. Maja undersøker hvordan hjernens støtteceller fra personer med parkinson reagerer når de utsettes for det sykdomsrelaterte proteinet alfasynuclein (vist i grønt). Det siste bildet på Maja sin skjerm viser hvordan mikroglia-cellene har tatt opp og begynt å bryte ned proteinet.

Charalampos Tzoulis

Haukeland universitetssjukehus,
Neuro-SysMed, K.G.Jebsen,
Tildelt kroner: 500 000

Prosjektet: NADAPT – en randomisert dobbeltblindet studie på NAD tilskuddsbehandling for atypisk parkinsonisme.

NADAPT er en såkalt «basket trial», det vil si at vi prøver samme behandling for flere ulike tilstander i samme studie. I NADAPT vil vi undersøke om det å gi store doser nicotinamide riboside (NR) for å øke NAD-nivåene i hjernen, kan bremse sykdomsutviklingen ved tilstander med atypisk parkinsonisme; Multippel systematrofi (MSA), Progressiv supranuklear parese (PSP) og cortocobasalt syndrom(CBS).

Vi vil gi personer med atypisk parkinsonisme tilbud om å bli med i en behandlingsstudie. For atypisk parkinsonisme har vi som kjent ingen effektiv behandling, hverken symptomatisk eller sykdomsmodifiserende. Det er også svært få behandlingsstudier internasjonalt. NADAPT vil gi personer med MSA, PSP og CBS en mulighet til å få tett oppfølging i en studie der vi håper å kunne utvikle en sykdomsmodifiserende behandling.

Solveig Dalbro

Oslo universitetssykehus
Tildelt kroner: 400 000

Prosjektet: Måling av øyebevegelser ved Parkinsons sykdom.

Ved hjelp at et norskutviklet kamera har vi funnet endringer i øyebevegelsene hos nydiagnostiserte personer med Parkinsons sykdom. I denne studien skal vi gjenta målinger av øyebevegelsene 2-3 år senere, for å se hvordan de utvikler seg over tid og om de samvarierer med symptomer. I tillegg skal vi legge til rette for at øyemålingene også kan gjøres i større studier, blant annet NOR-RBD studien. Målet er å forbedre diagnostikk og oppfølging av personer med Parkinsons sykdom.

Lasse Pihlstrøm

Oslo universitetssykehus
Tildelt kroner: 400 000

Prosjektet: Miljøfaktorer og Parkinsons sykdom – en studie av global metabolomikk – små molekyler i cellene.

Tidligere forskning tyder på at å bli utsatt for visse stoffer i miljøet kan øke risikoen for Parkinsons sykdom. Dette gjelder blant annet for enkelte plantevernmidler og kjemikalier.

Vi vet likevel lite om mekanismene og omfanget av miljøgifter som årsaksfaktor for sykdommen. Vi ønsker å se om vi kan finne stoffer i blodet eller ryggmargsvæske hos mennesker med Parkinsons sykdom som kan si oss mer om risikofaktorer i miljøet. Dette vil vi gjøre ved hjelp av såkalt *global metabolomikk*, en avansert laboratoriemetode som registrerer *alle* kjemiske stoffer som finnes i en prøve.



👉 Dette motivet er tatt i forbindelse med åpningen av Trond Mohns forskningsstiftelse i Bergen. Foto Eivind Senneset.

Musikk, kropp og hjerne

Annabel Balean Guaita er i år aktuell med konserter i forbindelse med «The Listening Body». I prosjektet undersøkes det hvordan oppmerksom lytting kan styrke både rytme, bevegelse og tilstedeværelse. Gjennom konserter og målinger søker prosjektet ny innsikt i musikkens betydning for helse og livskvalitet.

The Listening Body / Tekst: Anette Bekkelund

Konseptet er utviklet av pianist Annabel Guaita og meditasjonslærer Piotr Marcinów. Oslo og Akershus Parkinsonforening, Bergen og Omegn Parkinsonforening og Lyttelos samarbeider om prosjektet, som er finansiert av Norges forskningsråd, Stiftelsen Dam, Universitetet i Oslo og Universitetet i Bergen.

To konserter er allerede gjennomført i mars. Publikum var deltakere med og uten parkinson, som bruker sensorvester som måler pust, hjerterytme og mikrobevegelser, kombinert med spørreskjemaer. Målet er å undersøke hva som skjer i kropp og hjerne når vi lytter til musikk med ulik grad av oppmerksomhet.

Det vil bli nye muligheter for å bli med som deltaker i oktober. Medlemmer av Norges Parkinsonforbund får 15 prosent avslag.

– I en tid preget av distraksjoner kan oppmerksom lytting være særlig verdifullt, spesielt for personer med Parkinsons sykdom. Musikk kan påvirke rytme, bevegelse, emosjoner og opplevelsen av sammenheng i kroppen. Prosjektet utforsker om slike effekter kan forsterkes og dokumenteres både subjektivt og gjennom målbare data, og dermed gi ny innsikt i hvordan musikk kan brukes i helse, terapi og hverdagsliv, forklarer Annabel.

– Vi er ekstra glade for at prosjektet «The Listening Body» gjennomføres i samarbeid med et sterkt fagmiljø, og med personer med og uten parkinson. Dette er et lite testprosjekt med stor betydning, og vi håper det kan åpne for videre satsing på musikk og oppmerksom lytting som ressurs i møte med Parkinson. Tusen takk til Dam Ekspres for tilliten – og til alle som gjør dette mulig, forteller Annabel og Piotr.

► Annabel Guaita sin interesse for musikk, kropp og hjerne ble ekstra aktuelt for henne da hun selv fikk Parkinsons sykdom i 2024. Her sammen med Piotr Marcinów.

Se nettstedet for mer informasjon om prosjekter og konserter.

thelisteningbody.me/event/retreat-pa-nosen/

www.lyttelos.no





Nevrolog Anette Storstein ved Haukeland universitetssjukehus er opptatt av å formidle at god palliasjon først og fremst handler om å ta vare på menneskene som rammes, både personer med parkinson og deres pårørende, i hele eller deler av sykdomsforløpet.



Palliativ omsorg handler om livet, ikke bare slutten

Palliasjon handler ikke lenger bare om den siste tiden i livet, men om støtte, lindring og trygghet gjennom hele sykdomsforløpet. For personer med Parkinsons sykdom og deres pårørende kan en palliativ tilnærming bidra til bedre livskvalitet, tidligere ivaretagelse av behov og større rom for å håndtere både fysiske, emosjonelle og eksistensielle utfordringer.

Palliativ omsorg / Tekst: Anette Storstein, nevrolog Haukeland universitetssjukehus og Anette Bekkelund Foto: Shutterstock

Anette Storstein jobber som nevrolog ved Haukeland universitetssjukehus. I denne artikkelen deler hun sine erfaringer og kunnskap innenfor et tema som kan være vondt for noen å ta opp, men desto viktigere.

– Tradisjonelt er begrepet palliasjon blitt forbundet med symptomlindring i livets siste fase, særlig ved alvorlig kreftsykdom. Dette begrepet har blitt betydelig endret i sitt inn-

hold de siste årene. Palliativmedisinen benytter tilnæringsmåter som kan være en god støtte i oppfølging og behandling av kronisk sykdom, forteller hun.

Mange kroniske hjernesykdommer har komplekse og krevende symptomer som ikke kan kureres. Dette påvirker livskvaliteten både for den som rammes og pårørende. «Nevropalliasjon» er de siste ti-femten årene blitt et kjent begrep som vekker stadig større interesse i miljøene som arbeider med hjernesykdommer. I NOU-utredningen «På liv og død – palliasjon til alvorlig syke og døende» (NOU 2017;16) nevnes Parkinsons sykdom som en av de nevrologiske sykdommene hvor det er spesielt behov for god palliasjon.

Palliasjon skal fokusere på livskvalitet og symptomlindring mer enn på selve sykdommen, og bør inngå som en naturlig del av behandlingen gjennom hele sykdomsforløpet. I mange fagmiljøer diskuteres det hvordan dette kan gjøres i praksis for mennesker med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme.

For å gjøre dette mer konkret, løfter vi fram noen viktige områder innen palliasjon som det bør satses ekstra på.

- 1. Emosjonell og eksistensiell støtte.** Det kan være behov for støtte gjennom hele, eller deler av, forløpet, for eksempel ved diagnosetidspunkt eller når sykdommen endrer seg. Å få påvist en kronisk sykdom er en livsomveltende opplevelse. I tiden rett etter diagnosen er det vanlig at personen er opptatt av hva dette betyr for hverdagen, fremtiden og muligheten til å leve slik man ønsker.
- 2. Støtte til pårørende,** for eksempel å tilby hjelp av sosionom eller tverrfaglige team. Kronisk sykdom hos partner endrer dynamikken og ansvarsforholdene i familien. Finansielle bekymringer og egne helseutfordringer er noe mange pårørende kjenner på og trenger å snakke om.
- 3. God behandling av ikke-motoriske symptomer** som smerte, depresjon og blæreforstyrrelser er viktig, fordi det ofte er disse plagene som går mest utover livskvaliteten. Slike temaer bør tas opp jevnlig gjennom hele sykdomsforløpet. Behovene er ulike fra person til person og kan endre seg underveis, så de palliative perspektivene må tilpasses den enkelte og justeres når situasjonen endrer seg. Det viktigste spørsmålet blir derfor: Hva trenger personen med parkinson å snakke om akkurat nå?
- 4. Forhåndsamtaler.** I slike samtaler får personen selv si noe om egne ønsker, tanker og behov knyttet til prognose, videre behandling og hvordan de ønsker at forløpet skal være før sykdommen gjør det vanskeligere å uttrykke seg. Det kan for eksempel handle om syn på livsforlengende behandling som kanskje ikke vil gi bedre livskvalitet. Slike temaer tas ofte opp for sent, eller ikke i det hele tatt, selv om mange faktisk ønsker å snakke om dem når de får muligheten.
- 5. Identifisere og bruke palliative tjenester.** De fleste trenger ikke henvisning til en spesialist i palliativ medisin. Palliasjon kan som regel ivaretas godt av de faste behandlerne som kjenner både sykdommen og personen det gjelder. Samtidig finnes det situasjoner der det er nødvendig med vurdering fra et palliativt team eller innleggelse i en palliativ enhet i kommunen eller på sykehus. Dette gjelder særlig når personen har plagsomme symptomer som ikke lar seg lindre godt nok med vanlige tiltak.

Våre webinarer er støttet av Stiftelsen Dam eller Lotteri- og stiftelsestilsynet.

Først og fremst handler det om å ivareta menneskene som har sykdommen og pårørende utover kun å fokusere på behandlingen av de motoriske symptomene.

– Mange i fagmiljøet vil si at dette gjør vi allerede, men bevisstgjøring, økt kompetanse og åpenhet for å ta opp eksistensielle problemstillinger er det alltid mulig å bli bedre på. Derfor kan også alle behandlere bidra, både nevrolog, parkinsonsykepleier og tverrfaglige fagpersoner i kommunene, hjemmesykepleiere og fastleger og tilsynsleger i sykehjem.

God palliasjon er å inkludere perspektiver som skal supplere og ikke erstatte den behandlingen man er vant til å gi, men som øker kvaliteten på omsorgen og kan bidra til bedre liv for de som rammes av disse sykdommene, avslutter Storstein.

Gratis webinarer

Norges Parkinsonforbund arrangerer jevnlig webinarer om ulike temaer knyttet til parkinson. Disse annonseres i våre kommunikasjonskanaler, som for eksempel Facebook og på våre hjemmesider. I vinter har vi hatt webinarer om DBS-operasjoner, impulskontrollforstyrrelser, søvn og palliasjon. Neste fagwebinar er om psykisk helse den 29. april. Alle webinarene er tilgjengelige på vår YouTube-kanal, se parkinson.no.



Parkinson Unity Walk 2026

Tålmodigheten er slutt – nå krever vi en kur mot parkinson!

Under **Parkinson Unity Walk 2026** går, ruller og løper mennesker over hele landet for forskning, bedre behandling og håp om en framtid med en kur.

Parkinson Unity Walk 2026 / Tekst: Annette Skram Hansen / Foto: Linn Valentinsen

● Jan Kvinnesland og Rannveig Ingebretsen går foran på Bømlo.

Vi trenger at så mange som mulig blir med – lørdag 13. juni!

Uansett alder eller form – ta med familie, venner og lokalsamfunn. Hver bevegelse teller. Hver innsats teller.

Du kan starte allerede nå på Spleis:

🔗 spleis.no/parkinson_unity-walk2026

Bli også med i Facebook-fellesskapet:
Parkinson Unity Walk: gå for parkinson

Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Opprett din egen innsamlingsside på Spleis nå. Del med venner og familie.

La oss stå sammen. La oss skape håp. La oss kreve framgang!

Hvorfor Parkinson Unity Walk?

For å vise støtte til alle som lever med Parkinsons sykdom og deres pårørende.

For å samle inn penger til avgjørende forskning for bedre behandling, og en fremtidig kur.

For å løfte fram hvor viktig aktivitet er for personer med parkinson. Bevegelse er medisin, og mange lever aktive liv i lang tid. Samtidig kan parkinson gjøre hverdagen mer krevende, og det som før var enkelt kan bli en utfordring. Derfor går vi sammen – i solidaritet, fellesskap og håp.





● Carl-Ove Fæster åpnet opp prestegården sin i Horten under fjorårets Unity Walk og samlet en stor gjeng.

Hvorfor ble du med på Unity Walk i fjor?

Carl-Ove Fæster:

– Det er en god måte å sette fokus på parkinson i lokalmiljøet. En fin synliggjøring. Flott å gå sammen for en god sak og kunne støtte via Spleis.

Heidi Hamre Haukeland:

– Motivasjonen for å starte spleis var at mannen min fikk parkinson, og vi visste veldig lite om sykdommen. Jeg ønsket også å samle inn midler til forskning for å løse parkinson-gåten.



● Heidi Hamre Haukeland og mannen hennes gikk en fin tur i Buskerud for å støtte parkinson-saken.

● Små steg gjør stor forskjell. Helene Strøm Kraabøl i Gudbrandsdalen gikk for pappaen sin, og for å støtte viktig parkinsonforskning.



Helene Strøm Kraabøl:

– Min store motivasjon til å være med er min superhelt, pappa Bjørn Strøm. Han fikk diagnosen for en del år tilbake. Selv om sykdommen påvirker han, lar han den ikke stoppe seg. Han jobber, hjelper oss på gården og med ungene, han skruer på bilene sine eller på robotstøvsugeren når den sier stopp.

Han stiller alltid opp for de rundt seg. Selv om noen ting kan bli en tålmodighetsprøve så gir han seg aldri! Et virkelig stort forbilde! Siden det ikke finnes noen kur, så er det klart at jeg vil bidra til å samle inn livsviktige midler til forskning.

Hva er historien bak Parkinson Unity Walk

Parkinson Unity Walk (PUW) startet som et initiativ i New York i 1990-årene for å skape fellesskap og samle inn midler til parkinsonforskning. Arrangementet har vokst til å bli en global bevegelse, der deltakere går, løper eller ruller for å øke bevisstheten rundt sykdommen, med en markering i Norge fra og med 2014. Idéen kom fra Trygve Andersen i Vestfold Parkinsonforening og tidligere forbundsleder i Norges Parkinsonforbund. Han ønsket å fokusere på hele mennesket og viktigheten av fysisk aktivitet. Arrangementet er i dag en av de største innsamlingsaksjonene for Parkinsons sykdom.

Spørsmål og svar:

Hvor får jeg tak i t-skjorten?

Du må opprette egen Spleis for å få vår populære t-skjorte. Start din egen Spleis her:

🔗 spleis.no/parkinson_unitywalk2026

Kan jeg være med å bidra uten å opprette Spleis? Ja, du kan støtte andre sine spleiser ved å gi et bidrag.

Hvor kan jeg finne mitt lokale arrangement? Følg med fremover i våre kanaler.

Hvordan kan jeg sette i gang et arrangement? Ta kontakt med din lokale parkinsonforening.

Hva er egentlig Spleis? Spleis er en nettside hvor du kan lage din egen lille innsamlingside. Der kan venner og familie gi en gave til parkinsonsaken, i stedet for at du går rundt med en bøsse.

HARSTAD GÅR FORANI!

Lørdag 13. juni inviterer Harstad og omland Parkinsonforening til Parkinson Unity Walk i Generalhagen i Harstad – en dag for fellesskap, bevegelse og engasjement for parkinsonsaken.

Vi oppfordrer lokalforeninger til å samle folk i nærmiljøet denne dagen og bli med på laget mot parkinson.

Følg med i din lokalforening!

Hvordan setter du opp din egen innsamling på Spleis?

1. Gå inn på spleis.no
2. Trykk på knappen som heter «Start en spleis»
3. Skriv hva du samler inn til (Parkinson Unity Walk)
4. Skriv noen ord om hvorfor du vil samle inn
5. Legg inn et bilde (valgfritt)
6. Trykk «Publiser»

Så får du en lenke du kan sende på SMS, dele på Facebook og sende på e-post.

For mer info om Parkinson Unity Walk, se her:



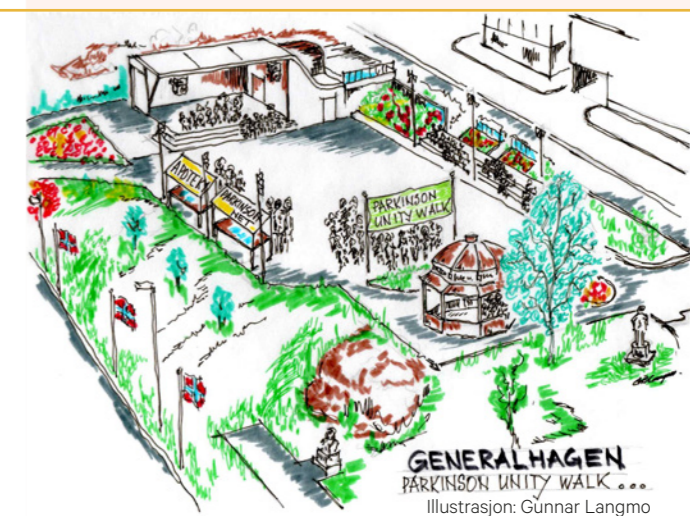
eller se nettsiden:

🔗 parkinson.no/unitywalk2026

#TålmodighetenErSlutt

#UnityWalk2026

Du kan også gi et valgfritt beløp til Vipps nr 140814, merket med Unity Walk.



Nye bokutgivelser

Det er flere forfattere blant våre medlemmer. Så langt i år har både Anne Britt Stapelfeldt fra Aremark-Halden Parkinsonforening, og Kjell Bjørn Alnes Løvik fra Inntrøndelag Parkinsonforening, gitt ut bøker om hvordan det for dem å leve med Parkinsons sykdom.

Jeg har parkinson – og hva så?

Det er ikke første gang forfatteren gir ut bok, dette er den syvende. Kolofon forlag beskriver boken «Jeg har parkinson – og hva så?»: «Her deler Anne Britt Stapelfeldt sine erfaringer etter 20 år med sykdommen. Hun skriver om hvordan det er å få en kronisk diagnose, og hvordan man kan finne måter å leve et godt og meningsfullt liv på. Boken gir konkrete råd, refleksjoner og innsikt i hverdagslivet med parkinson. Dette er en personlig beretning, men også et viktig bidrag til økt forståelse og dialog mellom pasienter og helsepersonell. Boken løfter fram betydningen av å bli hørt – og av å eie sin egen historie».

Anne Britt var med på å etablere Halden og Aremark Parkinsonforening i 2023, samme året som hun ble kåret til Årets Ildsjel i Norges Parkinsonforbund. Før dette har hun vært engasjert i parkinsonsaken i flere år og i flere sammenhenger. Boken kan bestilles på nett for eksempel hos ARK Bokhandel.



• Anne Britt Stapelfeldt med boka «Jeg har parkinson – og hva så?» er utgitt tidligere i vinter. Foto: Emely Hansen/Halden Arbeiderblad

Hjelp, jeg har fått Parkinson

Boken «Hjelp, jeg har fått Parkinson» som er gitt ut av Inntrøndelag Parkinsonforening, er først og fremst en bok om å det å leve med parkinson, skrevet av Kjell Bjørn Alnes Løvik. Boken kan være en påminnelse om hvor viktig samtalen og kommunikasjonen er mellom deg som lever med parkinson, er pårørende eller jobber i helsetjenesten. Forfatteren tror at smilet kan være med å dempe sykdommen, og deler av teksten er skrevet med glimt i øyet. Med denne boken ønsker Kjell Bjørn å dele sine erfaringer før sykdommen gjør det vanskelig å snakke og skrive.

Boka kan kjøpes hos Inntrøndelag Parkinsonforening, eller bestilles direkte av leder Tone Musum, se kontaktinformasjon side 34. Lokale medlemmer får kjøpt den for kr 200,-, andre for 250,-. Porto på 60,- kommer i tillegg. Vipps til #82216, og «MERK: Bok Kjell».



• Kjell Bjørn Alnes Løvik har gitt ut boka «Hjelp, jeg har fått Parkinson» i samarbeid med Inntrøndelag parkinsonforening. Foto: Tone Musum

Film om og med «Bestefar»

Da bestefar Otto ble syk, begynte barnebarnet Isak å filme. Isak Erdahl har laget dokumentarfilm om sin bestefar Otto Erdahl, som en gang levde et aktivt liv som familiefar, spilte flere instrumenter, trente og kjørte motorsykkel. Nå har Parkinsons sykdom satt noen fysiske bremses på livet til Otto, men så er bestefaren mye mer enn bare sykdommen sin, fortalte Isak til NRK tidligere i år.

Filmen «Bestefar» ble vist på Tromsø internasjonale filmfestival i januar, med gode kritikker.

– Det er et gripende portrett av en bestefar, men også et innblikk i hvordan det er å leve med parkinson. Den er imponerende godt laget, sier Astrid Aure, som er tilknyttet Tromsø internasjonale filmfestival.

Isak er 18 år og går for tiden på Breivang skole på linjen for medier og kommunikasjon. Så langt er filmen «Bestefar» vist på Tromsø internasjonale filmfestival, på «ShortDok» – en kortfilmfestival på Volda, og den skal forhåpentligvis vises mange flere steder etter hvert. Vi heier på Isak, bestefar Otto og på filmen.



• Isak og bestefar Otto har et helt spesielt forhold. Nå har de laget en 14 minutters dokumentarfilm sammen, Otto foran kamera, Isak bak. Foto privat



Bli en del av fellesskapet til halv pris ut året

HALV PRIS

Er du pårørende, ja da er du varmt velkommen som pårørendemedlem. Når du melder seg inn som pårørendemedlem i perioden april-mai, får du halv pris, kun kr 180, på medlemskapet ut 2026. Hver eneste person som er medlem styrker parkinsonsaken og gir oss større gjennomslag.



” Jeg valgte å melde meg inn som pårørendemedlem fordi jeg ønsket å bli en del av et inkluderende miljø, både på fylkes- og lokalforeningsnivå. Det er dette fellesskapet som har skapt engasjementet mitt. For meg handler medlemskapet om menneskene jeg møter, samholdet vi skaper – og all den verdifulle læringen som følger med når man står sammen.

Jan Anders Austad, pårørende til kone med parkinson.

Trenger du noen å snakke med?

Ikke sitt med tunge tanker alene. Norges Parkinsonforbund har mange likepersoner som er kurset i å snakke med andre i samme situasjon. Innholdet i samtalen blir mellom deg og den du snakker med.

Likepersoner / Tekst: Lisa Krokfoss Åldstedt / Foto: Trond Høines

Å ha parkinson eller være pårørende, kan være mye å bære på alene. Heidi Bye, Torgeir Torsteinsen og mange andre personer som enten har parkinson selv eller er pårørende, er likepersoner hos oss. De er klare for å snakke med deg dersom du trenger noen å dele tanker med.

En ildsjel med hjertet på rett sted

Med et brennende engasjement og et varmt hjerte har Torgeir Torsteinsen i årevis jobbet for mennesker med parkinson og for frivilligheten i Lørenskog. Nå er han hedret med Lørenskogs frivillighetspris 2025 – en anerkjennelse som ble møtt med stående applaus under Frivillighetskonferansen i Lørenskog hus 4. desember i fjor.

Gjennom sitt arbeid som tidligere leder i Lørenskog Parkinsonforening, brukermedvirker i ParkinsonNet og som likeperson har Torgeir lagt ned en imponerende innsats.

Torgeir ble både overrasket og rørt da han fikk vite at han var årets prisvinner.

– Jeg ble veldig overrasket. Det var hyggelig, men jeg føler ikke at jeg fortjener prisen mer enn andre. Samtidig vet jeg jo at jeg har gjort mitt, sier han.

20 år med parkinson – og utrettelig arbeid

Da Torgeir fikk diagnosen for over 20 år siden, bestemte han seg for å bruke sine erfaringer til å hjelpe andre.

– Jeg tenkte: Vi skal ikke gjemme oss. Vi skal stå med rak rygg og ta vare på hverandre.

Kort tid etter ble han trukket inn i Lørenskog Parkinsonforening, og ikke lenge etterpå ble Torgeir leder. Ett av hans første tiltak var å arrangere et møte for pårørende – et arrangement som fylte opp salen.

Torgeir har vært likeperson i mange år, og brenner spesielt for synlighet.

– Mange med parkinson gjemmer seg. Det skal vi slutte med. Vi har fylt salen i Lørenskog kulturhus flere ganger – det betyr mye.

I tillegg er Torgeir opptatt av å møte folk der de er. Vi må ikke være redd for å ta kontakt med folk. – Nærvær er viktig.

Råd til andre: Ikke isoler dere

Når han blir spurt om hva han vil si til andre som vurderer frivillig arbeid, er han tydelig:



• Ta gjerne kontakt. Torgeir Torsteinsen er likeperson, og er opptatt av å møte folk der de er.

– Vi må passe oss for å ikke isolere oss. Det ansvaret har vi selv. Frivillighet gir styrke – og fellesskap.

Se oversikt over likepersoner på våre hjemmesider:

parkinson.no/likepersoner

HELSE RÅDGIVERS SIDE

• Jeg heter Lemia Boussaada og er helse rådgiver i Norges Parkinsonforbund. Jeg er sykepleier og har jobbet i forbundet i flere år. I denne spalten deler jeg råd og informasjon som kan være nyttig for både personer med Parkinsons sykdom og pårørende.



Når parkinsonmedisinen ikke virker slik du forventer

Mange som lever med Parkinsons sykdom opplever at medisinen noen dager virker godt og andre dager mindre godt. Det finnes flere forhold i hverdagen som kan påvirke hvordan medisinen virker, og noen av dem kan du gjøre noe med selv.

Helse rådgiver / Tekst: Lemia Boussaada / Foto: Sverre Nilsen

Ta medisinen med nok drikke

Parkinsonmedisiner som inneholder levodopa – for eksempel **Sinemet**, **Madopar** og **Stalevo** – tas hovedsakelig opp i tynntarmen, og ikke i magesekken.

Dersom tabletten tas med for lite væske, kan den bli liggende lenger i magesekken før den går videre til tarmen. Da kan effekten komme senere enn forventet eller oppleves svakere. Mitt råd er derfor å ta tabletten med et helt glass vann.

Vær oppmerksom på protein i maten

Levodopa (**Sinemet**, **Madopar**, **Stalevo**) konkurrerer med proteiner fra maten om transport i kroppen. Tar du medisinen samtidig med et større, proteinrikt måltid (**for eksempel kjøtt, fisk, egg eller meieriprodukter**), kan effekten bli forsinket eller redusert.

For å sikre best mulig effekt av medisinen, er det derfor anbefalt at Levodopa tas 30 minutter før eller 60 minutter etter et måltid. Dette gir medisinen en bedre sjanse til å bli tatt opp i kroppen og nå hjernen uten å konkurrere med maten.

Jerntilskudd og multivitaminer med jern

Jern kan redusere opptaket av levodopa i tarmen. Vent derfor minst to timer mellom jerntilskudd og parkinsonmedisinen.

Det er også viktig å være klar over at mange multivitaminer inneholder jern. Sjekk innholdsfortegnelsen på boksen, eller spør på apoteket dersom du er usikker.

Andre ting som kan påvirke effekten

Forstoppelse, infeksjoner, dårlig søvn, stress og uregelmessige dosetider kan også gjøre at medisinen virker annerledes enn forventet.

Opplever du svingende effekt, kan det være nyttig å skrive ned når du tar medisinen, når du spiser, og hvordan formen er gjennom dagen. Det gir et godt grunnlag for samtale med lege eller parkinsonsykepleier.

Tusen takk

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 parkinson og pårørende best mulig livskvalitet.

EN STOR TAKK FOR GAVER FRA

Bua Landhandel
Geir Vinghøg

VI TAKKER FOR ALLE GAVER TIL MINNE OM

Anne Marit Didriksen
Anne Ringnes
Anne-Lise Zachariassen
Arne Fjeldstad
Arne Olav Nystuen
Asbjørn Rødseth
Berit Irene Grimholt
Bjørn Jorun Tapio Olsen
Bjørn Grønli
Bjørn Hansen
Bjørn Leivestad
Bjørn Martinussen
Bjørn Stuland Johansen
Cato Andreassen
Edgar Vestgård
Einar Danielsen
Erling Dagslet
Fredrik Mysliwski
Gunnar Christensen
Gunnveig Stavrum
Haldor Fred Jenssen
Harald Seljevoll
Helge Alfred Kristiansen
Hjørdis Hagen
Inger Ann Helene Fremstad
Inger Johanne Krabbesund Johansen
Inger-Lise Falkum Henriksen
Jan Even Vanebo

Jan Herman Røtterud
Jan Hermod Matberg
Jan Kålen
Jarl Idar Ervik
Johannes Seim
Johnny Dahl
Kari Døhlen Aarsund
Kari Irene Gjervan
Karin Svernungsen
Kjell Viktor Fransson
Knut Bjørn Årseth
Lisbet Hagen
Marianne Bjørgen
Odd Arve Romstad
Odd Birger Laengen
Ola Jørgen Ellestad
Olav Knutsen Mykland
Olav Trygve Hundven
Per Agnar Rise
Per Erik Hanssen
Per Jørgen Sorte
Per Yngvar Andreassen
Ragnar Westhagen
Ragnhild Kaarigstad Lindeland
Ranmod Harald Ødegaard
Roger Bjønnes
Rolf Arne Pedersen
Rolf Hjortland
Rolf Solberg
Satu Lund
Sigmund Andresen
Snefrid Tyldum
Snorre Andreassen
Steinar Johansen
Steinar Juterud

Terje Lund
Thorodd Sundstøl
Tor Qvigstad
Tove Røken
Wenche Braathen
Øystein Klempe
Øyvind Harald Sangesland Andersen
Aage Stenrød
Aase Synnøve Uglum Boulet

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 (2026).



Slik samlet Anne Grete et helt lokalsamfunn for parkinsonsaken

Da mannen hennes fikk parkinson som 53-åring, sto ikke Anne Grete Svendsen stille. I den lille bygda Rødberg i Numedal samlet hun lokalsamfunnet og over 50 000 kroner til parkinsonsaken – et bevis på hva én engasjert person kan få til.

Innsamling / Tekst: Annette Skram Hansen Foto: Anne Grete Svendsen



– Jeg måtte gjøre noe

Da Parkinson Unity Walk dukket opp, kjente Anne Grete raskt at hun ville bidra.

– *Jeg vet at det ikke finnes noen kur. Nettopp derfor opplevde jeg det som viktig å støtte både forskning og arbeidet Parkinsonforbundet gjør for familier, pårørende og mennesker som lever med sykdommen.*

Hun opplevde også hvor mye ansvar som legges på pårørende.

– *Det finnes ingen ferdig «oppskrift» når du får denne diagnosen. Mye må du finne ut av selv. Da betyr fellesskap, kunnskap og gode tilbud enormt mye.*

– Lav terskel – stort engasjement

Anne Grete valgte en enkel løsning: Hun opprettet en Spleis, laget et Facebook-arrangement og inviterte folk til å gå en runde rundt en lokal tursti på rundt to kilometer. Løypen var flat og tilgjengelig for alle – barnevogner, rullestoler, unge og eldre.

– *Jeg ville gjøre det så enkelt som mulig. Bare møt opp, gå – og vær med for saken.*

Rundt 50 personer møtte opp og gikk sammen den dagen, og mange flere støttet digitalt. Noen ga et fast beløp, andre støttet per runde som ble gått.

– *Det rørte meg hvor mange som stilte opp – også mennesker jeg knapt kjente. Flere tok kontakt i etterkant og sa at dette betydde mye for dem også.*

Gjennom jevnlige oppdateringer i sosiale medier vokste engasjementet, og til slutt stoppet innsamlingen på over 50 000 kroner.

– Det gir en følelse av å være nyttig

For Anne Grete handlet Unity Walk om mer enn penger.

– *Når du ikke kan løse situasjonen selv, betyr det mye å kunne bidra. Du vet kanskje ikke hvem det hjelper eller når – men du vet at det går til noe viktig.*

Hun håper forskningen på sikt kan gi bedre behandling og økt livskvalitet, og er tydelig på hvor viktig Parkinsonforbundets arbeid også er politisk.

– *Gode tilbud, rettigheter for pårørende og støtte over tid er helt avgjørende.*

Anne Grete er klar for **Parkinson Unity Walk 2026**.

– *Det viktigste er ikke hvor stort arrangementet er. Det viktigste er å gjøre noe – sammen.*



Den internasjonale parkinsondagen

Den 11. april hvert år samles mennesker over hele verden for å markere den internasjonale parkinsondagen. Datoen er valgt til ære for Dr. James Parkinson, som for 209 år siden beskrev sykdommen for første gang. Dagen gir en viktig mulighet til å løfte fram kunnskap, skape forståelse og vise støtte til alle som lever med Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme. I april arrangerer forbundets fylkes- og lokalforeninger flere aktiviteter for

å markere dagen. Oslo og Akershus Parkinsonforening og Norges Parkinsonforbund ønsker velkommen til markering av Den internasjonale parkinsondagen på Klingenberg kino i Oslo 9. april.

Følg med hos din lokale forening for å se hva som skjer i ditt område.

 www.parkinson.no

Rehabilitering satt på vent etter Stortingets nei til anbud

Stortinget har stanset anbudsprosessene for spesialisert rehabilitering i Helse Sør-Øst og Helse Midt-Norge, og ber regjeringen videreføre dagens avtaler inntil et nytt og langsiktig avtaleverk er på plass.

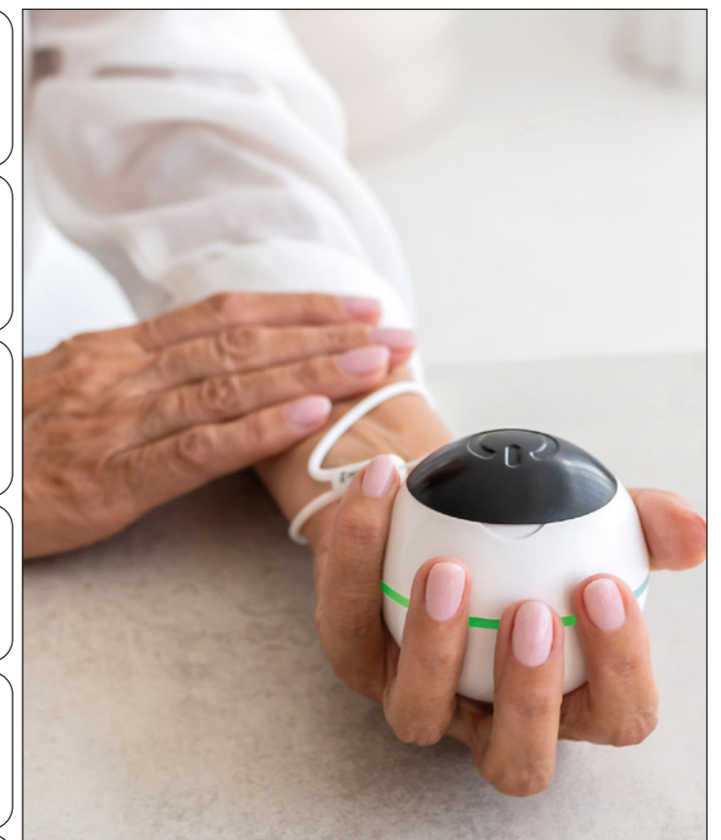
Rehabilitering / Tekst: Kristin Ruud

Vedtaket kommer etter sterk kritikk fra Riksrevisjonen av manglende kompetanse, store forskjeller i tilbudet og svak nasjonal styring på rehabiliteringsfeltet. Likevel var ikke rehabilitering tatt med i regjeringens Helse- og samhandlingsplan, og uten stans i anbudene ville Stortingets senere vedtak om å satse på rehabilitering i praksis ikke blitt fulgt før neste anbud – tidligst om flere år.

Anbudene som nå er stanset, la opp til kortere opphold og mer dagrehabilitering for å redusere kostnader, uten tydelige faglige begrunnelser. Dette har skapt stor usikkerhet for både pasienter og rehabiliteringsinstitusjoner.

Parallelt arbeider Helsedirektoratet med en nasjonal handlingsplan for rehabilitering, som nå er ute på høring.

 AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS HF Nevrologisk 1478 LØRENSKOG Tlf. 67 96 00 00	Kalvenes VVS Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 53 03 33
 Siving Trond Amundsen Rådgivende ingeniør i byggeteknikk www.sivingamundsen.no	Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00
TAXI 03550 ROMERIKE	BRB Bygg AS Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 906 18 673
 Legedata SERVICEPARTNER Gullbringvegen 10, 3800 BØ I TELEMARK Tlf. 35 06 11 50	Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90
 RØRLEGGERMESTER CARSTENSEN AS 912 44 091 - ror-mester.no - ac@ror-mester.no	 IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789
 KISiF Kino- og musikkenteret i Follo T: 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A: Langbakken 9, 1430 Ås	UNICARE FRAM AS Rykkinnveien 100 1349 RYKKINN Tlf. 67 15 28 00
REMA 1000 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	 RPT PRODUCTION Orstadveien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00
Arendal Bokseklubb Bilødekjør 18 4838 ARENDAL Tlf. 954 25 989	 06565 Lillehammer Taxi
Verdal kommune verdal.kommune.no	Powertech AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937
 Verdal kommune verdal.kommune.no	System 1 AS Ringtunveien 2 1712 GRALUM Tlf. 906 20 068
 Kapro AS Fitnodatgeaidnu 66 9730 KÅRASJOK Tlf. 78 46 61 11	Agder Bolig AS Veverigata 12 4514 MANDAL Tlf. 907 39 455
 DYNATEC Rakkestadv 1 1814 ASKIM Tlf. 69 83 80 10	Osebakken Motorservice AS Kollskjeggvegen 1 3917 PORSGRUNN Tlf. 35 55 88 66
 BIOSIRK NORGE Smihagan 25 2323 INGEBERG Tlf. 917 71 400	 Rock Steady Boxing OSLO Oslo Bokseklubb Jordalgata 12 0657 OSLO Tlf. 450 33 530
 FOLLO TAXI Ring 06485	



VILIM ball

utviklet for å redusere håndtremor, og gi brukeren mulighet til lettere å utføre daglige aktiviteter.

Kun 10 minutter pr hånd, 3 ganger om dagen!

Effekten føles umiddelbart etter behandling og varer i opp til 4 timer.

Ta kontakt for mer info!



øvrebø rehab
www.ovrebo.no

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. 163,- 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.

KASTVOLLEN

– en del av **triv**

KASTVOLLEN REHABILITERINGSSENTER

Kastvollvegen 11
7670 INDERØY

Tlf. 74 12 46 50

Epost: kastvollen@trivgruppen.no

trivgruppen.no

Kastvollen Rehabiliteringssenter har avtale med Helse Midt-Norge om tverrfaglig spesialisert rehabilitering av personer med neurologisk og nevrologisk diagnose.

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.

Vi har tilbud om dagrehabilitering.

Opptreningssentrene anbefales av:



Bestill tur nå! Tlf. 24 14 66 60

Fantastisk beliggenhet. Eget fly. Unik bagasjeservice. Norsk Helseteam. Helpensjon. Tilpasset rullestolbrukere. Passer like bra for enslige som for par.

Les mer om oss: solgarden.no

Følg oss på   



PARKINSON TEMATUR

HOTEL KAKTUS ALBIR

24. oktober - 7. november

Bli med på 14 innholdsrike dager i vakre Albir, Costa Blanca.

Vi bor sentralt på velkjente Hotel Kaktus på strandpromenaden. Sosialt samvær, trening, aktiviteter og tilbud om spennende utflukter.

Pris per person:

Dobbeltrom: Kr. 26 850,- **Enkeltrom:** Kr. 31 750,-

Prisen inkluderer:

Flyreise med Norwegian Gardermoen-Alicante T/R (Fra Bergen, Haugesund, Stavanger, Trondheim. Mulig tillegg i pris.)

- Transfer t/r Alicante flyplass.
- 14 netter på Hotel Kaktus m/halvpensjon.
- Hagefest med underholdning, mat og drikke.
- Helsereisereiselederservice, 24. t vakttelefon.
- Gruppetreningsaktiviteter:
 - Boksetrening
 - BIG-øvelser
 - Yoga/Pilates inspirert trening

Vi tilbyr også

- Fysioterapi med norsktalende terapeuter
- *Søknad om refusjon via Helfo.
- Velværebehandlinger.
- Helse- og omsorgstjenester.
- Utflukter.

Les mer om turen her: Albir, Spania

Helsereisere AS Tlf: 23 00 12 60

helsereisere@travelnet.no



**Sosialt samvær,
opplevelser,
trening!**



Fikk du ikke helsehjelpen du trengte?

Vi gir deg gratis råd og informasjon om rettighetene dine i helse- og omsorgstjenesten, og kan hjelpe deg å finne ut om helsehjelpen er god nok.

Alle kan kontakte Pasient- og brukerombudet for å fortelle sin historie. Du trenger ikke henvisning, vi har taushetsplikt og du er anonym om du ønsker det.

Usikker på om vi kan gjøre noe for deg?
Ta kontakt likevel, vi finner raskt ut av det sammen.

Ring oss på **40 50 16 00**



Kontaktinformasjon til våre lokalkontor: pasientogbrukerombudet.no

Pasient- og brukerombudets arbeid gjelder offentlig helse- og omsorgstjeneste, også tannhelse.

 Pasient- og brukerombudet



abbvie

Vår forskning har gjort at mange i dag lever bedre liv. Nå fortsetter vi jobben med å løse noen av verdens største helseutfordringer.

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

©2025 AbbVie AS • abbvie.no • Telefon: +47 6761 80 00 • kontakt@abbvie.com • Post: Postboks 565, 1327 Lysaker • Besøk: Lilleakerveien 8, 0283 Oslo

NO-ABBV250004 Feb 2025



Ledsaging, assistanse, pårørendevikar, veiledning. Vi har tjenester for deg som trenger noen sånn at du mestrer mer i hverdagen eller for å være aktiv. For pårørende har vi veiledning til å håndtere situasjonen og en vikar som kan være hos pasienten når du skal ut noen timer eller døgn.

Du kan ha et abonnement eller bestille ved behov.

Personlig og profesjonell støtte i hverdagen. Du får din egen, faste veileder og tjenesten skreddersys til ditt behov.

Ta kontakt for en uforpliktende samtale med en hyggelig medarbeider i NOEN.

noen

Aktivitet og livskvalitet

post@noen-as.no • Tlf 97042273 • www.noen-as.no

Nytt ALS-samarbeid

Rett før jul inngikk vi et nytt samarbeid med ALS Norge. Parkinson og ALS (amyotrofisk lateralsklerose) er begge alvorlige, progressive neurodegenerative sykdommer som påvirker bevegelse, funksjon og livskvalitet. Begge grupper trenger god informasjon, tverrfaglig oppfølging, støtte til familier og mer forskning.

– Derfor er et samarbeid mellom Norges Parkinsonforbund og Stiftelsen ALS både naturlig og viktig. Vi står overfor mange av de samme utfordringene, og sammen kan vi løfte hverandre og styrke arbeidet for alle som rammes, sier generalsekretær Kristin Ruud (t.h.), her sammen med Mona Hytjanstorp Bahun i Stiftelsen ALS.



Foto: Sverre Nilsen

Foreningsoversikt pr 1. mars 2026

Oversikt over fylkes og lokalforeningene i Norges Parkinsonforbund.

AGDER

Leder: Magne Frode Orten
901 81 800
agder@parkinson.no

Agder Vest

Leder: Magne Frode Orten
901 81 800
agdervest@parkinson.no

Agder Øst

Leder: Rolf Larsen
975 47 477
agderost@parkinson.no

BUSKERUD

Leder: Sissel Juhl Larsen
907 26 921
buskerud@parkinson.no

Ringerike

Leder: Knut Kjær Berntsen
416 61 036
kjae-ber@online.no
ringerike@parkinson.no

Kongsberg

Leder: Lars Erland Kronstrand
913 02 496
kongsberg@parkinson.no

FINNMARK

Leder: Tor-Arne Bellika
905 38 842
finnmark@parkinson.no

INNLANDET

Leder: Steffen Skolseg
950 53 939
s.skolseg@gmail.com

Lillehammer og omland

Leder: Rodney Tassicer
464 59 275
lillehammer@parkinson.no

Solør

under omstrukturering

Hamar og omland

Leder: Børre Nordsveen
909 46 518
hamar@parkinson.no

Østerdalen

Leder: Erik Westby
920 47 575
osterdalen@parkinson.no

Gjøvik Toten Land

Leder: Anne Eli Østbye
416 02 494
anneelostbye4@gmail.com

Valdres

Leder: Gunnar Hamre
909 51 028
valdres@parkinson.no

MØRE OG ROMSDAL

Leder: Gunnar Frøyen
915 73 940
gunnar.froyen@gmail.com

Nordmøre

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

Romsdal

Leder: Roy Tore Høyer skarvatnet@yahoo.no
romsdal@parkinson.no

Sunnmøre

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

NORDLAND

Leder: Helene Grotle
951 08 292
nordland@parkinson.no

Bodø og omland

Leder: Randi Røe
482 45 352
bodo@parkinson.no

Lofoten og Vesterålen

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

Narvik og omland

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

Rana

Leder: Vidar Smalås
970 11 825
rana@parkinson.no

Helgeland

Leder: Line Einrem
990 29 735
helgeland@parkinson.no

OSLO/AKERSHUS

Leder: Morten Gulbæk
995 75 309
osloakershus@parkinson.no

Asker og Bærum

Leder: Robert Nes
982 89 712
nesrobert99@gmail.com

Follo

Leder: Andre Kristianslund
901 91 369
follo@parkinson.no

Lørenskog

Leder: Berit Hjørnevik
930 54 695
b.t.hjornevik@gmail.com

Oslo vest

Leder: Iris Wishman
916 17 554
irwia12@gmail.com

Oslo nord

Leder: Kirsten Valdmanis
908 37 908
Kirsten.valdmanis@gmail.com

Oslo syd

Leder: Mette Kottmann
970 87 643
oslosyd@parkinson.no

Romerike

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

ROGALAND

Kontaktperson:
Anna-Marie Antonius
924 14 795
rogaland@parkinson.no

Haugesund

Leder: Bernhard Engedal
482 45 352
haugesund@parkinson.no

TROMS

Under omstrukturering

Tromsø og omland

Leder: Eirik Schwenke
958 80 972
tromso@parkinson.no

Harstad og omland

Leder: Gunnar Langmo
917 94 654
gun-rola@online.no

TRØNDELAG

Leder: Terje Gjengaar
916 17 245
tgjengaar@gmail.com

Gauldal-Opdal

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

Inntrøndelag

Leder: Tone Musum
466 24 446
inntrondelag@parkinson.no

Namdal

Leder: Ann-Lisbet Aune
971 85 902
namdal@parkinson.no

Trondheim

Leder: Ole Ivar Folstad
952 63 788
trondheim@parkinson.no

VESTFOLD

Leder: Toril Eidem
934 22 452
vestfold@parkinson.no

TELEMARK

Leder: Tor Moripen
952 71 855
telemark@parkinson.no

Notodden

Leder: Halvor Johan Sandven
982 59 741
hjosand@gmail.com

VESTLAND

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

Bergen og omland

Leder: Ove Vestheim
481 73 201
bergenogomegn@parkinson.no

Sogn og Fjordane

Leder: Kjell-Atle Reksten
997 10 137
kjrekst@online.no

Sunnhordland

Leder: Arne Sunde
918 70 940
sundearne3@gmail.com

ØSTFOLD

Leder: Jarle Leknes-Kilmork
911 41 892
jarlekilmork5@gmail.com

Aremark-Halden

Leder: Anne Britt Stapelfeldt
959 25 320
annebritt480@gmail.com

Indre Østfold

Leder: Monika Svinndal
913 45 104
indreostfold@parkinson.no

Moss

Leder: Terje Jensen
951 74 682
terje66@hotmail.com

Fredrikstad

Leder: Jarle Leknes-Kilmork
911 41 892
jarlekilmork5@gmail.com

FORBUNDSSTYRET

Leder:
Heidi A. Bye
Trøndelag

Nestleder:
Einar Furnes
Oslo og Akershus

Forbundsstyremedlemmer:

Aage Jenssen
Agder

Steffen Skolseg
Innlandet

Morgan Kittilsen
Telemark

Solveig Leite Austnes
Møre og Romsdal

Ove Vestheim
Vestland

1. Varamedlem:
Solveig Bekk
Innlandet

2. Varamedlem:
Tor-Arne Bellika
Finnmark

FORBUNDETS ADMINISTRASJON

Kristin Ruud
Generalsekretær

Rune Johansen
Økonomi- og administrasjonsansvarlig

Sverre Nilsen
Seniørrådgiver
kommunikasjon

Anette Bekkelund
Kommunikasjonsrådgiver

Kathrine Veland
Seniørrådgiver
interessepolitikk

Annette Skram Hansen
Seniørrådgiver fundraising

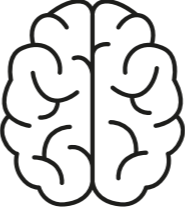
Christopher Bach
Konsulent fundraiser

Katrine Larsson
Medlems- og organisasjonsrådgiver

Lemia Boussaada
Helsefaglig rådgiver

Lisa Krokfoss Åldstedt
Administrasjonsrådgiver

Hjernetrim

	XORD .no	SKIPS-KJØKKEN	TREKKES VEKSLER PÅ	TONER BRUNT TRESLAG		INNTAG-ENDE	MYNT-FORK.	FAG-PERSON	SKJEBNE	DOKTOR	BEMERKE	TJENLIG	ENHET
	HANDELS-STEDET							IKKE YNGSTE KVINNE					
	BIDRA				KOMPOSISJONER PERSON MED SYKELIG TRANG								
	→						→			↘	SVÆRT GODT ELV		
SJEKES	FOSSIL KVAE	PLANTE	TRÅKKE SEG AVGÅRDE VALGT				UTVIKLE SEG MØTES						BELYST
TRE-FATET						OPP-LØSER SÅR-MERKET				ELV FRA SEG			GJENGI
LABERT				FOR-SPLITE I FRI-LUFT				OFFISER PÅ NY					
RØMT						SPOLE FURE							
▶		TILLIT					←			↙	NORRØN GUD REKKE		
LEVER REGIME		↓			IKKE FLYVE-DYKTIG FUGL KIKKE			ANFØRER ART.			REPETISJONS-ØVELSE HELLIG-DOM		
SPURVE-FUGL				AVSTIVNINGEN					RØRE-REDSKAP				
HUNG-RIGE						INTER-NETT-SIDEN							

Hjernetrim 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 parkinson-frelsa – uansett hvilket utgangspunkt du har!

Sender du inn løsningsordet til post@parkinson.no blir du med i trekningen av en overraskelse neste gang.

Prøv da vel! Svarfrist: 1. mai 2026

Vinner av kryssordet på Hjernetrim i forrige utgave er Unni Kjær fra Trondheim

Løsningsordet var
«Uten forskning, ingen fremskritt»

Vinneren får premie tilsendt.

Det var

Det var den tanken

Om at de skulle gå den planken

Den ideen kom brått

Alle var jo glad i livet de hadde fått

Glemmer å leve i nuet

Mange føler seg truet

Alle burde ha grått

Da hadde ikke livet vært så trått

Streck deg som treets grener

Det er alltid hodet du trener

Ann-Kristin Thun

Når tryggheten du trenger aller mest ikke finnes lenger

Torgeir fikk parkinson som 50-åring. Som tidligere sykepleier vet han hvor viktig ekte omsorg er. Mange med parkinson, spesielt på sykehjem, opplever utrygghet når personalet ikke vet hvordan de skal møte sykdommen. Uro, angst og fallrisiko øker, og mange mister litt av seg selv hver dag.

Med riktig kunnskap kan helsepersonell skape trygghet og ro og gi mennesker med parkinson verdige liv.

Din støtte gjør en forskjell. Bidra til kurs og opplæring av helsepersonell, og vær med på å gi trygghet til dem som trenger det aller mest.



Foto: Annette Skram Hansen

GI EN GAVE I DAG
– fordi alle fortjener
å bli sett og forstått

Kontonummer:
6116.56.67289

Vipps:
140814

