

TEMA

PARKINSON

NR 3/2026



Side 18-21 / En bauta på parkinson-feltet takker av

Etter nær 50 år som forsker, underviser og nevrolog har professor emeritus Espen Dietrichs gått av med pensjon. I et portrettintervju ser han tilbake på karrieren og deler sine tanker om framtidens parkinson-behandling.

Utgitt av
Norges
Parkinsonforbund
Årgang 42



Side 7

Hjernehelsestrategien

Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre (t.h.) har lagt fram ny nasjonal hjernehelsestrategi 2026-2036. – Vi har et mål om at Norge skal være verdensledende innen hjernehelse, sier Vestre. Her i møte med engasjerte deltakere i forbindelse med årets Unity Walk-arrangement på Bømlø.



Side 12–13

Skoen «alle» snakker om

NUSHU X bruker vibrasjonsteknologi som kan hjelpe personer med Parkinsons sykdom når gangen stopper opp. Til god hjelp for noen. Torstein Bekk har fått «et nytt liv», sier han.



Side 08–10

Dytt

Bli med på årets Dytt-konkurranse. Alle er velkommen til å bli med, alene eller sammen med andre. Buskerud Parkinsonforening er allerede i gang.

Innhold

SIDE 04 Arendalsuka / **SIDE 07** Ny nasjonal hjernehelsestrategi / **SIDE 08** Dytt / **SIDE 11** MRgFUS / **SIDE 12** Skoen «alle» snakker om / **SIDE 14** Når kroppen begynner å lytte / **SIDE 16** Bli med til Fuerteventura / **SIDE 18** Portrettintervju Espen Dietrichs / **SIDE 22** Håndskrift ved parkinson / **SIDE 23** Nettbutikk / **SIDE 24** Likepersoner / **SIDE 25** Helserådgivers side / **SIDE 26** Takk for gaver / **SIDE 27** Trening er medisin / **SIDE 29** ParkinsonNet / **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

TEMA PARKINSON

Utgis hvert kvartal
Neste utgave:
Desember 2026

Meld fra om endringer
på epost- og bosted, eller
endre selv på «min side».

Tips eller saker sendes
til post@parkinson.no

ANSVARLIG REDAKTØR
Kristin Ruud

OPPLAG
6 600

FORSIDEFOTO
Anders M. Leines

GRAFISK PRODUKSJON
Aksell

DESIGN
Aksell

MIN SIDE
«Min side» er tilgjengelig
på parkinson.no.
Her kan du selv admini-
strere eget medlemskap
og velge hva du ønsker
å motta av informasjon
fra forbundet og holde
kontaklinformasjonen
din oppdatert.



Norges Parkinsonforbund

Det opprører meg!

Leder / Tekst: Kristin Ruud / Foto: Trond Høines

Vi betaler skatt og stoler på at velferdsstaten tar vare på oss når livet ikke lenger går på skinner. Og velferdsstaten lager lover og regler, slik at ingen misbruker godene.

Nav er satt til å forvalte mange av ordningene som gjør at vi kan leve trygt og godt, også om sykdom og uhelse rammer.

Men kan Nav ha blitt for stor?

Norges Parkinsonforbund er en pasientorganisasjon. Vi snakker på vegne av personer med Parkinsons sykdom og pårørende. Vi har siden april bedt om møte med Nav om disse nye skoene, NUSHU X, som mange med Parkinsons sykdom har stor nytte av. De er kostbare. Og hittil har ingen fått innvilget skoene fra hjelpemiddelsentralene.

Tross to purringer på vårt spørsmål, får vi ikke svar fra Nav, arbeids- og velferdsdirektoratet. I sommer måtte vi be om hjelp fra Sivilombudet. Og de var tydelige: Nav måtte svare på vår henvendelse innen 14 dager.

Dag 15 kom svaret: Nav så ikke på nåværende tidspunkt behov for noe møte med Parkinsonforbundet. De som hadde søkt om sko gjennom hjelpemiddelsentralene måtte klage individuelt.

Mange av de som har søkt om skoene har gjort det gjennom kommunal ergoterapeut, og får dermed hjelp med klagen sin der.

Men det er ikke gitt at verken syke personer eller en kommunal ergoterapeut finner ordene som må til for at en klage fører frem. I et slikt perspektiv synes jeg ikke Nav forvalter sitt ansvar klokt.

Det virker også som at Nav ikke evner å ta inn over seg ny teknologi. Avslagene på NUSHU X-skoene begrunnes med at Nav ikke gir støtte til sko eller treningsutstyr, og at søker kan klare seg med rullator, som er billigere. Disse skoene er ikke sko, de er et hjelpemiddel. De er heller ikke treningsutstyr. Argumentet med rullator er skammelig. Rullatoren hjelper ingen som skal gå trygt i trapp.

Alt dette ønsker vi å ha en dialog med Nav om. Vi har bedt om nytt møte. I mellomtiden har vi begynt å hjelpe de som har fått avslag med å skrive støtteskriv til klagen.

Noen ganger må fornuften vinne frem. Vi tror det vil skje i denne saken, vi må bare ikke gi oss!

Kristin Ruud
Generalsekretær



Arendalsuka:

Kampen mot Nav-systemet

Personer med parkinson som ønsker å jobbe, risikerer i dag å bli skjøvet ut av arbeidslivet fordi ordningen med varig lønnstilskudd praktiseres ulikt og uforutsigbart. Norges Parkinsonforbund ber derfor Stortinget støtte et representantforslag fra SV om å styrke ordningen.

Arendalsuka / Tekst og foto: Sverre Nilsen

– Vi vil jobbe, men føler ikke at vi får lov.

Liv Nordby Pilbeam ble diagnostisert med Parkinsons sykdom som 35-åring. Under Arendalsuka fortalte Liv sin historie om opplevelsen med Nav, og kampen mot systemet for å få innvilget varig lønnstilskudd, noe som vil kunne bidra til at hun og flere unge personer med parkinson kan få muligheten til å stå lengre i arbeid.

– Vi har arbeidsevne vi ønsker å bruke. Men systemet som skal hjelpe oss i arbeid, oppleves som tilfeldig og uforutsigbart.

Liv Nordby Pilbeam fortalte under Arendalsuka om egne erfaringer med Nav og varig lønnstilskudd. ♥



Vil gi muligheter for flere

– Vi møter medlemmer som ønsker å jobbe og har arbeidsevne, men som i stedet får beskjed om å vurdere uføretrygd. Det er stikk i strid med hensikten bak varig lønnstilskudd, sier generalsekretær Kristin Ruud.

Varig lønnstilskudd skal nettopp gjøre det mulig for personer med varig nedsatt arbeidsevne å beholde ordinært arbeid ved at arbeidsgiver kompenseres for redusert produktivitet. Likevel opplever mange personer med parkinson utfordringer med å få tilgang til ordningen.

Varig lønnstilskudd kan innvilges når en person står i fare for å støtes ut av arbeidslivet på grunn av sykdom. Det er derimot ikke en rettighet, men et tiltak Nav kan innvilge.

Flere personer med parkinson forbundet har vært i kontakt med opplever utfordringer med Nav knyttet til informasjon, veiledning og vurdering av varig lønnstilskudd. Norges Parkinsonforbund mener at personer med parkinson må sikres en reell vurdering av varig lønnstilskudd før de faller ut av arbeidslivet, og at ordningen på sikt bør gjøres til en rettighet.



► Varig lønnstilskudd var temaet da forbundet inviterte stortingspolitikere Marian Hussein (SV) og Torbjørn Vereide (Ap) til debatt under Arendalsuka. På bildet: F.v. Liv Nordby Pilbeam, generalsekretær Kristin Ruud, stortingsrepresentantene Marian Hussein (SV) og Torbjørn Vereide (Ap). Moderator Anne Hafstad. Paneldeltakerne fikk også overrakt en sjekk fra forbundet som en gave til forskning på Parkinsons sykdom.

– Samfunnet trenger arbeidskraft, og mennesker med parkinson ønsker å bidra. Da må vi bruke virkemidler som holder folk i jobb, ikke skyver dem ut av arbeidslivet, påpeker Ruud.

Ikke alene

– Når jeg snakker med andre mennesker som også har blitt diagnostisert med parkinson, så kjenner jeg at jeg ikke står alene i denne kampen for å få lov til å bidra med den arbeidsevnen jeg fortsatt har, forteller Liv Nordby Pilbeam.

Hun kjenner at med den «hjelpen» varig lønnstilskudd er, så kunne hun fortsatt noen år til i arbeidslivet. – Men det er fortsatt en jobb å stå i kampen mot Nav, i tillegg til sykdommens progresjon. Så jeg skjønner at det er flere som ikke orker å stå i den kampen.

Liv opplever Navs håndtering av varig lønnstilskudd som et «postkodelotteri». Det er store geografiske forskjeller i hvordan ordningen praktiseres.

SVs stortingsrepresentant Marian Hussein forteller at representantforslaget om å styrke ordningen med varig lønnstilskudd er fremmet i Stortinget med bakgrunn i blant annet Livs historie.

– Vi må få fjernet de geografiske forskjellene i praktiseringen av varig lønnstilskudd. Det er store forskjeller fra Nav-kontor til Nav-kontor i forhold til kunnskapen og kompetansen knyttet til varig lønnstilskudd. Jeg kjenner igjen Livs historie om hvor vanskelig det er hele tiden å møte nye Nav-veiledere, hvor du igjen og igjen skal fortelle hele historien din. Samtidig har du en arbeidsgiver som har strukket seg ganske langt for å tilrettelegge for en hverdag som ikke alltid er lik med Parkinsons sykdom.

Hussein peker på at fram til det kommer en ny Nav-reform må ordningen med varig lønnstilskudd gjennomgås og det må tas grep for å styrke ordningen. – Jeg er litt lei av at vi til enhver tid snakker om at vi må ha flere i arbeid, at vi må ha færre på uføretrygd, men samtidig så ser vi at yngre personer med parkinson i arbeidsfør alder kjemper mot Nav-systemet for å få lov til å jobbe.





📍 Stortingsrepresentant Marian Hussein (SV) forteller at representantforslaget om å styrke ordningen med varig lønnstilskudd er fremmet i Stortinget. Foto: Kristin Ruud

Kan ikke måles i penger

Når Liv går på jobb, så føler hun en liten stund at hun ikke er «syk». – Når noen spør barna mine hva mamma gjør, så «bygger jeg skoler». Det er det jeg arbeider med. Det kan man ikke måle i ytelser og penger. Det er også en veldig viktig grunn til at jeg fortsatt vil jobbe.

Når du er ung og blir diagnostisert med Parkinsons sykdom, så skal du finne nye måter å leve med sykdommen på. – Men når du i tillegg må bruke veldig mye energi på å finne ut hvilke rettigheter du har, og samtidig måtte bekymre deg over hvordan familieøkonomien blir på grunn av et uforutsigbart Nav-system, så kan det bli veldig stressende, sier generalsekretær Kristin Ruud.

Hun peker på at mottakere av varig lønnstilskudd opparbeider seg pensjonspoeng, ferie-penger, mottar lønnsøkninger og beholder AFP. De får en helt annen økonomisk trygghet ved at det tilbys varig lønnstilskudd, som er billigere for samfunnet enn uføretrygd.

Norges Parkinsonforbund har levert skriftlig høringsinnspill til SVs representantforslag om styrket bruk av varig lønnstilskudd for å forebygge utstøting fra arbeidslivet. Sammen med Oslo og Akershus Parkinsonforening og YOPD-gruppen i Oslo vil forbundet framover arbeide politisk for å få gjennomslag for en styrking av tiltaket.

FAKTA

- Varig lønnstilskudd er et Nav-tiltak der arbeidsgiver får lønnstilskudd for å ansette eller beholde personer med varig nedsatt arbeidsevne.
- Varig lønnstilskudd er ikke en rettighet, men et tiltak Nav kan innvilge.
- Tilskuddet kan gis uten tidsbegrensning så lenge det er nødvendig og hensiktsmessig.
- Tilskuddet kan normalt dekke inntil 67 % av lønns- og sosiale kostnader, og opptil 75 % det første året.
- Refusjonen kan utgjøre inntil maksimalt 5 ganger grunnbeløpet i folketrygden (G) per år, som er 682 745 kroner.

Les mer om flere av våre arrangementer under Arendalsuka:

🔗 parkinson.no/aktuelt/arendalsuka/

En viktig plan for framtidens hjernehelse

I sommer lanserte regjeringen den nye nasjonale hjernehelsestrategien for perioden 2026–2036. Målet er å styrke hjernehelsen i befolkningen, forbedre behandlingstilbudet til personer med hjernesykdommer og gi bedre støtte til pårørende. Hjernehelseorganisasjonene i Hjernehuset har møtt statssekretær Ole Martin Stenberg Slyngstadli (Ap) i Helse- og omsorgsdepartementet i denne forbindelse.

Ny hjernehelsestrategi 2026–2036 / Tekst: Anette Bekkelund og Sverre Nilsen / Foto: Helene Skilbred



For Norges Parkinsonforbund er den nye hjernehelsestrategien viktig fordi den setter hjernesykdommer høyere på den politiske dagsordenen.

For personer med Parkinsons sykdom inneholder strategien flere områder som kan få stor betydning. Den legger vekt på raskere diagnostikk, mer sammenhengende pasientforløp, bedre tilgang til rehabilitering og økt satsing på forskning og innovasjon. Målet er at personer med hjernesykdommer skal få mer helhetlige og likeverdige tjenester, uavhengig av hvor i landet de bor.

Også pårørende løftes tydelig fram i strategien. Regjeringen understreker at pårørende er en viktig ressurs og skal få bedre informasjon, medvirkning og støtte. Dette kan bidra til å gjøre det lettere å kombinere omsorgsoppgaver med arbeid, utdanning og eget familieliv.

Store forventninger

Hjernehelseorganisasjonene har store forventninger til den nye strategien, noe som ble drøftet med statssekretæren. Det ble blant annet påpekt at det må følge med finansiering i forhold til tiltaksplaner og handlingsplaner som framover vil bli utarbeidet.

Under møtet fremførte også Norges Parkinsonforbund viktigheten av å satse på kliniske studier og hjerneforskning. Investeringer i forskning er god samfunnsøkonomi. Viktigheten av velfungerende, spesialiserte helse-tjenester og kompetansemiljøer for behandling av ulike diagnoser innen hjernefeltet, var også et tema organisasjonene fremførte overfor statssekretæren.

Vi har tro på at helsefrivilligheten, spesielt innen hjernehelseområdet, kan bidra i enda større grad som et supplement til helse- og omsorgstjenesten enn i dag, for blant annet å tilrettelegge for gode tilbud, møteplasser, kunnskap, erfaringsutveksling og informasjon. Organisasjonene i Hjernehuset vil fortsette den gode dialogen med Helse- og omsorgsdepartementet framover.

1 Statssekretæren på besøk i Hjernehuset.

På bildet: Sverre Nilsen, Mari Hasselknippe og Kristin Ruud (Norges Parkinsonforbund), Erlend Elde (Helse- og omsorgsdepartementet), Kristi Herje Haga (MS-forbundet), statssekretær Ole Martin Slyngstadli (Helse- og omsorgsdepartementet), Henrik Peersen (Hjernerådet), Laila Bratterud Mathisen (Hodepine Norge), Jan Anders Istad (MS-forbundet) og John Stigum (Hjernerådet).

Dytt-konkurransen 2026:

Bli med – all aktivitet teller

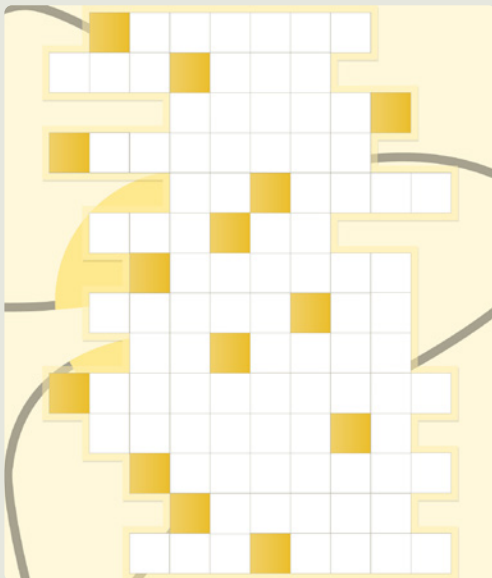
Noen steg tas alene. Andre tas sammen med andre. I årets aktivitetskonkurranse handler det ikke først og fremst om å gå lengst eller trene hardest, men om å finne aktiviteter som gir mestring, glede og fellesskap i hverdagen. Fra 15. september til 4. november inviterer Norges Parkinsonforbund alle medlemmer til å bli med i Dytt-konkurransen, enten du går tur, spiller bordtennis, danser, bokser, ringer en venn, trener stemmen eller gjør noe som får deg i bevegelse eller engasjert.

Dytt / Tekst: Katrine Larsson



👉 Bergfrid og Svein Lindøy er aktive i Romsdal Parkinsonforening, der de deltar på turer, medlemsmøter og sosiale aktiviteter. For Bergfrid bidrar trening til å vedlikeholde krefter og styrke, mens Svein setter pris på gode rutiner og daglige skrittmål. Sammen viser de hvordan aktivitet og fellesskap kan gi mestring, gode opplevelser og økt livskvalitet i hverdagen.





SLIK FUNGERER KRYSSORDET

Målet er å finne et løsningsord ved hjelp av bonusoppdragene dere registrerer under aktiviteter.

Det finnes 14 bonusoppdrag i kampanjen. Oppdragene er utviklet spesielt for personer med parkinson, og består av enkle aktiviteter som kan bidra til bedre bevegelse, balanse og velvære i hverdagen.

Hver gang dere gjennomfører et bonusoppdrag, får dere ett ord der én bokstav er markert. Når dere har samlet alle de 14 markerte bokstavene, kan dere sette dem sammen til et løsningsord.

Når dere har funnet løsningsordet, sender dere det til post@parkinson.no. Vi trekker premier blant alle som sender inn riktig svar.

Lykke til! Vi håper bonusoppdragene gir både gode bevegelser, mestring i hverdagen og litt ekstra kryssordmoro underveis! ❤️

Alene eller i lagkonkurranse

Målet er å registrere aktivitet tilsvarende 8 000 skritt om dagen. I lagkonkurransen er det gjennomsnittet av deltakernes aktivitet som avgjør resultatet.

Underveis i konkurransen finner du også bonusoppdrag og korte filmer med tips og inspirasjon. Hvert bonusoppdrag gir en bokstav til et kryssord. Klarer du å finne løsningsordet, er du med i trekningen av flotte premier.

Bli med i konkurransen ved å gå inn på

 dytt.no/parkinsonforbundet

eller ved å laste ned appen «Dytt pro».

På nettsiden eller i appen lager du deg en bruker og skriver inn startkoden: NPF2026. Du velger hvilket lag du vil tilhøre.

Hver parkinsonforening kan ha ett lag. Laget som får flest skritt er vinneren av konkurransen når konkurranseperioden er over. Vinnere mottar en pengepremie som skal benyttes til en medlemsrettet aktivitet i sin tilknyttede parkinsonforening.

Konkurransen arrangeres fordi vi erfarer at trening og bevegelse skaper mestring, fellesskap og styrke. I forbindelse med konkurransen er det produsert små filmklipp, og vi oppfordrer alle som deltar til å dele video-snutter og bilder i sosiale medier. Tagg gjerne [@norgesparkinsonforbund](https://www.instagram.com/norgesparkinsonforbund) om du deler bilder i sosiale medier.

Boksing i Buskerud
Parkinsonforening



 Parkinsondans
i Oslo og Akershus
Parkinsonforening.



Bordtennis bygger fellesskap på tvers av landegrensene

I 2025 deltok en norsk delegasjon i World Parkinson's Table Tennis Championships i Helsingborg, der mennesker med parkinson fra hele verden møttes til både konkurranse, mestring og sosialt samvær.

Dytt / Anette Bekkelund

Nå håper bordtennisentusiastene, med Roy Torp i spissen, at flere personer med parkinson vil oppdage sporten. De beskriver bordtennis som en aktivitet som passer for alle, uansett nivå, og viser til forskning som peker på positive effekter for personer med parkinson.

Neste mål er å få med enda flere spillere fra hele landet, både til lokale aktiviteter og til Veteran-NM, som arrangeres av Lynild Bordtennisklubb, i 2027. Og kanskje kan Norge etter hvert utfordre svenskene også innenfor denne sporten? Bli med da vel, du er hjertelig velkommen.

Er du med i årets Dytt-konkurranse, hvorfor ikke la bordtennis bli en del av utfordringen? Da får du både aktivitet, treningsglede og et sosialt fellesskap på kjøpet.

Er du nysgjerrig, ikke nøl, ta eventuelt kontakt med Roy Torp, telefon 959 43 810 eller epost: roy.torp@wemail.no.

Husk at ditt mål og ditt potensial er det som er viktigst for deg. Ditt mål bør være å finne og drive med aktiviteter som du liker.

👉 Denne gjengen ønsker å bli større. De etterlyser flere personer med parkinson med på laget, enten du ønsker å være med i mesterskap eller ei. På bildet fra venstre Cynthia Allen, Wenche Jensen, Einar Evje, Roy Torp, og trener Chandima.

Banebrytende behandling følges av nytt kvalitetsregister

Etter at MR-veiledet fokusert ultralyd (MRgFUS) ble innført i Norge, er de første personene nå behandlet ved Oslo universitetssykehus på Intervensjonssenteret. Samtidig etableres et kvalitetsregister som skal bidra til trygg behandling, bedre rutiner og ny forskning.

MRgFUS – kvalitetsregister / Tekst og foto: Anette Bekkelund



👉 Cathrine Buaas Tverdal er spesialrådgiver, forsker og registeransvarlig i Nevrovitenskapelig register og forskningsbiobank [NevroVit] ved Oslo universitetssykehus. Hun og teamet jobber sammen med fagmiljøet om det nye kvalitetsregisteret i forbindelse med MRgFUS og er opptatt av at registeret skal sikre trygg behandling og ny kunnskap, til det beste for personer som denne behandlingen er aktuelt for.

I fjor kunne vi fortelle om et viktig gjennombrudd innenfor nevromedisin. Beslutningsforum ga grønt lys for å innføre MR-veiledet fokusert ultralyd (MRgFUS) i Norge. Behandlingen brukes i dag mot essensiell tremor og representerer et nytt alternativ til tradisjonell kirurgi. Metoden gjør det mulig å behandle målrettede områder i hjernen uten kirurgiske snitt eller implantater.

Oslo universitetssykehus ved Nevroklippen er ansvarlig for pasientbehandlingen, og MR-maskinen som brukes til behandlingen er på Intervensjonssenteret på Rikshospitalet. Tilbudet er nasjonalt, og pasientene kommer fra hele landet.

Ny utvikling

Nå er utviklingen kommet et viktig steg videre. De første pasientene er behandlet, og det etableres samtidig et kvalitetsregister for MRgFUS-behandling. Registeret skal samle systematiske data om behandlingen og resultatene. Dette er for å sikre gode rutiner, høy kvalitet og trygg oppfølging av pasientene.



For personer med Parkinsons sykdom kan dette være spennende. Internasjonalt brukes MRgFUS også ved mye og plagsomme skjelvninger ved denne tilstanden.

Forskning

Etableringen av et kvalitetsregister markerer starten på et viktig pionerarbeid i norsk sammenheng. Dataene skal ikke bare brukes til kvalitetssikring, men også danne grunnlag for fremtidig forskning. Slik kan erfaringene fra de første pasientene bidra til å utvikle og forbedre behandlingen for framtidige generasjoner.

Norges Parkinsonforbund har bevilget fem millioner kroner til innkjøp av MRgFUS-maskinen og til forskning som skal bidra til å gjøre MRgFUS-behandling tilgjengelig for personer med Parkinsons sykdom i Norge.

👉 Ved Oslo universitetssykehus ble den første pasienten nylig behandlet med MR-veiledet fokusert ultralyd, en ny og lovende behandling for essensiell tremor. Bak milepælen ligger et stort tverrfaglig samarbeid og en betydelig innsats fra mange involverte. For å følge effekten av behandlingen over tid er det samtidig opprettet et kvalitetsregister som skal bidra til økt kunnskap og bedre behandling i fremtiden.

NUSHU X: Skoen «alle» snakker om

Sjelden har Norges Parkinsonforbund fått så mange spørsmål om ett enkelt hjelpemiddel som om skoen NUSHU X. Enkelte brukere beskriver skoen som livsendrende, mens andre opplever liten eller ingen effekt. Interessen er stor, men det er også usikkerheten. Hva er det egentlig som gjør denne skoen så spesiell, og hvorfor må personer med parkinson i dag betale skoen selv?

Sko NUSHU X / Tekst: Anette Bekkelund

Torstein Bekk fra Innlandet sier det rett ut «Jeg har fått en ny hverdag». Per opplever at både balanse og gange er radikalt forbedret. De har betalt skoene selv, og så vidt forbundet vet, har flere titalls personer gjort det samme som Torstein og Per, og betalt skoene selv. Sånn skal det vel ikke være? Eller?

En smart sko med sensorer og vibrasjoner

NUSHU X er utviklet for personer med gangvansker, blant annet ved Parkinsons sykdom. Skoen er utstyrt med sensorer som analyserer gangen i sanntid. Når den registrerer bestemte bevegelser eller mønstre i gangen, gir den vibrasjoner til føttene. Formålet er å hjelpe brukeren med å opprettholde en jevnere og mer stabil gange.

Teknologien bygger på det som kalles «bio-feedback» eller «Queing». Mange med parkinson opplever frysninger, korte subbende skritt eller problemer med å komme i gang. Eksterne signaler, som lyd, lys eller vibrasjoner, kan i noen tilfeller hjelpe hjernen med å «starte opp» bevegelsen på nytt. NUSHU X bruker vibrasjoner som slike signaler.



Hvorfor hjelper den noen, men ikke alle?

Det finnes ingen hjelpemidler som virker likt for alle med Parkinsons sykdom. Symptomer, sykdomsutvikling og respons på ulike tiltak varierer betydelig.

I søknader og uttalelser fra fagpersoner er det beskrevet tilfeller der brukere har fått en markant bedring i gangfunksjon når de tester skoene. For enkelte har frysninger blitt redusert, gangen blitt mer flytende og fallfaren mindre.

Samtidig understreker både Parkinsonforbundet og fagmiljøene at skoen ikke er en universalløsning. Noen opplever liten effekt, mens andre merker betydelig forskjell. Det er derfor viktig å være realistisk: NUSHU X kan være et svært godt hjelpemiddel for enkelte, men den erstatter ikke medisinsk behandling, trening eller annen oppfølging.

Hvorfor dekker ikke Nav skoen?

Dette er spørsmålet som skaper størst undring.

NUSHU X er registrert på Navs hjelpemiddeloversikt, men den er klassifisert som «bio-feedback-utstyr for trening av bevegelse, styrke og balanse», ikke som et ordinært bevegelseshjelpemiddel.

Norges Parkinsonforbund har bedt Nav om å vurdere en ny klassifisering. Forbundet argumenterer med at skoen gir en umiddelbar funksjonsforbedring under bruk og derfor bør vurderes som et hjelpemiddel som kompenserer for funksjonssvikt, på linje med andre ganghjelpe midler.

I avslag som medlemmer har mottatt, skriver Nav at de anerkjenner at NUSHU X kan bedre gangfunksjonen. Likevel vurderer de at behovet kan dekkles med enklere og rimeligere hjelpemidler, som for eksempel rullator. Etter folketrygdlovens regler skal Nav ikke nødvendigvis dekke den beste løsningen, men en løsning som anses nødvendig og tilstrekkelig.

Nav viser også til et generelt prinsipp om at klær og sko normalt ikke dekkes etter folketrygdloven, selv om de har spesielle funksjoner.



👉 **En ny hverdag:** Torstein Bekk fra Innlandet var i utgangspunktet skeptisk da han først hørte om NUSHU X-skoene. Kona Solveig Bekk mente imidlertid at de var verdt et forsøk.

– Da jeg tok på meg skoene for første gang, kjente jeg forskjellen med en gang. Effekten var umiddelbar, og jeg bestemte meg der og da for å kjøpe og bruke dem. Til alle som er nysgjerrige på skoene, vil jeg si: Prøv dem, sier han. Han håper Nav vil se nærmere på regelverket, slik at flere kan få muligheten til å prøve skoene og oppleve den samme nytten som han selv har hatt. Foto: Trond Høines

En sak som fortsatt ikke er avgjort

Parkinsonforbundet er uenig i Navs vurdering og mener skoen bør behandles som et bevegelseshjelpemiddel. Forbundet har bedt om møte med Nav og tatt saken videre, blant annet gjennom henvendelser til Sivilombudet.

Veien videre

NUSHU X er ikke et mirakelmiddel. Men for noen mennesker med parkinson ser skoen ut til å gi en gangfunksjon og trygghet de ellers mangler. Nettopp derfor pågår diskusjonen om hvorvidt den bør regnes som et treningsprodukt eller et hjelpemiddel. Inntil saken er avklart, må mange som ønsker å prøve skoen betale kostnaden selv. Spørsmålet er om det bør være slik når et hjelpemiddel kan gi enkelte brukere en mer selvstendig og trygg hverdag.

Fant en løsning

Tom Falkum har Parkinsons sykdom og jobber som industritekniker. Gjennom bedriftshelsetjenesten søkte arbeidsgiveren Orkla Foods om inkluderingstilskudd fra Nav, slik at han kunne få støtte til NUSHU x-skoene. Søknaden ble godkjent etter kort tid.



👉 Tom Falkum

Når kroppen begynner å lytte

Hva skjer i kroppen når vi lytter til den samme musikken på forskjellige måter? Kan måten vi lytter på, påvirke hvordan kroppen responderer?

Lyttelos – musikk og parkinson / Tekst: Annabel Guaita / Foto: Gloria Gimenez

Det var dette pianist og lyttelos Annabel Guaita og meditasjonslærer og filosof Piotr Marcinów ønsket å undersøke gjennom forskningskonserten *The Listening Body*. Sammen med forskere fra RITMO – Senter for tverrfaglig forskning på rytme, tid og bevegelse ved Universitetet i Oslo – gjennomførte de to konserter, én i Oslo og én i Bergen, med publikum både med og uten parkinson. Forskerne analyserte de fysiologiske dataene fra konsertene, mens deltakerne i tillegg svarte på spørreskjemaer om sine opplevelser.

Beethoven

Annabel spilte første sats av Beethovens Måneskinns-sonate. Deretter ble publikum invitert til en guidet lytting, hvor oppmerksomheten ble rettet mot musikkens dramaturgi, spenningskurver og indre sammenheng.

Piotr ledet deretter en meditasjon, før Annabel spilte det samme stykket én gang til.

Gjennom hele konserten hadde deltakerne på seg sensorvester som registrerte blant annet puls, pust og bevegelse. Dermed kunne forskerne sammenholde det som faktisk skjedde i kroppen, med det deltakerne selv fortalte at de opplevde.

Ro i kroppen

Funnene var interessante. Under den andre fremføringen pustet publikum langsommere. Respirasjonen lå omtrent på samme nivå som under meditasjonen. Samtidig beskrev deltakerne den andre fremføringen som mer intens, mer sammenhengende og mer kroppslig. De opplevde altså større ro i kroppen, samtidig som musikkopplevelsen ble sterkere.

Forskerne observerte også noe som vakte særlig interesse: synkronisitet. Når de så på pulldataene, kunne de se at publikums fysiologiske respons fulgte musikken. Pulsen endret seg på de samme stedene i musikkens forløp. Det så ut til at kroppene responderte på den musikalske dramaturgien.





Interessante forskjeller

Hos deltakerne med parkinson så forskerne også interessante forskjeller. De hadde gjennomgående høyere pustefrekvens og mer bevegelse enn deltakerne uten parkinson. Under meditasjonen sank imidlertid bevegelsen tydelig. I spørreskjemaene rapporterte deltakerne med parkinson blant annet større følelse av sammenheng, mer flyt og mindre spenning i kroppen under den andre lyttingen.

Gåsehud

43 av 98 deltakere fortalte også at de hadde opplevd det som ofte kalles «chills» – gåsehud, frysninger eller den merkelige følelsen av at musikken går gjennom kroppen. Dette er bare noen av funnene, og analysene er fortsatt under arbeid. Men resultatene peker mot et spennende spørsmål: Kan musikk og måten vi lytter på, støtte bevegelse, pust, motivasjon og mestring hos mennesker med parkinson?

Har du lyst å oppleve dette selv?

Fra 29. oktober til 1. november inviterer nemlig Annabel og Piotr til retreat på Nøsen Yoga og Fjellhotell. Annabel lever selv med parkinson, og de har lagt opp dagene slik at de skal passe godt for mennesker med parkinson og deres pårørende – med rom for ulike behov, tempo og dagsform.

Fjellene, stillheten, den gode maten og varmen i huset skaper en helt egen ramme rundt dagene. Gjennom myk yoga, musikk og meditasjon med fokus på pust og indre harmoni utforskes hva som skjer når vi gir oss selv tid til å lytte – til kroppen, musikken og hverandre. Her skal det være plass til både stillhet og latter, nysgjerrighet og fellesskap – og til musikalske opplevelser litt utenom det vanlige.

▲ Piotr Marcinow og Annabel Guaita står bak forskningskonsertene The Listening Body.



Info og påmelding:

🔗 <https://www.nosenyoga.no/vinter/2026/10/29/den-lyttende-kroppen-en-retreat-der-du-lrer-lytte-til-musikken-og-til-deg-selv>

🔗 www.thelisteningbody.me



En uke med meditasjon, velvære, ro og natur

Nytt medlemstilbud – bli med på ferietur til Fuerteventura.

Norges Parkinsonforbund og parkinsonforeningen «FuerteVida Parkinson No Limits» arrangerer tur til Fuerteventura 22. til 29. januar 2027.

Medlemstilbud / Tekst: Kristin Ruud





Du bor på det firestjerners hotellet El Cotillo. Omgitt av turkist vann og urørte strender, er dette 4-stjerners hotellet det ideelle stedet for en deilig ferie. Bare noen få skritt fra hvite sandstrender og krystallklart hav, kombinerer Coral Cotillo Beach ro, komfort og fasiliteter tilrettelagt for velvære.

Hver dag er det tilbud om ulike aktiviteter som:

- Meditasjon
- Psykomotorikk
- Kunstterapi i vann
- Erfaringsdeling i gruppe
- Musikkterapi / Lydbad
- Sanseløyper
- Fornyende egenmassasje
- Tilpasset surf
- Tilpasset kitesurf
- Utflukter for å utforske Fuerteventura
- Båttutflukt med aktiviteter om bord og i vannet

Aktiviteten er tilpasset personer med parkinson. Inkludert i turen er alle aktiviteter, overnatting i delt dobbeltrom, alle måltider, frokost og middag på hotellet, lunsjpakke hver dag, fly tur/retur direkte fra Gardermoen, transfer til og fra flyplassen på Fuerteventura. Likeperson fra Norges Parkinsonforbund er med på hele turen.

Turen passer for alle!

Påmelding via hjemmesiden parkinson.no eller kontakt oss på

✉ post@parkinson.no

Deltakerne må klare seg selv med tanke på personlig hygiene, medisiner og måltider. Turen egner seg godt for par som vil nyte kombinasjonen av sol, bad og aktiviteter.

Pris for reise, opphold, aktiviteter og måltider (drikke er ikke inkludert):

- Kroner 21.490 kroner pr. person i delt dobbeltrom.
- Kroner 24.790 kroner for singelrom (begrenset antall singelrom).
- Depositum ved påmelding 4.000 kroner pr. person.

Avreise Oslo Gardermoen:

22. januar 2027 klokken 07:40, ankomst Fuerteventura klokken 12:20

Avreise Fuerteventura:

29. januar 2027 klokken 13:30, ankomst Gardermoen klokken 20:00





Et halvt århundre med hjernen i sentrum

Denne sommeren gikk professor emeritus Espen Dietrichs av med pensjon. Etter nesten fem tiår i forskning, undervisning og klinisk arbeid avslutter en av Norges mest markante parkinson-profiler sitt yrkesliv. Men helt ferdig er han ikke, og vi har snakket med ham om fortid, nåtid og fremtid.

Portrettintervju med professor Espen Dietrichs / Tekst: Anette Bekkelund / Foto: Anders M. Leines

● Etter nær 50 år med forskning, undervisning, ledelse og pasientbehandling har professor emeritus Espen Dietrichs tatt av seg legefrakken og gått av med pensjon. Gjennom bøker, dokumentarer, avisintervjuer og TV-opptredener har Espen Dietrichs bidratt til å løfte nevrologi og parkinson-saken både nasjonalt og internasjonalt. Foto: Anders M. Leines

Da vi møter ham noen uker etter pensjoneringen, virker overgangen foreløpig uddramatisk. Han nyter sensommersola i hagen, og agendaen er ikke like full nå som den har pleid å være på denne tiden av året.

– Foreløpig har det bare vært en lang sommerferie, sier han.

Pensjonisttilværelsen er likevel ikke kommet brått på. Han har forberedt seg mentalt over lang tid, og selv om et langt arbeidsliv nå er avsluttet, oppleves det ikke som en dramatisk overgang.

Karrieren nærmer seg 50 år. Dietrichs begynte med nevroforskning allerede i 1977.

– Jeg begynte å studere medisin fordi jeg ønsket å bli biologisk forsker. Egentlig var alternativene medisin eller biologi. Jeg ville drive med biologi, enten hos mennesker eller dyr, forteller han.

Interessen startet lenge før universitetet. Oppveksten var preget av friluftsliv, turer i skog og mark og en sterk fascinasjon for naturen.

– Jeg har alltid vært veldig interessert i biologi. Etter hvert pekte det mer og mer i retning av mennesker og medisin.

Likevel var det ikke professorlivet som sto øverst på ønskelisten som liten gutt.

– Nei, da hadde jeg nok lyst til å bli lokomotivfører.





● Som barn drømte Espen Dietrichs om å bli lokomotivfører. Interessen for tog har fulgt ham gjennom hele livet, og i dag bruker han gjerne tid på sitt omfattende modelljernbaneanlegg «Semmelfjellbanen Modelljernbane». Her fra Teknisk Museum i forbindelse med Parkinsondagen i 2015. Foto: Sverre Nilsen

En usedvanlig tidlig start

Forskningskarrieren skjøt fart tidlig. Allerede mens han studerte medisin var doktorgraden i praksis ferdigskrevet. Han fikk fast stilling ved Anatomisk institutt (UiO) mens han fortsatt var student, noe som senere ble umulig etter endrede regler.

Siden slutten av 1970-tallet har han undervist generasjoner av medisinstudenter. Nøyaktig hvor mange det dreier seg om, er vanskelig å si.

– Det må være et ganske stort antall, sier han beskjedent.

Tar man utgangspunkt i over 200 studenter årlig gjennom de siste 25 årene alene, er det snakk om mange tusen framtidige leger som har hatt Dietrichs som lærer.

Hva er det som har motivert deg?

– Faget er veldig gøy, og jeg synes det er morsomt å undervise.

En sommer som endret kursen

De første årene arbeidet han hovedsakelig med eksperimentell hjerneforskning. Men en sommer på sykehuset i Gravdal i Lofoten skulle få stor betydning.

På oppfordring fra kona søkte han jobb som sommervikar. Sykehuset hadde aldri tidligere fått en søker som både hadde medisinsk embetseksamen og doktorgrad.

– Da vi kom opp dit, reiste nesten alle legene på sommerferie. Plutselig var vi veldig få igjen med ansvaret for medisinsk avdeling, forteller han.

Erfaringen ga mersmak. Kort tid etter begynte han ved Nevrologisk avdeling på Rikshospitalet. Siden den gang har nevrologi og bevegelsesforstyrrelser vært hovedfokus.

– Parkinson ble den største pasientgruppen.

Parkinson-saken

Selv omtaler Dietrichs parkinson-saken som det han har arbeidet mest med gjennom hele sin kliniske karriere.

Fra slutten av 1980-tallet har han fulgt utviklingen på nært hold, både som kliniker, forsker, underviser og leder. Han har møtt tusenvis av mennesker med Parkinsons sykdom og parkinsonisme, og stått i noen av de vanskeligste vurderingene faget byr på.

– Jeg fikk ofte henvist de kompliserte tilfellene, der diagnosen var usikker eller behandlingen vanskelig.

Gjennom årene er det mange mennesker med parkinson han husker godt.

– Noen husker jeg på grunn av en spesiell sykdomshistorie. Andre på grunn av uvanlig god behandlingseffekt. Og så er det selvfølgelig alle skjebnene.

Særlig innen parkinson blir relasjonene lange.

– Mange personer har jeg fulgt i 20 eller 30 år. Da blir man godt kjent.

Selv etter et langt yrkesliv er det én ting han gjerne skulle ha kunnet tilby alle sine pasienter.

– Drømmen er å kunne skru av sykdommen. Å finne behandling som stopper sykdomsutviklingen.

Små steg, store forskjeller

De store revolusjonene har uteblitt, mener Dietrichs. Likevel er utviklingen enorm når han sammenligner dagens situasjon med da han begynte i klinikken i 1989.

– Vi har fått mye større forståelse av både sykdomsmekanismer og behandling.

Virkestoffet Levodopa som fortsatt er grunnsteinen i parkinson-behandlingen, fantes allerede da. Forskjellen ligger i hvordan medisinen brukes og kombineres med annen behandling.

– Vi har blitt flinkere til å gi jevnere behandling, redusere svingninger og håndtere ikke-motoriske symptomer.

Han peker også på avanserte behandlinger som pumpebehandling og dyp hjernestimulering (DBS).

Hans interesse for medisinsk historie har ført til en oppsiktsvekkende oppdagelse: Den første operasjonen med dyp hjernestimulering ved parkinson ble utført på Gaustad sykehus allerede i 1957.

– Hadde de den gang klart å videreføre det arbeidet, kunne vi spart 40 år i utviklingen, mener han.

I dag er dyp hjernestimulering etablert over hele verden.

Mer enn parkinson

Ved siden av medisinen har Dietrichs dyrket også andre interesser. Modelljernbaneanlegg er en av dem.

Modelljernbaneanlegget hans har fått et publikum langt utenfor Norges grenser, og Facebook-siden «Semmelfjellbanen Modelljernbane» har 3500 følgere.

Han er også en ivrig idrettstilhenger. I ungdommen var han aktiv mellom- og langdistanseløper, men nå er han heller å finne på tribunen når Lyn spiller fotballkamp.

Faktisk var det en løpsskade som i sin tid ga ham tid til å begynne med forskning.

– Jeg brakk beinet under et stafettløp. Da måtte jeg slutte å trene en periode, og da fikk jeg tid til å forske.

Ikke helt ferdig

Selv om tittelen nå er professor emeritus, blir han ikke borte fra parkinson-feltet.

Han fortsetter som veileder for doktorgradskandidater og følger fortsatt forskningen tett. Historien til parkinson-behandlingen opptar ham fremdeles og vil nok alltid gjøre det.

Når vi spør hvordan han ser på de neste ti årene, er han forsiktig optimist.

– Jeg håper vi får en bedre bremsemedisin. Parkinson er ikke én sykdom, men mange forskjellige sykdommer. Derfor blir det vanskelig å finne én løsning som hjelper alle.

Likevel tror han utviklingen går framover.

– For enkelte genetiske varianter tror jeg vi kan komme dit at vi kan bremse eller kanskje stoppe sykdommen for noen.

Han understreker samtidig behovet for nøkternhet og realisme.

– Vi kan ikke spå framtiden.

Men etter nær 50 år med forskning, pasientbehandling og undervisning er det kanskje få som har bidratt mer til å bringe parkinson-feltet framover i Norge enn nettopp Espen Dietrichs.

Pensjonist? Ja.

Ferdig? Neppe.

Som en anerkjennelse for sitt mangeårige engasjement og sin store innsats for mennesker med parkinson, ble Espen Dietrichs utnevnt til æresmedlem i Norges Parkinsonforbund i 2025. 🏆



Håndskrift ved parkinson

Små endringer kan gjøre en stor forskjell.

Øvelse, tålmodighet og riktig utstyr kan hjelpe deg å skrive med mer trygghet og kontroll.



Bruk riktig penn

Prøv en penn med større, mykt grep og jevn flyt i blekket. Gelpenner fungerer ofte godt. Litt ekstra tung penn kan gi bedre stabilitet og redusere skjelvning.

Velg riktig papir

Bruk større eller tydeligere linjer som kan hjelpe deg å holde skriften jevn. Hvitt eller lyst papir kan redusere kontrastutfordringer.

Skriv større

Større bokstaver er lettere å forme og kan redusere frys og at bokstavene klumper seg sammen.

Senk farten og ta pauser

Ta deg god tid. Pauser mellom ord eller bokstaver kan gjøre skrivingen lettere.

God sittestilling

Sitt oppreist med begge føtter i gulvet og håndleddet støttet. God sittestilling gir bedre kontroll.

Varm opp

Gjør hånd- og fingerstrekk eller lette øvelser før du skriver for å øke bevegeligheten.

Øv regelmessig

Korte, jevnlig økter er mer effektive enn lange og utmattende. Prøv å skrive lister, notater eller en liten dagbok.

Du kan fortsatt sette ditt preg på verden. Fortsett – du er ikke alene.

Vil du delta i en klinisk studie?

Neuro-SysMed og Haukeland universitetssjukehus søker deltakere til D-SPARK-studien, en klinisk studie for personer med Parkinsons sykdom.

Formålet med studien er å undersøke om behandling med D-serin, en naturlig forekommende aminosyre, kan bedre symptomer ved Parkinsons sykdom og påvirke hjernens dopaminaktivitet. D-serin er klassifisert som et kosttilskudd i Norge, og tidligere forskning tyder på at stoffet er godt tolerert.

Studien er åpen for personer i alderen 40-80 år som har fått parkinson-diagnosen i løpet av de siste 5 årene.

Studien varer i omtrent 14 måneder og innebærer regelmessige studiebesøk og undersøkelser.

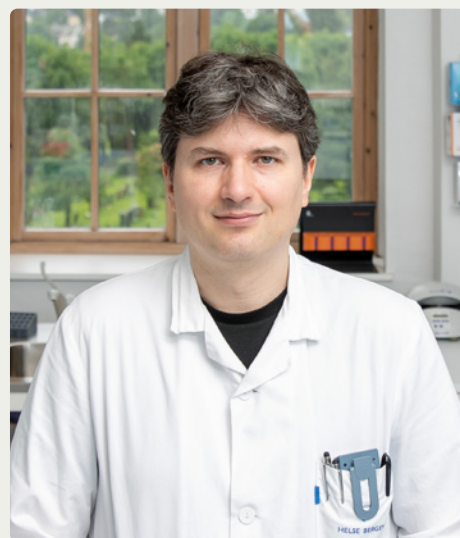
Interessert i å vite mer eller melde interesse?

Kontakt studieteamet på:

E-post: parkinson-forskning@helse-bergen.no

Telefon: 992 04 028

Les mer om D-SPARK-studien på [Helse Bergen sine nettsider](#).



👉 Professor Charalampos Tzoulis etterlyser personer med parkinson til D-SPARK-studien.

Nettbutikk

Har du besøkt vår nettbutikk?
Nettbutikken ble lansert før sommerferien.
Her kan du kjøpe produkter med Norges
Parkinsonforbund sin logo. For eksempel
handlenett, t-skjorter, ryggsekk og kulepennner.
Du handler sikkert og trygt, og får varene
tilsendt i posten.

- Betaling med Vipps og kort
- Pakken blir levert til nærmeste postkontor/post i butikk
- 10 – 14 dagers levering

Obs. Damestørrelsene er små.
Bestill gjerne en størrelse opp.

Se hjemmesiden:

 <https://npfprivat.strommes24-shop.no>



Vårt fokus

Lundbeck satser innen nevrologi

Vi jobber blant annet med

- Parkinsons sykdom
- Migreneforebygging
- Multippel systematrofi (MSA)
- Utviklingsmessige og epileptiske encefalopatier (DEE)

H. Lundbeck AS
Rådmann Halmrasts vei 5, 1337 Sandvika
tlf. +47 91 30 08 00, www.lundbeck.no

Lundbeck 

ANNONSE

NO-NOTPR-0229-2026.08. THAU

Engasjerte deltakere på likepersonskurs i Harstad

Med stort engasjement, gode samtaler og nyttig erfaringsdeling ble Harstad rammen for årets tredje likepersonskurs i regi av Norges Parkinsonforbund 16. juni i år.



Likepersoner / Tekst: Lisa Krokfoss Åldstedt

Kurset samlet 18 deltakere fra lokalforeningene i Rana, Lofoten og Vesterålen, Bodø og Harstad. Blant deltakerne var både nye og erfarne likepersoner, noe som bidro til gode diskusjoner og verdifull erfaringsutveksling.

Administrasjonsrådgiver Lisa Krokfoss Åldstedt innledet dagen med en orientering om siste nytt fra forbundet og hvordan Norges Parkinsonforbund arbeider med å utvikle og styrke likepersonsarbeidet. Deretter holdt helserådgiver Lemia Boussaada et foredrag om Parkinsons sykdom og ga deltakerne en oppdatering på den nyeste forskningen.



☀ Helene Grotle og Steinar Karlsen.

I dagens siste økt tok kursholder Ann-Mari Lofthus for seg sentrale temaer innen likepersonsarbeid, og det ble satt av god tid til refleksjonsoppgaver og erfaringsdeling.

Trondheim hadde samme opplegget 3. september, og Bergen er neste stoppested den 4. november. Kursrekken avsluttes i Oslo onsdag 11. november.

☀ Tor Einar Edvardsen.



☀ Gunnar Langmo.



Trenger du noen å snakke med?

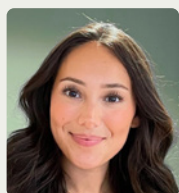
Se oversikt over likepersoner på våre hjemmesider:

 parkinson.no/likepersoner

HELSE RÅDGIVERS SIDE

🗨 Mange sitter med spørsmål om alt fra symptomer og behandling til hverdagsliv, rettigheter og mestring. Kanskje har du lurt på noe, men vært usikker på hvor du skal henvende deg. Derfor har vi samlet et panel av fagpersoner med ulik kompetanse som du kan kontakte anonymt. Ingen spørsmål er for små, for store eller for rare. Nedenfor kan du lese litt om personene i fagpanelet, og enda mer på våre hjemmesider. Send spørsmål anonymt til disse via våre hjemmesider parkinson.no

Spør en fagperson



Sykepleier Lemia Boussaada

Lemia har jobbet flere år i Norges Parkinsonforbund, og har tidligere

jobbet på sykehus. Hun er engasjert i organisasjonens likepersonsarbeid, holder ofte kurs om diagnosen og har solid kompetanse om sykdommens symptombylde og medisinske behandling. En sykepleier kan svare på spørsmål om sykdom, symptomer, medisiner og hverdagsutfordringer, og gi råd som bidrar til økt trygghet, kunnskap og mestring for både personen med parkinson og pårørende.



Sosionom Mari Refsnes Hasselknippe

Mari er utdannet sosionom, og har en mastergrad

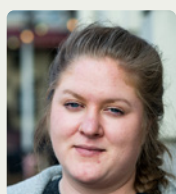
i folkehelsevitenskap. Med lang erfaring som BPA og fra Nav- og kommunetjenester har hun god innsikt i hvordan offentlige tjenester fungerer, og er opptatt av hvordan individet påvirkes av sin livssituasjon og rammene rundt. I tillegg er Mari fotballspiller og har stor interesse for trening. En sosionom kan gi råd om hverdagsliv, økonomi og arbeid, og hjelpe deg å finne frem i offentlige tjenester, støtteordninger, hjelpemidler og søknadsprosesser.



Jurist Atle Larsen

Atle har lang erfaring som faglig ansvarlig for Norges Parkinson-

forbunds arbeidslivsseminarer, han arbeider ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) sitt rettighetssenter, og er juridisk rådgiver i LHL. En jurist kan svare på spørsmål om rettigheter og lover knyttet til blant annet arbeid, økonomiske ytelser, forsikring, arv og framtidsfullmakt, og gi råd når sykdommen gjør økonomiske eller juridiske spørsmål vanskeligere å håndtere.



Ergoterapeut Nina Bondkall

Nina er utdannet ergoterapeut, og er nasjonal fagveileder for ergotera-

peuter i ParkinsonNet. Hun jobber til daglig ved rehabiliteringssenteret Unicare Fram som tilbyr spesifikke rehabiliteringsløp for parkinsonpasienter, og er sertifisert med Parkinson Wellness Recovery. En ergoterapeut kan gi råd om aktiviteter, hjelpemidler og tilpasninger som gjør hverdagen enklere, tryggere og mer selvstendig.



Fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen

Per Ola er fysioterapeut ved Nevrologisk avdeling, Oslo univer-

sitetssykehus, nasjonal fagveileder for fysioterapi i ParkinsonNet og koordinator for ParkinsonNet i Helse Sør-Øst. Han har lang erfaring fra rehabiliteringstjenester, og kan mye om hva slags trening som kan bidra til å lindre parkinsonsymptomer, og hvordan bevegelse og aktivitet kan bidra til å forebygge fysiske plager. En fysioterapeut kan gi råd om øvelser, trening og trygge bevegelser som bidrar til å opprettholde styrke, bevegelighet og balanse, forebygge fall og gjøre det lettere å være aktiv i hverdagen.



Logoped Florie Courmont Devik

Florie tok logoped-utdanning i Frankrike, og har jobbet 8 år i rehabilitering

i Norge ved Unicare Fram. Hun er nasjonal fagveileder for logopeder i ParkinsonNet, og jobber til daglig med parkinsonpasienter hos Oslo-Logopedene. En logoped kan gi råd og øvelser ved utfordringer med tale, stemme, svelging eller sikling, og bidra til at det blir lettere å kommunisere, spise og drikke trygt.

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

Bjørn Angell
Marie Schei Angell
Gunnar Fluge Sævig
Anne Britt Bergheim

VI TAKKER FOR ALLE GAVER TIL MINNE OM

Arild Gundersen
Asbjørn Olav Flaatt
Astrid Liv Myhr
Birger Karlsen
Björg Torun Lysaker
Dag Edler
Doris Rørvik
Eilif Lurfald
Evelyn Skauby
Gunnar Snekkerhaugen
Hagnor Ulstein
Heidi Ramstad Wågan
Helge Martin Grande
Helge Søltnes
Herfinn Osland
Inger Jorunn Arnevik
Inger Marie Lunden
Ingfrid Lima
Irma Sander
Ivar Risberg
Jan Halvor Volden
Jens-Petter Markussen
John Osvald Erichsen
Kjell Erik Aal
Klaus Egge
Knut Øystein Heia
Kåre Bergseng

Lisbeth Grønflaten
Malene Rong
Odd Geitanger
Olaug Eva Nordberg
Roald Stokke
Sigvor Johanne Sandvær
Steinar Abrahamsen
Steinar Olsen
Svein Magnar Eidissen
Svein-Erik Hostvedt
Sverre Reiss Jacobsen
Terje Ingar Halvorsen
Terje Torp
Tor Jan Bru
Aase Håvelsen

TAKK FOR BURSDAGSINNSAMLING

Per Aakre
Beate Andreassen Graneng
Geir Ståle Bakken
Jan Magne Pedersen
Silje Storhaug Kabbe
Markus Tvedt Vatne

Praktisk informasjon om minnegaver

Det er vondt å miste noen man er glad i. Midt i sorgen kan en minnegave være en fin måte å hedre den som er gått bort på – samtidig som du gir håp til andre som lever med parkinson.

Ta gjerne kontakt med oss før bisettelsen eller begravelsen på post@parkinson.no eller 22 00 83 00. Oppgi navn på den du vil minnes og kontaktinformasjon til nærmeste pårørende.

I dødsannonansen kan dere skrive at det ønskes en minnegave til Norges Parkinsonforbund i stedet for blomster.

Gaver kan gis via **Vipps 140814** eller **konto 6116.56.67289**, og merkes med navnet på den som minnes.

Etter begravelsen

Nærmeste pårørende mottar en oversikt over gavene og totalsummen, vanligvis innen 1–2 måneder.

Tusen takk for hver eneste gave.



– Trening er medisin

Jon Fossheim har kjent på at det kan være ensomt å leve med parkinson. Samtidig nekter han å la sykdommen få bestemme mer enn nødvendig. Da han inviterte til Parkinson Unity Walk på lille Byrkjelo, ønsket han å få mennesker ut og sammen. Responsen ble langt større enn han hadde forestilt seg.

Giverhistorie / Tekst: Annette Skram Hansen



Jon er glad i mennesker. Han trener, går tur og treffer gjerne venner på kafé på Byrkjelo. Han har vært åpen om at han lever med parkinson helt siden han fikk diagnosen for ni år siden.

Da han oppdaget Parkinson Unity Walk, så han en mulighet til å kombinere to ting som betyr mye for ham: bevegelse og fellesskap. – **Vi tenkte at vi skulle lage en god dag,** forteller han.

▲ Jon Fossheim fra Byrkjelo ble overrasket og feiret av Sogn og Fjordane Parkinsonforening for innsatsen sin. Som Jon sier «Det viser seg at alle kan få til det dei vil, sjølv om vi er små».

Og en god dag ble det. Rundt 140 mennesker møtte opp på Byrkjelo for å gå sammen for parkinsonsaken. Noen gikk langt, andre kortere, og rullestolbrukere var også med. Etter turen fortsatte fellesskapet med kaffe, prat og hjemmebakte kaker.

Også innsamlingen ble langt større enn Jon hadde sett for seg. Målet ble justert opp flere ganger, og til slutt passerte den 64 000 kroner. Gavene kom ikke bare fra venner og kjente, men også fra mennesker Jon ikke kjente.

– Jeg er veldig ydmyk overfor alle som gir penger. Det er så mange gode formål og mange innsamlinger gjennom året, sier han.



▲ Jon Fossheim fikk uvurderlig støtte fra kona Anett, som bidro til å skape både engasjement og god stemning under årets Parkinson Unity Walk.

For Jon handler Parkinson Unity Walk om mer enn å samle inn penger. Det handler om å komme seg ut, møte andre og gjøre noe sammen. – Trening er medisin, sier han.

Og aktivitet trenger ikke å være en stor prestasjon. – Om du går 50 meter eller 100 meter, er det viktigste å komme seg ut og bevege seg.

Selv setter Jon seg fortsatt mål. I sommer gikk han opp et bratt fjell i nærområdet som han hadde besteget mange ganger tidligere. Turen tok åtte timer. – Jeg var så stolt. Det var fantastisk, forteller han.

Men poenget er ikke hvor langt man går. Det handler om å bruke de mulighetene man har, og gjerne gjøre det sammen med andre.

**Han inviterte andre med ut.
140 mennesker svarte med å gå
sammen med ham.**

PARKINSON UNITY WALK 2027 ♥

Sett av lørdag 12. juni!

Vi går for å vise støtte til mennesker med parkinson og deres pårørende, samle inn penger til forskning og skape aktivitet, synlighet og fellesskap over hele landet.

Gå, rull eller løp – alle kan være med!



Leter du etter fagpersoner med høy kompetanse om Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme?

ParkinsonNet er et landsdekkende nettverk som består av ergoterapeuter, fysioterapeuter, logopeder og sykepleiere.



Skann QR-koden, eller finn
din fagperson på parkinsonnet.no
Epost parkinsonnet@sus.no

Slik finner du riktig fagperson

I ParkinsonNet-fagpersonregisteret kan du søke etter fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og andre fagpersoner fra hele landet som har spesialkompetanse på Parkinsons sykdom. For å gjøre det enklere å finne frem, har vi laget en veiledning som viser hvordan du søker, filtrerer og finner en fagperson i ditt nærområde.

Adressen er: parkinsonnet.no

Fagpersonregisteret gir deg flere søkemuligheter. Bruk kartet for å finne fagpersoner nær deg, eller benytt filtrerne for å avgrense søket etter geografi, fagprofesjon og andre relevante kriterier. Det er fagpersonen selv som er ansvarlig for innhold i egen profil. Noen fagpersoner kan du kontakte direkte, mens andre krever henvisning fra lege.

Fagpersonregisteret

Fagpersonregisteret i ParkinsonNet er en oversikt over fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere som har interesse for og kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme. Finn din fagperson ved hjelp av menyen til venstre. Husk at du kan velge visningen som kart eller liste.

Fagpersonen er selv ansvarlig for innhold i egen profil.

Filter

Søk

Søk

Område

- ☐ Agder (79)
- ☐ Akershus (344)
- ☐ Buskerud (105)
- ☐ Finnmark (77)
- ☐ Innlandet (207)
- ☐ Møre og Romsdal (145)
- ☐ Nordland (241)
- ☐ Oslo (180)
- ☐ Rogaland (32)
- ☐ Telemark (144)
- ☐ Troms (166)
- ☐ Trøndelag (342)
- ☐ Vestfold (139)
- ☐ Vestland (443)
- ☐ Østfold (137)

Profesjon

- ☐ Annet (21)
- ☐ Ergoterapeut (541)
- ☐ Fysioterapeut (3222)
- ☐ Logoped (307)
- ☐ Sykepleier (601)

Fagpersonregisteret

Fagpersonregisteret i ParkinsonNet er en oversikt over fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere som har interesse for og kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme. Finn din fagperson ved hjelp av menyen til venstre. Husk at du kan velge visningen som kart eller liste.

Fagpersonen er selv ansvarlig for innhold i egen profil.

Filter

Søk

Søk

Område

- ☐ Agder (13)
- ☐ Akershus (86)
- ☐ Buskerud (22)
- ☐ Finnmark (9)
- ☐ Innlandet (42)
- ☐ Møre og Romsdal (39)
- ☐ Nordland (44)
- ☐ Oslo (42)
- ☒ Rogaland (55)
- ☐ Sørland (1)
- ☐ Telemark (1)
- ☐ Trøndelag (1)
- ☐ Vestland (2)
- ☐ Østfold (2)
- ☐ Hordaland (7)

Profesjon

- ☐ Annet (21)
- ☐ Ergoterapeut (541)
- ☐ Fysioterapeut (3222)
- ☐ Logoped (307)
- ☐ Sykepleier (601)

Lisa Apeland

Ergoterapeut

Rolle

Nasjonal Fagveileder

Arbeidsted

Stavanger universitetssykehus, Helse Stavanger

Funksjoner

Individuell behandling Kan kontaktes direkte

Kontaktinformasjon

pn.ksa@parkinson.no

www.psn.no

Amalie Hovland

Ergoterapeut

Arbeidsted

Nordland Rehabilitering

Funksjoner

Gruppetrening Individuell behandling Kan kontaktes direkte Driftsansvar

Kontaktinformasjon

92065488

amalie.hovland@rehabiliteringsinstituttet.no

https://www.rehabiliteringsinstituttet.no

www.rehabiliteringsinstituttet.no

E-læringskurs for alle

Nasjonal koordineringsfunksjon ParkinsonNet Norge har utarbeidet digitale E-læringskurs for fagpersoner i helsetjenesten. Kursene er åpent og er tilgjengelig for andre interesserte. Dette kan være en fin måte å lære mer om Parkinsons sykdom og atypisk parkinsonisme på.

Se parkinsonnet.no og velg «E-læringskurs».

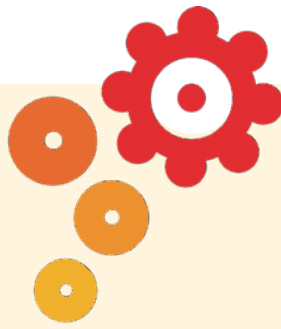
Brukermedvirkere i ParkinsonNet

Norges Parkinsonforbund er en viktig samarbeidspartner i utviklingen av ParkinsonNet, sammen med engasjerte brukerrepresentanter over hele landet. Brukermedvirkere i ParkinsonNet bidrar med verdifull erfaring og innsikt fra livet med parkinson, både som personer med sykdommen og som pårørende. Lurer du på hvem som er brukermedvirker i ParkinsonNet der du bor?

Se våre hjemmesider

 parkinson.no

Søk etter «brukermedvirkere ParkinsonNet» i søkerfeltet.



NORGES PARKINSON FORSKNINGSFOND

FONDSMIDLER TIL:

Parkinsons sykdom, parkinsonisme og andre nevrologisk betingede bevegelsesforstyrrelser.

NORGES PARKINSON FORSKNINGSFOND HVORI OPPTATT DAGNY OG MICHAEL BØRSUMS LEGAT

Norges Parkinson Forskningsfond skal dele ut midler til de formål som er angitt. Det kan søkes om midler til prosjekter – både ettårige og flerårige – som støtter forskning på Parkinsons sykdom, parkinsonisme og andre nevrologisk betingede bevegelsesforstyrrelser, samt til forskning og tiltak som har som formål å bidra til at disse gruppene oppnår best mulig livskvalitet.

Kommersielle selskaper kan ikke søke støtte fra fondet.

Søknadene vil bli behandlet i november 2026.

Søknaden skal være på maks fire sider og må innehold:

- Prosjektbeskrivelse
- Et spesifisert budsjett over inntekter og kostnader for prosjektet.
- Navnet på prosjektets ansvarlige leder
- Det maksimale søkebeløpet er satt til kr 500 000. Det kan innleveres kun én søknad per prosjekt og prosjektleder.

Dersom prosjektet oppnår full eller delvis støtte fra en annen finansieringskilde, skal denne kilden velges. Tildelingsbeløpet fra Parkinsonfondet vil avkortes tilsvarende. Midlene deles ut for bruk innen et år, men skulle prosjektet ha behov for en utvidet periode kan dette bli innvilget etter søknad til Parkinsonfondet.

Søknadsfrist 15. oktober 2026.

Når prosjektet er fullført må det:

- utarbeides en rapport/delrapport med resymè, stilet til styret i Norges Parkinson Forskningsfond som sendes til fondet innen 31.01. hvert år i prosjektet varighet.
- skrives en enkel og forståelig artikkel, innen 31.01 året etter prosjektet avsluttes, som kan publiseres i Tema Parkinson.

Søkere som på nytt har fått tildeling fra Parkinsonfondet uten å ha levert rapport for tidligere tildeling, vil ikke få behandlet sin søknad uten at de sender inn en rapport i tide for styrets behandling av årets søknad.

Søknaden sendes elektronisk til:
Norges Parkinson Forskningsfond
E-post: forskning@parkinson.no
Merket: Søknad 2026.



RINGEN REHABILITERINGSSENTER

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 døgnet på 4 uker og dagopphold over 4 uker.



Ledsaging, assistanse, pårørende vikar, 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 døgnet.

Du kan ha et abonnement eller bestille ved behov.

Personlig og profesjonell støtte i hverdagen.

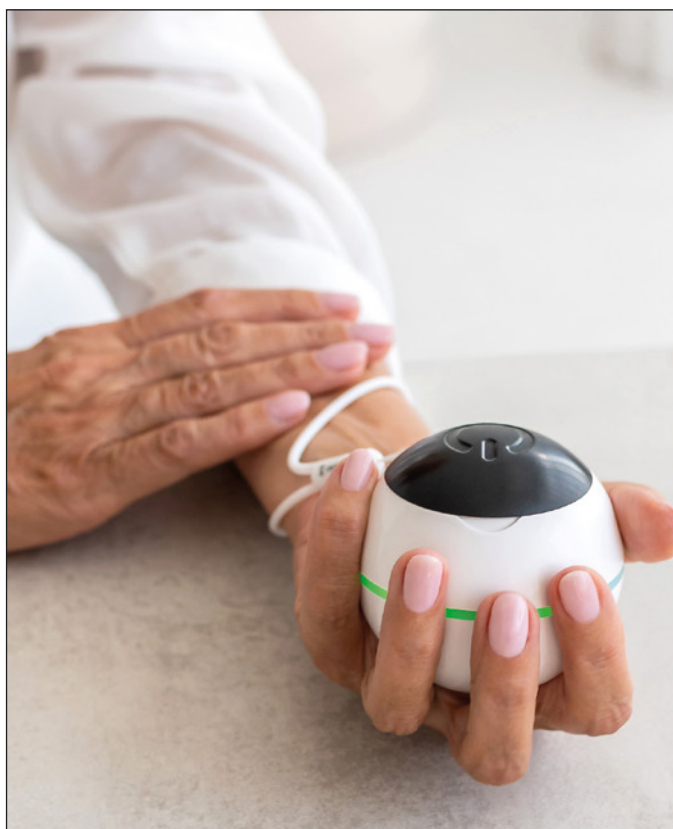
Du får din egen, faste veileder og tjenesten skreddersys til ditt behov.

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



Aktivitet og livskvalitet

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



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

Ringens 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

Kastvollveien 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 nevromuskulære diagnoser.

Vi har Parkinsonsgrupper 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.

Opptreningsentrene anbefales av:



Norges Parkinsonforbund

Norspray AS

Torneroseveien 4
4315 SANDNES
Tlf. 51 22 07 00

Nordicgsa AS

Flyspeditørenes Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90

BRB Bygg AS

Hellebergveien 35
3960 STATHELLE
Tlf. 906 18 673

Kapro AS

Fitnodatgeidnu 66
9730 KARASJØK
Tlf. 78 46 61 11

UNICARE FRAM AS

Rykkinnveien 100
1349 RYKKINN
Tlf. 67 15 28 00



Loesmoveien 79, 3300 HOKKSUND
Tlf. 32 25 32 00

Osebakken Motorservice AS

Kollskjeggvegen 1
3917 PORSGRUNN
Tlf. 35 55 88 66



Siving Trond Amundsen
Rådgivende ingeniør i byggeteknikk
www.sivingamundsen.no

Origo Leilighetshotell AS

Hauges gate 2
3015 DRAMMEN
Tlf. 482 98 078

AS Ringerikes Blad

Kvernberggata 5
3510 H NEFOSS
Tlf. 32 17 95 00



Halden kommune
halden.kommune.no



BIOSIRK
NORGE
Smiuhagan 25
2323 INGEBERG
Tlf. 917 71 400



- vi bygger ditt neste hjem -
Veverigata 12
4514 MANDAL
Tlf. 907 39 455



Oslo
Bokseklubb
Jordalgata 12
0657 OSLO
Tlf. 450 33 530



BERGS
BEGRAVELSESBYRÅ

Storgata 51 | 8006 BODØ | Tlf. 75 50 66 50


 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 6781 80 00 • kontakt@abbvie.com • Post: Postboks 565, 1327 Lysaker • Besøk: Lilleakerveien 8, 0283 Oslo

NO-ABBV-250004 Feb 2025



SOLGÅRDEN

Costa Blanca, Spania!

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



SOLGÅRDEN
trygghet, trivsel og glede

Foreningsoversikt pr 10. september 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
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 og omland

Leder: Geir Arne Skyrud
468 42 610
solor@parkinson.no

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
anneeliostbye4@gmail.com

Valdres

Leder: Cato Hilton
412 44 139
valdres@parkinson.no

MØRE OG ROMSDAL

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

Nordmøre

Leder: Karin Ingrid Nesje
942 10 251
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-Björg
Abrahamsen
476 08 397
lofotenvesteralen@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
oslonord@parkinson.no

Oslo Syd

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

Romerike

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

ROGALAND

Leder:
Margaret Berland
936 03 398
rogaland@parkinson.no

Haugesund

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

TROMS

Under omstrukturering

Midt-Troms

Interimstyreleder:
Trond Andreassen
959 93 378
midt-troms@parkinson.no

Tromsø og omland

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

Harstad og omland

Leder: Gunnar Langmo
917 94 654
harstad@parkinson.no

TRØNDELAG

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

Gauldal-Oppland

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
bergenogomland@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: Trond Svenning
920 88 342
trond.svenning@online.no

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

Lisa Krokfoss Åldstedt

Administrasjonsrådgiver

Katrine Larsson

Medlems- og
organisasjonsrådgiver

Sverre Nilsen

Seniorrådgiver
kommunikasjon

Anette Bekkelund

Kommunikasjonsrådgiver

Kathrine Veland

Seniorrådgiver
interessepolitikk

Lemia Boussaada

Helsefaglig rådgiver

Mari Refsnes Hasselknippe

Helsefaglig rådgiver

Annette Skram Hansen

Seniorrådgiver fundraising

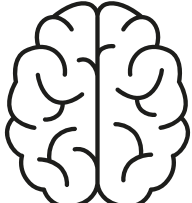
Håkon Aas

Seniorrådgiver fundraising

Christopher Bach

Konsulent fundraiser

Hjernetrim

				XORD .no	TRI- NITRO- TOLUEN	PULS- ÅRE	FINGRER		PERIODEN	FUNGERE	OGSÅ		HANN- FUGLEN	TULL- PRÅT	HELLIG- DOM	SÅR- MERKET	VÅGHALS I FILM
				→					→				↘	IKKE VI			
				KORT- SPILL- BEGREP					ÅPEN EKTE- SKAPS- PARTEN					↓			
				SLEPE- NOTEN							LANGE I SEG MISNØYE				KANTET DÅRLIG BUSINESS MED FOR LAVE SLIKE		
FJERN- SYN	↘		SIRKUS	BAKKE	VOND SMAK	VINDEN UT- SLAGS- STED							↓	FOR- SINKET FROSSET VANN			
VERDI							AGN (fl.) RIKT					KOST- HOLD GREI					
SPOTT	KJEMPE ANNAL					MYNT GIR SLIPP PÅ				SLØSE						OVERTAS	
↘			EN OG ANNEN							←			←	FOSSIL HARPIKS PLAGE			
HELGE- LANDS- KOMMUNE			↓		KV. NAVN GJÆRE					SJØ- FUGLEN KROPPS- DEL			VANSKELIG SØR- LENDING				
KAN FOR- SAMLING VÆRE							TILNAVN STJELE										
DIKT				DRIKK								KOM- MUNE					
KRITIKK																	

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. november 2026

Vinner av kryssordet på Hjernetrim i forrige utgave er Henry Selvåg fra Aksdal

Løsningsordet var «Vi krever en kur mot parkinson»

Vinneren får premie tilsendt.

Dikt

Lån meg dine beste råd

*Livet leves ikke under en evig sol,
fritt for skyer. Jeg vet det.*

Jeg spør derfor deg:

Hvordan greier du dette?

Dytt meg fremover.

*Hvis jeg klarer å gå alene, kommer
jeg kanskje frem til en begynnelse.
Slik at jeg kan nå frem til de
ordknappe og bortgjemte tanker.
Som en liten gnist i en knitrende ild.
Det kan være starten noe nytt.*

Leif Erling Jensen

Parkinson stjeler gradvis Lindas liv. Men hun fikk ingen plass på rehabilitering.



Foto: Privat

Linda er 58 år. Hun trenger hjelp til å holde kroppen i gang og mestre hverdagen.

GI HJELP I TIDE

**Din gave hjelper oss å kjempe
for bedre rehabilitering
– før sykdommen tar mer
enn den må.**

Kontonummer:
6116.56.67289

Vipps:
140814

