

PARKINSON

NORRBOTTEN

NY TIDNING #1 2021

Bladet



*Maritha Juhlin är
svensk mästare i
Parkinson-pingis!*

SID 4

Med kallelse till
Årsmötet
den 20 februari
2021

*Parkinsons sjukdom är fortfarande
något av en gåta* SID 8

Utgivare: Parkinson Norrbotten
Org.nr: 898801-0925
E-post:
Parkinson.Norrbotten@gmail.com

Ansvariga personer:
Bengt Sveder, ordförande
Tel. 072-528 95 10 och
Åsa Holmgren, vice ordförande,
Tel. 070-347 75 85

Redaktör
Bengt-Erik Johansson, sekreterare
Tel. 070-543 37 86

Korsordsmakare
Bengt-Erik Johansson
Ord & mening i Norr
www.ordochmening.se

Grafisk produktion
Jonas Henriksson
Hjälp Reklambyrå
www.hjalpreklambyra.se

Tryck och distribution
Piteå Föreningservice
www.fspitea.se

Innehåll i detta nummer

Redaktören har ordet	2
Ledare	3
Apropå framsidan	4
Kloka råd	5
Korsord	6
Parkinsonfonden	8
Bloggat av Åsa Holmgren	9
Hjälp med zoom	10
Porträtt av styrelseledamot	11
Baksidan – kontakinfo	12

BLI MEDLEM!

För att bli medlem, gå till
www.parkinsonforbundet.se
och klicka på rutan
BLI MEDLEM



Vi går mot bättre tider

År 2020 var ingen succé som vi vill köra i repris.
Det liknade snarare ett måndagsexemplar som
man vill reklamera.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON I FOTO: MALIN KINNUNEN

NU HOPPAS VI ATT 2021 blir desto bättre och att vi snart
kan känna oss trygga med att träffas och umgås på ett mer
normalt sätt igen.

PARKINSONBLADET NORRBOTTEN

Som du ser har den tidning som du just nu håller i ett annat
utseende jämfört med tidigare. Tanken är att detta ska vara
vår egen medlemstidning inom Parkinson Norrbotten.

AMBITIONEN ÄR ATT TIDNINGEN ska komma ut fyra
gångar per år och att den ska innehålla intressanta fakta,
reportage och goda råd för oss som har diagnosen Parkinsons
sjukdom och för våra anhöriga. Och lite klurigheter i form av
korsord och kanske något mer.

EN ANNAN SAK SOM ÄR NY är att Ulf Wilén i Piteå,
som är den som brukar sätta samman utskicken nu har läm-
nat ifrån sig detta och den som har tagit stafettpipen efter
Ulf är jag, Bengt-Erik Johansson.

VI TACKAR ULF för det jättejobb han har lagt ner under
15 års tid och önskar honom lycka till i fortsättningen.

Trevlig läsning!

Bengt-Erik Johansson
Redaktör



Skulle du vilja ställa upp och hjälpa till med uppdrag i
styrelsen eller något annat uppdrag? När vi blir fler som
ställer upp blir vi effektivare, starkare och fungerar ännu
bättre i vårt funktionsvariabelarbete.
Hör av dig!

ParkinsonBladet Norrbotten

Styrelsen för Parkinson Norrbotten möttes digitalt på tjugondag Knut. Hela sty-
relsen kunde ställa upp, men glädjen kantades av tekniska bekymmer. Vi enades
om att gå över från gratisversion av dataprogrammet till en betalversion.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON I FOTO: DANIEL SVEDER

Årsmötesförberedelserna var en huvudpunkt
för dagen. En del av vad vi kom fram till finns
längre fram i det här bladet.

På försök skall vi under det här året ge ut
ett medlemsblad i ett annat stuk än det som
tidigare sänts ut. I höstutskicket fick vi testa
ett par nyheter. Dels ett korsord och dels en
artikel om styrelsemedlemmen Ulf Wilén.
Han har i ett 15-tal år som redaktör varit den
som ordnat så att utskicken kommit till och ut
till medlemmarna.

NÄRSTÅENDE

Genom att kraftsamla på det här bladet hopp-
as vi kunna nå ut till nya läsare och gärna få
fler medlemmar. Inte minst bland närstående
till Parkinsonsjuka. En närståendes medlems-
avgift är endast 100 kronor per år – lika billigt

som för stödmedlemskap. Vill du ha tidningen
ParkinsonJournalen fyra gånger per år, får du
lägga till 200 kronor. Där finns senaste rön i
forskarvärlden, personporträtt, nyheter från
landets alla hörn, tips på lokal verksamhet.

ETT MEDLEMSSKAP

Medlemskapet gäller både för riks- läns- och
lokal nivå. Som medlem är du olycksfallsför-
säkrad dygnet runt. På Parkinsonlinjen kan
du få rådgivning och stöd från personer med
egen erfarenhet av sjukdomen.

I Parkinsonpodden delar forskare, parkin-
sonsjuka och andra med sig av kunskap och
erfarenheter. Välkommen som medlem – om
du inte redan är det!

Bengt Sveder

Ordförande Parkinson Norrbotten, 072-528 95 10



Tidningens framsida.



Maritha Juhlin.



Norrbottens SM-deltagare med sina medaljer. Från vänster: Olle Rydberg med silver i singel och guld i dubbel, Hans Eriksson med guld i dubbel tillsammans med Olle, Maritha Juhlin med guld i singel och brons i dubbel, Åsa Holmgren, med brons i dubbel tillsammans med Maritha, Bengt-Erik Johansson med en brons-medalj och Bengt Dahlblom som tyvärr blev utan medalj men är sugen på chans till revansch.

Tidningens framsida och pandemins baksidan

På den infällda bilden på tidningens framsida visar Maritha Juhlin från Luleå upp den guldmedalj som hon erövrade genom att vinna damklassen i det första svenska mästerskapet någonsin, i Parkinson-pingis.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON I FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON & ADOBE STOCK

Stockholmsklubben Spårvägen arrangerade ett mycket trevligt SM och det pratades en hel del om att göra detta igen, varje år framöver.

Då, för ett år sedan, hade corona-pandemin precis drabbat Italien men den hade ännu inte nått Sverige. Så när vi kom hem till Luleå igen fortsatte pingis-gruppen att träffas på torsdagarna i pingishallen i Luleå Energi Arena. Men sedan kom restriktionerna.

Det har visat sig att bordtennis är en typ av aktivitet som är mycket bra för personer som har Parkinsons sjukdom. Den medför rörelse, ofta ganska snabb sådan och träning av kognitiva förmågor samt av balans och koordination.

Alla vi som ingår i pingisgruppen saknar våra

torsdagsträffar, att få spela några set mot varandra, snacka lite och ta en kaffe tillsammans.

Just nu ska vi vara noggranna med att följa de restriktioner som gäller, fortsätta att hålla avstånd och tvätta händerna och se till att vaccinera oss.

När pandemin är besegrad lär vi återuppta pingispelandet – och förhoppningsvis får Maritha möjlighet att försvara sin titel som svensk mästare.



Kloka råd - visste du det här?

- 1) Att om du tar din medicin med mjölkprodukter så får du sämre effekt av medicinen, då mjölkproteinerna slår ut verkande ämnen.
- 2) Att om du tar din medicin 30 min före eller efter maten så får du bättre effekt av medicinen, då verkande ämnen slipper konkurrera med proteinerna från maten.
- 3) Att om du tar din medicin med kolsyrad dryck kan du få vissa mediciner att verka snabbare.
- 4) Att "grumset" i botten av glaset inte har någon verkan? Det är bara bindemedlet som är kvar efter den vattenlösliga tabletten.
- 5) Träning ger förbättrad livskänsla och kan bromsa sjukdomen. Gör ett enkelt program som rutin varje morgon. Skall innehålla sträckning av alla böjda leder.
- 6) Gå varje dag, gärna stavgång, med en marsch i lurarna, så sträcker du upp dig, svänger bättre med armarna, tar längre steg och går med bättre koordination. Gång har även effekt mot depression och kronisk smärta.
- 7) Sök upp det som ger dig glädje, välj aktivt bort det negativa.
- 8) Undvik situationer som stressar dig, och lär dig känna igen och bemästra återkommande stressituationer, t ex med andnings- och avslappningsteknik.
- 9) Gläds åt allt du kan göra, acceptera det du inte kan.
- 10) Bli ej ett offer. Du väljer själv din livskvalitet.
- 11) Tänk efter, vad är ditt största problem just nu? Koncentrera dig på att lösa det!
- 12) Var aktiv, var mån om din hälsa, hjälp andra, ha roligt!
- 13) Kom ihåg, det är du som är experten på din sjukdom, men du måste förmedla din kunskap till din läkare så att du får rätt medicin!
- 14) Ansträng dig för att finna en bra läkare, det är mycket värt!
- 15) Lär dig känna igen symptom på att du är undermedicinerad och när du är övermedicinerad.
- 16) Ju längre du tagit levodopamedicin desto kortare tid verkar den.
- 17) Lär dig ta medicin efter dina behov. Tänk efter vad dagen kommer att innebära, justera medicinen (inom ramen för läkarens ordination).
- 18) Kommunikation är viktigt – träna din röst och mimik dagligen.
- 19) Om din vikt minskar mer än 10% på ett år. Sök dietist.
- 20) Målet för din medicinering är att mildra dina symptom, vilket bäst görs med så jämn medicineffekt som möjligt.

INTAG AV MEDICIN OCH MÅLTID

Madopark och Levodopa/Benserazid bör helst intas 30 min före måltid eller 1 timme efter måltid.

Välkommen Jenny

Parkinsonförbundet har fått en ny generalsekreterare, hon heter Jenny Lundström.

En längre intervju med Jenny finns i senaste numret, 4-2020 av Parkinsonjournalen.

Vi i Norrbottensföreningen vill på detta vis också hälsa Jenny välkommen!



Vem är det vi söker?

Ledtråd: En känd person med diagnosen Parkinsons sjukdom.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON I KORSORDSMÅKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON

DEN HÄR GÅNGEN SÖKER VI oss till filmens värld och en person som har varit mycket aktiv och gjort både många stora roller där han själv syns och även har gett röst åt figurer i animerade filmer. Han har också gjort stora insatser för forskningen om Parkinsons sjukdom, genom den stiftelse som bär hans namn. Trevlig lösning!

Detta korsord ingår i en serie av korsord, gjorda åt Parkinson Norrbotten, där vi varje gång stiftar bekantskap med en känd person som antingen själv har eller hade diagnosen Parkinsons sjukdom eller som på annat sätt har en koppling till den diagnos som vi själva delar.

VEM SÖKER VI?	MED M EN BRYTNING	SUR LENA? GRAD- ANDERS	DY EN SÅ'N SOM STICKS	RENSAR OGRÄS	INNAN SSAB	BUNDNA	MELLAN HJUL	I VILKET LAND FÖDDES X?	X FÖDELSE- STAD	GÖR MAN SMÖR
								PLATS SOM GER SILVER	FRÅN LAGOS	GAMLA GUDAR
PRONOMEN FILM MED X FRÅN 1985			SORLA REBUSTVÅL			FÖR IHÅLLANDE	MÅTT PÅ LUSFLÖDE	STAD I GÅRD		
								... FOBI ÄR TORGSKRÄCK		
HAR "KOLLEN"				TVÅ I KUBIK	BENÅDAR SNART HÄR SKUMMAR					UNDER- KÄNT
FILM FRÅN 1999 DÄR X GER RÖST TILL HUVUD- FIGUREN	FÖRSÖKA		KAN MAN LINGON @			LITE SMÄRUNG	SPEL	KAN SPELAS INGÅR VI I		BALK- FORM
								DIMINU- TIV- FÖRLED	SES MED NTO	
TYCKER FORMEN ÄR VIKTIG				DIGITALT DOKU- MENT	UTERUM LIKA- FÖRLED			TENN		RIBO- NUKLEIN- SYRA
								PLURAL- PRONO- MEN		GAMLE OLE
DISNEYFILM FRÅN 2001 DÄR X GÖR MILOS RÖST		50	KALLT FALL KORUND SOM DE			ÄMNE 77 FELFRITT		HAR OLYMPISK KOLL		KAJKA LÄTTSMÅLT METALL
								FYRA		
						FN I NEW YORK	BESLUTS- ORGAN PÅ VISS NIVÅ			
ord & mening		BORT- TAPPAD					FLÖJTAT			



Parkinsonfonden

Stiftelsen Parkinsonförbundets Forskningsfond är instiftad av Parkinsonförbundet och kallas Parkinsonfonden. Dess ändamål är att stödja klinisk Parkinsonforskning som bedrivs i Sverige.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON I FOTO: ADOBE STOCK

Forskningsfondens ekonomi är baserad på insamlings- och donationsmedel. Fonden är innehavare av ett insamlingskonto, ett s.k. 90-konto, som kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll. Medel som har inkommit till Parkinsonfondens 90-konto, plusgiro 90 07 94-9 eller bankgiro 900-7949 kan förutom till forskningsändamål i viss utsträckning även användas till utbildnings- och informationsprojekt som befrämjar forskning rörande Parkinsons sjukdom.

Parkinsonfonden beviljar 7,25 miljoner till parkinsonforskningen i Sverige.

I oktober beslutade fonden att bevilja 5 anslag om 500 000 kronor, 10 anslag om 300 000 kronor och 14 anslag om 125 000 kronor. Vill du veta mer om projekten - gå till "Forskning / beviljade anslag".

Parkinsonfonden beviljar 7,55 miljoner till parkinsonforskningen i Sverige

Den 13 oktober fattade fondens styrelse beslut om att bevilja 5 anslag om 500 000 kronor, 11 anslag om 300 000 kronor och 14 anslag om 125 000 kronor. Vill du veta mer om projekten - gå till Forskning/beviljade anslag.

Källa: www.parkinsonfonden.se



Forskning

Parkinsons sjukdom är fortfarande något av en gåta. Den egentliga orsaken till sjukdomen har ännu inte klarlagts och man vet inte hur det kommer sig att vissa människor drabbas, medan flertalet inte gör det.

Det finns behandlingar som lindrar symtomen, men ännu saknas bromsmediciner och botande behandlingar.

För att göra framsteg som kan förbättra situationen för de parkinsonsjuka och deras anhöriga krävs forskning. Den svenska forskningen inom området håller hög klass, men lider brist på pengar. Parkinsonfonden försöker stödja forskningen med hjälp av medel som samlas in från allmänheten.

Huvuddelen av fondens anslag går till projekt, som väljs ut med hjälp av vetenskapliga experter. Fonden finansierar vidare ett stort antal resor, som ger doktorander och unga forskare möjlighet att komma ut för att se och lära i samband med att de presenterar sina egna resultat i en internationell miljö. Parkinsonfonden ser reseanslagen som en viktig investering i den svenska parkinsonforskningens framtid.

Mitt liv med Parkinson

Här återges innehållet i ett blogginlägg om och av Åsa Holmgren, Luleå, publicerat på bloggen cicciqwint.com, den 9 december 2020.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON & ÅSA HOLMGREN I FOTO & TECKNING: ÅSA HOLMGREN

Dagens gästbloggare är Åsa Holmgren. Åsa är aktiv i gruppen Yngre Parkinson inom Parkinsonförbundet. Det är en grupp för de personer som är i yrkesverksam ålder och får Parkinson; Yngre Parkinson. Varje år anordnar de en träff för denna målgrupp, platserna varierar på olika ställen i Sverige. Träffarna är väldigt populära och platserna tar snabbt slut. Att möta andra med samma problematik, lära av varandra, ge tips och idéer, det gör att man inte känner sig så ensam.

Åsa Holmgren är sammankallande i gruppen och har tillsammans med 7 andra stått för att anordna träffen 8 år i rad.



Här ska ni få följa med på min resa med Parkinson, Åsa heter jag och jag har Parkinson men jag är inte Parkinson. Det är också min filosofi och mitt förhållningssätt till livet med en progressiv degenererande sjukdom.



Klockan tickar, tiden går
Precis då, fyller jag 40 år
I present jag en följeslagare får
Han vill bestämma över hur jag mår
Jag kallar honom för Mr P
Själv vill han heta Mr Parkinson
Vissa dagar är vi ett samspelt team
Andra dagar är det bara bråk och grin
Resan som framöver väntar är svår
På den vägen finns mitt eget spår
Där finns det många platser fina
Där solen strålar och skina.



In i ringen jag går och
på säcken jag slår Pang pang, pang
I tangon vi runt i takten snurrar
Du och jag Mr P för oss alla hurrar.
På Afrikanska trumman rytmen finns
Kroppen den känslan minns.
Trum trum, trum
Ping pong ping pong

Runt pingisbordet studsar en boll
Vi vinner med 13-0
SM matcher i huvudstaden
Medaljen glänser av tredje graden.
Vänner från norr till söder
Blir varandras systrar och bröder.
Resan hemåt mycket lättare blir
När vi kosan tillsammans styr.

Att komma igång med zoom

Föreningens årsmöte den 20 februari kommer att hållas i uppkopplad form, via verktyget Zoom. Här kommer därför en beskrivning på hur du gör för att installera Zoom.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON

LADDA NER ZOOM

Det första du behöver göra är att se till att du har Zoom på din dator. Det gör du i följande steg:

1. Gå till zoom.us
2. Skriv den epost-adress som du kommer att använda för zoom-möten.
3. Klicka på "Sign Up Free".
4. Klicka på "Sign up".
5. Ett epost-meddelande skickas till dig.
6. Klicka på "Zoom account activation" knappen.
7. Efter att Du har aktiverat ditt konto, skriv in ditt namn och lösenord.
8. Klicka på "Activate".

ATT DELTA I ETT ZOOM-MÖTE

1. Öppna det e-brev som innehåller inbjudan till: Zoom-mötet och klicka på länken till mötet.

ATT TESTA LJUD OCH BILD

Medan du väntar kan du, om du vill, testa din dators / surfplattas / telefons mikrofon och högtalare. Det gör du genom att klicka på "Test Computer Mic & Speakers".

Klicka på "Test Mic" och tala högt i 5 sekunder. Om allt fungerar som det ska spelas inspelningen av din röst upp. Det kan dröja någon sekund.

Klicka på knappen "Video". Då ser du en bild av dig själv som tas av din enhets web-kamera.

Stäng inställnings-fönstret genom att klicka på "X" i fönstret.

2. Om mötesvärderna inte börjat mötet ännu finns ett fönster som säger: "Please wait for the host to start the meeting".
3. När mötesvärderna startar mötet dyker det upp ett fönster som säger "Join a Meeting".
4. Skriv Ditt namn och klicka på "Join".
5. Välj "Choose audio conference by computer".
Obs! Om Du använder en surfplatta kan du klicka på ikonen som ser ut som hörlurar. Klicka på den, och klicka på "Use internet audio".
6. Nu ser du mötesvärderna på din skärm.
7. Om du inte ser dig själv på skärmen, kolla om videokamera-ikonen i nedre vänstra hörnet har en röd diagonal linje. Klicka på video-ikonen för att aktivera din videokamera.
8. Om du vill lämna mötet innan det är avslutat kan Du klicka på "Leave meeting".

ÖVRIGT

9. Man kan spela in mötet och spara det i en laptops hårddisk.
10. Säg till mötesvärderna om Du ska spela in mötet i Din dator eller i molnet.
11. Om man använder en surfplatta eller mobil kan man inte spara inspelningen i enhetens hårddisk.
12. Om man vill spara inspelningen i molnet måste man ha en prenumeration till zoom och man måste ha tillräckligt med utrymme i molnkonto.
13. För att mötet ska gå smidigt är det bra att tilldela den tekniska aspekten av mötet till någon annan än mötesvärderna.
14. Ta gärna paus efter en halvtimme, innan ni fortsätter mötet.

Föreningens nyaste styrelsemedlem

Jag heter Bengt-Erik Johansson och är den som är nyast i styrelsen. Jag gick egentligen med i föreningen med anledning av att det vankades Parkinson-SM i bordtennis och jag hade varit med i det parkinsongång som brukar träffas i pingishallen i Luleå Energi Arena ett tag, men inte i själva föreningen.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON I FOTO: MALIN KINNUNEN

När kallelsen till årsmötet 2020 kom tänkte jag att det skulle vara intressant att vara med på det och det har på något vis lett till att jag blivit styrelseledamot och även den nye sekreteraren och nu också redaktör för denna medlemstidning, det betyder att det nu är tre Bengt i styrelsen!

SÅ, VEM ÄR DÅ JAG?

Jo, jag fyllde 64 i december och funderar på att börja ta ut pension, men inte gjort verklighet av det ännu.

Parkinson-diagnosen kom 2013 och sedan några år tillbaka jobbar jag halvtid, med sjukersättning för den andra halvan.

Sedan 2006 har jag egen firma, Ord & Mening i Norr och är, så att säga, min egen arbetsgivare. Under ett par år, 2015 – 2017, var jag delägare i en liten reklambyrå, vilket var en helt ny bransch för mig och en nyttig erfarenhet.

Huvuddelen av min yrkesbana är dock de nära på 20 år som jag arbetade med forskning och utveckling på Televerket Radio och Telia Research, först åtta år i Karlstad, dit jag flyttade efter klar examen vid Tekniska högskolan i Luleå – och sedan drygt 11 år i Luleå.

BRÖLLOP I SOMRAS

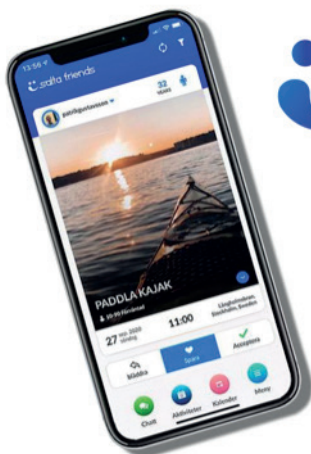
Bilden till höger är från i juli 2020, då barnens mor (som inte ville vara med på bild här) och jag äntligen såg till att gifta oss, efter drygt 27 år tillsammans och med två nu vuxna barn. Det blev drop-in-vigsel i Luleå domkyrka, med domprosten som vigselförrättare, minsann.

HEMMA FÖR MIG

Vi bor sedan 1996 på Lulsundet, i Luleå. Varken min fru eller jag kommer dock från Luleå. Hon är västerbottning medan jag växte upp i Forsbyn och Morjärv. Där finns min hemgård, som jag äger tillsammans med mina två bröder. Där finns skog att sköta och abborrar att dra upp ur Kalixälven och där känner jag ro. Tack för ordet!

Bengt-Erik Johansson





**En social aktivitets app
som finns att ladda ner gratis
till Android och iOS**



Salta Friends Sverige AB | 072-403 68 02 | kontakt@saltafriends.com | saltafriends.com

Kontaktpersoner

I Parkinson Norrbottens styrelse

Ordförande	Bengt Sveder, Boden	072-528 95 10	bengt.sveder@gmail.com
Vice ordförande	Åsa Holmgren, Luleå	070-347 75 85	asaholmgren66@gmail.com
Kassör	Ulf Wilén, Piteå	070-392 54 53	30514@telia.com
Sekreterare	Bengt-Erik Johansson, Luleå	070-243 37 86	bengterikj56@gmail.com
Ledamöter	Anders Isaksson, Haparanda	070-513 18 21	anders.isaksson64@gmail.com
	Hans Berglund, Luleå	070-256 70 74	hans.antnas@gmail.com
	Maritha Juhlin, Luleå	070-633 61 59	marjuh015@hotmail.com
	Stina Stenqvist, Boden	070-351 52 27	stina.stenqvist@hotmail.com
	Tore Nordhamn, Luleå	070-586 37 19	tore.nordhamn@telia.com
Suppleant	Bengt Dahlblom, Luleå	070-266 91 04	bengt.dahlblom@telia.com

I de lokala föreningarna

Piteå	Anders Borgman	070-556 72 99
Luleå	Tore Nordhamn	070-586 37 18
Boden	Gun Pettersson	070-568 01 55
Övertorneå	Vakant	
Haparanda	Vakant	
Kalix	Vakant	

Neurologmottagningen i Sunderbyn

0920-28 34 20

Kl. 7:30 – 14:30