

PARKINSON



Bladet

NORRBOTTEN

◀ *SID 14*

15 tusen tack

➤ LÄS MER PÅ *SID 3*

Nytt korsord

➤ LÖS DET PÅ *SID 8 & 9*

Enkätresultat

➤ LÄS & SE MER PÅ *SID 12, 13 & 14*

Utgivare: Parkinson Norrbotten
Org.nr: 898801-0925
parkinson.norrbotten@gmail.com

Ansvariga personer
Bengt Sveder, ordförande
072-528 95 10 och

Åsa Simu-Holmgren, vice ordf.
070-347 75 85

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

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

Grafisk produktion
Jonas Henriksson
Hjälps Reklambyrå
www.hjalpreklambyra.se

Tryck och distribution
GJ Offsettryckeri AB
www.gjoffset.com

Innehåll i detta nummer

Redaktören har ordet	2
15-tusen tack!	3
Funkismotiv	3
Ledare	4
Kåseri	5
Så undviker du fallolyckor	6
Balans- och styrkeövningar	7
Korsord	8
Att hantera fatigue	10
ENTWINE – anhörigvård	11
Resultat av vårdenkät	12
Presentation av ledamot	15

BLI MEDLEM!

För att bli medlem - gå till sidan:
www.parkinsonforbundet.se och
klicka på rutan "BLI MEDLEM".

Bengt-Erik Johansson

REDAKTÖR & KORSORDSMAKARE

Sommartid

Välkommen till det andra numret av **Parkinson-Bladet Norrbotten**. När denna tidning kommer ut har våren passerat och försommaren anlant med varmare väder och längre dagar.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: CAMILLA NIEMI

CORONA-VACCINERINGEN HAR TAGIT FART

Jag fick min första spruta i mitten av april och är inbokad för den andra dosen i mitten av juni. Hoppet om att vi snart ska kunna lämna pandemi-eländet bakom oss stiger sakta som en blek vårsol över horisonten. Det jag själv ser mest fram emot är att kunna återuppta Parkinson-pingisen, så man får röra på sig och träffa de andra i gruppen.

16 SIDOR

Detta nummer av medlemstidningen innehåller 16 sidor, att jämföra med det första numret som (bara) innehöll 12 sidor. Det första numret hade dock sällskap av ett häfte på ytterligare 12 sidor, med kallelse och handlingar till det då stundande årsmötet. Vi söker oss fram till ett passande omfång och antalet sidor kan förstås variera.

ÅR 1 SOM PILOTPROJEKT

Detta första år drivs medlemstidningen som ett pilotprojekt, med stöd av Sparbanken Nord.



Projektets första fas är genomförd och i och med att vi fått klart med stödet från Sparbanken Nord och utskickandet av detta nummer, är även fas 2 genomförd. Fas 3 går ut på att etablera en långsiktig finansiering av tidningen. En plan för detta börjar ta form, men det får vi återkomma till i kommande nummer.

TREVLIG LÄSNING!

15 tusen tack! Sparbanken Nord



Vårt projekt "ParkinsonBladet Norrbotten – år 1" har beviljats 15 000 kronor i projektstöd, från Sparbanken Nord.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | PROJEKTSTÖD: SPARBANKEN NORD

Stödet gör det möjligt att bekosta framtagning och utgivning av de nummer som planerats under detta år och inte minst att hitta sätt att driva medlemstidningen vidare på lång sikt och med önskad kvalitet. Det är vi mycket tacksamma för!



Funkismotiv



Det finns ett initiativ om att erbjuda "Funkis"-tryck på kläder och olika accessoarer. Initiativet drivs ideellt av föreningen Funkibator (funkibator.se).

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: FUNKIBATOR.SE & SHOP.SPREADSHIRT.SE

Funkibator har tagit det här initiativet som förening och för Sveriges funkisrörelse i stort. De tänker sig att alla icke kommersiella verksamheter som vill kan ladda upp sina budskap och tryck. På så sätt blir de tillgängliga för medlemmar och andra som kanske vill beställa. De på Funkibator hoppas att världen blir lite mer positiv och inkluderande för varje plagg som någon köper och tycker att sådana här kläder och budskap borde finnas ute i mycket större omfattning.

BESÖK GÄRNA DERAS WEBBUTIK:

• shop.spreadshirt.se/funkismotiv



NÅGRA AV PRODUKTERNA SOM FINNS I WEBBUTIKEN:

- The sky is the limit – Premium-T-shirt
- I love me – Gymnastikpåse

Ett märkligt år

Det är ett märkligt år som vi har bakom oss och att vi skulle drabbas av en pandemi kändes verkligen osannolikt. Ordet pandemi hörde man nästan inte talas om tidigare, skulle någon sagt att vi skulle komma att ha en pandemi minst ett år framåt och i dagsläget skönjer man inget slut. Man skulle inte tro att det var sant.

HAR ORDET



Åsa Holmgren

VAD ÄR EN PANDEMI?

En smittsam sjukdom, epidemi, som drabbar flera länder och även hela världsdelar.

TEXT: ÅSA SIMU-HOLMGREN | FOTO: ÅSA SIMU-HOLMGREN & PARKINSON NORRBOTTEN

En pandemi som vi alla blir berörda av, på något vis. En vardag som skulle kullkastas för många, på olika sätt. Jobbet "flyttade hem" för många, jobbresandet minskade kraftigt. Skolor stängdes ner och eleverna hade hemundervisning, eller som det heter 2021 – man jobbar digitalt, har digitala föreläsningar, digitala möten och digitala fikastunder. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad som kan göras "digitalt".

Några saker som har varit jobbiga för många är den sociala distanseringen, att inte få träffa sina nära och kära och avsaknad av fysisk kontakt. Att inte få hålla kvar saker som man brukar göra, inga släktmiddagar, minimalt julfirande, inställda födelsedagskalas, inga resor.

Jag kan känna en viss ovisshet när man har Parkinson i släptåg. Vad är vad? Är det Parkinson-symtom eller är det covid som knacker på. Tillhör jag en riskgrupp eller

inte? Kommer jag snart att få vaccin? Kan jag börja gå på gymmet? Många frågor utan svar eller olika svar beroende på vem man frågar.

DIGITAL VERKSAMHET

Verksamheten inom förbundet, både på regional nivå och på riksnivå har gått på sparlåga. Vi hoppas och längtar att få starta upp igen. Det digitala samhället är något som vi får lära oss leva med och Parkinson Norrbotten hade sitt första helt digitala årsmöte. Det gick över förväntan och tekniken var med oss.

I styrelsen har vi resonerat lite om tänkbara aktiviteter som skulle kunna anordnas, trots pandemin. Ett förslag är att ha en datakurs, bland annat om vilka möjligheter man har att sköta sina vårdkontakter via nätet. Om du har något förslag på aktiviteter som du tycker skulle vara bra, hör av dig till någon i styrelsen.

Fortsättning på sid 5 ➔

VÄRVA NYA MEDLEMMAR!

Vi behöver bli fler medlemmar både på lokal och regional nivå. Känner du någon som har Parkinson men som ännu inte är medlem? Prata gärna med den personen och föreslå att hon eller han går med i Parkinsonförbundet.

I styrelsen har det skett ett byte av kassör. Vi tackar Ulf och välkomnar Christina, som är vår nya kassör.

Vi går mot ljusare tider, det blir lättare att umgås och vi hoppas att vaccinet är på gång och att pandemin ska plana ut.

Vi hjälps åt – tillsammans klarar vi det!

Hälsningar Åsa Holmgren

Åsa Holmgren Vice ordförande i Parkinson Norrbotten



Kåseri

Helena Nilsson
Helena Nilsson

Har du tänkt på hur snabbt saker och fenomen kan förändras? För ett och ett halvt år sen var ett normalt hälsningsbeteende i Sverige att ta främlingar i hand utan att fundera i förväg på om den andra tvättat händerna.

TEXT: HELENA NILSSON | FOTO: HELENA NILSSON

I alla fall om den andra såg ut att upprätthålla vanlig kroppshygien. Det var också normalt att försöka maskera en fjärt, låtsas som att det regnade medan odören spred sig. Ett sätt att dölja en ljudlig fjärt var att hosta. Som sagt, ett och ett halvt år sen. Då nös vi i händerna, tog varandra i hand. Hostade för att dölja fjärtljudet.

Idag, nyser vi i armvecken och krockar armbågar som hälsningsfras. Ingen nu levande svensk vill bli påkommen med att hosta bland andra människor. Att hosta offentligt, kan leda till politiska tjänsteavsättningar. Det är så skamligt. Ingen vill vi väl bli anklagade för att vara oansvariga. Därför löser vi dilemmat med att lägga av ljudliga brakar istället. Bättre lukt illa än att sprida smitta.

Den här pandemin snurrar till det för de allra

flesta av oss. För egen del har jag sällan eller aldrig har längtat så mycket efter en dusch som nu! I mer än 14 månader har jag följt myndigheternas rekommendationer om handtvätt och att hålla avstånd till andra. Och som jag tvättat mina händer! Jag har mätt tvättiden genom att högljutt skråla på Blinka lilla stjärna, jag har löddrat upp så det skvätt över axeln när jag tvålade mellan fingrarna. Men när sjutton ska vi få höra orden att "nu får ni tvätta mer än bara händerna"?!

Vaccinationerna är i full gång nu och snart kan vi åter trängas på uteserveringarna. Och med dusch åter tillåten behöver inte distansen längre hållas.

Vår kassör, Helena Nilsson har själv Parkinsons sjukdom och är såklart medlem i Parkinson Norrbotten. Helena nås på: helenanilsson@hotmail.com eller tel: 073-096 23 32

Så undviker du fallolyckor

Visste du att varje år faller cirka 70 000 personer i Sverige så illa att de behöver läggas in på sjukhus för vård? Drygt 1 000 personer dör. 50 000 av de som faller är 65 år eller äldre.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON

Många personer med Parkinsons sjukdom är rädda för att falla. Denna rädsla kan leda till att man undviker aktiviteter och får en försämrad livskvalitet. Rädslan i sig kan också öka risken för framtida fall.

Varje år uppmärksammar Socialstyrelsen via kampanjen ”BALANSERA MERA”. Där får du tips och råd för att förhindra fallolyckor i din vardag. Du hittar mer information på Socialstyrelsens hemsida: socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/aldre/aldres-halsa/fallolyckor/

Bra tips för ett säkrare hem

- Ta bort mattor eller använd halkskydd under de mattor du vill ha kvar.
- En stor matta under ett bord glider inte lika lätt.
- Bra belysning. Ledljus natttid.
- Använd bärbar telefon och ha den alltid nära till hands.
- Ha inte sladdar löst dragna över golvet, de är lätta att snubbla över.
- Trösklar är lätta att snubbla på. Om det är möjligt, ta bort dem.
- Använd bra inneskor/anti-halksockor.
- Undvik att ha lösa föremål som är i vägen intill sängen.
- Sitt när du duschar, använd anti-halkmatta, montera stödhandtag.
- Förhöj toalettstolen, med handtag.
- Stolar och säng i lämplig höjd.
- Sitt ned vid påklädning, använd hjälpmedel griptång /strumppådragare.
- Se över din madrass, har den ”spänst” kvar, om den är nedsutten och blivit mjuk i framkanten ökar risken att du glider ner då du sitter på sängkanten.
- Stolar med armstöd.
- Använd broddar vid halt väglag, både på skor och käpp/krycka.
- Ta bort eller flytta på överflödiga möbler så att du har gott om svängrum för dig själv och eventuella hjälpmedel.
- Se över dina läkemedel tillsammans med läkare/sjuksköterska.
- Motionera regelbundet.
- Regelbundna måltider och mellanmål.

KÄLLA: SOCIALSTYRELSEN

Balans- och styrkeövningar

Det finns många enkla övningar som du kan göra varje dag hemma. Här följer några exempel på övningar som är hämtade från Socialstyrelsens folder: ”**Tips för att förhindra fallolyckor**”.

SE: socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-5-1.pdf

UPPVÄRMNING

Det är bra att värma upp kroppen i 5–10 minuter innan du startar med balans- och styrkeövningarna. Promenad, trappgång eller jogga på stället följt av rörlighetsövningar för nacke, axlar och rygg är bra uppvärmning.

Axelrörlighet

Sitt eller stå. Håll en handduk mellan händerna. För armarna upp mot taket, sträck på ryggen och dra armarna så långt bakåt som möjligt. Stanna kvar ett par sekunder i ytterläget.



Ryggrörlighet

Sitt på en stol och runda ryggen. Ha händerna på knäna. Råta långsamt upp ryggen och placera händerna bakom dig på stolsitsen. Sträck ryggen så mycket som möjligt och försök att svanka.



Balansövningar

För att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden succesivt genom att ta mindre stöd.

Tyngdöverföring

Stå bredbent och låt fötterna peka snett framåt. Förflytta kroppstyngden växelvis från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben du lägger tyngden på. Ta stöd med handen vid behov. Upprepa övningen 8–12 gånger.



Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Minska handstödet succesivt och försök att behålla positionen under längre tid. Upprepa övningen på andra benet.



Styrkeövningar

För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Utgå från din nuvarande förmåga och öka antalet repetitioner succesivt. Sikta mot en omgång där du gör övningarna 8–12 gånger. När en omgång känns lätt, öka till två omgångar.

Tåhävningar

Sitt med fötterna parallella och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och sänk därefter långsamt hälar till golvet. Öka belastningen genom att göra tåhävningar på ett ben i taget.



Res dig från sittande

Sitt på en stadig stol. Placera den ena foten framför den andra och res dig upp till stående. Ta stöd med händerna på låret alternativt på stolen vid behov. Sätt dig långsamt ner igen.



Vem är det vi söker?

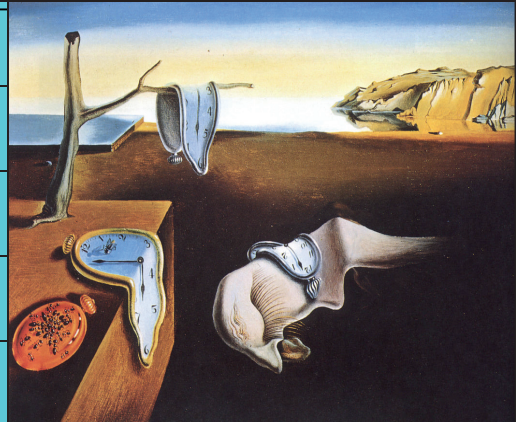
Ledtråd: En känd person med diagnosen Parkinsons sjukdom.

DEN HÄR GÅNGEN SÖKER VI oss till konstens värld. Ja, de flesta känner nog igen konstnären ifråga. Men vad heter han? Och vad det för sorts katt han har? **TREVLIG LÖSNING!**

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON

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.

ord
&
mening

				X IN-RIKTNING	ARRANGERA	GE VINNING KAN DET GÅ SLUTTNING	↓	↓	DEL AV SALT GAMMAL VALUTA	VILKEN SORTS KATT HADE X (SE BILDEN TILL VÄNSTER!)	GÖR HJUL	PARKINSON NORRBOTTEN Bladet	DEEP BRAIN STIMULA- TION	HAR LÅG SMÅLT- PUNKT	VANLIG SPORT- BAKELSE?							
		→										→										
		VÄLDIGT SPECIELL					SOM EN SOMMAR- HIMMEL															
							BRUKAR GLAD				SVENSKA AKADEMIEN ÄR DE ...		TON									
		FELSÄGNING					STJÄRNA PÅ LATIN						CIRKA 2,17	MELLAN 10 OCH D								
						UNDERKÄNT																
TUSEN		LÅN LARMA							UPPTRÄDDE OCH BLEV DE SOM SÅG PÅ					GASTAT		↓	IPA FARA	↓	DET SOM SYNS STAKANDE RÖNNLUND		ord & mening	LÄR X HA ANVÄNT
HOAR			SKICKA VIDARE						TAR SIG FRAM I SPÅRET	ENTAL FÖRSETT MED MATERIAL			TONFISK	↓							KROKIG BOKSTAV	
SIÖTÄCKEN			TRANKILITET																		BRYGGS	
↓				JÄTTESTAD I KALI- FORNIEN		KLYKA	HÄR KORAS LANDETS BÄSTA ÄKS PÅ			DET SOM NI ÄGER RYSKT MEDHÅLL			↓	GNAGET FLITIG RACKARE				KORT OCH BRED BILD				
FÖRMODA				X FRU HETTE SÅ		MANKELLS HEMSTAD UNDERHÅLL- ANDE PETRA				FÖR TANDKRÄM ARM ELLER BEN					LÄTT BETT BAK- STRÖMMEN					GÖR SPEL NÅGOT FÖR NATTEN		
BEUNDRARE							HÄR FÖDDES X														BARA NÅGRA	
↓			MOBIL- TELEFON- SYSTEM														PARK					
TALADE			FLYTTADE X TILL 1940 TILL							MEDLA UNITED STATES				TYSKLAND ÄGA			MÖTE RUNT TAL					
KOL		HAL RACKARE			TVÅ LIKADANA	ANGER DAG						KURVA	MARX SOM VAR VÄN MED X						HAR ETT ÖGA			
VARNADE FÖR KON- SEKVEN						ÖSTRA ... VAR UPPSALA					STOR SJÖFÄGEL						↘					KAN MAN TA

Att hantera fatigue

Mental trötthet eller hjärntrötthet som även kallas fatigue är en bekymmersam konsekvens av neurologiska diagnoser, traumatiska skallskador och stroke. Vid fatigue kan även balans, koordination och motorik påverkas tillfälligt.

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON

Fatigue kännetecknas av en utmattning och orkeslöshet som är kraftigare än vanlig trötthet. Utlösande faktorer kan vara såväl mental som fysisk ansträngning. Men även faktorer som värme, bullriga miljöer, starkt ljus, sömnstörningar och rökning kan påverka. Man har tidigare trott att det inte går att göra någonting för att minska de svårigheter som fatigue innebär för personen i sina dagliga aktiviteter. Fatigue går inte att bota eller få att försvinna, den kommer alltid att vara en del av sjukdomen.

FATIGUE MANAGEMENT – Är en sex-veckors kurs för att lära sig hantera fatigue i sin vardag. För att ha nytta av

kursen ska din upplevelse av trötthet vara så svårhanterlig så den påverkar din förmåga att klara dina dagliga aktiviteter. Kursens målsättning är att du som deltagare ska skaffa dig kunskap om trötthetssyndrom för att öka din beredskap att hantera dina vardagliga aktiviteter. Kunskap om vikten av vila, användning av strategier, teknik, verktyg och kroppens mekanik ingår i kursen. Att planera och designa schema för att hitta en balanserad livsstil tas också upp. I kursen ingår föreläsningar, diskussioner och praktiska övningar. Hemuppgifter mellan kursträffarna görs för att hjälpa dig att anpassa lärandet till din specifika livssituation. Kursen omfattar 6 tillfällen om 2 timmar.

Tips på bra hjälpmedel

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON

EASY SLIDE (1) – (50 x 60), (50 x 70) och (25 x 60) är förträffliga hjälpmedel för vändning i säng, för positionering högre upp i sängen eller för överflyttning från säng till rullstol.

WENDY LETT (2) – Ett glidlakan för brukare som har svårt att vända sig i sängen och ett baslakan som kan kombineras med WendyLett2Way och WendyLett4Way.

TURNTABLESOFT (3) – En mjuk vridplatta som används på stolar, sängar och i bilen för att göra det enklare att vrida och vända på sig när man sitter ner.

Kontakta en arbetsterapeut på din hälsocentral och hör om du har rätt att få låna dem.



1



2



3

1. EASY SLIDE
2. WENDY LETT
3. TURNTABLESOFT

ENTWINE studerar anhörigvård

ENTWINE är ett Internationellt projekt inom EU som handlar om anhörigvård och som drivs av en grupp unga forskare.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | HEMSIDA: <https://www.entwine-icohort.eu/sv/om-icohort/>

De definierar en anhörigvårdare på följande vis:

"En anhörigvårdare är en person som ger omvårdnad till en släkting eller vän med en kronisk sjukdom, ett funktionshinder eller ett annat långvarigt hälsotillstånd som medför ett vårdbehov."

VARFÖR DETTA PROJEKT?

De som driver projektet tror starkt på att det är viktigt att lyssna till både de som tas om hand av anhöriga och till de som utför anhörigvården. Man vill förstå den omsorg som ges, ur flera aspekter, såväl psykologiska, relationsmässiga, kulturella som socioekonomiska. Och man vill göra denna kartläggning på olika håll i Europa. Det man får fram ska öka förståelsen för både bra och dåliga aspekter av anhörigvård. Detta ska leda till att man ser metoder som kan leda till bättre stödjänster för anhörigvårdare.

VEM KAN DELTA?

Alla som är 18 år eller äldre och som antingen ger eller får anhörigvård på grund av en kronisk sjukdom eller funktionshinder som innebär ett vårdbehov kan vara kandidater till att delta i studien.

LÄS MER PÅ PROJEKTETS HEMSIDA

Där finns möjlighet att anmäla intresse att delta, som mottagare eller givare av anhörigvård.

HEMSIDA: <https://www.entwine-icohort.eu/sv/om-icohort/>

Intressant information

ANHÖRIGVÅRD I EUROPA



34%

av den europeiska befolkningen är anhörigvårdare

80%

av all långtidsvård i Europa tillhandahålls av anhörigvårdare

Anhörigvårdare och deras omsorgstagare



Människor kan bli anhörigvårdare när som helst under livet. Medelåldern är 50 år.

Anhörigvårdarna hjälper oftast till med:



ANHÖRIGVÅRDARE RAPPORTERAR LÄGRE PSYKISKT VÄLBEFINNANDE ÄN ANDRA PERSONER



AVGÖRANDE FAKTORER FÖR ATT GE OMSORG SKILJER SIG KNAPPAST MELLAN KÖNEN



ANHÖRIGVÅRDARENS MÖJLIGHET TILL LÖNEARBETE ÄR OFTA BEGRÄNSAD PÅ GRUND AV VÅRDANSVARET

En regional enkät om vården

Region Norrbotten har skickat en förfrågan till Funktionsrätt Norrbotten, där man ber om hjälp med att ta reda på hur medlemmarna i de olika föreningar som ingår där, upplever att vården i Norrbotten fungerar.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | GRAFER: BENGT-ERIK JOHANSSON

I **Parkinson Norrbotten** har vi valt att göra detta genom en webb-enkät. 45 personer har besvarat enkäten. På några av frågorna kunde man markera flera svarsalternativ, vilket gör att antalet svar kan vara fler än 45. Här följer en sammanfattning av svaren på den enkäten.



Fråga 1:

En klar majoritet, 87 % tycker att det är lätt att kontakta hälsocentralen.

Antal svar: 45



Fråga 2:

Det klart vanligaste sättet att kontakta hälsocentralerna är genom deras call-me-funktion, dvs. när man ringer till HC får man en aviserad tidpunkt då de ska ringa tillbaka.

Antal svar: 53

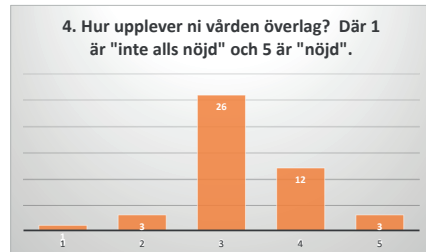
Fortsättning nästa spalt ➡



Fråga 3:

En övervägande andel personer tycker inte att närbarheten har förändrats. Några tycker den har blivit sämre men ingen tycker att den har blivit bättre.

Antal svar: 44



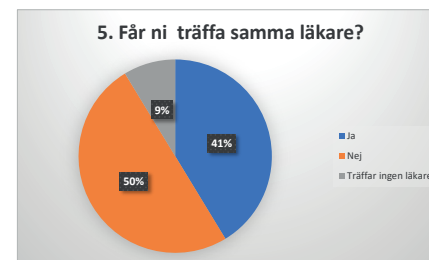
Fråga 4:

De flesta ger sin upplevelse av vården betyget 3, på en femgradig skala. Genomsnittsbetyget är 3,29.

Antal svar: 45

En inbjudan att fylla i enkäten har skickats till de 163 medlemmarna i Parkinson Norrbotten som angett en e-postadress. Av dessa 163 mottagare har 45 stycken besvarat enkäten. Det ger en svarsfrekvens på 27,6%

Fortsättning på sid 13 ➡



Fråga 5:

Ganska precis hälften av de som svarat får inte träffa samma läkare. Några träffar ingen läkare. Det framgår dock inte av svaren vad detta beror på. En möjlighet är att det är några friska anhöriga som har besvarat enkäten, men det vet vi inte.

Antal svar: 46



Fråga 6:

Diagrammet visar att det är något vanligare att man träffar en allmänläkare på hälsocentralen än en läkare som är specialist på Parkinsons sjukdom. Ett liknande förhållande gäller för vilka sköterskor man träffar.

Antal svar: 130 - Antalet markerade svarsalternativ varierar, från en upp till sex stycken, per person.



Fortsättning nästa spalt ➡

Fråga 7:

36 % uppger att de har en fast vårdkontakt, vilket får anses som lågt. Målet borde vara betydligt högre.

De tre som har kryssat för "Annat" har även kryssat för "Ja". Vid "Annat" kunde man även skriva ett eget förtydligande. Här har en skrivit "Fast på hälsocentralen men ej på neurologen", medan en annan har uppgett det motsatta förhållandet. Det tredje fritextsvaret är "ja, i Kalix sjukhus och Övertorneå hälsocentral".

Antal svar: 47



Fråga 8:

En överväldigande andel uppger att de inte kan komma i direktkontakt med sin läkare. Det kan knappast vara i paritet med Region Norrbottens mål.

Antal svar: 44

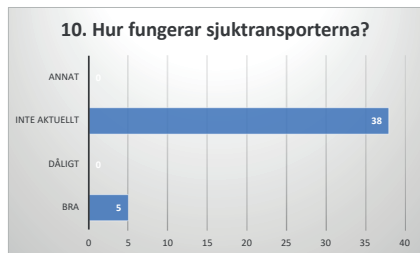


Fråga 9:

Mer än 2/3 av alla som svarat använder sig alltså av tjänsten 1177, för att själva ta reda på resultatet av en provtagning. Av de tre som svarar "Annat..." har en skrivit "Anhörig", en får eventuellt veta av distriktssköterska och en av neurologen...

Antal svar: 49

Fortsättning på sid 14 ➡



Fråga 10:

Ingen tycker att transporterna fungerar dåligt, vilket är ett gott betyg. Den absolut övervägande andelen tycker inte frågan är aktuell. Gissningsvis löser de flesta transporterna på egen hand.

Antal svar: 43



Fråga 11:

De allra flesta har svarat att de inte vet hur bra dialogen mellan hemsjukvården, hälsocentral och sjukhus fungerar. Antagligen anser man att man inte har inblick i detta.

Antal svar: 45

Vad är Parkinson?

Parkinsons sjukdom är en neurologisk sjukdom som oftast drabbar personer över 55 år. I Sverige finns ungefär 22 000 personer som har sjukdomen. Något fler män än kvinnor får Parkinsons sjukdom, men i stort är könsfördelningen rätt jämn. Sjukdomen innebär att nervceller, som tillverkar signalsubstansen dopamin långsamt försvinner. Därmed minskar nivån av dopamin i hjärnan. Symtomen förvärras ju fler dopaminproducerande nervceller som dör.

LÄS MER PÅ PARKINSON FÖRBUNDETS HEMSIDA | BILD: MEDICINSKT 3D ILLUSTRATION AV PARKINSON



Fråga 12:

Detta är en öppen fråga:

"Är det något annat du vill framföra om din upplevelse av vården i Region Norrbotten?"

Många av svaren handlar om att det finns för få Parkinson-läkare på Sunderby sjukhus, vilket gör att det är svårt att få kontakt med neurologen, man får träffa olika läkare varje gång man är dit, det är svårt att få tid bokad för att träffa läkare och att det går alltför lång tid mellan besöken. Ett besök om året är inte tillräckligt.

Så här lyder ett svar:

"Svårt att få uppföljningstider inom vården och att man inte ser hela människan utan bara just det du söker för. Önskan om att det fanns ett helhetstänk"

De flesta av svaren är rätt kritiska till hur Parkinson-vården fungerar. Undantaget är följande:

"Trevlig och tillmötesgående personal på Hortlax HC."

Föreningens nya kassör

Jag heter Christina Eriksson och skall nu axla kassörsrollen efter Ulf Wilén. Jag är 59 år och kommer ursprungligen från en liten by utanför Kalix, Moån men är pitebo sedan 2012. Jag har tre vuxna barn sedan tidigare äktenskap. Mitt "livs kärlek" fann jag via dejtingsajten "Norrlandskontakter" för 15 år sedan.



Mr. Parkinson kom in i vårt liv för 10 år sedan. Mitt i livet, då jag och min man var i full gång med att starta service- och omsorgsföretaget Boende Livet Ut i Norr AB. Ett lokalt familjeföretag som idag har vuxit till 7 anställda.

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON | FOTO: CHRISTINA ERIKSSON

MIN YRKESBAKGRUND

Jag har en yrkeskarriär i det som numera heter Region Norrbotten, som arbetsterapeut inom primärvården. Sedan 2012 då vi startade företaget så har jag arbetat som konsult inom mitt område. Vi lyfte 2020 ut mina konsulttjänster och bildade Arbetsterapeut i Piteå AB. Jag har spetskompetens inom området demenssjukdomar.

Sedan februari 2021 är jag med i Alzheimer Lifes expertpanel och jag ställer gärna min kunskap om demens till förfogande i föreningen Parkinson Norrbotten. Min roll i expertpanelen handlar mycket om bemötande, aktiviteter trots demens, hjälpmedel, beteendeproblem, och anhörigstöd.

Läs gärna mer på Alzheimer Lifes hemsida:

alzheimerlife.se/alzheimer-lifes-expert-panel

Att vara egenföretagare kräver en hel del och den lediga tid som behövs för att hinna göra annat som jag tycker om är begränsad. Som person är jag kreativ och tycker om att skapa, jag tar gärna på mig nya utmaningar. När tid finns så ägnar jag mig åt olika hantverk. Jag är en person med stort hjärta och vill gärna hjälpa andra som inte har det lika bra som vi.

KAP VERDE-ÖARNA

Vi reser i vanliga fall utomlands och då till ett speciellt ställe för oss, Sal på Kap Verde. Vi har de senaste 12 åren samlat ihop skolmaterial, sportgrejor, underkläder, hygienartiklar, glasögon och leksaker som vi lämnat på barnhemmet Castello De Sal på Santa Maria. Barnhemmet tar hand om 60 barn. Dessa barn har svåra hemförhållanden och därmed inga goda framtidsutsikter. Barnen lär sig att laga mat, sköta sin hygien och mycket annat, allt för att i vuxen ålder kunna försörja sig själv.



Ny riks-ordförande

Tidigare riksdagsledamoten Eva-Lena Jansson valdes med acklamation till ny ordförande på Parkinsonförbundets kongress under lördagen, den 22 maj 2021.

TEXT & LÄS HELA PÅ: <http://www.parkinsonforbundet.se/index.html?id=2428>



Kontaktpersoner

I Parkinson Norrbottens styrelse

Bengt Sveder

Ordförande

Boden

072-528 95 10

bengt.sveder@gmail.com



Åsa Simu-Holmgren

Vice ordförande

Luleå

070-347 75 85

asaholmgren66@gmail.com



Christina Eriksson

Kassör

Piteå

070-393 90 33

sally50@hotmail.se



Bengt-Erik Johansson

Sekreterare

Luleå

070-543 37 86

bengterikj56@gmail.com



Anders Isaksson

Ledamot

Haparanda

070-315 18 21

anders.isaksson64@gmail.com



Hans Berglund

Ledamot

Luleå

070-256 70 74

hans.antnas@gmail.com



Maritha Juhlin

Ledamot

Luleå

070-633 61 59

marjuh015@hotmail.com



Stina Stenqvist

Ledamot

Boden

070-351 52 27

stinastenqvist@hotmail.se



Tore Nordhamn

Ledamot

Luleå

070-586 37 18

tore.nordhamn@telia.com



Bengt Dahlblom

Suppleant

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

Neurologimottagningen Sunderbyn

0920-28 34 20

07:30-14:30

Uppdatera dina uppgifter!

Om du har bytt hemadress, telefonnummer eller e-postadress kan du meddela detta till ordförande Bengt eller sekreterare Bengt-Erik, så uppdaterar vi det i medlemsregistret. Tack så mycket!