

PARKINSON

NORRBOTTEN

Bladet



Du är inte ensam

➤ LÄS & SE MER PÅ • *SIDAN 3*

Klä granen med ord

➤ *KNEP & KNÅP* • *SIDORNA 8 TILL 14*



Utgivare: Parkinson Norrbotten
Org.nr: 898801-0925
BG: 862-9016
Swish: 123-015 96 99
parkinson.norrboten@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
Hjälp Reklambyrå
www.hjalpreklambyra.se

Tryck och distribution:
GJ Offsettryckeri AB
www.gjoffset.com

Innehåll i detta nummer:

Redaktören har ordet	2
Ledare – Du är inte ensam!	3
Att få en obotlig sjukdom	4–5
Egenvårdsanmälan	6
Notiser	7
Knep & knåp	8–14
Fysiska tecken på PS	14–15
Livskraft	16
Kåseri – ”Moloken”	16–17
Bengt Sveder, ordförande	18
Undersökning	19
Lösning på korsord i nr. 3	19
Baksidan – kontaktinfo	20

BLI MEDLEM!

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

Julpyssel

Du håller nu i årets fjärde och sista nummer av ParkinsonBladet Norrbotten.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: CAMILLA NIEMI | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Detta nummer har ett jultema, med lite fler knep & knåp än bara det vanliga korsordet på mittuppslaget. Men vi har också med mycket matnyttig information om hur det är att ha Parkinsons sjukdom.

En uppmaning från styrelsen och från redaktionen!

Är dina uppgifter i medlemsregistret korrekta? Har du flyttat, skaffat en ny mobiltelefon eller börjat använda e-post? Då vill vi att du berättar det för oss, så att vi lättare kan nå dig! Vi gillar e-post! Det är en effektiv dubbelriktad kommunikationskanal.

För uppdatering - gör så här:

1. Gå till parkinsonforbundet.se i en webbläsare.
2. Klicka på Länsföreningar och välj Norrbotten.
3. I vänstra kolumnen, under ”Dina kontaktuppgifter” finns en länk till ett formulär. Klicka på länken, fyll i och skicka in formuläret!

Via surfplatta eller smarttelefon:

1. Öppna kamera-appen och rikta kameran mot den grå QR-koden nedan.
2. Tillåt att appen öppnar sidan i webbläsaren. Du får då upp ett formulär.
3. Fyll i och skicka in formuläret.

Eller skriv till:

parkinson.norrboten@gmail.com

Eller ring undertecknad på:

070-543 37 86

Trevlig läsning och God Jul!



Bli medlem



Formulär



Du är inte ensam

Den 7 september 2007 var dagen då Mr P kom in i mitt liv, en obotlig följeslagare som kommit för att stanna. Jag hade fått diagnosen Parkinsons sjukdom.

TEXT: ÅSA SIMU-HOLMGREN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Det var en vanlig onsdag och jag hade precis kommit hem från jobbet, jag kastade ett öga på anslagstavlan. Just ja, jag hade tid hos en neurolog. Tidigare under sommaren hade jag besökt en ortoped för sendragen i vänsterfoten. Väl där fick jag göra några tester och sedan följade jag med läkaren till hennes rum. Vi sitter där bredvid varandra när jag får domen.

– Åsa, du har Parkinsons sjukdom.

Jag tittar på läkaren ställer några frågor,



Det här var stämplor som jag hade i pannan, trodde jag. Stämplor som jag inte ville visa för andra.

HUR MÅNGA HAR KRONISKA SJUKDOMAR I SVERIGE?

Myndigheten för vårdanalys uppger att närmare halva Sveriges befolkning och var femte person under 20 år har minst en kronisk sjukdom. De står för en majoritet



får ett recept med mig, jag håller receptet i handen och går mot parkeringshuset, hoppar in i bilen och då kommer tårarna. De rinner nerför kinderna, jag startar bilen och kör hemåt. Tårarna rinner hela vägen hem. Att få en obotlig sjukdom när man precis har fyllt 40 år. Inte var det vad jag hade önskat mig i present precis.

Parkinson är en obotlig neurologisk sjukdom. Det finns ingen bromsmedicin, det finns bara medicin som lindrar symtomen.

av sjukvårds- och sjukförsäkringskostnaden; cirka 80-85 procent av en regions totala vårdkostnader, enligt en rapport som redovisar en vårdanalys med avseende på kroniska sjukdomar.

Så, fast man står på toppen av berget och tror att man är alldeles ensam med sin sjukdom, att ingen annan har en obotlig sjukdom, så visar ju statistiken att det inte är så. **Du är inte ensam!**



Kom ihåg, du måste inte alltid, precis som månen, vara hel för att vara fantastisk.



*”Livet kan bara förstås baklänges
men det måste levas framlänges”*

SØREN KIRKEGAARD

Att få en obotlig sjukdom

Hur är det att få besked om att man har en kronisk och obotlig sjukdom? Hur klarar vi människor att hantera livet och den stora omställningen att bli sjuk?

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

När en person får en livsomställande sjukdom påverkas livet. Ofta medför sjukdomen förlust av fysisk hälsa och fysiska funktioner, autonomi, frihet och identitet. Man inser att livet är ändligt, samtidigt som vardagslivet får ett annat innehåll.

Det kan göra att man går in i en traumatisk kris, där man upplever en sorg över ett förlorat friskt liv. Att bli begränsad i de aktiviteter som man tidigare har kunnat utföra. Det kan kännas som att man blir en börda för sin omgivning.

Livsstilen måste ändras och detta upplevs

ofta som förlust av kontroll. Forskningen har handlat om frågor av socialpsykologisk karaktär och har bland annat berört förändring av självbild och identitet, beroende, socialt stöd, egenkontroll, stigmatisering, och utanförskap, stresshantering och livskvalité.

LIVSOMSTÄLLNINGENS 3 SKEENDEN

INGÅNGSFASEN

– ATT ÅTERSTÄLLA OCH ERKÄNNA

Det börjar med att man upplever symtom och söker sig till läkare för att få ett be-

sked och kanske en diagnos. Denna fas kan pågå under en lång tid, kanske flera år och all energi går åt att försöka överleva, klara av vardagliga aktiviteter och att hantera sin känslomässiga reaktion. Det finns en längtan och strävan efter att allt ska bli som vanligt igen, att man ska bli botad och återställd, eller åtminstone inte sämre. Vardagens fylls av belastningar i form av stress och känslomässiga reaktioner. De inlärdade och tidigare använda sätten att hantera och utföra saker fungerar inte längre.

ANDRA SKEENDET – ATT UTFORSKA OCH BEARBETA

I denna fas sörjer man förlusten av funktioner som sjukdomen fört med sig. Det är nu en förändringsprocess kan starta. Erkännandet frigör kraft som nu riktas mot framtiden och en anpassning påbörjas i stället för att fokusera på och tro att allt ska bli som vanligt igen. Man sörjer fortfarande de förmågor som förlorats och har en oro inför framtiden. Genom att utforska de konsekvenser och begränsningar som sjukdomen leder till, får man ett sätt att kontrollera och återta kommandot över sin livssituation. I den här fasen behövs tid för reflektion och en aktiv rehabiliteringsprocess kan påbörjas.

TREDJE SKEENDET – ATT FÖRANKRA OCH STABILISERA

I denna fas börjar vardagen kännas igen och gradvis återfår man en känsla av att ha kontroll och nya prioriteringar och livsprojekt börjar formas. Situationen beskrivs nu som mer stabil, där både inre och yttre påfrestningar och utmaningar kan hanteras bättre. Man har nu samlat på sig erfarenheter och kompetens för att i viss mån kunna hantera sjukdomen och dess konsekvenser. Dock innehåller tillvaron fortsättningsvis stunder av oro och osäkerhet för hur det ska bli, vilket leder till ökad sårbarhet, utsatthet och stress.

ATT HITTA EGNA STRATEGIER FÖR ATT KLARA DEN NYA LIVSSITUATIONEN

En tid efter besked om diagnos startar en process av kreativt tänkande som innebär att finna egna strategier, som passar ens egen personlighet. Strategierna behövs för att skapa möjligheter att klara av de dagliga aktiviteterna.

Hoppet är en ”överlevnadsinstinkt”. Att kunna se positivt på framtiden, att ha en tilltro till att vetenskapen ska gå framåt och hitta nya behandlingsmetoder. Att få kontroll över sjukdomens konsekvenser och finna resurser för att hantera sjukdomen.

Texten bygger på ett utdrag ur rapporten *”Jag förstod att det här kommer vara livet ut – En kvalitativ intervjustudie om upplevelsen av att drabbas av livsomställande sjukdom”*.

Författare: Elin Ljungqvist, **Handledare:** Ulla-Carin Hedin, Göteborgs Universitet – Institutionen för socialt arbete.



Rapporten finns här:

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/57049/1/gupea_2077_57049_1.pdf

Egenvårds- anmälan



QR-koder till källor på sid 7. Kameran i en smartphone kan tolka QR-koder och öppna sidan som den leder till.

Som patient kan du skriva din egen vårdanmälan / remiss. Lagen har funnits sedan 1 januari 2015. Du som patient kan själv välja sjukhus och specialistmottagning och kontakta denna.

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Det kan dock finnas begränsningar i vilka specialistavdelningar som tar emot dig. Eftersom det ser olika ut i olika landsting är det viktigt att ta reda på vad som gäller där du bor. Till stor hjälp finns landstingens gemensamma hemsida, **Vårdguiden, 1177.se**. Där beskrivs allmänna regler och det går att klicka sig fram till önskad region.

Möjligheten att godkänna egenvårdbegäran är frivillig för regionerna, även om alla regioner i praktiken erbjuder möjligheten till egen vårdbegäran.

Förfarandet där läkare skriver finns kvar som tidigare så anmälan om egenvård är ett komplement till det traditionella remissförfarandet.

HUR GÖR MAN?

- Du kan söka via **1177.se** genom att leta upp rätt region och rätt avdelning och fylla i ansökan direkt på den sidan.
- Du kan också fylla i en blankett och sända den via vanlig post. Det kan till och med, i vissa fall, vara krav från avdelningen

att det sänds en ansökan via vanlig post.
– Du kan även göra en muntlig anmälan. Då ringer du till aktuell avdelning och lämnar din ansökan.

VAD SKALL EN EGENVÅRDSANMÄLAN INNEHÅLLA?

- Dina personuppgifter och för vilket problem du söker och även andra allvarliga sjukdomstillstånd, nuvarande och tidigare.
- Försök att vara kortfattad i din beskrivning (10-20 meningar), inte hela din sjukdomshistoria utan bara kärnan av problemet.
- Det är viktigt att du motiverar varför du söker specialistvården.

VAD HÄNDER SEDAN?

Det är den specialistavdelning som du gjort egenvårdsanmälan till som avgör om du får besöka dem eller ej. Antingen får du en tid där eller så blir du hänvisad att söka kontakt med primärvården, till egenvården eller annan specialistklinik.

Din ansökan dokumenteras alltid i din patientjournal, oavsett vad den leder till.



Källor:

• Patientlag (2014:821) • 1177.vardguiden.se • Strokeförbundet • Respektive landstings hemsida, i Norrbotten finns t.ex Neurologmottagningar i Sunderbyn och i Kalix.

Notiser

Avtackning av Gun och Ulf. Medaljregn vid pingis-VM i Berlin. Och nu kan man swisha till oss - enkelt för dig som ska betala något eller skänka pengar.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: PARKINSON NORRBOTTEN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

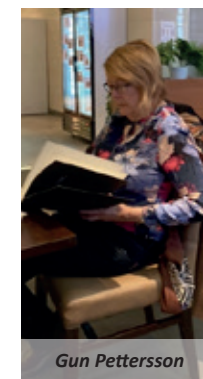
AVTACKNING AV GUN OCH ULF

Vid styrelsemötet den 17 september vågade sig ledamöterna äntligen på att träffas personligen och inte bara via Zoom. Mötet började (som brukligt är) med en god lunch på restaurang Nygatan 11 i Luleå.

Det blev lite högtidligt då två tidigare klippor i styrelsen avtackades, tidigare ordföranden, **Gun Pettersson** och kassören **Ulf Wilén**. De föräddades varsin bok och en varm applåd.



Ulf Wilén

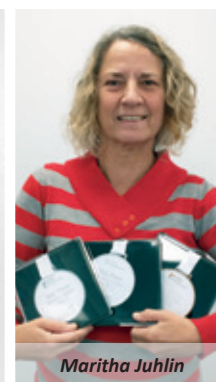


Gun Pettersson



Med ett Swish-konto har vi nu ytterligare ett sätt för dig som ska betala för någonting eller skänka pengar till föreningen att göra det på ett enkelt sätt, genom att Swisha till:

123-015 96 99



Maritha Juhlin

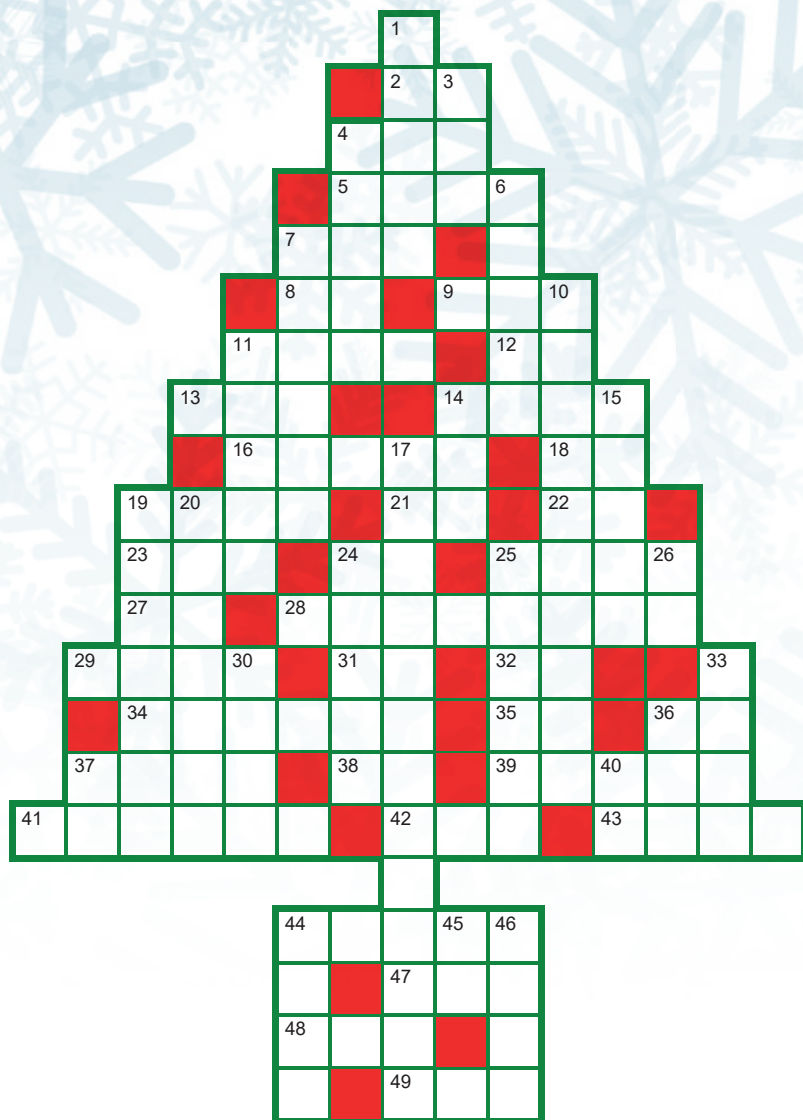
MEDALJREGN VID PINGIS-VM

Det gick rätt bra för den svenska truppen vid årets VM i Parkinson-pingis som avgjordes i Berlin i september. Det blev 16 medaljer för de svenska deltagarna, varav 6 spelades hem av våra norrbottniska li-rare, **Maritha Juhlin** (4 medaljer) och **Olle Rydberg** (2 medaljer). På bilden till vänster visar Maritha upp sin skörd av brons- och silvermedaljer. Inget guld den här gången, så gissa vem som redan är revanschsugen?

Klä granen med ord!

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

NYCKLAR PÅ SIDAN 9: En del av orden som passar in har någon sorts självklar eller lite långsökt anknytning till julen och till vintern. Kan du lösa dessa? Prova nu!



VÅGRÄTT

- 2 Våldigt få (2)
- 4 Hoppas vi få till jul (3)
- 5 Rolig fransk farbror (4)
- 7 Luftutsläpp (3)
- 8 Brygd (2)
- 9 På julbordet (3)
- 11 Kopparmor (4)
- 12 Vid plus (2)
- 13 Kraft (3)
- 14 Där navet är (4)
- 16 Ett antal (5)
- 18 Engelskt till (2)
- 19 Lätt kyld (4)
- 21 I ledningen (2)
- 22 Bolinder Munktell (2)
- 23 Badställe (3)
- 24 Fyra (2)
- 25 Spurta (4)
- 27 Form av vara (2)
- 28 Hackar i det frusna (8)
- 29 Fattigt (4)
- 31 Efterfråga (2)
- 32 Träd (2)
- 34 Äts en och annan till jul (6)
- 35 I bordssaltet (2)
- 36 Därför att (2)
- 37 Ger fin kaviar (4)
- 38 Eliot (2)
- 39 Upplever (5)
- 41 Har skidåkaren (6)
- 42 Mindre glad (3)
- 43 Att innehas (4)
- 44 Som huvudrätter eller efterrätter (5)
- 47 Tomt (3)
- 48 Kan hållas (3)
- 49 Bo (3)

LODRÄTT

- 1 Kryddar griljeringen (5)
- 3 Knäcks till jul (3)
- 4 Hyser fålen Apel Grå (5)
- 6 Är det som omges av något (5)
- 7 Kan ge sallad julfärg (6)
- 10 Omistligt på julbordet (10)
- 11 Storflygare (5)
- 14 Krossar (3)
- 15 Kommer med klappar (5)
- 17 Goda honungsgrillade, tunna eller tjocka (13)
- 19 Bör sinnena vara vid lösning av klur (7)
- 20 Här bereds kanske laxen (7)
- 24 Kyler i saftglaset (5)
- 25 Släkter (6)
- 26 Kan det gå (2)
- 30 Emballagets vikt (4)
- 33 Stackbyggare (4)
- 36 Tas i skaft (3)
- 37 Sundsvalls Tidningar (2)
- 40 Till exempel får (2)
- 44 Som pastej (4)
- 45 Före EU (2)
- 46 Oböjda (4)

Vem är det vi söker?



Ledtråd: En känd person med diagnosen Parkinsons sjukdom.

DEN HÄR GÅNGEN SÖKER VI en amerikansk skådespelare som nog är mest känd för sina komiska roller men som även gjort en del väldigt seriösa roller? Vem söker vi?

TREVLIG LÖSNING!

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Detta korsord ingår i en serie av korsord, gjorda åt Parkinson Norrbotten, där vi varje gång stiftar bekantskap med en känd person som på något sätt har en koppling till den diagnos som vi själva delar.

		VEM DÖLJER SIG BAKOM SKÅGGET?	FRIA	HANDLINGSLOKALERNERNA	STYRDES AV SADDAM	ÄDEL GAS	GJORDE "BUBBLA" I MÅNGFALD		INNAN MAN BLIR SJUK	STYRS FRÅN VIENTIANE	VERKLIGEN FÄSTER		HAR ALLA VÄRIT HO		BLIX OCH DUNDER				
		BLIR MATKASSEN FÖNSTER						FLOG GAS SAGO-DVÄRG VERNES UBÅT						FARS INTERJEKTION				VAR DEN FULA ANKUNGEN	
							GER JOBB								KAN PASSAGERARE GÅ				
		VEM VAR SANTA CLAUS SOM HISTORISK PERSON?													UPPRÖRD AMORÖST			BAKOM PARET	TV-SERIE MED X NORMI SCRABBLE
		GRANNDOMÄN AGERA			ÄMKNAR	UNDERPREFIX					HÖRSAL DEN JAPANSKA FILMEN							SKÅDAR	HAR MÅNGA GRENNAR
HUSTRU	PÅ TOMTEN RIGID		KÄRVAR PÅ STÖR			ord & mening	OTILLÄTNA SAKER						SNURRIG BESLUTA		HALVKLOTET DOWNUNDER ÄR DET KANKO				
			OAS				SOM SNON MEZZO-FORTE			DANSK PUB			DEN AGNAS				NÖT TVÄL-EGENSKAP		
	X-FILM "GOOD MORNING"						EKVIVALENT KISTA						GÖR MAN SIG GÄRNA EFTER SLITET					&	
	AMERIKA ONLINE EPOK			MÄTT	F OMODERN					TILLTAL TA HÄSTEN!			VINDBY MORGON-RODNADENS GUDINNA		KONDOREN ÄREN SÅDAN			DAGAS	
		KÖ HAL RACKÄRE				QUERCUS ROBUR	SÄGS VARA ENVISA 1						SVÄR						
BRYGGS OKOKT			X VAR LÄRARE I SÄLLSKAP FÖR DÖDA SÅDANA							RESER-VERA						TVÅ LIKA		KORT NUMMER	
TOPP				LYSTE			FEL TILL-FÄLLE						SUPER-LATIV-ÄNDELSE				A AA AAA AAAA AAAAA	SÖRJA	

På julbordet

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

MASSOR AV MAT PÅ ETT JULBORD. Detta har 24 olika. Hittar du alla? De finns dolda i det som ser ut som en röra av bokstäver - horisontellt, vertikalt, samt diagonalt.

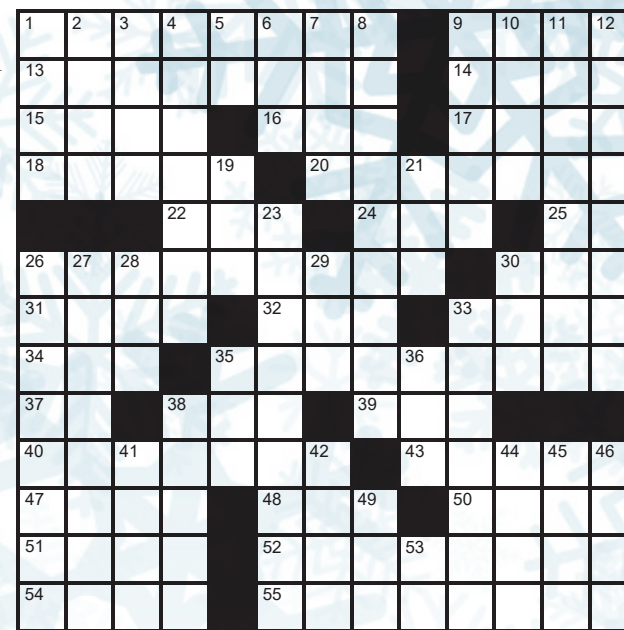


- | | | |
|----------|------------|-----------|
| ÄPPELMOS | KNÄCK | PRINSKORV |
| DADLAR | KÖTTBULLAR | RÖDKÅL |
| FIKON | LAX | SAFFRAN |
| GLÖGG | NÖTTER | SENA |
| JULMUST | OMELETT | SILL |
| JULÖL | OSTAR | SNAPS |
| KANEL | PATE | SYLTA |
| KAVRING | POTATIS | VÖRT |

AMERIKANSK ORDFLÄTA. Utgå från ledtrådarna för att hitta ord som passar in horisontellt och vertikalt, så att alla rutor blir ifyllda. Lycka till!

HORISONTELLT

- Begåvades Luleå med 1971
- Kostym
- Mindre fuktig
- Agio
- Terängfordon
- Det vill säga
- På koppar
- Bladet
- Konstskapande frätning
- Kammare
- Lägga till
- Vindby
- Usain Bolt var oftast den
- Genljuda



- Gosa
- För matförvaring
- Gjorde förlusten
- Orkar
- Stramare
- Sundsvalls tidningar
- Sjutton också
- Delar ut kort
- Städades
- Ädelgas
- Trott
- Kostsam
- Får man vid flytt av tung sak
- Ta längre
- Vittrar
- Rigid
- Överlämna

VERTIKALT

- Vardagligt inse
- Via
- Atenare
- Förstklassiga
- Kort på kort
- Elak
- Hurra hurra
- Förargelseväckande
- Metar vi med
- I vilken
- Satiriker
- Hängde
- Kläms på
- Inträffa
- Pengar och inflytande

- Ritats
- Något mildare
- Nedbytande nervsjukdom
- Träcklar
- Kvinna
- Karriärist
- Tradition
- Spröd kaka
- Ödesdiger
- Förr om viss ung adelsman
- Oxygen
- Kall vind
- Stut
- Sätta tvärså
- Byte
- Pronomen i pluralform

Sudoku

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Lös detta japanska sifferpussel genom att fylla i siffrorna 1–9 i rutorna. Varje siffra får bara förekomma en gång på varje rad och i varje kolumn. Varje siffra får dessutom bara finnas med en gång i varje 3 x 3-ruta.

	2		4			6	3	
6	4		9			7		
	5							4
3	8		2		7	4		6
				8	4			
	9	2	6					3
5		8	7	6		2	4	9
7								5
	6		5	3	9			7

KORSORDSMAKARE © **ord & mening**

Fysiska tecken på Parkinsons

TEXT: THOMAS RUTSCHMAN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Parkinsons är en sjukdom som drabbar väldigt individuellt, men några av följande symptom kan vara ett tecken på att man har Parkinsons. Eftersom Parkinsons kommer krypande, har man ofta haft det i ett antal år innan man får en diagnos.

POKERANSIKTE. Ansiktets uttrycks- | drabbats av Parkinsons blir svår att av-
förmåga försvinner. Det gör att den som | läsa. Omgivningen kan tycka att vi har

blivit tråkiga eller ointresserade. Det kan dock gå att träna ansiktsmusklerna för att återfå en del av uttrycksförmågan.

SKRIVSTILEN blir minimal, till slut kan man själv ha svårt att tyda vad man skrev.

STELHET speciellt i arm- och benmuskler. Det resulterar ofta i en speciell gångstil, speciellt på morgonen då man hasar sig fram med små steg. Kroppshållningen blir mer hopsjunken. Balansen kan vara rubbad. Det är svårt att ta sig upp från en stol eller soffa.

HÅRD I MAGEN, beror delvis på sjukdomen, delvis på mediciner. Plommon är fortfarande en del av lösningen, men Microlax kan också hjälpa när ingenting annat fungerar.

RÖSTEN blir hes och svag. Svagheten upplever man ofta inte själv, men om omgivningen säger "vad?" hela tiden, då vet man att man talar svagt. Även uttalet kan bli suddigt. Man talar för fort och kan sluddra. Röstens låter mer monoton. En logoped kan ge övningar som stärker röstens.

SKAKNINGAR OCH DARRNINGAR påverkar flertalet av dem som drabbas av Parkinsons, men inte alla. Vid stress förvärras det. Det går att medicinera.

DRÖMMAR som känns så verkliga att man lever ut dem och rör sig dramatiskt i sömnen. Om det händer ofta kan man antingen ha en bred säng eller skilda sängar så partnern inte drabbas.

SMAK- OCH LUKTSINNENA påverkas. Maten smakar och luktar mindre.

SÖMNPROBLEM eftersom man ofta

vaknar flera gånger per natt. Det kan dock ha andra orsaker än Parkinsons.

EN ARM SVÄNGER INTE när man går. Medrörelsen av armen minskar och armen hänger ner.

TRÖTTTHET och brist på energi. Man måste ofta ta en tupplur under dagen. Det begränsar hur många aktiviteter man orkar med.

DYSTONI I FOTEN innebär att muskler i tårna spänner sig och drar upp tårna. Man kan drabbas av muskelsammandragningar utan att ha Parkinsons. Lösningen kan vara att äta banan eller ta magnesium mot kramper.

TOM RUTSCHMAN

Kontaktperson för Jokkmokk

E-post: rutschmans@gmail.com

Telefon: 076-827 59 25



Thomas Rutschman

"Livskraft" 30 – 31 oktober

Funktionsrätt Norrbotten anordnade helgen 30 – 31 oktober en konferens med temat Livskraft. 92 personer deltog på Sunderby Folkhögskola. Stämningen var mycket god och det var tydligt att det fanns ett stort behov att verkligen träffas efter alla möten framför en datorskärm under pandemin.

TEXT: ÅSA-SIMU HOLMGREN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Det var ett digert program och vi fick lyssna på flera duktiga föreläsare.

Benny Haag är en författare samt regissör och föreläser bland annat om bemötande. Benny Haag är en utbildad skådespelare, och han har skrivit självbiografi som heter *"Ingenting är omöjligt"*.

Sedan fick vi lära oss mer om osteoporos. **Osteoporos** det vill säga benskörhet är en förändring av skelettets struktur. Det är en så kallad *"tyst sjukdom"*. Osteoporos är symtomfritt och utvecklas fortskridande under ett flertal år.

Nästa talaren var **Aron Anderson**, född 1988 i Stockholm. Han är äventyrare och idrottare. Aron Anderson har som första

person i rullstol bestigit Sveriges högsta berg, Kebnekaise.

Läs mer på:

<https://www.lokalmytt.se/artiklar/141/aron-andersson-tar-rullstolen-med-sig-till-toppen>



Kristina Paltén, berättade om konsten att sätta höga mål och att nå dem, om glädjen i att upptäcka sin egen kapacitet och om att ett världsrekord inte är en enmansshow. Att sätta extremt höga mål motiverar och engagerar organisationen runt omkring en och skapar positiv energi som bär framåt. Det är först när vi vågar sticka ut haken och satsa, som den verkliga kreativiteten väcks. Det var en trevlig och givande helg.

Kåseri - "Moloken"

Det var sommar och sol även detta år. Sonen med barnbarn kom upp till Norrbotten och nu skulle vi träffas och äta pizza. Jag som är farmor var hos dottern och nu var tiden inne för avfärd till farfar för pizzamiddag.

KÅSÖR: GUN PETTERSSON | TEXT: ÄVEN PUBICERAT I PARKINSONJOURNALEN 4/2021 | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

– Kan du ta ut Doris (en chihuahua) och gå med soporna medan jag gör mig klar? Frågar hon.
– Javisst!
Jag går ut, men samtidigt hade sonen re-

dan kommit och Cecilia hoppade ur bilen och frågade, får jag gå med Doris?
– Ja, gå du med henne. Hon gillar att springa, svarar jag.
Väl framme vid moloken (avfallsbehåll-

ren) öppnade jag locket och konstaterade att idag såg det fräsch ut och det var inte så mycket sopor. Jag kastar ner soppåsarna och går snabbt tillbaka till de övriga. Då kommer jag plötsligt på att jag hade hämtat ut Madopark, två burkar, på Apoteket. Ja, var har jag glömt dem? Oj då, tänkte jag! Höll jag inte dem i handen då jag slängde soporna?

Jag går tillbaka och tittade ner i Moloken. Ja! Där nere i sopbehållaren ligger min Parkinson-medicin! Vad gör jag nu? Får jag ett nytt recept om jag ringer och säger att medicinen ligger i en Molok? Knapast...

Nu är goda råd dyra. Jag går tillbaka till de väntande barnbarnen och sonen. Nu får jag bekänna att jag har råkat kastat min medicin i soporna.

Alla tågar vi i väg och tittar ner på påsen som ligger där nere. Ett förslag hörs:
– Vi släpper ner Cecilia!
Men det förslaget avslås genast. Det är för långt ner för att släppa ner Cecilia, som är gymnast. Tänk om någon annan kommer och slänger sopor på henne? Nej, det går inte.

Kalmer säger:
– Vi behöver ett rep!
Jaha, vi går tillbaka till bilen. Nu börjar

sonen plocka ur bagaget och där finns många saker, badmadrasser, verktygs-lådan och många andra grejer som kan behövas när man är på semester. Alla saker åker ut på gatan. Där under, där reservdäcket brukade ligga förr i tiden, där ligger bogserlinan och på bogserlinan finns en krok längst fram. Den ena delen av kroken måste på någotvis klämmas åt sidan, annars går det inte att fiska upp påsen.

Då tar sonen fram *"Första hjälpen"* väskan och ur den en rulle med hudvänlig tejp. Det kan inte hjälpas, nu är det ett nödläge. Han tar teipen och gör ett riktigt fint omslag om haken, så den inte släpper och kan fastna mot kroken.

Nu vandrar vi i väg mot moloken med ny energi. Kalmer blir den som ska fiska upp Farmors medicin. Men repet svajar hit och dit. Då vaknar jag till liv och ger rådet:
– Släpp ner kroken vid påsen!
Nu, äntligen krokas den fast i påsen med mina två Madopark-burkar.

Åh vilken lättnad. Det blir kramar och många glada skratt. Dottern kommer fram och undrar:
– Ska vi int' åka snart?
Jo, vi är en halv timme sena och väldigt hungriga.
– Det ska bli gott med pizza!



Bengt Sveder, ordförande

Vi fortsätter vår serie med en personlig presentation av en styrelsemedlem i varje nummer av tidningen. Nu har turen kommit till ordförande Bengt Sveder, som har haft konstaterad Parkinson i drygt 13 år. – Livet går vidare i alltmer anpassad form, säger han.

TEXT: BENGT SVEDER | INLEDNING: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: DANIEL SVEDER | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Så här presenterar Bengt Sveder sig själv.

B – som i Boxning: De flesta överraskas när jag berättar att jag tränar boxning. För mig är det ett bra sätt att hålla mig i form när jag inte längre kan cykla för att balansen blivit sämre.

E – som i El-skoter: Jag har bytt ut cykeln mot en el-skoter. Det har ökat min rörlighet och frihet betydligt. Är det busväder har jag färdtjänst i reserv.

N – som i Noter: Trots att jag sjungit i kör i över hundra år har jag inte lyckats lära mej sjunga efter noter. Men jag lär mig genom att lyssna och härma, för det är så inspirerande att sjunga i kör. Men jag är ju ”bara” 73 år. Hur kan jag då ha sjungit i över 100 år? Jo jag har sjungit i flera köror samtidigt.

G – som i Glad och i Gudstro: Sedan tonåren har jag en kristen tro och har jobbat i olika funktioner inom Svenska kyrkan – de sista åren som kommunikatör, redaktör och journalist i Boden.

Jag gillar att vrida och vända på ord.

- Vet du förresten varför bladlösen är så små?
- Jo, de har stannat i växten...

T – som i Trummor: I mitten av 60-talet ingick jag i en grupp som turnerade runt i landet och spelade kristen popmusik. En del förfasade sig över att vårt musikval, men några av sångerna finns numera med i vår psalmbok. Jag har fortsatt att spela trummor och rytminstrument. Då och då tar jag med rytminstrument till Parkinsonmötena i Boden.

Undersökning internetanvändning

Begripsam är en förening och ett företag som arbetar med att göra samhället mer tillgängligt, särskilt för personer med kognitiva svårigheter.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Viktor Johansson på Begripsam har skickat en förfrågan till oss där han skriver så här:

”Vi genomför just nu undersökningen ’Svenskarna med funktionsnedsättning och internet 2021’. Vi gör undersökningen för att kunna beskriva digitala klyftor

i det svenska samhället. Inte minst pandemin har visat att alla ännu inte är med i det digitala samhället. För att det ska bli en bra undersökning behövs svar från minst 100 personer från varje grupp. Just nu har vi fått in 28 svar från personer med Parkinson. Vi behöver därför få fart på insamlingen av svar.”

Här är länken till deras enkät:

<https://survey.alchemer.com/s3/6297621/SMFOI-2021>

Kontakta Viktor om du behöver hjälp med att svara på enkäten:

Telefon: 070-767 20 46

E-post: viktor.johansson@begripsam.se

Mer information om Begripsam finns på deras hemsida:

<https://www.begripsam.se/>

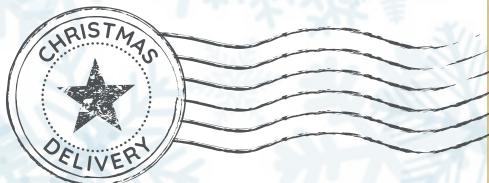


Lösning korsord - ParkinsonBladet Norrbotten #3 2021

ENKEL KROST		K	NÄRLAG: KAN TÄNK BÖL	B	KOR SIG AL: LUTTER I JÄRNA MED	O	R	D	VILL NYFVOD	VILKOR										
G		I	T	A	R	R	VARA LITE EFTER	I	K VÄR VERKLIGEN EN SJÖMAN	MOTÅTÄ TILL										
IBLAND FÄR UGÅT		T	Å	R	M	J	A	U	PERSON: FÖRBERE VEMOJLIGT SVARIG SEIGEN											
VILKOR: SVÄRA TILL DEN TYSKA		C	A	R	O	L	A	N	EFTER 75 ÅR AV ÅRINGS FÄREN											
BIDRÅR MED MÅL		H	B	R	U	K	A	R	E	BEVÅRA HEMMIS: HÄRANNADE FÖRBERG	KYLDE O									
KALLAS BODEDE PAR BODENDE		G	B	R	U	K	A	R	E	TRAVBANA I MÖLNDAL	Ä	MÅKTA MED	O	PYLDE K FÅ EGON HAND	FÄNNE I BILDEN	M	MOTÅTÄ TILL			
R		O	B	E	R	T	B	R	O	B	E	R	G	I	O	R				
U		G	I	T	T	E	H	E	Y	VÄST: SAHARAS TOSK: DOMAN	U	U	K	L	O	K	KYLDE O			
S		J	A	K	A	R	A	S	S	U	U	U	U	U	U	U	U	U		
G		U	M	I	M	A	D	R	A	S	S	A	L	T	V	B	L	O	S	
P		U	T	T	A	S	O	M	C	U	R	L	A	R	E	E	F	A	N	
P		G	L	A	P	Å	T	Ä	C	K	S	F	Ä	R	D	K	A	T	T	
E		G	U	P	P	T	Ä	C	K	S	F	Ä	R	D	K	A	T	T	N	E



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



Kontaktpersoner

Arjeplog: Vakant

Arvidsjaur: Vakant

Boden: Bengt Sveder 072-528 95 10

Gällivare: Bengt Sveder 072-528 95 10

Haparanda: Christina Eriksson 070-393 90 33

Jokkmokk: Tom Rutschman 070-827 59 25

Kalix: Tuija Tranborg 073-067 76 62

Kiruna: Bengt Sveder 072-528 95 10

Luleå: Hans Berglund 070-256 70 74

Pajala: Tuija Tranborg 073-067 76 62

Piteå: Christina Eriksson 070-393 90 33

Älvsbyn: Christina Eriksson 070-393 90 33

Övertorneå: Tuija Tranborg 073-067 76 62

Övertorneå: Tuija Tranborg 073-067 76 62

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.

