

PARKINSON

NORRBOTTEN

ladet



Gå gärna med i
Parkinson Norrbotten
på Facebook

Internationella Parkinsondagen

➤ LÄS OCH SE MER • PÅ SIDAN 4 OCH PÅ SIDAN 5

Träna effektivt med Maria!

➤ LÄS OCH SE MER • PÅ SIDAN 6 OCH PÅ SIDAN 7

#2²⁰₂₂

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

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

Innehåll i detta nummer:

Nytt och på gång	2
Ledare – med fokus på PER	3
Internat. Parkinsondagen	4
Tankar i nutid	5
Träna effektivt med Maria!	6
Korsord	8
Nya studier om Parkinsons	10
Så föds en medicin	12
Tuija träffar en medlem	13
Presentation av Tuija Tranborg	14
Lösning till förra korsordet	15
Valbudskap fr. Funktionsrätt	15
Styrelsens kontaktinfo.	16

Bli medlem!

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

Nytt och på gång

Detta är årets andra nummer av ParkinsonBladet Norrbotten. Nu har årsmötet hållits och en delvis förnyad styrelse är vald. Det är också några aktiviteter på gång, som jag ska berätta lite kort om.

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

Förändringar i styrelsen är att två ledamöter har utgått, det är Anders Isaksson i Haparanda och Stina Stenqvist i Boden. Vi tackar dem för deras insatser under de år de varit aktiva i styrelsearbete. De ersätts nu av Lars "Lasse" Ejeklint, Luleå och Tuija Tranborg, Övertorneå. En närmare presentation av Tuija hittar du på sidan 14.

Antalet suppleanter utökades från en till tre. De nya namnen på dessa poster är Stig Tranborg, Övertorneå och Thomas "Tom" Rutschman, Jokkmokk. Vi hälsar de nya ledamöterna och ersättarna välkomna! På sidan 16 (baksidan) kan du se vilka som nu ingår i styrelsen.

Internationella Parkinsondagen infaller den 11 april, varje år. Detta uppmärksammade vi med ett litet evenemang i gallerian Smedjan i Luleå, lördagen den 9 april. Mer om det på sidan 4 och 5.

Saker som är på gång

- Årsmöte för Luleå-avdelningen med val av ny styrelse, planeras att hållas den 26 april, kl. 17:00, i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler.
- Grundkurs i datoranvändning planeras att hållas under hösten.
- Ansökan om projektmedel från Allmänna Arvsfonden är under utarbetande.
- Ökad användning av Parkinsonregistret. Mer om det på sidan 3.
- Ny hemsida lanseras inom kort.

Bengt-Erik Johansson
Redaktör & Sekreterare

Bengt-Erik Johansson



PER – Patientens Egen Registrering

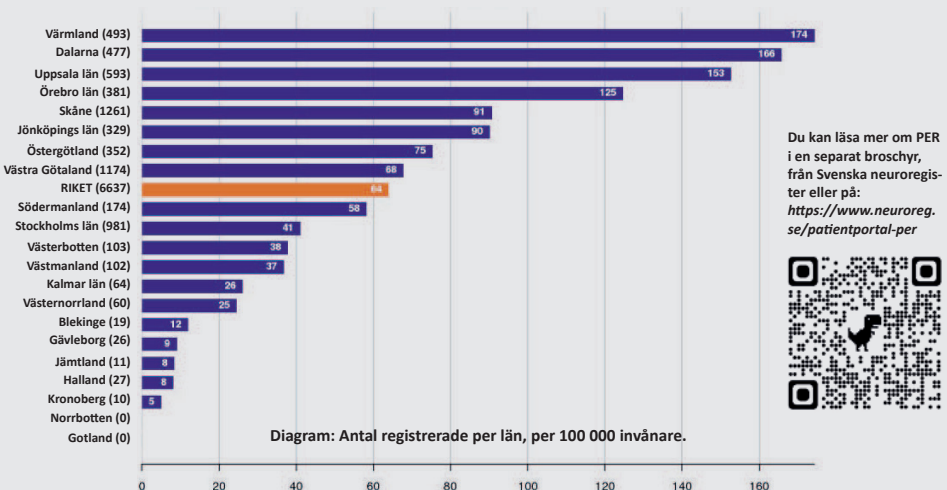
PER är en tjänst där du som patient själv kan registrera uppgifter om din hälsa. Du måste dock först bli registrerad i Svenska neuroregister av personal på din vårdenhhet.

TEXT: ÅSA SIMU-HOLMGREN & BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Genom att använda PER blir du mer delaktig i din vård och får en förbättrad översikt över ditt sjukdomsförlopp och din behandling.

Informationen används (anonymiserat) i forskningen, för att hitta bättre medicinering, bättre behandlingsmetoder och så vidare och därmed förbättra vår livskvalitet. Ett annat syfte är att jämma ut de skillnader i vårdkvalité, mellan olika regioner, som finns idag.

Parkinsonregistret utgör ett tema i det senaste numret av Parkinson Journalen (nr. 1/2022). Där finns detta stapeldiagram som visar hur många personer som finns med i registret inom varje region, per 100 000 invånare.



Vi hittar Norrbotten längst ner, tillsammans med Gotland. Båda dessa med siffran 0. Dessa uppgifter är från år 2020, så förhoppningsvis är det inte fullt lika illa nu. Neurologen vid Kalix sjukhus har börjat använda PER och vi har ett möte inbokat med neurologen i Sunderbyn, den 7 juni. Då kommer vi att fråga hur långt de har kommit med detta.

I artikeln i Parkinson Journalen kan man också läsa att: "Är det så att din läkare inte känner till Parkinsonregistret går det bra att kontakta Ulrika Mundt-Petersen: 046-17 15 31 eller ulrika.mundt-petersen@med.lu.se". Ulrika är koordinator för Parkinsonregistret. När du väl är registrerad kan du enkelt logga in med BankID.

Internationella Parkinsondagen i Luleå

Parkinson Norrbotten valde att uppmärksamma den internationella Parkinsondagen ett par dagar innan den infaller. Detta på en lördag i stället för på måndagen, med förhoppningen att fånga fler passerande personers intresse. Eventet började i gallerian Smedjan och fortsatte sedan i Luleå Rytmik & Baletts lokaler, med spelande på äkta afrikanska trummor. Här ser vi ett bild-collage från dagen. ▼



Maria provar den snabba lilla boxbollen.



Utställningsskärm fylld med bilder och information.



Det var riktigt skoj att spela på äkta afrikanska trummor.



Vår ordförandeduo, Bengt och Åsa.



Åsa föredrar den något större boxbollen.



Artisten Abdoulaye Camara instruerade med inlevelse.



Flera bilder från Internationella Parkinsondagen i Luleå.

Tankar i nutid ▶

TEXT: HELENA NILSSON ▶

Hur är det med Dig? frågar en vän.

Det beror på vad jag väljer att tänka på, svarar jag.

Tänker jag på människor på flykt, larm-signaler som tjuter, bomber som briserar då blir jag kall och stel, liksom frusen inifrån och ut.

Tänker jag på morgonpromenaden i gryningen när ljuset är som vackrast och bara jag och hundarna tycks hålla fåglarna sällskap blir jag lugn.

Tänker jag på barnbarnets leende när han möter min blick så smälter jag.

Det är svårt att sortera alla tankar och känslor som kommer i kristider.



TIPS! Gå gärna med i Parkinson Norrbotten på Facebook!



Helena Nilsson

Det är nu extra viktigt att vara vaksam på vad Du fokuserar Ditt sinne på, för att orka. Ta del av nyheter, men välj källor efter förnuft!

Gör det Du kan för stunden och försök att sen göra något annat.

Låt morgondagen bära sina egna plågor, Du behöver inte oroa dig flera gånger!

Genom att vara i nuet behåller Du din kraft och kan möta nästa nu som kanske kräver mer av Dig.

Gör något som roar Dig, eller tänk på något som gör Dig glad eller lugn.

Det ger Dig vila.

Träna effektivt med Maria!

Vid Karolinska Institutet i Stockholm finns professor Erika Franzén (som är född i Luleå). Hon forskar om hur träning, i synnerhet gång- och balansträning, kan vara bra för personer som har Parkinsons sjukdom och andra neurologiska sjukdomar.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: CITY REHAB OCH BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Baserat på den kunskap som man har byggt upp har forskarna tagit fram ett träningsprogram som de kallar för HiBalance. Med HiBalance utmanas deltagarna till gränsen av sin förmåga. Bland annat när det gäller att göra flera saker samtidigt, så kallad multitasking, en förmåga som ofta har försämrats för den som har Parkinsons sjukdom.

Maria Bandh i Luleå använder HiBalance ParkinsonBladet har träffat Maria Bandh, fysioterapeut på City Rehab i Luleå, som använder HiBalance i sitt arbete.

Maria är specialiserad på att hjälpa personer med neurologiska sjukdomar, bland

annat Parkinsons sjukdom. Hon har genomgått utbildning i HiBalance vid Karolinska Institutet och använder numera metoden i sitt dagliga arbete.

Metoden består av ett 10-veckorsprogram. Träningen kan genomföras gruppvis men Marias erfarenhet är att det bästa resultatet fås då den genomförs individuellt. En anledning till det är att Parkinsons sjukdom drabbar personer på så olika sätt, inte minst beroende på vilken fas av sjukdomens framskridande man befinner sig i.

Maria berättar att före och efter HiBalance får personen genomföra ett standardiserat gångtest och ett MiniBesttest, som

- **Ålder:** 50 • **Bor i:** Sävast • **Fritid:** Spela padel, gymma, promenader, cykling och gosa med katten Elsa.
- **Familj med fokus på fotboll:** Två söner som spelar i olika lag i div. 2 och maken Fredrik, som tidigare var målvaktstränare.
- **Utbildning och arbete:** Examen som sjukgymnast 1995, började då jobba som sådan. Har jobbat med neurologiska sjukdomar och skador inkl. Parkinson sedan 2007.

E-post: info@cityrehab.se
Telefon: 0920-24 71 71 (Växeln)



Maria Bandh

► är ett gång- och balanstest där man observerar olika balanskomponenter. Det är viktigt med tester före och efter, dels för att kunna planera HiBalance, dels för att kunna utvärdera resultatet av träningen.

– Jag återkopplar testresultaten, dels till personen såklart, dels till neurologen, säger Maria.

För många gäller det att komma i gång med träning, att få en start. Med stöd av henne och en rehab-plan förbättras sedan deltagarens balans och styrka. Detta ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter, att hantera hjärntrötthet och stress- och sömnsvårigheter och om man så vill, även att genomföra förändringar i sin livsstil.

Maria berättar om rehab-planen, att personens mål är utgångspunkten vid val av träningsform och upplägg. Vissa tränar på hemmaplan, vissa tränar på gym, vissa erhåller handledd rehab med fysioterapeut, det beror på mål, förutsättningar, och önskemål. HiBalance är dock alltid handledd träning på City Rehab.

– Effekten av träningen sitter i rätt länge. Ungefär 6 månader efter 10-veckorsprogrammet är det lagom att komma tillbaka till mig, säger Maria.

Maria började tillämpa HiBalance i oktober 2021 och hittills är det fem personer som hunnit gå igenom programmet och fyra som är mitt inne i det.

Vad tycker de som provat HiBalance? Vi frågar några Parkinson-personer som har fått prova på att träna enligt HiBalance, under ledning av Maria, hur de tycker att träningen har varit. Så här säger de.

Stig Hedberg: "Jag gillar Marias förmåga att få en att vilja kämpa på, 'ända in i kaklet'. Hon är hård men på ett trevligt sätt som får en att orka mer än man tror."

Hans Sundvall: "Tio veckor med Marias träning gjorde en mätbar skillnad. Förutom en förbättrad balans snabbades även min långsamma gång upp. HiBalance kan jag verkligen rekommendera."

Åsa Holmgren: "Balansträningen HiBalance handlar om att utmana sin balans. När man gör det så blir man mer stabil. Min vänstersida är sämre än den högra men nu känner jag att den också har blivit bättre. Man tränar balansen genom att balansera och göra flera saker samtidigt. Stå på ett ojämnt underlag och blunda. Stå på ett ben och rabbla multiplikationstabellen. Jag känner att jag blivit mer stabil, får mindre stopp när och känner mig mer säker när jag går."



Maria visar en del av den utrustning som hon har + exempel på hur den används i balansträningen.

Nya studier om Parkinsons

I den engelsktalande världen finns det ett flertal organisationer som dagligen har ny information om Parkinsons. Parkinson's News Today är en av dessa som man kan prenumerera på utan kostnad. Här finns det några intressanta ämnen som jag har tyckt var lärorikt de senaste månaderna i Parkinson's News Today. De i sin tur redovisar vetenskapliga ämnen från olika källor.

TEXT: TOM RUTSCHMAN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Parkinsons och hudcancer:

Det finns vissa sjukdomar som personer med Parkinsons har en liten högre risk att få än övriga befolkningen. En av dessa är melanom. Melanom är en typ av hudcancer som konsekvent har kopplats till Parkinsons. Människor som har haft melanom löper en ökad risk för Parkinsons och personer som har Parkinsons löper en ökad risk för melanom.

Vad kan man göra åt det?

- Minimera solexponeringen genom att bära kläder som skyddar mot solens strålar och undvik att vara ute i solen mitt på dagen.
- Använd ett vattenfast solskydd som skyddar mot UVA- och UVB-strålar och som är minst SPF 30.

Från American Parkinson Disease Association (APDA) Feb. 12, 2019 "Parkinson's Disease and cancer. What is the connection?"

Parkinsons och vitamin D

Det visar sig att personer med Parkinsons sjukdom hade betydligt lägre D-vitamin-nivåer i blodet jämfört med friska personer. Personer med lägre D-vitamin-nivåer var mer benägna att falla och uppleva sömnproblem, inklusive svårigheter att somna (sömnlöshet). De hade också betydligt mer depression och ångest.

"Tillsammans tyder dessa resultat på att D-vitaminbrist kan spela en roll i Parkinsons sjukdomsmanifestationer, medan D-vitamintillskott kan användas för att behandla de icke-motoriska symtomen vid Parkinsons", säger forskarna.

Från The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery. 29 May, 2019 "Could vitamin D deficiency have an impact on motor and cognitive function in Parkinson's Disease?"

Parkinsons och järn

Personer med höga nivåer av både järn och mangan löpte nästan dubbelt så stor risk att utveckla Parkinsons sjukdom jämfört med de med de lägsta nivåerna av dessa mineraler i sin kost.

I studien jämfördes 250 personer som nyligen fått diagnosen Parkinson med 388 personer utan sjukdomen. Intervjuer genomfördes för att fastställa hur ofta deltagarna åt vissa livsmedel under sitt vuxna liv.

De som hade den högsta nivån av järn i sin kost - i de 25 procenten med högst järnintag - hade 1,7 gånger högre sannolikhet att vara Parkinsonspatienter än de som hade de 25 procenten med lägst järnintag. De vars nivå av både järn och mangan var högre än genomsnittet hade



Tom Rutschman

- 1,9 gånger större sannolikhet att vara Parkinsons drabbade än de som hade ett lägre än genomsnittligt intag av mineralerna.

Järn och mangan bidrar till oxidativ stress, en situation där celler frigör giftiga ämnen som kallas fria radikaler, som en del av normal energiförbrukning och metabolism. Oxidativ stress kan orsaka degeneration av hjärnceller som producerar dopamin - samma celler som påverkas av Parkinsons sjukdom. Personer som hade ett högre än genomsnittligt järnintag via kosten och som också i genomsnitt tog en eller flera multivitaminer eller järntillskott per dag hade 2,1 gånger större sannolikhet att drabbas av Parkinsons än de som hade ett lägre än genomsnittligt järnintag via kosten och som tog färre än en multivitamin eller ett järntillskott per dag.

Det kanske är dags att sluta ta multivitaminer varje dag!

Från PubMed.gov Neuroscientist "Iron and Parkinson's Disease" Feb. 2002.

Parkinsons och benskörhet

Osteoporos och osteopeni är mycket vanliga hos patienter med Parkinsons sjukdom och drabbar upp till 91 % av kvin-

norna och 61 % av männen. Minskad benmassa hos Parkinsonspatienter verkar främst orsakas av minskad rörlighet. Våra ben förlorar kalcium och andra mineraler när vi åldras, så det är normalt att vi förlorar benmassa med tiden. Även om det inte är ett direkt symptom på Parkinsons är osteoporos, ett tillstånd där benen blir svaga och sköra, extremt vanligt bland personer som lever med Parkinsons.

Personer med Parkinsons sjukdom löper en förhöjd risk för höftfrakturer och andra frakturer, främst på grund av de balansproblem som är inneboende i sjukdomen och sämre benhälsa. Eftersom svaga och sköra ben lättare bryts och personer med Parkinson löper större risk att utveckla osteoporos är det viktigt att vidta åtgärder för att stärka benen och undvika skador.

Fråga din läkare om du kan ta kalcium- och D-vitamintillskott för att stärka din benmassa. Motionera för att främja bentillväxten och stärka leder och muskler, vilket kan bidra till att förebygga fall och skador. Fråga om du kan testa dig för benskörhet.

Från PubMed.gov Neuroscientist. April 5 2009. "Osteoporosis in Parkinson's disease".

Så föds en ny medicin

Det är en lång väg att gå innan man kan lansera en ny medicin eller behandlingsmetod. Man måste följa vissa bestämda steg:

TEXT: BENGT DAHLBLOM | FOTO: BENGT DAHLBLOM | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

- Ny kunskap om sjukdomars uppkomst kan ge uppslag till nya behandlingar; "Om jag kunde blockera den där nyupptäckta receptorn så borde det kunna bromsa sjukdomen".

- Ibland visar sig en redan befintlig medicin ha oväntad positiv effekt på annan sjukdom. En klassiker är Sildenafil som visade sig vara en rätt taskig hjärtmedicin men drar in miljardbelopp under namnet Viagra.

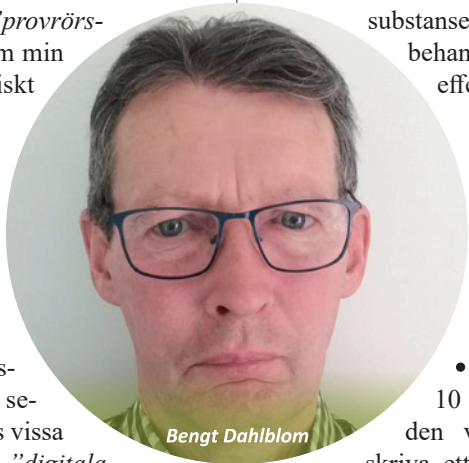
- In vitro-studier ("provrörs-försök"), för att se om min nya molekyl faktiskt fastnar på receptorn.

- Djurförsök som visar att den nya substansen har avsedd effekt på djur och inte är giftig.

- Behovet av försöksdjur har minskat på senare år då det nu finns vissa möjligheter att göra "digitala djurförsök".

- Humanförsök på frivilliga personer, friska, oftast unga, ofta studenter. Främst för att kolla negativa effekter.

- Därefter inledande försök på en mindre utvald grupp sjuka människor. Fallstudier publiceras i facktidskrifter och/eller digitalt.



Bengt Dahlblom

- Nu återstår bara några procent av de ursprungliga idéerna som går vidare till en "randomiserad dubbel-blind studie". En större grupp patienter får slumpvis antingen preparatet eller placebo. Varken behandlaren eller patienten får veta vem som får preparatet och vem som får fejk. Den nya substansen jämförs med placebo beträffande önskade och oönskade effekter (biverkningar).

- Det kan även vara aktuellt att i en dubbel-blindstudie jämföra den nya substansen mot en beprövad behandling med bevisad effekt.

- Därefter kan behandlingen lanseras som ett alternativ/komplement till nuvarande behandlingar.

- Det har ofta gått 5 – 10 år från steg ett tills den vanliga läkaren kan skriva ett recept på den nya!

- Slutligen krävs långtidsuppföljning som ska upptäcka om det framkommer negativa effekter efter en längre tids behandling.

Det är sällan det kommer något revolutionerande nytt, ett undermedel bättre än alla tidigare. Men läkaren har fått ytterligare ett verktyg att lägga till de andra i sin "verktygslåda".

Tuija träffar en medlem

Här börjar en ny serie artiklar, där Tuija Tranborg träffar och intervjuar medlemmar i Parkinson Norrbotten. Tanken är att detta ska bli ett stående inslag i ParkinsonBladet.

TEXT: TUIJA TRANBORG | FOTO: TUIJA TRANBORG | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Samtal med Agneta Mattila i Övertorneå

Agneta berättar att hon föddes i mitten på 40-talet i Övertorneå. Hon har en äldre och en yngre syster. Familjen bodde i byn Luppjo och hon gick de sex första årskurserna i Luppjo skola. Klass sju till nio fanns i Hedenäset och dit åkte hon med buss.

Agneta hade inte svårt med svenska språket, när hon började skolan, för hennes föräldrar pratade svenska hemma. I Torneå pratades även meänkieli. Meänkieli liknar mycket finska och räknas nuförtiden som ett av minoritetsspråk i Sverige. Agneta lärde detta språk redan som barn.

Hon började arbeta direkt efter nian i en livsmedelsaffär i Luppjo. Hon flyttade så småningom till Övertorneå och arbetade i olika affärer där.

Hon gifte sig och flyttade till byn Korva. De hade kor och hon skötte sina svärför-

äldrar och blev även en medmänniska till andra behövande. Hon startade en garnaffär hemma, för hon gillar garn och att sticka. Nu, när kriget härjar i Ukraina, har kyrkan skickat tröjor, vantar och mössor till de drabbade. Saker som också Agneta har hjälpt till att sticka.

Hon bor nu, efter makens bortgång, i en lägenhet i Övertorneå centrum. Lägenheten ligger högst uppe med fin utsikt över Torneälven. I huset har hon vänner och det känns tryggt att bo nära andra.

Agnetas två morbröder hade Parkinson och det blev ingen överraskning, när Agneta fick samma diagnos. Hon tycker att hennes största bekymmer nu är att hennes ben sviker henne utan förvarning.

Vårsolen gör att hon längtar till sommaren och utevistelse.



Agneta Mattila

Tips!

▶ Så blir du medlem i Parkinson Norrbotten, alla är hjärtligt välkomna! Läs mera på hemsidan: parkinsonforbundet.se

Presentation av Tuija Tranborg

I vår serie med presentation av en styrelseledamot ger vi ordet till en av de nyss invalda. Här är hennes berättelse.

TEXT: TUIJA TRANBORG | FOTO: STIG TRANBORG | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ



Jag föddes i Uleåborg/Oulu i Finland. Efter studenten flyttade mina närmaste vänner söderut för att utbilda sig och jag fick ett jobb på banken. Jag bodde hemma och började spara till egen lägenhet. Jag saknade mina vänner och kände att jag ville ha mer av livet. När jag hörde att man kunde läsa i Luleå Tekniska högskola till ekonom, så sökte jag dit och kom in.

Mina sparade pengar kom till nytta, för jag ville inte ta studielån under den första terminen. I Finland är studielånet ett banklån, som skall betalas tillbaka. Jag skrattar

ofta och säger, att min man fick mig och mina studielån. Det var inte lätt i början med det svenska språket, men lärarna var uppmuntrande och kommenterade inte skrivfel.

Under skoltiden jobbade jag extra på Frasses. Jobbet tvingade mig att prata och inkomsten var ett välkommet tillägg i ekonomin. Jag träffade min man från Tornedalen. Han pratade även Meänkieli och lärde snabbt ett gemensamt språk med min finstalande far. Min far ringde, när Finland vann över Sverige i idrotten och sa ett ord: Näitkös? (Såg Du?)

Efter utbildningen började jag jobba på Vattenfall. På ett stort företag hade jag möjligheten att byta arbetsområde i lagom takt. I början levde vi utan datorer och det blev kvällsarbete hemma efter det att barnen hade somnat. Jag fick resa och se mycket av Sverige.

När jag hade blivit sjuk, kom jag ihåg ett råd, som jag fick i början på mitt arbetsliv: "Ha ett liv utanför arbete, för när du blir sjuk har du inte längre värde åt din arbetsgivare!"

Jag hade detta råd i tankarna och jobbade mycket, men det viktigaste var alltid familjen.

Nu under sjukdomstiden har det bästa varit Parkinsonföreningen. Den kunskap och de vänner jag har fått är guld värda.

Lösningen till korsordet i #1 2022

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | Korsordsmakare: BENGT-ERIK JOHANSSON ▼



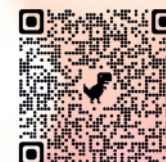
Valbudskap från Funktionsrätt Norrbotten

Funktionsrätt Sverige har tagit fram ett valbudskap inför höstens val. Det inleds med följande ord.

"Bland personer med funktionsnedsättning rapporteras sämre livsvillkor, levnadsvanor och en sämre hälsa jämfört med personer utan funktionsnedsättning. Valet 2022 handlar om rätten till jämlik hälsa."

Läs hela valbudskapet på Funktionsrätt Sveriges hemsida:

<https://funktionsratt.se/funktionsratt-ratten-att-fungera-i-samhallet-pa-lika-villkor/valet-2022/>



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

**Lars Ejeklint***Ledamot*

Luleå

070-517 72 33

lasse.ejeklint@gmail.com

**Hans Berglund***Ledamot*

Luleå

070-256 70 74

hans.antnas@gmail.com

**Maritha Juhlin***Ledamot*

Luleå

070-633 61 59

maritha.juhlin15@gmail.com

**Tuija Tranborg***Ledamot*

Övertorneå

073-067 76 62

tranborg2@gmail.com

**Tore Nordhamn***Ledamot*

Luleå

070-586 37 18

tore.nordhamn@telia.com

**Bengt Dahlblom***Suppleant*

Luleå

070-266 91 04

bengt.dahlblom@telia.com

**Stig Tranborg***Suppleant*

Övertorneå

070-587 91 00

tranborg2@gmail.com

**Tom Rutschman***Suppleant*

Jokkmokk

076-827 59 25

rutschmans@gmail.com

**Kontaktpersoner för kommunerna ▼**

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 076-827 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

Överkalix: Tuija Tranborg 073-067 76 62

Övertorneå: Tuija Tranborg 073-067 76 62

Neurologimottagningen Sunderbyn:

0920-28 34 20 • 07:30-14:30