

PARKINSON

NORRBOTTEN

Bladet

• Ta emot hjälp!

➤ LÄS & SE MERA • SIDAN 3

• Julpyssla tillsammans

➤ KNEP & KNÅP • SIDORNA 10 & 11, 12 & 13

#4²⁰₂₂

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
 jonas@hjalpreklambyra.se

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

Innehåll i detta nummer

Innehåll #4-2022	2
Ledare - Ta hjälp!	3
Luleåavdelningen	4
Zooma in på boxning	5
Ivo Savinc - neurolog i Kalix	6
Nytt om stamceller	7
Öppenvårdsrehab i Kalix	8
Morgonsamtal	9
Korsord	10
Mer klur till jul	12
Parkinsons 5 stadier	14
Tuija intervjuar Gerd L	16
En titt framåt	17
Stig T, anhörig ledamot	18
Facebook och Facit #3 2022	19
Kontaktpersoner	20

▼
BLI MEDLEM - GÅ IN PÅ:
 www.parkinsonforbundet.se

#4 2022 – "Julnumret"

I detta nummer tittar vi på hur vi kan hjälpa varandra och inte minst på de anhörigas roll, när en närstående fått sin diagnos och livets villkor förändras.

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

Kalix

De flesta neurologerna som finns i Region Norrbotten hittas i Sunderbyn men det finns också två neurologer i Kalix. På sidan 6 har vi en intervju som Tuija Tranborg har gjort med honom.

Tuija har också besökt den rehabiliteringsavdelning som finns inom öppenvården i Kalix och berättar om deras verksamhet på sidan 8.

Anhöriga är också drabbade

Parkinson Norrbotten håller på att skapa en arbetsgrupp som ska jobba med anhörigfrågor. Stig Tranborg och nygamla medlemmen Gerd Larsson har båda en anhörigs perspektiv. På sidan 9 berättar Gerd om en morgonrutin som betyder mycket för henne nu, några år efter hennes makes bortgång.

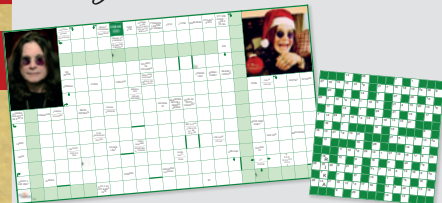
Vi lär också känna Gerd och Stig lite bättre under rubriken "Tuija träffar en medlem" och "Presentation av en styrelseledamot" på sidor 16-18.

Julnummer

Detta nummer kommer ut strax före jul och därför bjuder vi på lite fler klurigheter än i årets övriga nummer på sidorna 10-13.

Bengt-Erik Johansson
 Redaktör & Sekreterare

Bengt-Erik Johansson



MEG RESERVATION FÖR EVENTUELLA TEXT OCH TRYCKFEL

Ta emot hjälp!

I vårt avlånga land är vi självständiga och ska klara allt själva!

I WILL - I CAN - I MUST

TEXT: ÅSA HOLMGREN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Är det ditt ego som inte kan ta emot hjälp? För om du gör det då är du handikappad och hjälplös. Jag tränar på att ta emot hjälp, jag får jobba på att tacka ja – inte nej. Ibland ber jag om hjälp, och ibland kommer folk fram till mig och frågar och erbjuder hjälp. Jag försöker att ta emot hjälpen och vara tacksam för det. Som när jag var i en park i stan och jag hade cykel, hjälm och kaffekopp. Det krävdes lite balanserade. Då kommer en kvinna fram till mig och frågar om hon ska hjäl-

pa mig. Jag tackar så mycket och kvinnan blir glad.

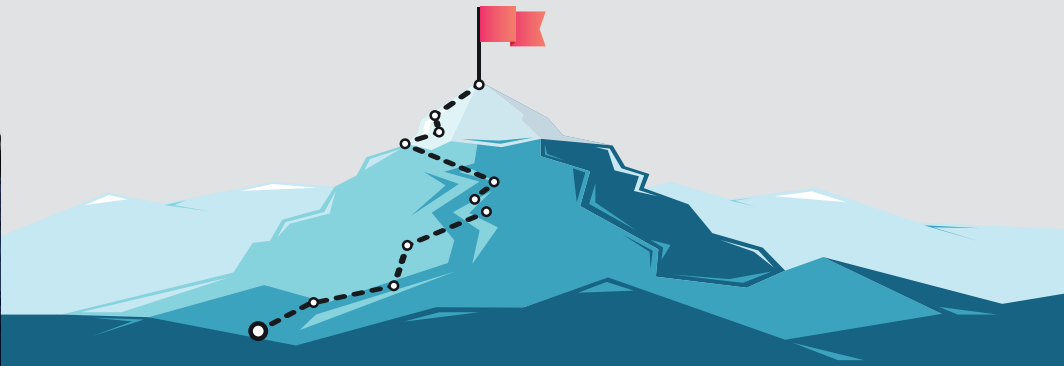
Jag hoppas att jag får den hjälpen när jag behöver den. Jag tycker att det Aron Andersson* skriver i sin bok "Möjligheter" om att han har upptäckt att folk blir glada av att få hjälpa. Så gör dem en tjänst och låt dem hjälpa dig!

Åsa Holmgren

Vice ordförande *Åsa Holmgren*



—
 *Aron Andersson har skrivit denna bok om hur han besteg Kebnekajse i rullstol.



Luleåavdelningens verksamhet

Redan för ett år sedan gjordes ett försök att starta om verksamheten i Parkinson Luleå, men då kom en ny variant av Covid-viruset och omstarten lades på is.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: HJÄLP REKLAMBYRÅ | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Omstart i april

Det var först i april, detta år, som Parkinson Luleå kunde hålla ett årsmöte och vara formellt igång igen. Efter det har verksamheten rullat på och nu träffas vi varje månad, i bouleklubbens lokaler på Örnäset.

Varje träff har ett tema, med inbjudna talare, musikalisk underhållning, eller något annat.

Detta är de teman som vi har haft under året:

18 april: Åsa Brännström och Karin Brännström från **Hjälpia** visade en del av alla de hjälpmedel för funktionsbegränsade som de har till försäljning.

8 juni: Vi fick **prova på att spela boule**. Det var mycket trevligt.

10 augusti: Fysioterapeut Maria Bandh berättade om **vikten av träning**.

14 september: Åsa Simu-Holmgren berättade under titeln **"Min medicin"** om Parkinsons sjukdom och olika behandlingar och medicineringar.

15 oktober: Anna-Lena Hansson, anhörigkonsulent på Luleå kommun berättade om hur de kan hjälpa till när ens partner

har drabbats av en sjukdom som förändrar förutsättningarna i vardagen.

9 november: Musik-quiz med Anders Bergsjö. Först om vilket tal som förknippas med respektive låt och sedan om vilken ort. Det var kul.

Från och med oktober genomförs dessa träffar som kulturevenemang, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Pågående aktiviteter

Förutom dessa månatliga träffar har vi aktiviteter som pågår löpande, i Luleå Energi Arena:

Parkinson-pingis: Varje torsdag kl. 14.

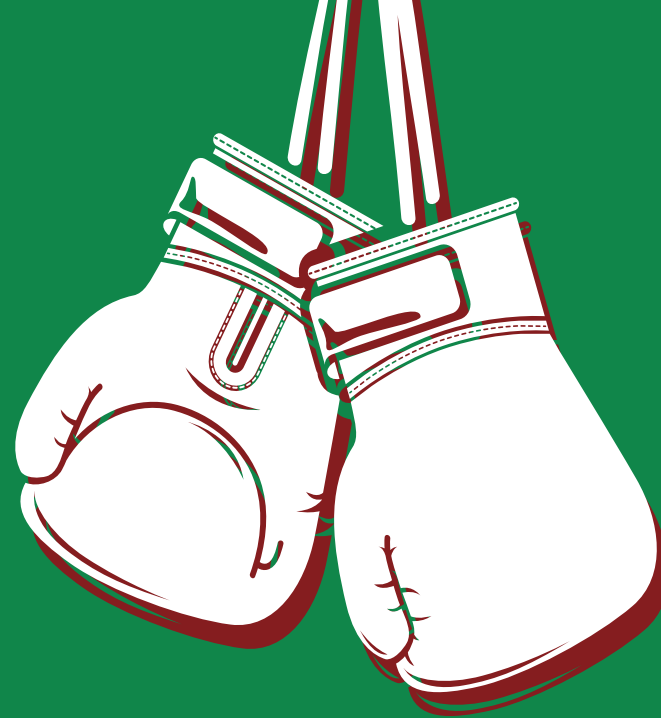
Parkinson-anpassad boxningsträning: Måndagar kl. 19.

På gång är också, bland annat, **dans**, som träning för Parkinson-personer, enligt ett koncept som drivs av Folkuniversitetet.

Andra lokala föreningar

Även Boden och Piteå har lokala föreningar med viss verksamhet. Dessa kan vi berätta om i kommande nummer av Parkinson Norrbotten Bladet.

Kanske kan dessa rader inspirera medlemmar i fler kommuner att starta lokala föreningar?



Zooma in på boxning

Det kom information från Narva boxningsklubb om att man kan delta i deras boxningsträningar på distans, via Zoom. Det spelar alltså ingen roll var i landet du befinner dig.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: HJÄLP REKLAMBYRÅ | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

De sänder en timmes träning tre gånger per vecka, måndagar, onsdagar och fredagar, klockan 09:30.

För att erbjuda omväxling har de tagit fram 60 olika ronder som man kan börja med när som helst. Ronderna innehåller såväl fysiska träningar som kognitiva övningar. Det handlar om att få musklerna att utträta det som hjärnan beslutat!

Om man jobbar eller på annat sätt inte kan delta i direktsändningen finns en videospelning tillgänglig lite senare under dagen eller på kvällen.

Prova på är gratis

Om man sedan vill fortsätta kostar det 690 kronor, för tiden fram till och med till 31 januari 2023. Då ingår hyra av boxpelare, pannboxboll, inne-hopprep, tygkasse för kettlebellövningar och manual till detta.

Skicka ett mejl till info@narva.com om du vill vara med. Ange namn, e-postadress och mobilnummer.

Som sagt, att prova på är gratis och förpliktigt inte till någonting, hälsar Hans Lindahl som är ordförande i Narva boxningsklubb.

Intervju med Dr. Ivo Savinc i Kalix

Ivo Savinc är 57 år. Han och hans syster föddes i Österrike med mor från Österrike och far från Kroatien.

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

Ivo läste under sex år till läkare och gjorde sin doktorsavhandling i Österrike. I Österrike fick man lov att vänta fem år innan man kunde påbörja Allmän tjänstgöring (AT), men i Kalix hade man hört talas om Ivo och han erbjöds en AT-tjänstgöring inom kirurgi. Under sex månader var han även distriktsplacerad i Övertorneå och jobbade där med Torgny Karlsson och Staffan Wikström. På den tiden turades svenska Övertorneå och finska Pello om med läkarjouren, på båda sidor om gränsen, på kvällar, nätter och helger.

Specialisttjänstgöringen (ST) började han under verksamhetschef Bosse Wikströms tid. Första STtiden gjorde han inom psykiatri, men ändrade den sedan till internmedicin.

Neurolog i Kalix

Ivo började studera till neurolog i Umeå, under överläkare Jan Linder, när dåvarande neurolog i Kalix, Niels Jacobsen, gick till pension. Under de tre studieåren pendlande han mellan Umeå och Övertorneå. Det var två veckor med studier i Umeå och två veckor med arbete inom internmedicin i Kalix. Under hans studietid i Umeå, hade Kalix ingen neurolog.

Ivo är specialist både inom intern medicin och neurologi. Det är svårt att hinna med att bevaka två specialiteter. Kalix har även blivit neurologisk utbildningsenhet och det finns redan två färdigutbildade doktorer, som har gått utbildning hos Ivo.

Neurologin i Norrbotten

Ivo arbetar tillsammans med Stefan Stridsman (Sunderby sjukhus) för att nå målet att ha tillräckligt med neurologer inom Region Norrbotten. För tillfället finns det två i Sunderbyn och två i Kalix.

För att kunna behålla nyutbildade neurologer i Norrbotten, måste man skapa en attraktiv arbetsmiljö för hela teamet och även en möjlighet att få utveckla sig. Detta är inte enbart en lönefråga. Det krävs att alla politiska organisationer, administratörer och kommuner arbetar mot samma mål.



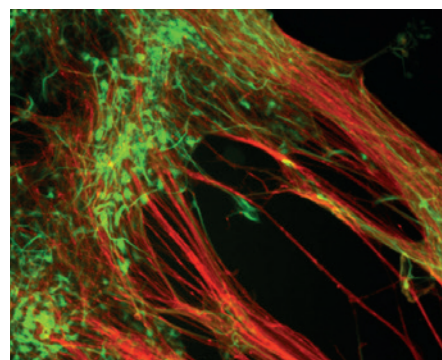
Ivo Savinc

Nytt om stamcellsbaserad terapi

På Region Skånes hemsida hittar vi ny information som berättar följande:

”Läkemedelsverket har godkänt att en stamcellsbaserad terapi för behandling av Parkinsons sjukdom används i en klinisk studie. Studien leds från Lunds universitet i nära samarbete med Skånes universitetssjukhus.”

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: AGNETE KIRKEBY | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼



Dopaminproducerande nervceller som forskare från Lunds universitet odlat fram i laboratorium från humana embryonala stamceller.

Spännande forskning

Vi är nog rätt många Parkinson-patienter som med spänning följer utvecklingen inom forskningen om stamcellsbaserad behandling av Parkinsons sjukdom och hoppas på att ett genombrott inte ska dröja alltför länge.

Därför lyssnar man lite extra intresserat när det kommer nyheter inom detta område. För det är ju så här (enligt några klipp från Lunds universitets hemsida), att:

”Parkinsons sjukdom är den näst vanligaste neurodegenerativa sjukdomen i världen, men botande behandling saknas... Fortfarande saknas kunskap om exakt hur sjukdomen uppkommer och

utvecklas, men sjukdomsprocessen orsakar en fortlöpande förlust av signalämnet dopamin i nervceller i en liten del i melanhjärnan.”

”Nuvarande behandlingar av Parkinsons sjukdom ersätter dopamin med symtomlindrande medicinering. Läkemedlen är effektiva, särskilt de första åren efter diagnos, men behandlingarna begränsas av att sjukdomen försämras och med tilltagande biverkningar av medicinerna. Utvecklingen av återskapande cellterapi med syfte ersätta förlusten av dopamin-nervceller på platsen där de verkar i hjärnans motoriska system kan innebära ett stort framsteg i behandlingen av Parkinsons sjukdom, och skulle kunna vända sjukdomsförloppet.”

Detta är första gången som denna behandling ges till människa.

Läs mer på Lunds universitets och Region Skånes hemsidor:

<https://tinyurl.com/5ev4r7uh>

<https://tinyurl.com/57w7namy>



Öppenvårdsrehab Kalix Sjukhus

Kalix Sjukhus är till för patienter i Östra Norrbotten, det vill säga: Kalix, Överkalix, Haparanda och Övertorneå kommun.

TEXT: TUUJA TRANBORG | FOTO: TUUJA TRANBORG | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Det finns tre olika nivåer av rehabiliteringvård:

Nivå 1:

Sker vid hälsocentral i din egen kommun.

Nivå 2:

Finns i Kalix för patienter i Östra Norrbotten.

Nivå 3: Finns på Garnis i Boden, för alla i länet.

Ökad livskvalitet

Syftet med rehabiliteringen på Öppenvårdsrehab är att öka livskvalité och självständighet.

Det finns ett multidisciplinärt team, bestående av två arbetsterapeuter, två fysioterapeuter, sjuksköterska och kurator.

Det krävs ingen remiss från läkare, utan man kan själv kontakta teamet. Efter det diskuterar teamet igenom din ansökan och kontaktar dig för ett bedömningssamtal, för att kartlägga ditt rehabiliteringsbehov och planera erbjudna åtgärder.

Läkarkontakt har du med din egen läkare.

Rehabiliteringen görs efter individuella mål och det är viktigt att individen är motiverad och delaktig.

Aktiviteterna sker i grupp med 8 - 10 personer, dagtid, två gånger i veckan under fem veckor. Parkinsonpatienter erbjuds en rehabilitering som är diagnosstyrd och har ett upplägg som stöds av forskningen om

vad som fungerar bra för den gruppen. Det är intensiv träning anpassad till individen i gruppen. Jag har själv varit med om utepromenader, boules, line-dance, dataspel, stående på balansplatta, couronne-spel, finger-, handleds-, ben- och magövningar – sittande, stående och liggande, olika balansövningar, motionscykeln mm.

Alla dagar är olika och den stora gruppen delas i mindre grupper beroende på övningen. Tiden går fort när man har roligt och det har jag alltid haft. Rehab-teamet fungerar bra tillsammans och jag märker att de tycker om sitt arbete, varandra och oss patienterna. Det pratas, skrattas och även sjungs!

Både i början och slutet utförs några tester. Varje dag och även under dagen betar sig sjukdomen olika för en parkinsonpatient och det är svårt att exakt mäta resultatet. Rehabperioden ger dig både fysisk styrka och mental tro på din egen förmåga och motivation att fortsätta med träningen.



Arbetsterapeuterna
Ann-Sofie Tarén och
Lena Niemi-Säfström



Fysioterapeuterna
Maria Ribom och
Katarina Granljung



Någon att prata med

Gerd Larssons man hade Parkinsons sjukdom och gick bort för några år sedan. Hon känner dock fortfarande ett stort engagemang och har valt att fortsätta att vara med i Parkinson Norrbotten, numera som stödmedlem. Här delar hon med sig om värdet av en positiv och givande erfarenhet, nämligen regelbundna telefonsamtal med vännen Sune.

TEXT: GERD KARLSSON | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Dessa är de bästa av alla jordiska möten. För mig är de ett måste, liksom kaffetären är ett måste för många människor.

För både Sune och mig är morgonsamtalen de mest givande på hela dagen. Vi ger varandra en inblick i vad vi har på hjärtat för dagen. Det blir en bild av vad vi arbetar och hur vi egentligen har det. På morgonen är samtalen helt osminkade av omvärlden, vi har inte ens satt på TV-n. Vi är oftast nästan helt lyckligt ovetande om vad som har hänt.

Vi är här och nu, nyvakna och utelämnade åt oss själva. Vi låter oss inte störas av dagens alla måsten. Då prioriterar vi varandra. Och det finaste du kan ge en annan människa är tid. Då känner hon sig viktig och värd att lyssnas på. Man blir upplyft och glädjefylld. Det ger lust och energi för hela dagen. Flitigt umgänge har aldrig slitit på vår vänskap. För vår del handlar

umgänget som oftast om dessa morgonsamtal och mitt sms-ande till honom. Periodvis när den gyllne morgontiden hemma inte finns, nöjer vi oss med att prata senare på dagen.

På hösten störs morgonsamtalen av älgjakten och skogsbruket. Då saknar jag den goda vanan väldigt mycket, men då skriver jag på mina memoarer i stället. Vi lever våra liv på var sitt håll, men vi känner ändå stor samhörighet. Det är roligt att gå och lägga sig på kvällen och inte kunna räkna ut vad morgonstunden ska handla om. Vi försöker hålla oss till en timmes samtalstid, men det överskrider vi väldigt ofta.

Jag berättar detta för att jag så innerligt hoppas att du också hittar någon att börja dagen med och att ni två verkligen vill lyssna på varandra. Det är en konst att lyssna, men det är mödan värt, tro mig.

Vem är det vi söker?

Ledtråd: En känd person med diagnosen Parkinsons sjukdom.

DEN HÅR GÅNGEN SÖKER VI en person som fortfarande är verksam, trots sin Parkinson-diagnos. Man kan nu köpa biljetter för att se honom och Judas Priest uppträda på Friends Arena i Stockholm den 5 maj, 2023. Arenan har kapacitet för 65 000 personer i publiken. Det kan mycket väl bli utsålt.

Trevlig lösning!

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON ▼

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

				CALZONEN REKLAM DEN SLÅS MED		IRANSKT POJKNAMN SKENFRUKT	PNB #4 2022	GÖR STÅL	SPIONERI- AFFÄR SOM GUILLLOU OCH SKYTTE SKREV OM	TYNGDEN I ÄNDEN AV SNÖRETT	13/12	LUTAR	MÖBLERAD	UTSLAGS- PLATS	ETT FÖR JULEN ... HAR X PÅ SIG					
							VANLIGT PÅ JULBORDET PÅ KONJAKS- ETIKETTEN									500				
				EN FRANK						DISTRICT OF COLUMBIA										
				SPRINGA	FLÖDE		FÖRTÖJA		MED STEIN KLOK MAN KÄNSLA FÖR RÄTT & FEL				STRAND I RIO	RENSA I RÖRET	IBLAND I SOPPAN					
								ÄNDRAS INTE HÄLSAR RAPPARE?									TENN	PLAYA VALUTA	SKÖTSEL	RYTMEN
LÖSAREN SKA HITTA DE RÄTTA		RENRAKADE	LEDERNA TILLSTÅND		BRÖD- KRYDDAN	FÄRSKA ANTIMON				GEORGE W	IRLÄNDSKA REPUBLICANSKA ARMÉN	STYRS AV "RÄTTSS- VÄSENDE"								
I BÄDD					STOR SKICKLIGHET IDS INTE							BÄR VI ALLA STÄLLS PÅ A1, A8, H1 & H8					KAFFE MED STAKT I			
UNGE				VINDSTÖT VASS PÅ TASS		LIGGER LÅGT		... PEKKA SALONEN GRUNDADE G. DAHLÉN						FÖR VARJE PÅ FOT			GER FÄR	BAKGRUND		
											ÄLDRE SKATT ÄSKA				ÄDELGAS		STICKER UT			
GRUPP X VAR MED I		KLADDA					DONERA			HAVERERA LJUDLIGT						50 FOSFOR	E E E E E E E			
					FICK X AV SITT BAND 1979								BY							

Mer klur till jul

KRYPTO

Här gäller det att lista ut vilken bokstav som varje siffra representerar, så att kryptot fylls med ord.

Ett tips är att de bokstäver som är vanligast förekommande i texter på svenska är: **e, a, n, t, r** och **s**.

Fyra bokstäver är givna.



			13		28			7		1				
27	19	19	16	13	16		21	7	16	18	13	24	29	9
	20		7		14		7		27		24		16	
20	8	12	19	14	1	19	9		21	4	13	20	13	16
	17		18		1		24		21		19		17	
7	14	24	21	19	13	19	9	16	13	19	21			
	19		7				19		19				6	
16	13	21	19	13	21			21	8	1	1	13	24	
	12				19		28			14			4	
			11	13	16	24	14	1	21	14	16	17	9	24
	16		12		9		16		4		24		16	
28	18	24	9	21	21		21	7	13	3	13	16	9	24
	7		7		21		13		1		16		16	
28	13	21	19	12	13	17	19		12	8	24	7	13	19
			9		29				13		13			

SUDOKU

Här gäller det att fylla i rutmönstret så att siffrorna 1–9 förekommer exakt en gång på varje rad och i varje kolumn. Dessutom, exakt en gång vardera i var och en av de mindre kvadraterna. ▼

8				5	1	2	
				2	9		
7	2						3
			5		7	3	
	6	8		7	5		
	4	7	1				
4					3		1
		1	6				
	3	5	9				8

KALKYL-DOKU

Fyll i rutorna med siffror så att summan av dessa stämmer överens med den summa som finns inom varje område som omges av tjocka linjer. Om pusslet innehåller 5x5 rutor får du använda siffrorna 1–5. Varje siffra får bara förekomma en gång på varje rad och i varje kolumn. ▼

8+			7+			6+	
10+			8+				
					9+		
8+	6+			8+			
			1			4	

ORD-DOKU

Som Sudoku, fast med nio bokstäver. Dessa nio bokstäver bildar ett ord som passar in på den markerade raden.

Ledtråd: Gävle ▼

		K	E				L
O					J		
			N	C			J
	O						
			L	N			B
U	C			B			K
	L			C	K		
N				L			
B			E				U

ORDSÖK

Här gäller det att hitta saker som är vanliga på julbord. Det är 24 ord som gömmer sig bland bokstäverna.

Några vertikala, några horisontella och några diagonala.

P	R	I	N	S	K	O	R	V	L	M	X	F
B	O	M	E	L	E	T	T	Ö	I	Ö	O	I
Å	S	T	E	D	A	D	L	A	R	H	D	K
R	T	N	A	R	L	U	U	G	O	L	K	O
K	A	Ö	Y	T	J	M	S	I	L	L	A	N
K	R	S	Å	J	I	T	S	N	L	Ö	L	X
V	I	T	S	Å	S	S	Å	A	A	G	Z	
Ö	F	S	Å	U	R	Å	K	T	C	P	G	G
R	R	Y	M	E	K	N	A	G	K	F	S	H
T	X	L	T	W	Ö	X	T	S	E	N	A	P
D	U	T	Å	R	L	U	T	F	I	S	K	A
J	Ö	A	G	Ä	P	P	E	L	M	O	S	T
N	C	R	G	U	B	B	R	Ö	R	A	U	E



1
Skakningar uppstår på ena sidan av kroppen. Symtom stör inte dagliga aktiviteter.



3
Fall är vanliga. Hjälpt behövs för att ta sig runt, duscha, klä på sig och äta.



2
Styvhet på både sidor av kroppen. Stor risk för fall. Att gå och äta blir svårare.



5
Oförmåga att stå, gå, äta eller svälja. Helt beroende av vårdgivare.



4
Självständigt liv är en utmaning. Ytterligare hjälp för rörlighet och dagliga aktiviteter behövs.

Parkinsons olika faser

I den engelsktalande världen är det vanligt att man delar in Parkinsons sjukdom i olika faser, enligt den så kallade Hoehn och Yahr-skalan. Skalan är indelad i fem faser, baserat på sjukdomens utveckling. När man pratar om sjukdomen, berättar man i vilken fas man befinner sig i. Att dela in sjukdomsförloppet i olika faser gör det lättare att beskriva var man befinner sig på skalan.

TEXT: THOMAS RUTSCHMAN | FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Fas 1 är den mildaste formen av Parkinsons sjukdom. I detta skede kan det finnas symtom, men de stör inte de dagliga sysslorna och den allmänna livsstilen. Symtomen är så minimala i detta skede att de ofta missas. Men familj och vänner kan märka förändringar i patientens hållning, gång eller ansiktsuttryck.

Ett tydligt symptom på Parkinsons fas 1 är att skakningar och andra rörelsesvårigheter i allmänhet sker mest på ena sidan av kroppen. Förskrivna mediciner kan fungera effektivt för att minimera symtomen i detta skede.

Fas 2 är symtomen mycket mer märkbara, som stelhet, skakningar och darrningar. Förändringar i ansiktsuttryck kan förekomma. Svårigheter att gå kan öka, och personens hållning kan börja förändras. Personer i denna fas känner symtom på båda sidor av kroppen (även om den ena sidan kanske bara påverkas minimalt) och får ibland talsvårigheter. Den drabbade kan fortfarande klara sig själv, även om uppgifter tar längre tid att utföra.

Fas 3 är många av symtomen desamma som i fas 2, man drabbas nu även av balansförlust och sämre reflexer. Patientens ►

► rörelser blir långsammare överlag. Fallolyckor blir vanligare. Sjukdomen påverkar de dagliga sysslorna avsevärt i detta skede, men man kan fortfarande utföra dem själv.

I fas 4 är det brist på självständighet som skiljer jämfört med personer i fas 3. Under fas 4 är det fortfarande möjligt att stå utan hjälp. Men för att förflytta sig kan det krävas en rullator eller annan typ av hjälpmedel. Det är svårt att klara sig ensam i denna fas.

Fas 5 är den mest avancerade fasen av Parkinsons sjukdom. Avancerad stelhet i benen kan också orsaka frysning vid uppresning, vilket gör det omöjligt att stå eller gå. Personer i den här fasen behöver rullstol, och de kan ofta inte stå på egen hand utan att falla. Det krävs assistans dygnet runt för att förhindra fall.

Andra klassificeringssystem

Hoehn och Yahr's klassificeringssystem fokuserar på motoriska symtom (rörel-

ser). Medan MDSUnified Parkinson's Disease Rating Scale är ett annat klassificeringssystem som ställer 50 omfattande frågor om både motoriska och icke-motoriska symtom. Det gör det möjligt att bedöma kognitiva svårigheter som kan försämra vardagliga uppgifter och behandlingens effektivitet. Andra icke-motoriska symtom är till exempel kognitiva förändringar, som vid planering eller långsammare tänkande, stämningsstörningar som ångest och depression, sömnlöshet, trötthet, förstoppning, synproblem, och försämring av luktsinnet.

För att ha koll själv på Parkinsons utveckling är det bra att hitta ett system där man själv poängsätter olika symtom för att inse att det finns en ständig förändring. En bra idé är att skriva journal där man rangordnar de besvärligaste symptomen, just då.

Thomas Rutschman
Suppleant

Thomas Rutschman



Tuija träffar en medlem

Vi fortsätter vår serie med intervjuer där
Tuija Tranborg träffar en medlem
som berättar sin historia.

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

Intervju med Gerd Larsson

Gerd bor nu i Gammelstad men hon är född i Tärendö, i en familj med mor, far och en storasyster. Hennes far sa ofta: kom ihåg att vi är "meikäläisiä", att vi inte är bättre än andra. Han hade gått 1-årig skogsbruksskola och var arbetsledare i skogen, men i telefonkatalogen stod det skogsarbetare.

"Mor hade gått folkskola, men sa ofta att hon hade velat fortsätta att gå i skola", berättar Gerd.

Gerd gick grundskolan i Tärendö, gymnasiet i Haparanda och Lärarhögskolan i Luleå. Hennes tidigaste lärarjobb var på Nomadskolan i Gällivare och därpå i Luleå.

Bosse

På Kompelusvaara dans träffade den då 18-åriga Gerd sin Bosse. Han var då 20. Bosse föddes i Pemppejärvi och hade gått skolor i Malmberget och fått fast tjänst som ingenjör i Luleå. De gifte sig mitt i bästa höbärgningstiden och svärmor sa till Gerd att "där gick en bra" poutapäivä" (dag utan regn). Åren gick och de fick fyra barn, 2 flickor och 2 pojkar.

Företagsläkaren hade sagt till Bosse att han hade Parkinson, men Bosse berättade inte detta till någon på ett år. Hans handstil hade blivit liten och han jobbade mycket över, för att skiva om alla papper, som skulle vidare i företaget. Orsaken till övertiden berättade han inte heller hemma. På kvällarna var han trött och somnade i soffan.

Han var 52 år när han fick sin Parkinson-diagnos. Första åren gick rätt bra, när han fick medicin men sedan började demenssjukdomen smyga sig på och efter det blodtrycksfallen.

En kamp mot sjukdomen

En av döttrarna är gift i Brasilien och har två barn. Bosse och Gerd hade varit hos dem tidigare och planerade en ny resa dit. Detta var 2014. Bosse hade blivit sämre och Gerd var inte säker om han skulle klara resan. Gerd gjorde därför ett träningsprogram till honom, som omfattade hela dagen.

De började redan i sängen med fingerövelser och sång. Han låg på spikmatta ▶



▶ medan hon lagade frukost. De dansade, gymnastiserade, gick i skogen, på ojämnt underlag och gjorde "åttor" på busshållplatsen.

Övningarna gav resultat och Bosse fick bättre balans. Dottern, med familj, kom på besök från Brasilien och de fungerade som personliga assistenter under sommaren. På hösten åkte de alla tillsammans till Brasilien. Det var svårare att fortsätta med träningen där och Bosse blev sämre igen.

När de kom hem igen fick Gerd avlastning av personliga assistenter och av bar-

nen. Läkaren och barnen sa åt henna att åka bort och vila, men det kunde hon inte. Det är en svår situation. Det finns många viljor att lyssna på. Det är folk som springer där hela tiden, alla möjliga tider och de väntar sig att Gerd ska vara arbetsledare för dem.

"Så här efteråt kan man tänka – vems hälsa är viktigast? Man vet att man kan själv bli sjuk, men orkar inte tänka på sådant", avslutar Gerd.

Bosse blev 69 år. Han avled 20 januari 2017.

En titt framåt

Vad händer den närmaste framtiden? När detta skrivs är det några dagar kvar till Lucia och det vi kan se i kristallkulan är:

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

- **Onsdag 14 december:** Jultallrik i Parkinson Luleå
- **Onsdag 1 februari:** Arbetsmöte inför årsmötet
- **Mitten av februari:** Parkinson Norrbotten Bladet #1-2023 med kallelse och handlingar till årsmötet, kommer ut
- **Lördag 25 februari:** Årsmöte i Parkinson Norrbotten
- **Mars:** Uppstart av arbetsgrupper (mer om detta senare)
- **13-14 maj:** Parkinsonförbundets rikskongress i Uppsala

Ett urval av pågående och planerade träningsaktiviteter:

- **Boxning i Boden:** Måndagar och fredagar
- **Boxning i Luleå:** Måndagar klockan 19
- **Boxning på distans:** Via Zoom
- **Parkinson-pingis i Luleå:** Torsdagar, klockan 14

Planerade studiecirklar:

- **Dans för Parkinson** – Folkuniversitetet
- **Fatigue-kurs** – SV.

(Själv-)porträtt av Stig Tranborg

Jag är 68 år ung, tornedaling (Vuomajärvi) sedan födseln. Flyttade från hembyn vid 15 års ålder för studier i Haparanda och sedan i Luleå.

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



Stig Tranborg

Det första jobbet, efter utbildningen till elektriker med högsta el-behörighet, var hos en elfirma som installatör. Stålværkskraschen gjorde att små företag inte kunde behålla sina anställda och därför fortsatte jag med studier, för att inte behöva flytta söderut. Sedan blev det jobb som industrielektriker på NJA, SSAB, Ovako Steel och Inexa Profil.

Däremellan hade jag gift mig med Tuija och vi hade fått två barn. Livet kretsade mycket kring barnen och deras intressen. Jag hann med att få den Stora Ledar Guld-

nålen efter 10 år i dotterns och sonens fotbollslag hos Luleå Sportklubb (LSK).

Barnen blev äldre och Inexa gjorde konkurs. Jag tog anställning hos ett företag som utförde elarbeten åt SJ. Jag åkte land och rike runt och upptäckte Sverige som ett långt och fantastiskt land med trevliga människor. Det var tråkigt att vara borta hemifrån, så efter några år sa jag upp mig och blev erbjuden en anställning åt Luleå Kommun, på Uddebo Reningsverk som en kombinerad elektriker/maskinist/drifttekniker och jobbade där i fyra år.

Sjukdomen gör entré

Vi hade planerat att flytta till Vuomajärvi efter pensionering, men det blev tidigare-lagt.

Tuija hade blivit sjuk och såg fram emot att påta i jorden i Vuomajärvi, för hon älskar detta och har gröna fingrar. Här på landet finns det alltid något att syssla med under alla årstider.

Jag deltar i älgjakten och byaförening i Vuomajärvi, PRO- och bagarstugeföreningar i Hedenäset samt annat kulturliv runt omkring. Tillsammans med barn och barnbarn följer jag hur det går för Luleå Hockey.

Att det numera finns bra verktyg för videokonferens på vanliga datorer gör det lättare att vara med på distans som anhörigrepresentant i Parkinson Norrbotten.

Parkinson Norrbotten på Facebook

Om du har ett Facebook-konto så kan du få tillgång till Parkinson Norrbottens snabbaste kanal för informationspridning.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Gör så här:

- Logga in på Facebook där du i sökfältet skriver Parkinson Norrbotten.
- Klicka på Parkinson Norrbotten.
- Ansök om att komma med i gruppen.

Sedan är det bara att vänta på att bli godkänd. Vi godkänner nya gruppmedlemmar löpande.



Om du har frågor kan de ställas till Chris-

tina Eriksson eller Bengt-Erik Johansson. Kontaktinformation finns på tidningens baksida.



Lösningen till korsordet i #3 2022

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON ▼

	BEROMME	R	TUPP	Ä	GÖFÄGLAR	WHITE LABEL	KÄRLEKENS TILLYFTNING SÄTTA	L	E	BLÅNISK SÄNGERISSA	REÅLT VORRE	H	H	Ä HEJ Ä...	VINDSTÖT	R		
	J	O	H	N	W	A	Y	N	E	JÄS EKKEN GÖTTA	Ä	H	Å	I	E			
	S	A	D	E	L	C	Y	K	E	Å	H	Å	U	L	V			
	A	N	E	A	N	E	K	A	G	E	V	Ä	R	O				
	H	L	Ä	D	E	R	V	Ä	S	T								
	M	A	N	E	G	E	I	T	A									
	T	I	N	G	I	L	A	T										
	S	T	E	K	A	O	R	T	R	Å								
	I	W	O	J	I	M	A											
	S	A	M	A	X	A	Å	K	A									
	Y	T	E	N	S	M	A	T	R	A	E	N	S	K	A	D	E	R
	A	N	D	R	A	V	Ä	R	L	D	S	K	R	I	G	E	T	



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