

# PARKINSON

NORRBOTTEN

*Bladet*

#1<sup>20</sup><sub>23</sub>

Med kallelse till  
**Årsmötet**  
den 25 februari  
2023

***Kom till Gemenskapen!***

➤ LÄS OCH SE MER PÅ SIDORNA 4 OCH 5

***Aha-upplevelser***

➤ LÄS OCH SE MER PÅ SIDAN 8

**Utgivare:** Parkinson Norrbotten  
**Org.nr:** 898801-0925  
**BG:** 862-9016  
**Swish:** 123-015 96 99  
[parkinson.norrboten@gmail.com](mailto:parkinson.norrboten@gmail.com)

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

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

**Redaktör & Korsordsmakare:**  
Bengt-Erik Johansson, sekreterare  
070-543 37 86  
[www.ordochmening.se](http://www.ordochmening.se)

**Grafisk produktion:**  
Hjälp Reklambyrå

**Tryck och distribution:**  
GJ Offsettryckeri AB  
[www.gjoffset.com](http://www.gjoffset.com)

**Innehåll i detta nummer**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Innehåll #1-2023               | 2  |
| Ledare – Patientnämnden        | 3  |
| Gemenskapen                    | 4  |
| Korsord                        | 6  |
| Parkinsonsymptom               | 8  |
| Tuija intervjuar Sigge         | 9  |
| Lösningar julpysel             | 10 |
| Presentation av Lasse Ejeklint | 11 |
| Kontaktpersoner                | 12 |



**BLI MEDLEM!**

För att bli medlem - gå till sidan:  
[www.parkinsonforbundet.se](http://www.parkinsonforbundet.se) och  
klicka på rutan: "BLI MEDLEM"

## Redaktörens spalt

Detta nummer av Bladet är lite tunnare i antal sidor, för att det ska samsas i kuverten med kallelsen till årsmötet, utan att portokostnaden påverkas.

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

Ledaren är denna gång skriven av Christina Eriksson och handlar om att anmäla saker till Patientnämnden.

För övrigt innehåller detta nummer en artikel om Gemenskapen, en samlingspunkt i Föreningarnas hus i Luleå, en lista över olika symptom på Parkinsons sjukdom, Tuijas intervju av medlemmen Sigvard "Sigge" Kyrö, presentation av styrelseledamoten Lasse och det obligatoriska korsordet på mittuppslaget.

### Sökes – ord som behöver förklaras

Vad betyder *bradykinesi*, *dosglapp*, *dystoni*, *fatigue*, *hypokinesi*, *hypertoni*, *kramper*, *rigiditet*, *tremor*, och andra ord som läkarna använder för att beskriva patienternas tillstånd?

Mejla sådana ord som du undrar över och som du vill ha förklarade till: [parkinson.norrboten@gmail.com](mailto:parkinson.norrboten@gmail.com) så ska redaktionen försöka reda ut begreppen och publicera dessa i kommande nummer av Bladet.

### KOM IHÅG!

Du har väl kommit ihåg att förlänga medlemskapet för det nya året?

300 kr för parkinsonsjuk och för anhörig eller stödmedlem med tidning.

100 kr för anhörig eller stödmedlem utan tidning.

BG: 5325-3423 eller  
SWISH: 123 074 31 87

**Bengt-Erik Johansson**  
Redaktör & Sekreterare

*Bengt-Erik Johansson*

MED RESERVATION FÖR EVENTUELLA TEXT OCH TRYCKFEL



## Patientnämnden

Har du synpunkter på vården? Känner du dig missnöjd? Vill du ha vägledning?

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON | FOTO: REGION NORRBOTTEN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Patientnämnden är en opartisk instans som finns i alla landsting och som kan hjälpa dig som patient eller närstående att föra fram klagomål till verksamheten och se till att de blir besvarade. Till patientnämnden vänder du dig oavsett i vilken kommun i länet du bor. Vänd dig i första hand till den vårdpersonal du träffat. Om du ändå inte är nöjd så kan du gratis vända dig till patientnämnden. Patientnämnden kan även ge dig råd och stöd om du vill söka ersättning för skada du fått i samband med vård.

När du kontaktar patientnämnden får du hjälp av en utredare. Patientnämnden består av förtroendevalda politiker och utredare som är kunniga, engagerade och har kunskap om vården. Patientnämnden omfattas av tystnadsplikt.

Det finns en färdig blankett "Synpunkter eller klagomål till patientnämnden" som du hittar under på Region Norrbottens hemsida. Se nedan.

Där får du förklara Vad som har hänt? Av vilken anledning du tar kontakt med patientnämnden. Kortfattat får du beskriva den händelse/de händelser du har synpunkter på och vilka frågor du vill ha svar på. Du har även möjlighet att ge förslag på förbättring i ditt specifika ärende.

**Christina Eriksson**  
Kassör

*Christina Eriksson*



**Patientnämnden**  
Vad är det?



[www.norrboten.se/sv/demokrati-och-politik/patientnamnden](http://www.norrboten.se/sv/demokrati-och-politik/patientnamnden)



# Kom till "Gemenskapen!"

Parkinson Luleå är en av de föreningar som är med i paraplyorganisationen Funktionsrätt Luleå. Genom det medlemskapet har vi tillgång till Föreningarnas hus och de aktiviteter som äger rum i de fina lokalerna. Det ger också en möjlighet att träffa medlemmar i andra föreningar.

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



## Över en kopp kaffe

"Gemenskapen" är en stående aktivitet som organiseras av Funktionsrätt Luleå i samarbete med Äldresupporten i Luleå kommun och Studieförbundet Vuxenskolan.

Varje måndag, mellan klockan 13 och 15 kan man komma till Föreningarnas hus på Storgatan 13, ta en kopp kaffe och träffa människor från olika föreningar och från kommunens äldresupport.

Äldresupporten erbjuder goda råd till personer över 65, till exempel om hur man lever mer hälsosamt. De ger förslag på meningsfulla och hälsofrämjande aktiviteter och de stöttar och handleder i hur man använder modern teknik.

Vid besök på Gemenskapen den 23 januari träffar Bladets redaktör Catarina Öst-

röm från äldresupporten, som säger att:

**"Man ska kunna komma hit och få hjälp med det digitala."**

## En som alltid är där

Funktionsrätt Luleå har en anställd. Det är Liz Wennberg som är kanslist och lite av allt-i-allo i Föreningarnas hus. Liz finns i princip alltid på plats. När det är dags för Gemenskapen fixar hon fika och deltar i samtalen. Om det går trögt för deltagarna att komma igång hjälper hon till genom att föreslå samtalsämnen.

**"Vi vill vara en del i att bryta ensamhet och utanförskap."**

Liz har varit med sedan de började med Gemenskapen och berättar så här:

*"Gemenskapen är en social träffpunkt som Funktionsrätt Luleå drog igång 2017, tror jag det var. Tanken var att alla ska ha någon att prata med över en kopp kaffe."*

*"Vi vill vara en del i att bryta ensamhet och utanförskap. Vi brukar ha ett ämne som vi pratar över en stund. Möjlighet finns också att handarbete eller göra något annat som intresserar de som deltar."*

► "Äldresupporten kom in i bilden hösten 2022 då de sökte lokal att ha verksamhet i. Jag föreslog då att de kunde boka lokal på måndagar, samtidigt som Gemenskapen, så vi på det sättet kunde samverka."

"Det är således två helt skilda verksamheter som just nu har verksamhet på sam-

ma tid och samverkar därigenom. Det är en samverkan vi är jättegglada över", säger Liz.

**Kom till Gemenskapen du med!**



Catarina Öström



Kaffe på Föreningarnas hus



Kom till gemenskap!



Huset

## Kontaktuppgifter till Äldresupporten på Luleå kommun

På telefon, via kundcenter: 0920-45 30 00

Via e-post till: [aldresupporten@lulea.se](mailto:aldresupporten@lulea.se)

## Kontaktuppgifter till Föreningarnas hus

På telefon: 070-183 70 80

Via e-post: [kansliet@funktionsrattlulea.se](mailto:kansliet@funktionsrattlulea.se)

# Vem är det vi söker?

**Ledtråd:** En historisk person med koppling till diagnosen Parkinsons sjukdom.

**PERSONEN IFRÅGA** hade flera yrken. Ett av dessa var geolog. Tre andra yrken framkommer när du löser korsordet. Han tog över både det hus som han växt upp i och den praktik som hans far drivit i samma hus.

# Trevlig lösning!

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON ▼

Detta korsord ingår i en serie av korsord, som görs till den regionala medlemstidningen Parkinson Norrbotten Bladet. I varje korsord stiftar vi bekantskap med en känd person som antingen själv har eller hade diagnosen Parkinsons sjukdom eller som på annat sätt har en tydlig koppling till den diagnosen.

|                          |              |                              |             |                              |                           |                      |                       |                       |                               |                            |                     |                 |                    |                    |            |  |
|--------------------------|--------------|------------------------------|-------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------|--|
|                          |              | ETT AV X YRKEN               | HAR HUSDJUR | TELEVERKET NUMERA            | STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING | ETT ANNAT AV X YRKEN | SOLVARV               | ETT TREDJE AV X YRKEN | SVAMLA                        | PRO-NOMEN                  | ÖVERTYGA<br>O O O   | VAR DETTA FÖR X |                    |                    |            |  |
|                          |              | ORKA MED                     |             |                              |                           |                      | BEHÖVER NOG HA BÅT    | KÅRE                  | NEGATION                      |                            |                     |                 |                    |                    |            |  |
| ÄR MUTA                  |              |                              |             |                              |                           |                      |                       |                       |                               |                            | AMPLITUD-MODULERING |                 |                    |                    |            |  |
| GÄST FRÅN SARGASSO-HAVET |              |                              |             |                              | ÄR SÄLLSYNT               |                      | GÖR MISS-NOJD PUBLIK? |                       |                               | ELECTRIC LIGHT ORCHESTRA   |                     |                 |                    |                    |            |  |
| STRED X FÖR              |              | X HADE ... BARN              |             | RÖRLIG DEL I ELMOTOR         |                           |                      |                       |                       | ANFALL                        |                            |                     |                 | KNOCK OUT          | ÄKA                | X HEM-STAD |  |
| GOJA                     |              | SYDSTATS-GENERAL             |             | KAN SLÅS                     |                           |                      |                       |                       |                               |                            |                     |                 | HAR ULLIGA ÄNDAR   | REBUSTVÅL          |            |  |
|                          |              | ÄR FÖRLOVAD                  |             |                              |                           |                      |                       | AUTOMAT-KARBIN        | NORRLANDS UNVERSITETS-SJUKHUS |                            |                     | HAR MÅNGA RUM   |                    |                    |            |  |
|                          |              | FÅR DEN SOM STÅR OFTA PÅ RAD |             |                              |                           |                      |                       |                       | PÅ ÖVERARM                    |                            |                     | KORT NUMMER     |                    |                    |            |  |
| SOV-PLATS                | TILL SEGRÄRE |                              |             | AMERIKA ON-LINE              |                           |                      |                       | BOR                   | HAR KONTON                    |                            |                     |                 | HUVUDSTAD NÄRA OSS |                    |            |  |
|                          | HJULPINNEN   |                              |             |                              |                           |                      |                       |                       | RUNT KUDDEN                   |                            |                     |                 | BÄCKMAN SOM SJÖNG  |                    |            |  |
| FEGIS                    |              | FÄRLIGT STRÅLANDE            |             |                              |                           |                      |                       |                       |                               | KAN DET FRÅN LÄCKANDE KRAN |                     |                 |                    |                    | SERIE-ANKA |  |
|                          |              | I NÅGONS HEM                 |             |                              |                           |                      |                       |                       |                               |                            |                     |                 |                    |                    |            |  |
| SANNING                  |              |                              |             | SMAL LANDREMSA MELLAN VATTEN |                           |                      |                       | BESÖKARE              |                               |                            |                     | DUMHET          |                    | ANNO DOMINI        |            |  |
|                          |              |                              |             |                              |                           |                      |                       | FIK                   |                               |                            |                     | TOMT            |                    | -KAR ELLER -STRAND |            |  |
|                          |              |                              |             |                              |                           |                      |                       | VINDLJUD              |                               |                            |                     |                 |                    |                    |            |  |
| KAPTEN PÅ NAUTILUS       |              | NORSK BRUN                   |             |                              |                           | STUDERAR             |                       |                       |                               | ÄR GODIS                   |                     |                 | GÅR ÖVER           |                    |            |  |
|                          |              | SKA DRA                      |             |                              |                           | GER NYTT             |                       |                       |                               | IDAG                       |                     |                 | RADON              |                    |            |  |
|                          |              |                              |             |                              |                           |                      | NUBBEN                |                       |                               |                            | TON                 |                 | FLÖDADE            |                    |            |  |
|                          |              |                              |             |                              |                           |                      |                       |                       |                               |                            |                     |                 |                    |                    |            |  |
| FÅR HÖGRE SKOLNING       |              |                              |             |                              |                           |                      |                       |                       |                               |                            |                     |                 |                    |                    |            |  |

# Aha-upplevelser om Parkinsons

## Vilka symptom är Parkinsons-relaterade?

Det finns många olika symptom som man kan drabbas av om man har Parkinsons. Det är osannolikt att just du kommer att drabbas av flertalet av de uppräknade symptomen. Men ju mer jag läser om andras erfarenheter desto mer förvånad bli jag av att de kan ha samband med Parkinsons. Det kan vara en tröst att veta att man inte är ensam!

TEXT: THOMAS RUTSCHMAN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

### Listan kan förvåna även neurologer

Här kommer en del symptom som folk delade med sig i ett forum på Michael Fox Foundation:

- Darriga händer
- När man går är en arm stel, svänger inte
- Rösten blir svag och hes (boka tid hos en logoped)
- Ansiktet blir utan uttryck; omgivningen tolkar det som att man är sur eller oengagerad
- Mikrografi: man skriver smått (så smått att man har svårt att läsa det man skrivit)
- Magen (lös eller hård i magen)
- Sömnig dagtid
- Problem med balans, man går klumpigt
- Luksinnet är försämrat
- Allt tar mera tid (att klä på sig mm)
- Leva ut drömmar (man kan sparka eller slå i sömnen)
- Tala eller skrika i sömnen
- Tål inte stress (undvik stressiga situationer)
- Stelhet
- En del känner smärta i axlarna
- Släpar fötterna efter sig
- Fötterna "fryser" och man kan inte ta nästa steg (Bradykinesi)
- Kramper

- Hammartå
- Nära till gråt: kan gråta utan anledning
- Dreglar
- Ser dubbelt
- Otydligt tal
- Fantomlukter; känner lukten av någonting som inte finns i närheten
- Avdomnade tår
- Krokig kroppshållning
- Leverfläckar kommer till (Parkinsons patienter får hudcancer oftare än andra)
- Svårt att svälja
- Inkontinent (måste gå på toan nu!)
- Lättskrämd – man hoppar till när någon oväntat kommer in i rummet
- Inre Parkinsons (känner inre darrningar)
- Känner sig apatisk, deprimerad, har hallucinationer
- Torr i munnen, behöver oftare träffa en tandläkare än tidigare
- Förlust av finmotorik
- Svårighet att vända sig i sängen
- Låg blodtryck
- Svårigheten att ha sex

En del symptom kan vara biverkningar av mediciner. Tydligt kan vissa mediciner till exempel ge sämre impuls kontroll. Man pratar också om "on" och "off" när man är mellan doser.

# Tuija träffar en medlem

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

TEXT: TUIJA TRANBORG & BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: BRITT-MARI KYRÖ | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

## Intervju med Sigvard Kyrö

Sigvard eller Sigge som de flesta kallar honom är född i Sattajärvi 1947, i Kiruna kommun. Sigge hade nio syskon, sex pojkar och tre flickor.

Skolgången i hembyn avslutades efter sju år och som 15-åring valde han att fortsätta livet i Kiruna. Där jobbade han med att stycka kött från Charkfabriken i Skellefteå. Men det förändrades snabbt när företaget plötsligt såldes och Sigge tackade nej till att jobba i Skellefteå.

### Posten, familjen och fritiden

I stället sökte han jobb vid Posten och efter att ha klarat deras tester, i bland annat rättstavning och de fyra räknesätten, blev han anställd på Posten och skulle bli kvar där under resten av sitt yrkesverksamma liv.

På Posten lärde han känna en kille som kom att bli hans bästa vän. Vännen hade en syster som hette Britt-Mari och hon blev sedermera Sigges fru. Sonen Patrik föddes 1972 och han har idag två egna barn. 1980 flyttade familjen till Luleå. Idrott har alltid varit viktigt för Sigge. Han har spelat hockeybockey och pingis

och varit hockeytränare för ett ungdomslag. Fiske och jakt på älg och sjöfågel är andra stora intressen. Hans stora intresse nu är travet, där han är delägare till en travhäst. Den heter Inge B.Svärilig!

### Sjukdom och strider i rätten

När den vänstra foten hade varit skakig i ett år gick Sigge till läkare. Han fick remiss till neurologen som skickade honom till Umeå, där det konstaterades att han hade Parkinsons.



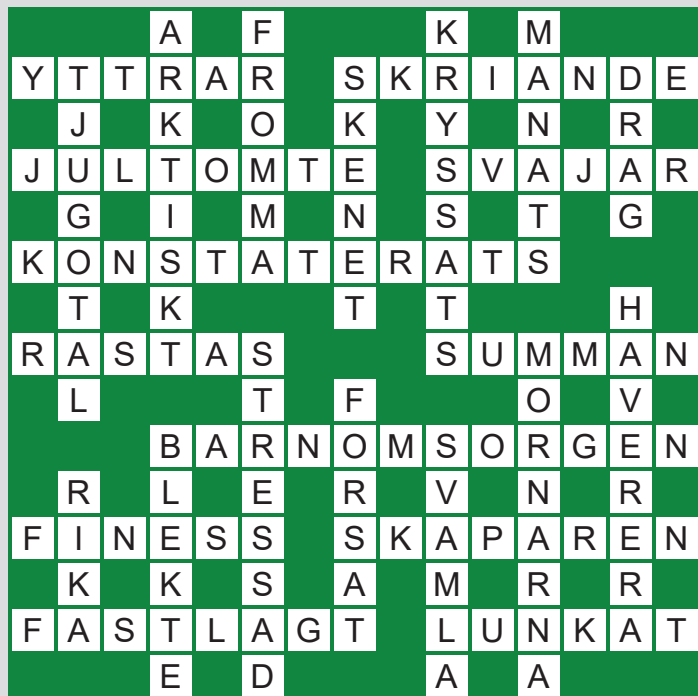
Sigvard Kyrö

Ett halvt år före sin pension blev han utförsäkrad. Hans läkare och Förbundsjuristen Jörgen Nilsson vid LO-TCO Rättskydd hjälpte honom. Sigge vann i Förvaltningsrätten, Försäkringskassan överklagade till Kammarrätten och vann. Sigges ombud överklagade. Aftonbladet skrev om ärendet och även en riksdagskvinna tog upp detta i riksdagen. Resultatet blev att Sigge fick rätt.

### Gott humör

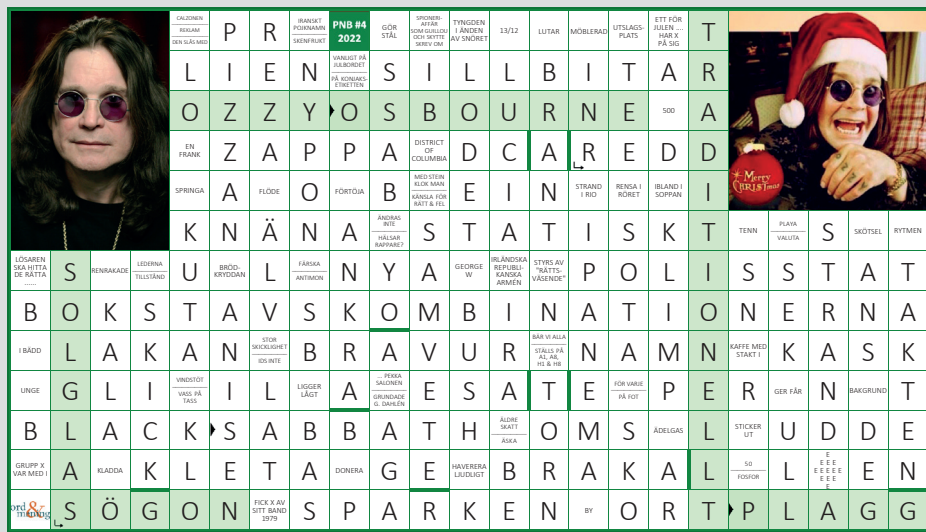
Sigge tar numera dagen som den kommer och njuter av det sociala umgänget kring hästägandet och promenader med frun och med hunden.





# Lösningar till julpyssel i #4 2022

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON



# Lasse Ejeklint

Presentation av en ledamot i styrelsen

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: LASSE EJEKLINT | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ



Lasse Ejeklint

## Nyss utgiven bok

Lasse har precis kommit ut med en bok som heter "Energismart – spara el och pengar med råd, tips och kunskap kring energi och elanvändning".

Han började på Vattenfall 1977, tre dagar efter att han tagit civilingenjörsexamen på Chalmers tekniska högskola. Sedan dess har det varit energifrågor som gällt för Lasse.

I höstas letade bokförlaget Mondial efter någon med nog djupa kunskaper om hur man kan spara energi, för att kunna skriva en bok om detta. De fann då Lasse, som hade lång erfarenhet av att förmedla kloka råd och lättanvända metoder till vanligt folk, på ett sätt som alla förstår.

## Parkinson i släkten

Lasse har själv drabbats av Parkinsons sjukdom, precis som sin mor. Så när han själv fick sin diagnos år 2020 kände han igen de symptom som hans mor hade haft.

Vid 69 års ålder jobbar han fortfarande full tid, eller som han beskriver det; officiellt 80 % men i praktiken drygt 100 %. Nu är planen dock att han ska pensionera sig i slutet av maj, 2023, om arbetsgivaren släpper honom.

Vid årsmötet i Parkinson Norrbotten, lördag den 25 februari, 2023 är Lasse Ejeklint en av talarna. Han ger då råd om energianvändning, någonting som han har gjort i decennier. De senaste åren även i olika radiokanaler och på TV.

Det ska bli intressant att lyssna på hans presentation i samband med årsmötet!

Årsmöte lördag 25 februari

# 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