

PARKINSON

NORRBOTTEN

Bladet



Tips!

Håll kroppen i gång!
Balansen är viktigast!

Professor Dag Nyholm

Piteå växlar upp

► LÄS MER PÅ SIDAN 3

Supermaten

► LÄS MER PÅ SIDORNA 12 & 13

#3²⁰
23
HÖST

Utgivare: Parkinson Norrbotten
Org.nr: 898801-0925
BG: 862-9016
Swish: 123-015 96 99
parkinson.norrbotten@gmail.com

Ansvariga personer
Åsa Simu Holmgren, ordförande
070-347 75 85

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

Innehåll & Redaktörens spalt	2
Ledare – Piteå växlar upp	3
Kongressen 2023 – Professor	4
Dag Nyholm	
Kongressen 2023 – Ny VD på	6
Parkinsonfonden	
En liten ordlista	8
Korsord	10
Supermaten	12
Möjliga markörer för PS	14
Bankgiro och Swish-nummer	16
Projektet Tryggare vardag	17
Personligt – Carola Rova	18
Lösningar till korsordet i #2-2023	19
Kontaktpersoner	20



BLI MEDLEM!

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

Redaktörens spalt

Välkommen till nummer 3 av Parkinson Norrbotten Bladet 2023 och massor med intressant läsning.

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

Kongress 2023

I maj ägde Parkinsonförbundets kongress 2023 rum i Uppsala. Bladet kan berätta om och återge innehållet i ett par av de presentationer som gavs.

Professor Dag Nyholm, Uppsala universitet berättade om hur man kan behandla Parkinsons sjukdom.

Stefan Åsberg, känd som utrikeskorrespondent vid Sveriges Television, presenterades som ny ordförande och VD för Parkinsonfonden.

Flitiga skribenter

Våra flitiga skribenter, Tuija Tranborg och Tom Rutschman fortsätter att bidra med intressanta artiklar till Bladet.

Har du någonting du vill berätta om?

Kanske en erfarenhet av hur du blivit bemött som parkinsonsjuk eller om någonting som fungerar bra för dig och som du vill rekommendera andra att pröva.

Hör i så fall av dig till redaktören!

Bankgiro och Swish-nummer

Redaktionen har inte haft full kunskap om vilka bankgiro-konton och Swish-nummer som vi har och vad de är till för. På sidan 16 reder vi ut begreppen!

Trevlig läsning!

Bengt-Erik Johansson
Redaktör & Sekreterare

Bengt-Erik Johansson



Piteå lokala Parkinsonförening

Är i gång med ny styrelse.

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

Efter att Anders Borgman och Ulf Wilén aviserade att de ville lämna sina platser som ordförande och kassör i Piteå Parkinsonförening, kom frågan om föreningen skulle "läggas ned" eller vara "vilande". Med en bra uppslutning på föreningens möte bestämdes med god majoritet att föreningen skulle leva vidare.

En ny styrelse bildades och under våren har styrelsen träffats för att tillsammans forma föreningen utifrån medlemmarnas behov och önskemål. En enkel enkät delades ut på årsmötet med sju slutna frågor om förbestämda aktiviteter som skulle rangordnas (föreläsningar, kurser, utomhus aktiviteter, social samvaro, kulturverksamhet, fysisk aktivitet, föreningens möten och årsmöten) och en öppen fråga att själv ge förslag på aktiviteter.

Syftet med enkäten var att vi tillsammans skall kunna arbeta mot samma mål och utveckla olika frågor som är i medlemmarnas intresse. Vi frågade även hur medlemmen ville att vi skulle kommunicera (digitalt via Zoom/Teams, digitala föreläsningar, kurser, sociala media/Facebook). Slutligen frågade vi – vilken tid på dagen tycker du att aktiviteterna skall arrangeras? - Hur ofta tycker du att föreningen skall arrangera någon aktivitet?

Enkäten delades ut till 18 medlemmar och 11 svarade på den.

Christina Eriksson
Kassör Parkinson Norrbotten
Piteå lokala Parkinsonförening

Christina Eriksson

Från kongress 2023 Professor Dag Nyholm

För ett år sedan, installerades den då 48-årige Dag Nyholm som professor och gav då en föreläsning, med titeln *"Att behandla Parkinson sjukdom – från Nobelpriset till vardagslivet"*.

TEXT: TUJJA TRANBORG | FOTO: UPPSALA UNIVERSITET | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼



Professor Dag Nyholm, Uppsala universitet.

Neurologi betyder *"Läran om nervsystemet och dess sjukdomar"* enligt läroböcker för neurologer.

År 2000 fick Arvid Carlsson, Farmakologiska institutionen, Göteborgs universitet Nobelpriset, för sin upptäckt att dopamin är en signalsubstans i hjärnan och att dopamin har stor betydelse för kontroll av våra rörelser. Hans forskningsrön ledde i sin tur till insikten att Parkinsons sjukdom orsakas av dopaminbrist i vissa delar av hjärnan och till att man kunde få fram ett

effektivt läkemedel (L-dopa) mot denna sjukdom.

För att bedöma de motoriska svängningarna gav man L-dopa koncentration i blodet och bad försökspersonerna uppskatta upplevelsen. Provet visar att rörlighet och koncentration går upp och ner. I Uppsala har man utvecklat tre nya läkemedelsformuleringar mot Parkinsons sjukdom, som kan jämna ut dessa svängningar.

Att kunna skatta symptomen genom mätning och bevisning, har varit svårt. Det finns inget bra sätt att mäta på. Det nyaste är ögonmotorikmätningar, där man mäter ögonrörelser. Det går att mäta en del, men det är komplext. Det pågår studier om att hitta sjukdomen innan man får den. Det väcker funderingar, om det är värt att veta i förväg och om är det önskvärt?

Dag fick mejl för 20 år sedan. Det stod: *"Parkinson är en lurig jäkel, men det är Dag Nyholm också"*.

Frågor ställda i förväg:

Ska man vänta med behandling tills sjukdomen är funktionskränkande?

– Nej, men man mår generellt bättre och är gladare och fungerar bättre med läkemedel.

Bör man vänta med L-dopa eftersom det ►



Håll kroppen i gång! Balansen är viktigast!

► orsakar överrörlighet?

– Nej, rörligheten kommer först i senare stadium. Lev i stället idag!

Är det sant att du har cirka 5 goda år och sen slutar medicinen att verka?

– Nej, det sker försämring, men det går att balansera. Medicin slutar aldrig helt att verka.

Är det sant att L-dopa (stalevo, madopark) inte hjälper mot tremor?

– Nej och ja. De hjälper oftast bra. Man kan göra test om patienten svarar på behandling, men inte under de första åren.

L-dopa får inte tas vid måltider!

– Ja och nej. Kött och mjölk konkurrerar med medicinen. I tidig fas gör det inte så mycket. Prova och se vad som händer. Speciellt senare i sjukdomen märker man det, men strunta i det om det är praktiskt och ta medicin då.

L-dopa gör mig sämre - jag börjar skaka varje gång!

– Medicinen fungerar mycket bra, när man är i svackan och måste ta tätare.

COMT-hämmare jämnar ut L-dopa nivån.

– Nej. Så är det inte, det finns risk för överrörlighet.

Sätt ut L-dopa om patienten hallucinerar?

– Nej, gör inte det! Justera medicinen. Kanske lägga till någonting mot hallucinationer.

Avancerad behandling kan prövas om L-dopa inte hjälper?

– L-dopa och DBS hänger ihop och kan användas bara om L-dopa hjälper.

Ska man vänta med avancerad behandling så länge som möjligt?

– Nej, gör inte så!

Slutligen ett tips!

– Håll kroppen igång! Balansen är viktigast!



Professor Dag Nyholm med patient.

Stefan Åsberg om Parkinsonfonden

Stefan Åsberg, Parkinsonfondens nye ordförande, presenterades vid Parkinson-förbudets kongress i Uppsala i maj 2023. Han berättade om Parkinsonfonden.

TEXT: TUJJA TRANBORG | FOTO: SVT NYHETER | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼



Stefan Åsberg

Stiftelsen Parkinsonförbundets Forskningsfond är instiftad av Parkinsonförbundet och kallas vanligen för Parkinsonfonden. Fonden har även SweMODIS* som samarbetspartner.

Parkinsonfonden har som mål att stödja forskning som bedrivs i Sverige. I Sverige är man nära patienterna, bland annat gör Parkinsonregistret (PER) att det är lättare att få tag på patienter som kan delta i forskningen.

Läkemedel som Duodopa, Sensidos och Lecigon är några exempel på sådan forskning.

Parkinsonfonden sprider information och samlar in pengar för att bidra till patienternas välmående. Fonden vill även skapa bättre samarbete mellan patienter och forskare.

Parkinsonfonden har under de senaste åren gett bidrag till stamcellsforskning, alpha synuklein** och diagnostik, som hjälper till att hitta sjukdomen tidigare.

Priser

Parkinsonfonden delar ut Åke Ljungdahls pris, som riktas mot forskning, som lett till framsteg i vården av personer med Parkinsons sjukdom, inklusive atypiska former och som visar intresse av fortsatt arbete inom parkinsonvården.

Det andra priset, Elsa och Inge Anderssons pris, avser bästa avhandling inom parkinsonområdet, där parkinsonpatienten och forskaren Sara Riggare fick priset 2022.

Forskningsfondens ekonomi är baserad på insamlings- och donationsmedel.

Visioner framåt är att skapa en tydlig profil om vad Parkinsonfonden är. Att fonden arbetar för att stödja svensk forskning. Det gäller även att få svenska forskare att välja Parkinsons-forskning.

Parkinsonfonden skall via diverse olika möten utbilda personer med Parkinsons sjukdom att förstå sin sjukdom än bättre och att presentera sjukdomen via sociala medier, som till exempel Facebook. Man ska även kunna redovisa vad bidragen används till och skapa samsarbetsmöjligheter med Parkinsonförbundet. ▶

▶ ** Swedish Movement Disorder Society (SweMODIS) är en ideell förening som verkar för att stimulera intresset för Parkinsons sjukdom och andra rörelsesjukdomar, med syfte att förbättra möjligheterna för forskning, behandling och utbildning av både forskare och kliniskt verksamma personer.*

▶ *** Alfasynuklein är en form av synuklein, e4 protein som finns i nervsystemets vävnad, men som också bygger upp Lewykroppar. Källa: Wikipedia*

▶ **Du kan stödja parkinsonforskningen genom att ge en gåva till Parkinsonfonden, via Swish-nummer: 123 900 7949, plusgiro: 900794-9 eller bankgiro: 900-7949.**

Madopark Quick mite

Hur använder jag det, för största nytta?

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

När används Madopark Quick mite eller Madopark Quick? Läkare skriver att det tas vid behov.

När finns det behov?

• Vid ihållande, smärtsamma muskelkramper, oftast avgränsade till någon muskelgrupp (ofta ben eller skuldran). Uppträder vanligen först vid uppvaknandet eller under natten som tecken till underdosering.

• Vid extra ansträngning dvs. idrott, promenader, andra stressande situationer.

Hur påverkar det?

• Tablett kan lösas upp i vatten och tas då snabbare upp av kroppen och därmed lämplig för den som har svårt att svälja.



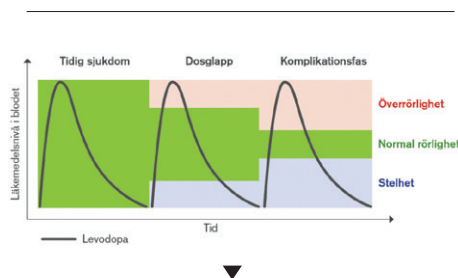
En liten ordlista

Förklaringar till några av de medicinska termer som vi stöter på som parkinsonpatienter.

SAMMANSTÄLLD AV: BENGT-ERIK JOHANSSON ▼

Bradykinesi

Det är ofta det symtom som är mest handikappande för personen med Parkinson. Det innebär att kroppens naturliga rörelser blir mindre (hypokinesi) och **långsammare** (bradykinesi), och trots att musklerna har full kraft får man svårt att röra sig. *Källa: parkinsonförbundet.se*



Dosglapp

I början får du behandling främst för att din rörelseförmåga blir sämre, men även för andra besvär och symtom. **Efter en tid får läkemedlen ofta effekt under allt kortare tid och symptomen kommer tillbaka mellan doserna.** Detta brukar kallas för dosglapp. *Källa: 1177.se*

Dystoni

Den medicinska beteckningen för ett neurologiskt tillstånd med många olika uttrycksformer. Den tillhör en grupp sjukdomar som går under beteckningen "sjukdomar i rörelseorganen". Dystoni orsakas av en störning i hjärnans rörelsecentrum som styr muskelaktiviteten. *Källa: neuro.se*



Fatigue

Det är vanligt att känna sig trött eller mycket trött vid olika sjukdomar och behandlingar. Det är viktigt att bli undersökt om du är trött på ett sätt som du inte känner igen och som inte går över. **Trötthet vid sjukdom kallas ibland fatigue.** *Källa: 1177.se*

Gerontologi

Med geriatrik avses läran om sjukdomar hos äldre och med gerontologi avses **läran om åldrandet och åldersrelaterade förändringar i livsprocesser från uppnådd mognad till personens död.** *Källa: socialstyrelsen.se*

Geriatrisk

Den sjukvård som är specialiserad på att ge en vård till dig som är äldre. I vården ingår både medicinsk behandling och rehabilitering. *Källa: stockholmssjukhem.se*

Hypokinesi

Rörelsehämning, eller hypokinesi, är ett av huvudsymtomen vid Parkinsonsjukdom. Det är ofta det symtom som är mest ▶

▶ handikappande. Det innebär att kroppens naturliga rörelser blir mindre och långsammare, och trots att musklerna har full kraft får man svårt att röra sig. Andra tidiga tecken på hypokinesi är svag röst och nedsatt ansiktsmimik. Genom förlångsamning av sväljningsmotoriken blir mer saliv kvar i munnen och detta kan tidvis leda till läckage i mungipan. Det kan även vara svårt att påbörja rörelser. Problem med att resa sig ur en stol eller vända sig i sängen är vanligt. Se även bradykinesi. *Källa: internetmedicin.se*



Hypertoni

Definieras som ett mottagningsblodtryck $\geq 140/90$ mmHg. Numera kan diagnosen också ställas med hembloodtryck eller 24-timmars mätning. Eftersom blodtrycket för de flesta är lägre i hemmiljö är gränsen för hypertoni då $\geq 135/85$ mmHg respektive ett 24-timmars dygnsmedelvärde $\geq 130/80$ mmHg. *Källa: janusinfo.se*

Kramper

Ofrivilliga och plötsliga muskelkontraktioner, som ofta är smärtsamma. **Sendrag** är en folklig benämning på kramp, särskilt i benen. Benkramp eller vadkramp har ICD-10-kod R25.2 (kramp och spasm). *Källa: wikipedia.org*

Profylax

Från grekiskans pro- och phylaxis. I med-

icinskt språkbruk en mängd olika typer av förebyggande åtgärder mot tillstånd som kräver medicinsk vård.

Källa: wikipedia.org

Patofysiologi

Läran om sjukdomsmekanismer, om hur funktionen i olika fysiologiska system påverkas av sjukdom och kan påverkas av olika behandlingar. Många principer inom patofysiologi ligger till grund för diagnostiska metoder som används inom bland annat klinisk fysiologi. *Källa: wikipedia.org*

Rigiditet

Eller muskelstelhet, är ett av huvudsymtomen vid Parkinsons sjukdom. Den upplevs som en stelhet, ofta kombinerad med smärta i muskler. Det orsakas av svårigheter att helt slappna av i musklerna. Stelheten brukar påverka sättet att gå, som ofta blir framåtlutat med lätt böjda armbågar och knän.

Källa: parkinsonförbundet.se

Tremor

Parkinsons sjukdom kan ge vilotremor, som är **skakningar som uppstår i vila**. Andra symtom på Parkinson är stelhet, långsamma rörelser och minskade ansiktsrörelser. Hypertyreos är ett tillstånd när kroppen tillverkar för mycket sköldkörtelhormon, vilket påverkar ämnesomsättningen.

Källa: doktor.se





Vem är det vi söker?

Ledtråd: En kontroversiell filmskapare, regissör och manusförfattare, född 1956.
Han diagnostiserades med Parkinsons sjukdom i augusti 2022.

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.

		PRIMTAL MELLAN 7 OCH 13		PROFES- SIONERNA		USCH OCH FY ELAKA		FÖRMODA! FÄNNS FÖRR I VILDA VÄSTERN?		OXIDERAR PRONOMEN	I BILDEN TILL HÖGER ORT							FILMENS ENGELSKA TITEL
		X-FILM MED BJÖRK I HUVUDROLLEN SOM VANN PRIS 1990		GJORDE MAN MED MATEN DÅ MAN ÄT DEN						SAL								
						INFORMA- TIONEN					FRANSKT VON							
						ÖLTYP					BANKA							
	ETT STÅND A A A A A			INNEHAR						KORT VID TIDPUNKT		GOJA I NYA ZEELAND		REDE 500			ON BLOMMIG	TRIX
						TICK- TACK- SAK	50	X HEM- LAND		DE FÄRG- GLADA FÅGLARNA								
					PRIS SOM X-FILM VANN 1990 RYSSIA									RASSLAR		PRISAD JAPANSK FÖRFATTARE		SAM- HÄLLEN
VISAR SIG PÅ STYVA LINAN	SERIE SOM 1994 BLEV X GENOMBROTT I SVERIGE	LILLASYSTER I LÖNNE- BERGA	BRÖD	TRÅ MED GOD DOFT				ALFONS ÅBERG		ANDERS "..." JOHANSSON	TENNIS & PINGIS							
				JAKANDE SVAR							MÄTT PÅ KOLHYDRATER							
						SKRIVELSE MANLIGT TILLTAL							ELDIG GRUPP			SITTER HJUL PÅ		ENTUSI- ASM
DUMHET								NORRLÄNSK NEGATION		TVÅ LIKA			ACCEP- TERAT					
								KAN SES PÅ KIND										
				CA 157 LITER	STEAM- SHIP													
											TA EN! SÅGS VARA FLITIG							
NESA		SÄGA						THORS VASSBÅT				HAND- BOLLS- MÅTT						
									ord & mening	BOLAGSTYP								
TJAFS					FÖR TRANSPORT AV VATTEN									TUSEN DRAR PÅ MUNNEN				



Supermaten

Näringsrådgivaren Ayla Akin delar med sig av en lista över de bästa livsmedlen som studier har visat förbättrar hjärnans funktion på lång sikt.

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

1. Nötter

Valnötter har visat sig ha fantastiska effekter på hjärnan. Även en liten portion valnötter i vår dagliga kost kan vända hjärnans åldrandeprocess och förbättra inlärning, minne och motorisk koordination. Forskarna tillskriver fördelarna deras antioxidativa egenskaper, som kan motverka skador på hjärncellerna som orsakas av fria radikaler (de molekyler som sägs orsaka åldrande) i våra kroppar.

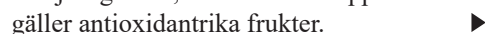
2. Morötter

1. Nötter

Trots att hjärnan bara utgör 2% av vår kroppsvikt, använder våra hjärnor 20% av kroppens metaboliska energi. Därför är det inte förvånande att studier har visat att nyckeln till att bibehålla en frisk hjärna ligger i en noggrant utvald kost.

2. Morötter

Morötter är kända för att förbättra synen och är också ett bra hjärnbränsle, packade med en funktionshöjande förening som kallas luteolin. Denna har visat sig minska åldersrelaterad minnesförlust och även minska hjärnans inflammation. Andra livsmedel som innehåller mycket luteolin är selleri, paprika och olivolja.



Dessa superfrukter, som är rika på antioxidanter och vitaminer, har visat sig ha fantastiska stressdämpande egenskaper för de hjärnceller som har försämrats på grund av åldrande. Bär som kan förbättra hjärnans funktion är bland annat blåbär och jordgubbar, med hallon i topp när det gäller antioxidantrika frukter.

3. Bär

Fisk är fullpackad med fettsyran omega-3, och med tanke på att våra hjärnor består till 60 % av fett och kolesterol är det ingen överraskning att en portion fet fisk kan göra våra hjärnor riktigt gott. Fisk som innehåller rikliga mängder B12-vitamin, till exempel lax, har visat sig skydda mot hjärnsjukdomar. Vissa forskare menar att en kombination av rätt fetter uppmuntrar den metaboliska processen ketos, som ger energi till hjärnan och bidrar till att förbättra de kognitiva förmågorna och skyddar mot sjukdomar.

4. Fisk

Kaffe och te kan i framtiden användas som terapeutisk behandling för personer med degenerativa sjukdomar som Par-

kinson och Alzheimers. Genmodifierade möss som fick koffeinhaltigt kaffe visade antingen tecken på att Alzheimers sjukdom saktades ner eller inte utvecklades alls. Te-drickare har visat sig klara sig bättre i minnestester än icke-te-drickare.

5. Kaffe och te

Parkinsons sjukdom orsakar en gradvis förlust av nervceller och en minskning av dopaminnivåerna. Kakaon i mörk choklad innehåller fenyletylamin som har visat sig öka frisättningen av dopamin.

*Från Parkinson's Life.
Författare Ayla Akin.
28 juli 2016.*



Möjliga biomarkörer för Parkinsons sjukdom

I den här artikeln redovisas några nyheter kring pågående forskning, som skulle kunna användas för att bekräfta förekomsten av Parkinsons sjukdom. Parkinsons sjukdom diagnostiseras som bekant fortfarande på de symtom som en person upplever, eftersom det inte finns något test som definitivt kan påvisa sjukdomen.

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

”Om du känner du dig bättre när du tar levodopa är sannolikheten stor att du har Parkinsons!”

Biomarkörer

Många forskare arbetar för närvarande med att identifiera biomarkörer för Parkinsons sjukdom, något som kan mätas för att bekräfta den neurodegenerativa sjukdomen eller förutsäga risken för att utveckla den.

Parkinsons sjukdom kännetecknas av brist på dopamin, som kroppen i normalfall producerar själv, samt att det bildas aggregat, eller klumpar, av alfasynuclein i hjärncellerna. Dessa proteinklumpar är giftiga för cellerna och anses vara en viktig orsak till sjukdomsutvecklingen.

Trots att man länge har misstänkt att alfa-synucleinaggregat spelar en roll för Parkinsons, kan man med dagens teknik inte på ett tillförlitligt sätt upptäcka dessa klumpar i hjärnan hos levande människor. Men det håller kanske på att förändras, som vi kan se i följande forskningsprojekt.

Undersökning av biopsier

I Syn-One-testet tar en läkare biopsier av patientens hud från tre punkter på kroppen; vid halsen, låret och vaden. Förfarandet är mini-

malt invasivt och tar vanligtvis cirka 15 minuter. Resultaten visade att Syn-One-testets totala träffsäkerhet var 94,9%.

”Dessa resultat validerar kutant [hudbaserat] alfa-synuclein som en tillförlitlig biomarkör för Parkinsons sjukdom. Vi kan erbjuda Syn-One Test som en tillgänglig, patientvänlig diagnostisk lösning”, säger Todd Levine, MD, Chief Medical Officer på CND Life Sciences, testets utvecklare, i ett pressmeddelande från företaget. (*Parkinson's News Today, May 3 2023*).

Klumpar i hjärnan

I den vetenskapliga tidsskriften *”The Lancet Neurology”* bekräftades i april 2023 att *”Parkinsonsprotein”* alfasynuclein bildar klumpar i hjärnan hos dem som drabbats av Parkinsons. Dessa klumpar förhindrar att dopamin bildas i hjärnan.

Verktyget som kallas α -synuclein Seeding Amplification Assay (α Syn-SAA), kan upptäcka patologi i ryggmärgsvätskan inte bara hos personer med diagnosen Parkinson, utan även hos personer som ännu inte har fått diagnosen eller visat kliniska symtom på sjukdomen, men som löper hög risk att utveckla den.

Analysen kan med förvånansvärd säkerhet bekräfta förekomsten av onormalt felveckat alfa-synuclein hos de flesta personer med Parkinson. 93% av de Parkinsonsjuka som deltog i analysen visade sig ha onormalt alfa-synuclein. ►

► Upptäkten av förekomsten av felveckat alfa-synucleinprotein kan bidra till att avgöra om en människa har Parkinsons, eller är i riskzonen. Det är en milstolpe i jakten på ett botemedel och bättre behandlingar och terapier för Parkinsons. Att bevisa förekomsten av alfa-synuclein-proteiner i ryggmärgsvätska är ett steg framåt. (*Parkinson's News Today, April 2023 och PD Avengers April 13, 2023*).

Bakterier i tarmen

Tarmflora är ett annat forskningsområde. Bakterier i gruppen *Desulfovibrio* kan främja den sjukdomsframkallande klumpningen av alfa-synuclein vid Parkinsons sjukdom, visar en ny studie som gjorts på nematodmaskar.

Parkinsons sjukdom kännetecknas av att dopaminproducerande celler i hjärnan dör eller inte fungerar som de ska, men de biologiska orsakerna till sjukdomen är fortfarande tämligen okända. På molekylnivå kännetecknas Parkinsons av aggregat, eller klumpar, av proteinet alfa-synuclein i hjärncellerna.

Ny forskning tyder på att tarmfloran - de miljarder bakterier som lever i människans matsmältningskanal - påverkar utvecklingen av Parkinsons sjukdom. Tidigare studier har visat att tarm-mikrobiomet hos Parkinsonpatienter tenderar att innehålla mer *Desulfovibrio*, en grupp bakterier som är kända för att ha proinflammatoriska effekter i kroppen.

I studien undersökte ett team lett av forskare i Finland om denna typ av bakterier kan påverka klumpbildningen av alfa-synuclein.

”Våra resultat gör det möjligt att screena efter bärare av dessa skadliga Desulfovibrio bakterier. Följaktligen kan de bli föremål för åtgärder för att avlägsna dessa stammar från tarmen, vilket potentiellt kan lindra och fördröja symtomen hos patienter med Parkinsons sjukdom”, säger Per Saris, medförfattare till studien vid Helsingfors universitet, i ett pressmeddelande.

Resultaten visade att maskar som matats med

Desulfovibrio bakterier från Parkinson patienter hade betydligt fler och större alfa-synuclein-aggregat. (*Parkinson's News Today, May 17 2023*).

Artificiell Intelligens

Ett nytt dataprogram, kallat CRANK-MS, kunde med hög träffsäkerhet identifiera personer som skulle komma att utveckla Parkinsons sjukdom, baserat på en analys av blodmolekyler. Algoritmen identifierade flera molekyler som kan fungera som tidiga biomarkörer för Parkinsons sjukdom.

Enligt forskare från University of New South Wales (UNSW) i Australien, som utvecklar dataprogrammet tillsammans med kollegor från Boston University i USA, har artificiell intelligens (AI) potential att förbättra hälso- och sjukvården. En dator matas med en mängd data, tillsammans med en uppsättning mål och matematiska regler som kallas algoritmer. Utifrån reglerna och algoritmerna bestämmer datorn - eller lär sig - hur den ska tolka uppgifterna.

I de preliminära testerna kunde CRANKMS skilja mellan personer med och utan Parkinsons sjukdom med en träffsäkerhet på upp till cirka 96%.

I ytterligare analyser fastställde forskarna vilka molekyler som algoritmen hade identifierat som de viktigaste för att identifiera Parkinsons sjukdom. (*Parkinson's News Today, January 9, 2023*).

Så...

Att kunna identifiera vem som har Parkinsons eller inte fyller ett stort behov. Om det sker med Artificiell Intelligens, hudceller, ryggmärgsvätska, tarmflora eller något helt annat spelar kanske mindre roll. Vi som redan lever med Parkinsons är tacksamma över alla som forskar och bidrar till dessa genombrott. Det återstår dock att finna ett botemedel.

Thomas Rutschman

Bankgiron och Swish-nummer

Det råder en viss förvirring när det gäller vilket bankgironummer som man ska betala till och likaså om det går att betala med Swish.

Svaret är att det finns flera olika konton och därmed flera olika bankgiron.

Med anledning av detta kommer här ett förtydligande om vilka bankgironummer och Swish-nummer som finns, som berör Parkinsonförbundets medlemmar i Norrbotten och vad varje sådant nummer är till för.

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

På riksnivå

Medlemsavgift för redan registrerad medlem betalas in till **BG: 438-1737**

Avgift för blivande medlem, som ännu inte finns i vårt register och som inte har tillgång till anmälningsblanketten eller kan anmäla sig via hemsidan, betalas till **BG: 438-1729**

För gåvor till Parkinsonförbundet och alla andra transaktioner, exempelvis betalning för böcker, hyra, löner och så vidare används **BG: 5325-3423**

Swish-numret: 123 074 31 87, är knutet till detta bank-konto.

Parkinsonfonden har:
Plusgiro: 90 07 94-6
BG: 900-7949
Swish: 123 900 79 49

Regionalt

Parkinson Norrbotten har ett konto som kan användas för att skicka gåvor till Parkinson Norrbotten och till köp av vissa saker som förmedlas av Parkinson Norrbotten. Det är **BG: 862-9016**

Swish-numret: 123 015 96 99, är knutet till samma bank-konto.

Lokala föreningar

Parkinson Luleå har ett bankkonto med **BG: 601-2298**, som kan användas till betalningar av diverse saker som hanteras lokalt inom Luleå-föreningen.

OBS! Hit räknas **inte** medlemsavgifter.

Parkinson Piteå och Boden-avdelningen har inga egna bankgiron eller Swish-nummer.

Projektet Tryggare vardag

Ett metodutvecklingsprojekt av, för och med personer med Parkinsons sjukdom.

TEXT & BILD: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ ▼

Beskrivning av projektet

Syftet med projektet till att stärka målgruppen fysiskt och psykiskt. Här har man valt att lägga fokus på olika falltekniker. Projektet drivs av KFUK-KFUM i Ystad.

Personer som drabbas av Parkinsons sjukdom får ofta vaga obehag/skakningar till en början, i en arm eller ett ben och där efter kan talet och bli långsammare, och många andra symptom.

Projektet syftar till att stärka målgruppen fysiskt och psykiskt. Projektet ska bygga upp en stabil regional struktur mellan Parkinsonföreningarna och kampsportföre-

ningarna i Skåne så att fler föreningar, fler Parkinsonsjuka och fler ledare inom öst-erländska sporter kan fortsätta samverka och utveckla verksamheten i studiecirkeleform efter projektiden. Inom kampsporter utvecklas tidigt förmågan att falla utan att skada sig.

Projektet beviljades vid start 5 949 018 kronor. Starten ägde rum i oktober 2020 och projektet avslutas i oktober 2023.

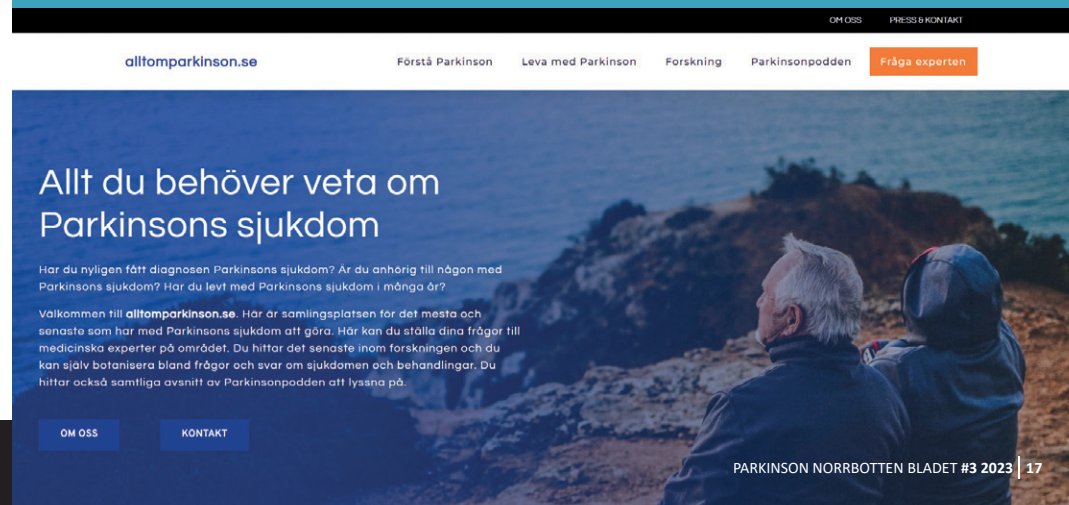
Alltomparkinson.se

Ett konkret resultat av projektet är **webbplatsen: alltomparkinson.se**

Där finns massor av information om Parkinsons sjukdom, under rubriker som:

- Vad är Parkinsons sjukdom?
- Vilka symptom får man vid Parkinsons sjukdom?
- Hur behandlar man Parkinsons sjukdom?
- Hur är prognosen vid Parkinsons sjukdom?
- Hur diagnostiserar man Parkinsons sjukdom?
- Vad orsakar Parkinsons sjukdom?

Det finns också tips på träning och en avdelning som bevakar vad som sker inom forskningen om Parkinsons sjukdom. Och här finns Parkinsonpodden. Lyssna på den!



Hoppas detta reder ut begreppen. Spara gärna denna information!

Tuija träffar en medlem

En artikelserie där Tuija Tranborg träffar och intervjuar en medlem som berättar sin historia.

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

Intervju med Carola Rova

Carola föddes i Malmberget 1965. Hennes far dog redan vid 28 års ålder. Hennes mor jobbade som truckförare i Aitik.

Carola träffade sin Kjell-Göran redan som 13-åring. Hon var 16 år när de fick första barnet, Jonas. Sju år senare fick de dottern Malin. Idag har de 5 barnbarn och bor kvar i Malmberget.

– Under skoltiden var jag inte så intresserad av läxor, men jag mognade tidigt efter att vi hade fått barnen.

– Med små barn hemma läste jag på distans i Umeå, först till lärare och sedan även till specialpedagog, berättar Carola.



Carola Rova

Eget företag

Hon startade sitt företag, **C Kunskap** för 11 år sedan och arbetar främst inom skolan i Gällivare kommun med att ge handledning, råd och stöd och utbildningar.

Carola har vuxit till en stark, självständig kvinna som klarar sig själv och kan även erkänna att:

– min man är allt för mig.

80-talet började med att de fick sonen Jo-

nas, men även att hon drabbades av reumatism.

– Det var en jobbig period innan jag träffade en bra reumatolog och fick medicin som hjälpte, berättar Carola.

Parkinsons sjukdom

2019 började Carola känna skakningar i vänster arm. Reumatologen skickade

remiss till neurologen. Neurologen misstänkte Parkinsons sjukdom. Efter att ha träffat olika neurologer, begärde Carola remiss till Karolinska för en "second opinion". Vid det senaste besöket där, i juni i år, konstaterades att hon har Parkinsons sjukdom.

– Jag har en önskan att läkarna skulle se hela människan, säger Carola, för två år sedan fick jag även en ovanlig sjukdom, Stryngomyeli. Det finns i ryggmärgen, cystor.

Värdera det positiva

Carola gillar trädgård och stuglivet och har i minnet visdomsorden:

"Skynda långsamt, gör en sak i taget, värdera om vad som är viktigt för mig och oss."

Lösningar till korsord i #2 2023

	AFRISK BRUTEN	P	LEGOLAS	BERTEK GÄLLIVARE TJALF	G	A	ÖREKÄTTA ÖRNEN KÄRL	B	GRUND MILJÖ X SENATOR OWEN BEE WESTER	D	KÖRST SOM KÄR	X FODELSE: STAD	SKRÄP	STÄDSEL SOM X FODDELS STAD	FRING SOM EN, BLÅ SÖCK TRANK	B	SVARTKÄRL FRAN POSTHYPNOS	ELLERS TAL	SPELAR FÖR DIG FÖR SIG			
	A	L	A	N	A	L	D	A	STAD PÅ ÖN ÄR HÄR LID	T	Ä	AV: SPRÅKETS	N	O	B	B	A	D	E	S		
	V	A	L	A	F	F	I	S	GÄ PÅ KANDET GÅ	C	H	B	E	T	R	Ä	D	A	TOMT	O		
	SATS UPP VART ÅR ÅR VÄRRE STREJK	N	V	SKEDE	F	A	S	SITTER OCH LÖGLÄR	INDOMMÅL SOM POTEMAN TRUSS	E	A	HÄR EDEN DAG VARJE VECKA	W	Y	O	R	K	LÄNGR UNDER EXPERIENCE	Ö	L		
	ÖVER: NATUR- LIG	S	GLIDA	UNIVERSITY OF WASHINGTON	E	KRY SEA DRA	K	U	R	Ä	N	T	GUNNA LINDQVIST & REINERT	G	N	BILMÅRKE SOM EN PÖM	A	A	U	D	I	
	O	C	K	U	L	T	V	E	DRAG RÖST ULTRAK	V	E	V	O	O	X	E	R	X	E	S		
	X ROLL I SERIE TV SERIE	H	A	W	K	E	Y	E	ÄR NÄGOT FÅ	P	I	E	R	C	E	N	INTE NÄSSEN GÅNG	N	NÖRTH DANCOTA	SKEFTLIGT PÅBLUD	T	
	VEKEN SÅDAN K ROLL I SERIE TV SERIE 7	K	A	P	T	E	N	SES PÅ NATTEN INTE PÅ DAGEN	M	JUTAN NÄGOT FÅ	N	A	L	K	L	Y	V	A	N	D	E	
	VAD ÄR DET JEFERIN NEDAN?	R	SVENSKA FÄLLIGER FABRIKEN	DET SVENSKA VÄNANT HÄRBERG	Y	T	A	TONGA	ÄR TRAD MATERIAL	S	T	J	Ä	R	N	B	I	L	D	E	R	
	KANON DRUKET MÅN	M	A	S	H	D	O	K	FRINGSK VÄG FÖRBI MORGON	T	O	R	E	R	T	A	O	S	D	PÅ KORT FRÅN EMERIT LÄNGRE	K	N
	S	K	O	D	O	N	F	L	FLÖK KURVE	F	HEMMA NATT	L	A	N	VILL VI VERKLIGEN INTE HÄR?	E	N	G	L	E	R	E
	K	A	F	F	E	BUTZEN	A	N	F	A	L	L	S	K	R	I	G	E	T			

Här är ett extra KRYPTO

5	1	21	2	12		6	12	5	13	1	21
13		22	13	17	1	20	9	20	5		7
22	21		5	1	3		9	12		6	13
20	7	13		12	11	23	12		6	13	22
18	13	25	23		23	12		11	12	25	23
25	12	25		11	13	2	25		11	9	21
10	9		14	22		23	12	20		14	23
11		12	1	13	22	20	1	22	12		13
25	3	22	12	2	25		5	12	9	13	23
S	Y	N	A	P	S						

Parkinson Norrbottens styrelse

Åsa Simu Holmgren

Ordförande

Luleå

070-347 75 85

asaholmgren66@gmail.com



Bengt-Erik Johansson

Sekreterare

Luleå

070-543 37 86

bengterikj56@gmail.com



Christina Eriksson

Kassör

Piteå

070-393 90 33

sally50@hotmail.se



Hans Berglund

Ledamot

Luleå

070-256 70 74

hans.antnas@gmail.com



Lars Ejeklint

Ledamot

Luleå

070-517 72 33

lasse.ejeklint@gmail.com



Tom Rutschman

Ledamot

Jokkmokk

076-827 59 25

rutschmans@gmail.com



Tuija Tranborg

Ledamot

Övertorneå

073-067 76 62

tranborg2@gmail.com



Bengt Dahlblom

Suppleant

Luleå

070-266 91 04

bengt.dahlblom@telia.com



Tore Nordhamn

Suppleant

Luleå

070-586 37 18

tore.nordhamn@telia.com



STÖD PARKINSON NORRBOTTEN:

BG: 862-9016

SWISH: 123 015 96 99

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