

PARKINSON

NORRBOTTEN



Bladet

God Jul
&
Gott Nytt
År!



Jag och Parkinsons
SIDAN 7 till 9



Tuija träffar
Torbjörn Öström
SIDAN 18



Livskraft i Norr
SIDAN 12 till 13



Presentation av
Tore Nordhamna
SIDAN 17



Sluta äta surströmming?

SIDAN 4

#4²⁰₂₃
VINTER

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 Henriksen
Hjälp Reklambyrå
www.hjalpreklambyra.se

Tryck och distribution
GJ Offsettryckeri AB
www.gjoffset.com

Innehåll i detta nummer

Innehåll & Redaktörens spalt	2
Ledare – Tiden går och vi med den	3
Sluta äta surströmming?	4
Läkemedelsinteraktioner	5
Att beställa färdtjänst	6
Jag och Parkinsons – Christina Erikssons berättelse – Del 1	7
Korsord	10
Livskraft i Norr 2023	12
Jullpyssel	14
Julgranskryss	16
Presentation av Tore Nordhamn	17
Tuija träffar Torbjörn Öström	18
Lösning korsordet i #3–2023	19
Kontaktpersoner	20



Livskraft i norr 2023

Torbjörn Öström

BLI MEDLEM!

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

Redaktörens spalt

Välkommen till nummer #4–2023 av Parkinson Norrbotten Bladet. Hoppas ni finner innehållet intressant och underhållande.

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

I detta nummer

När detta skrivs är det vinter och julslyktningen är i full gång i butikerna. Bladets bidrag till julstämningen är några extra klurigheter i form av kryss, sudoku och sån't.

Att beställa färdtjänst

Många är beroende av färdtjänst. På sidan 6 finns en större sammanställning av hur man beställer färdtjänst, både för resor inom den egna kommunen och för längre resor.

Christinas berättelse

På sidorna 7 till 9 påbörjar vi en serie av avsnitt där vi får följa Christina Eriksson i hennes liv med Parkinsons sjukdom (PS).

Våra flitiga skribenter jobbar på

Tuija Tranborg och Tom Rutschman fortsätter att bidra med intressanta artiklar till Bladet, i form av personliga intervjuer, goda råd och ett öga på omvärlden och forskningen om PS.

Har du någonting du vill berätta om?

Hör i så fall av dig till redaktionen!

Trevlig läsning!

Bengt-Erik Johansson

Redaktör & Sekreterare

Bengt-Erik Johansson



Stefan Åsberg

Rättelse

I förra numret hade vi en sida om Parkinsonsfondens nye ordförande, Stefan Åsberg. Dock med referens till och bild av en annan Stefan Åsberg.

Rätt bild är den här intill.

Redaktionen ber om ursäkt för detta fel!



Tiden går och vi med den

Vi närmar oss årets slut och summerar året, var och en på sitt sätt. Själva blir jag mer sentimental och sedan Parkinson kommit in i mitt liv så handlar en del av summeringen om att avgöra om jag är mera påverkad av sjukdomen.

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

Har jag fått fler symptom? Har jag varit tvungen att sluta med någon av mina aktiviteter? Har jag blivit tvungen att be om mer hjälp av min omgivning?

Det är en "konst" att bibehålla och lyfta sig själv trots att de dagliga aktiviteterna påminner om sjukdomen på olika sätt. De mesta jag gör nu tar längre tid, är "knöligare" att utföra och jag är tröttare eftersom allt tar mera energi än tidigare. På något konstigt sätt finner jag mig ändå bättre i min situation idag.

Kriser brukar beskrivas ha fyra olika faser (även om inte alla krisförlopp följer detta mönster). Det första som brukar hända är att man går in i chockfasen. När man är i chock så försöker man ofta med all kraft hålla verkligheten ifrån sig, man har mycket svårt att ta in det som hänt och bearbeta det. Man fattar helt enkelt inte att det som hänt har hänt.

Chockfasen övergår sedan oftast till en "reaktionsfas". Reaktionsfasen börjar när den som hamnat i kris börjar ta in och förstå det som hänt. Frågan "Varför?" är ofta en del av denna fas, då man försöker hitta en mening med den situation man befinner sig i. Många upplever också kroppsliga krisreaktioner eftersom man ofta sover sämre, äter sämre och rör på sig mindre när man är i kris.



När man sedan lämnar det akuta skedet av krisen börjar det man kallar krisens bearbetningsfas. Jag har kallat den för acceptans och den skall vara som påtagligast under ett halvt till ett år. Vilket inte har stämt på mig, det har tagit mig otaliga år att acceptera min nya situation och än idag, tolv år senare så finns en del i mig som fortfarande inte vill kännas vid någon sjukdom. Under bearbetningsfasen flyttas fokus från traumat, det som hänt, till att sakta vända sig mot framtiden i stället. Vilket kan innebära en annan oro, hur kommer det nu att bli?

Den fjärde och sista fasen brukar kallas nyorienteringsfasen och då lever man vidare med det som har hänt som ett "ärr", kanske både i kroppen och i själen, medan det inte längre hindrar en från att fortsätta att leva. Livet går vidare och man har på något sätt kunnat acceptera vad som hänt och hur livet nu blivit.

I detta och i några kommande nummer av Parkinson-bladet tar jag med er på "min resa", om hur det var att få beskedet om en kronisk obotlig sjukdom vid 49 års ålder.

God Jul och Gott Nytt År!

Christina Eriksson
Kassör

Christina Eriksson



Sluta äta surströmming?

Forskningen inte bara avråder oss att undvika vissa livsmedel, den kan också uppmantra oss att öka intag av andra livsmedel, t.ex vissa vitaminer.



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

Är surströmming någonting en Parkinsonsdrabbad individ bör undvika? Ny forskning fastställer att personer som tar monoaminoxidas-B-hämmare mot Parkinsons sjukdom, till exempel rasagilin, selegilin och safinamid, bör undvika livsmedel med mycket hög tyraminhalt, t.ex. lagrade ostar, charkuterier, jäst eller fermenterad mat och öl på fat.

Surströmming hör till samma kategori av mat som jästa livsmedel, som man bör undvika om man har Parkinsons.

Även surdegsbröd och inlagd mat hör till de fermenterade livsmedel som kan vara skadliga. MAO-hämmare och tyraminrik mat kan ge livshotande blodtryckshöjningar.

(Disease Association All health Pro "Tyramine-free diets: Food to eat" 2 Dec. 2014 samt American Parkinson's. April 22, 2019 "What we know about avoiding particular foods and supplements for Parkinson's")

VITAMIN B1

Enligt ny forskning har vitamin B1, eller tiamin som det också kallas, en positiv påverkan på kroppen, inte minst för oss som har Parkinsons. Symtomen på låga tiaminnivåer varierar och kan, beroende

på hur allvarliga de är, innebära trötthet, minnesförlust eller förvirring, domningar och stickningar i händer och fötter, svullna ben och andfåddhet.

(Michael J Fox Foundation "Thiamine and Parkinson's" April 10, 2019)

Kan kosttillskott eller vitaminer lindra symtomen vid Parkinsons sjukdom eller bromsa sjukdomsförloppet?

I Parkinson-kretsar har vitamin B1 uppmärksamats den senaste tiden som en möjlig mirakelkur. En hypotes är att tiaminbrist kan öka stress, skador och förlust av hjärnceller. Men studier om upplevd förbättring med vitamin B1 är än så länge endast evidensbaserade och räknas inte fullt ut som vetenskapliga bevis.

Bör personer med Parkinsons sjukdom ta extra tiamin? Låga värden av både B och D-vitaminer har konstaterats vara vanligt hos personer med Parkinsons. B1, B6 och B12 samt kalcium och D-vitamin är nödvändiga för att bibehålla stark benstomme.

Om du överväger att ta tiamin (eller något annat kosttillskott eller receptfritt läkemedel) bör du tala med din läkare om de potentiella fördelarna och riskerna och om eventuella läkemedelsinteraktioner.

Tom Rutschman
Ledamot

Tom Rutschman



Läkemedelsinteraktioner - biverkningar

För tolv år sedan fick jag veta att jag drabbades av Parkinsonism. Vid en träff med andra som hade Parkinsons insåg vi att vi handskades med våra läkemedel på olika sätt. Antingen läste vi packsedel och oroade oss för möjliga biverkningar, eller orkade inte bry oss.

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

Jag hörde till de sistnämnda. Med hundratals möjliga biverkningar, hur skulle man kunna räkna ut vad de olika symptomen berodde på?

Min inställning förändrades när jag insåg att ödemet i mina ben som man försökt komma åt i flera år sannolikt bara blev värre av de diuretiska läkemedel jag ordinerades för högt blodtryck och det faktum att jag samtidigt tog levodopa. Ödem är tydligen en inte allt för ovanlig biverkning av levodopa.

Läkemedelsinteraktioner är kombinationer av läkemedel med andra substanser som förändrar läkemedlets effekt. De kan orsaka att dina mediciner blir mindre eller mer potenta än avsett.

Kön, ålder, vikt, andra läkemedel man intar, kost och motion, allt detta påverkar effekten som levodopa har på vår kropp. Övriga biverkningar kan vara skadliga. Det är relevant att berätta vad du äter för läkemedel, örter, kosttillskott och vitaminer för din läkare.

Apotekarna har också kännedom om biverkningar. När apotekaren plockar ihop dina läkemedel får hen en varning om man inte borde ta dessa tabletter samtidigt. Så fråga gärna apotekaren eller läkare om dina läkemedel är kompatibla med varandra.

När läkemedel delvis själva är boven i dramat, krävs det kanske att man justerar dosen av dessa mediciner för att undvika en negativ påverkan. Vi måste utbilda oss om möjliga biverkningar.

(© allhealth.pro – 10 augusti 2015 Medicinsk information och hälsoråd du kan lita på).

Det är numera allmänt känt att t.ex. grapefruktjuice är olämpligt att ta tillsammans med många läkemedel. Samma kännedom borde vi ha om andra interaktioner.

Man räknar med att 50% av människor som har Parkinsons och har tagit levodopa i 5-10 år drabbas av dyskinesi, eller ofrivilliga rörelser. *(Journal of neuro transmission. Long term-treatment of Parkinson's. Jan 16, 2017).*

Men sista ordet är kanske inte sagt om levodopa. Vi vet att Parkinsons orsakas av brist på celler som producerar dopamin. Under 60-talet började man använda levodopa för att i någon mån motverka bristen på dopamin. Men endast levodopa leder ofta över tid till dyskinesi. På 70-talet upptäckte forskare att det blev mindre dyskinesi när man kombinerade karbidopa med levodopa.

Nyligen har man undersökt en effektiv bromsmedicin för Parkinsons. Mesdopetam heter det nya "mirakelmedlet", som snart får tillstånd att påbörja fas 3 av testning i USA. *(Parkinsons News Today, Jan 19 2023 och September 20 2023).*

Dyskinesi som bieffekt av levodopa kan alltså bli mindre vanlig om man använder mesdopetam.

Tom Rutschman
Ledamot

Tom Rutschman





Att beställa färdtjänst i Norrbotten

Här finns information om du hur du kan boka färdtjänst i egen kommun, till annan kommun i länet och till kommun i annat län.

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

INOM EGEN KOMMUN/ EGET LÄN

Tänk på att:

- Boka resa en dag/någon dag före på telefonnummer: **0926-756 77**
- En eller flera medresenärer kan åka med och betala samma egenavgift.
- Obegränsat antal resor i egen kommun.
- 24 enkelresor/år i eget län. Resan kostar enligt tabell och efter kilometer.

Handläggare:

Tel: + 46 926 752 77

Telefontid: måndag-fredag kl. 10-12

E-post: fardtjanst@rkmbd.se

RESA UTANFÖR NORRBOTTEN

Vid behov av resa i annan kommun ringer du till handläggare så att tillstånd till resa i annan kommun kan göras i aktuell kommun.

Handläggare behöver då veta:

- Vilken period du behöver resorna.
- Antalet enkelresor som behövs.
- I vilken kommun du kommer att vistas.

Handläggare:

Tel: + 46 926 752 77

Telefontid: måndag-fredag kl. 10-12

E-post: fardtjanst@rkmbd.se

RIKSFÄRDTJÄNST

Riksfärdtjänst är en ersättning för reskostnad för den som på grund av stort och varaktigt funktionshinder har merkostnader för sina resor. Beslut fattas utifrån Lag (1997:735) om riksfärdtjänst.

Till skillnad från färdtjänst ansöker man om riksfärdtjänst inför varje resa. Ansökan ska vara **RKM*** tillhanda senast tre veckor före planerad avresa.

Vid beslut om tillstånd för riksfärdtjänst lämnar RKM beställningen till Länstrafikens kundservice eller NEX Resebyrå som ansvarar för bokningen och kontaktar resenären för bokning.

Resorna bokas därmed inte av den sökande.

Handläggare:

Tel: + 46 926 752 77

Telefontid: måndag-fredag kl. 10-12

E-post: fardtjanst@rkmbd.se

*RKM =

Regionala kollektivtrafikmyndigheten.

Jag och Parkinsons

I detta nummer av Parkinson Norrbotten Bladet och några nummer framåt tar Christina Eriksson oss med på sin resa med diagnosen Parkinsons sjukdom.

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

FÖRORD

Att få en kronisk progredierande obotlig sjukdom där det endast finns symtomlindrande medicin att tillgå ställer allt "upp och ner" och helt plötslig blir livet svårare att "navigera". Hur blir det nu?

I början av sjukdomen då jag hade fått säkerställt att det var Parkinsons sjukdom (PS), ville jag helst inte prata om sjukdomen. Det var ett alldeles för svårt "kapitel" i mitt liv, jag klarade inte av att möta mina barn och se deras oro över att mamma är sjuk.

Jag bestämde mig då för att skriva ner mina tankar, min oro och ängslan men även min glädje så att mina barn kan få kunskap om Parkinsons sjukdom. Och inte bara mina barn, utan även andra anhöriga till personer med PS.

Så följ med på min resa. Vi börjar här och fortsätter i några nummer framöver av "Bladet".



VAD ÄR PARKINSON SJUKDOM?

Den förste som, för 200 år sedan, år 1817, beskrev och publicerade de neurologiska rönen om "paralysis agitans" – som senare kom att benämnas Parkinsons sjukdom, var läkaren, forskaren, aktivisten och Londonbon James Parkinson (1755–1824).

James Parkinson var först med att systemiskt beskriva sex individer med symtom på den sjukdom som idag bär hans namn. I "An Essay on the Shaking Palsy" beskriver han tre av sina egna patienter och tre personer som han såg på gatan. Han benämnde sjukdomen paralysis agitans eller shaking palsy, och skilde mellan vilotremor och aktionstremor.

Jean-Martin Charcot myntade termen "Parkinsons sjukdom" ungefär 60 år senare. Utmärkande för sjukdomen är den motoriska nedsättningen och oftast ställs diagnosen utifrån den. Vid Parkinsons sjukdom (PS) är symptomen hypokinesi (försämring av automatiska rörelser), bradykinesi (långsamma rörelser), stelhet, tremor (ofrivilliga skakningar) och postural instabilitet (balansen).

Symtomen drabbar båda kroppshalvorna men startar i regel i den ena. Symtombilden kan se olika ut från person till person. Vissa får fler symptom än andra.



► Framväxten av symptom kan ta olika lång tid. Det är också vanligt att symtomen varierar från dag till dag och de kan även skilja sig från en minut till en annan.

Hur svår kan PS bli? Sjukdomen delas upp i olika faser enligt en bedömnings-skala kallad Hoehn och Yahr. Skalan beskriver den motoriska försämringen i fem steg:

1. Endast symptom på ena sidan.
2. Symtom på båda kroppshalvorna utan balansstörning.
3. Balansen påverkad men personen är fysiskt oberoende (räknas som lindrig till måttlig).
4. Sjukdomen är grav men personen kan stå och gå utan hjälp.
5. Personen är rullstolsburen och/eller sängburen och behöver hjälp för att klara sitt dagliga liv.

ICKE-MOTORISKA SYMPTOM

Påverkan av de icke-motoriska symtomen är något som man sällan talar om och som jag upplever att det är svårare att få hjälp av sin neurolog med.

De fokuseras mest på de motoriska problemen, fast de icke-motoriska symtomen kan vara minst lika besvärliga.

De icke-motoriska symtomen kan visa sig bland annat genom depression, ångest, apati, fatigue (sjukdomsrelaterad trötthet), sömnsvårigheter och kognitiva nedsättningar. Det är också vanligt förekommande att tal och röst och även matsmältningsfunktioner blir påverkade.

Vi som har PS och icke-motoriska symptom hänvisas oftast till primärvårdens läkare, vilka ofta har bristande kunskap om Parkinsons sjukdom.

DÖDSDOM ELLER BÖRJAN PÅ ETT NYTT LIV?

Året är 2011 och enligt min plan skulle det ha varit ett år värt att minnas. Det var den sommaren som jag skulle gifta mig med "min livs kärlek". Men tyvärr skulle någon annan överskugga den fantastiska glädjen och lycka som vi båda kände. En annan man kom in i vårt liv!

Det var Midsommarveckan och bara tre veckor kvar till vårt bröllop. Inbjudningarna hade skickats, prästen och lokalen var bokade. Det var det året jag som patient för första gången träffade en neurolog.

Våren hade inneburit en hel del olika neurologiska undersökningar och nu satt jag framför henne för att få ett svar. Var jag sjuk? Var jag allvarligt sjuk? Och vad hade jag i så fall för sjukdom? Tankarna fanns där men jag var trots allt vid gott mod.

Jag var helt övertygad om att min egenhändigt satta diagnos skulle stämma. Vårken i kroppen, den ostyriga och knepiga finmotoriken på vänster hand och fingrar, den haltande gången och muskelstelheten. Det var nog någon nervpåverkan och kanske hade jag fått reumatisk värk. Men "so what", det kunde jag leva med.

Åter till undersökningsrummet på sjukhusets neurologimottagning. Jag sitter framför henne, en behaglig och trevlig person som snällt och vänligt säger "du har Parkinsons sjukdom". Och som för så många andra "gick rullgardinen ner".

Jag tog emot diagnosen som en sansad och klok person och minns absolut ingenting av det som eventuellt sades efter det. ►

► Jag lämnar mottagningen lika sansad som jag tog emot beskedet och när jag kommer till bilen bryter jag ihop.

Varför jag? Inte nu, inte redan. Jag var trots allt inte mer än 49 år och jag som skulle gifta mig om tre veckor.

Det följer en lång tid av vända, ångest och rädsla inför framtiden. Vem vill ingå ett löfte om "i nöd och lust" med en Parkinson-person där framtiden skulle kantas av elände och åter elände. Min första tanke var att avblåsa hela äktenskapet och med sorg i hjärtat gav jag Roger möjlighet att backa ur, "No hard feelings", jag skulle förstå.

Giftermålet ägde rum exakt som vi hade planerat och från den dagen skulle vi leva dag för dag och inte oroas för vad morgondagen skulle ge oss. Roger har under alla dessa år stöttat mig de dagar då ve-mod och förtröstan infunnit sig.

"Idag har väl varit en bra dag?", säger han.

Vi började leva på det sättet att vi nu skulle "passa på" medan jag kunde. Vi dansade mera och vi började resa mera. För mig blev de första åren med diagnos en flykt från mig själv. För där i sol och värme fanns inte Mr. P (Parkinson) med. Han fick aldrig följa med på våra solresor. Jag lämnade honom hemma.



MÖTET MED MR. P

2011 var ett "roligt och händelserikt år; jag ska gifta mig med mannen i mitt liv", trodde jag!

För vad som sedan visade sig, innan året var slut, var att jag hade fått "en till man" i mitt liv!

Jag känner honom inte?

Jag har inte uppmuntrat eller uppvaktat honom och framför allt, jag har inte bett honom "flytta in!".

När jag upptäckte att "han hade kommit för att stanna", hade han och jag en lång mödosam kamp, en slags armbrytning.

Tyvärr så förlorade jag och nu bor han hos oss och inte betalar han någon hyra heller!

Han är minst 70 år, och 20 års åldersskillnad mellan oss är för mycket, vi har inget gemensamt.

Han blir fortare "trött" än jag.

Han behöver vila varje dag, trots att jag vill att vi gör någonting annat!

Han är inte lika rörlig som jag och numera får jag övertala honom att följa med på mina dagliga promenader.

När vi dansar är han stel och har svårt att "koordinera rörelserna", "han gillar nog inte att dansa disco som jag".

Han behöver stöd då han tar på sig skor-na för att inte tappa balansen, typiskt för en 70 åring.

Han skakar där han minst behöver, jag har försökt säga till honom att "skaka inte nu" och då är det precis det han gör, är han döv eller? Hans namn är Mr. Parkinson.

Christina Eriksson
Kassör

Christina Eriksson



Livskraft i norr 2023

Under helgen 11 – 12 november arrangerades Livskraft i norr 2023 av Funktionsrätt Norrbotten. "Bladet" var där och kan rapportera att det var två trevliga, informativa och inspirerande dagar på Hotell Scandic i Luleå.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON, SUSANNE NYSTRÖM, BENGT SVEDER | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ



Arrangörer var Funktionsrätt Norrbotten, här representerade av ordföranden Stefan Simonsson och kanslisten Susanne Nyström.



LTU-doktoranderna i arbetsterapi, Ida-Maria Barcheus och Monika Lindberg tackas för sin presentation av Lennart Thélin från Funktionsrätt.



Sofia Åhman berättade att träning fungerar som en mirakelmedicin mot väldigt mycket. Träning förbättrar humöret, balansen, sömnen, rörligheten, immunförsvaret, blodcirkulationen och så vidare.



Årets Livskraft hade lockat rekordmånga deltagare, över 100 stycken.



Parkinson Norrbottens delegation bestod av 10 personer. Från vänster, stående: Bengt-Erik Johansson, Sigge Kyrö, Bengt Sveder, Åsa Holmgren, Christina Eriksson, Roger Eriksson, Olle Rydberg, Inga-Lill Lindmark. Sittande: Peter Mettäväinö, Hasse Eriksson. Saknas på bilden: Maritha Juhlin.



Jan-Erik Nilsson från Prostatacancerföreningen Norrskan och Karin Sandelund från Bröstcancerföreningen Norrbotten berättade initierat och informativt om den vanligaste cancerformen för män respektive kvinnor.



Hotell Scandic tillhandahöll mycket goda luncher, båda dagarna.



Sofia Åhman berättade om sitt mantra, "Jag är stark / jag är fri / jag är full av energi".



Regionråden Anders Öberg och Camilla Friberg berättade om regionens Tillgänglighetsråd och Patientråd.



Sofia Åhman visade några bra övningar och uppmanade åhörarna att pröva dessa.

JULPYSSEL MED ORDSÖK (1) - KRYPTO (2) - SUDOKU (3) OCH K-DUKO (4)

Här gäller det att hitta saker som är vanliga på julbordet. Det är 21 ord som gömmer sig bland bokstäverna. Några vertikala, några horisontella och några diagonala.

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

7	23	21	5		16	4	11	25	3	23	12	26
4		26		23		10		17		26		16
23	4	16	11	2	10	11		2	3	10	18	4
2		9		15		3		10		17		4
11	25	18	8	4		10	18	4	15	17	10	
25				4		23				10		7
13	26	15	4	12	4		25	18	8	11	12	20
4		18				11		15				20
	23	2	25	13	4	12		23	2	10	4	10
23		12		10		13		12		20		21
2	16	17	10	4		26	10	4	24	10	23	2
10		16		10		12		4		4		10
2	16	24	20	26	12	22	4		3	25	8	17

(2) 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. **5 bokstäver givna.**

SUDOKU (3)

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 mind-re kvadraterna.

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

9+			25x	
6+	12x	7+		
				12x
12x	100x		5+	

6x	2/	14+		12x
		3/		
60x			3+	
3-		13+		
	9+			

K-DUKO MEDELSVÅR (VÄNSTER) OCH LÄTT (HÖGER) (4)

Fyll i rutorna med siffror så a, resultatet av det angivna räknasättet för varje område stämmer överens med det tal som anges för respektive område. För 5x5 K-duko är det siffrorna 1–5 som ska användas. Varje siffra får bara förekomma en gång på varje rad och i varje kolumn.

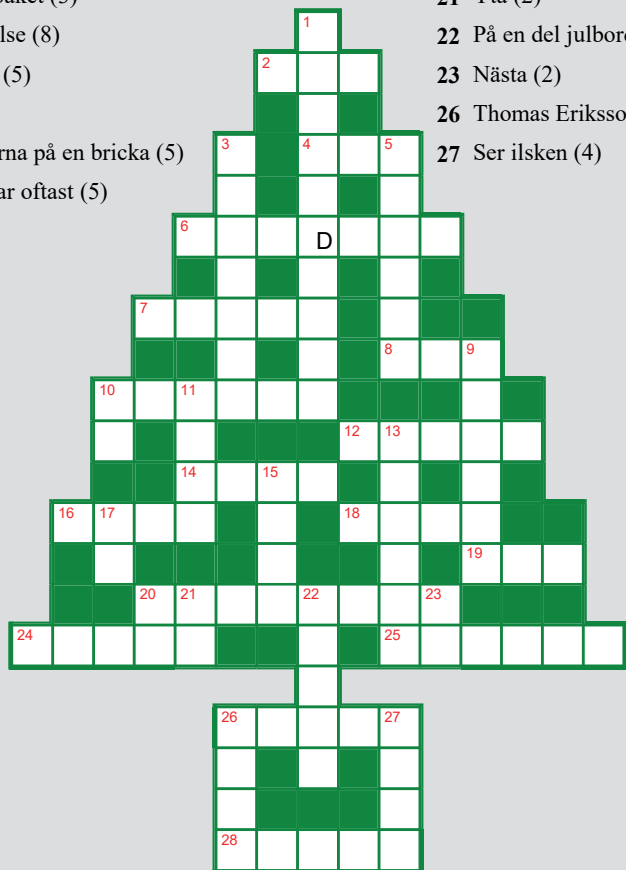
Klä granen med ord!

Vågrätt

- Ha på känn (3)
- Växer i vatten (3)
- Populär pralinpresent (7)
- Varm dryck med russin i (5)
- Rudolf? (3)
- Väntar nog barnen på (6)
- Kan man runt granen (5)
- Ofta inlagd på julbordet (4)
- Ska julgransljusen (4)
- Tätt i tiden (5)
- Kanske på paket (3)
- Är en frestelse (8)
- Äts skalade (5)
- Syskon (6)
- Har man gärna på en bricka (5)
- Är julklappar oftast (5)

Lodrätt

- Ingår också i högtiden (10)
- Rustikt bröd? (7)
- Gör släden (6)
- Tomtens personal (6)
- Ses på (2)
- Ha trevligt (4)
- "Ska bara"-Åberg (5)
- I granen (4)
- Kan man bli i mössan (2)
- Positivt svar (2)
- Yta (2)
- På en del julbord (4)
- Nästa (2)
- Thomas Erikssons artistnamn (4)
- Ser ilsken (4)



Tore Nordhamn

Presentation av en styrelseledamot.

TEXT: TUJJA TRÅNBORG, TORE NORDHAMN, DAVID NORDHAMN | FOTO: DAVID NORDHAMN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ



Tore var med och grundade Parkinsonföreningen i Luleå 2008 och blev dess ordförande i tolv år. Han kunde inspirera och ge hopp åt andra. Mötena var välbesökta och man fick vänner för livet. En stor del av tiden var han även ordförande för Parkinson Norrbotten samt styrelseledamot i förbundsstyrelsen.

– Roligast var att arbeta på tre olika plan, med styrelsen i Stockholm, styrelsen i Norrbotten och föreningen i Luleå. Man fick då jobba med människor som ser och upplever Parkinson på många olika sätt. Genom att arbeta på många orter spreds kunskapen om sjukdomen snabbare.

– Träffarna i Luleå var på ett mer personligt plan, vi träffades som en familj, kom inte någon på mötet så ringde man hem till dem. Sång och musik hade vi nästan varje gång. Varje människa med Parkinson blev en viktig kamrat. Man lärde sig av varandra. Mitt liv och deras liv blev nära. Jag är tacksam över all kärlek som jag fått erfara i föreningen. Många fina kamrater, unga och gamla.

Idag är Tore mer märkt av sjukdomen. Han lever ett stillsammare liv hemma på gården, men hans kärlek till Parkinsonsjuka och föreningen kvarstår.

Tore hade redan under gymnasiet förlovat sig med sin blivande fru. De läste bägge till lärare i Uppsala och kom att flytta till Luleå där de fick tre barn. Tore var högstadielärare i Matematik, Fysik och Teknik. Han arbetade samtidigt fackligt, samt drev en bilskrot på sidan om under 20 år.

Tores dotter Ingeborg frågade en gång om han hade något visdomsord och Tore svarade - Har du något att vara glad över, visa det gärna.

Tore Nordhamn

Tuija träffar en medlem

I serien "Tuija träffar en medlem" ska vi nu få lära känna Torbjörn "Tobbe" Öström.

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

Intervju med Torbjörn Öström

Torbjörn eller "Tobbe" som han kallas, fyllde 70 år i somras. Han växte upp i Kallax, i Luleå kommun, med sin far och mor och två yngre syster.

Tobbe gick i fackskola med el-inriktning och började arbeta på Järnverket vid masugn. Efter att gått mer el-utbildning, har han även jobbat på Inexa, Kommunfastigheter och VA Uddebo. Vid avtackningen före pensionering citerade han Luleå Hockeys före detta målvakt Jarmo Myllys med orden: – "Man kan bara tacka".

En Luciakväll 1980 träffade Tobbe sin blivande fru Britt-Inger. De byggde ett hus i Kallax, invid föräldrar-nas. På Kallaxön fick de ta över stugan från hans föräldrar och där är han med i älgjaktlaget.

Tobbe är en riktig Luleå Hockey-fan, med årskort sedan 1970, då Delfinen byggdes. Under åren har han haft två uppehåll. Den första när han gjorde lumpen och det andra när han träffade Britt-Inger, då det blev två årskort.

Intresset för resor har hållit i sig sedan

80-talet, då de reste till Medelhavet. Under senare år har det blivit ca 20 resor till Asien. Den senaste resan var helt nyligen och gick till Thailand.

Sjukdomen

Tobbess sjukdom kom smygande. Handen började skaka under sista åren på jobbet. Det märktes tydligt när han skulle dra åt eller lossa skruvar. Han nämnde detta till läkaren som skickade en remiss till neurologen. Det dröjde sju månader och en påminnelse innan han kom dit.

Diagnosen för Parkinsons sjukdom fick han för två år sedan och han kan räkna ut att det var sex, sju år från första symptomen. Han visste inte om sjukdomen, men Britt-Inger hade kunskap om det och blev orolig. De gick med i Parkinson-föreningen för att få veta ännu mer om allt runtomkring sjukdomen.

Tobbe är noggrann med att ta medicinen i rätt tid och har en app i telefonen för det. Han känner att mediciner hjälper då skakningen har blivit mindre.

- livet fortsätter!



Tobbe Öström

Lösning till korsordet i #3 2023

	E	PRIMTAL MELLAN 7 OCH 13	Y	PROTEI- SIONERNA	T	LÖSHOCH FF SLAKA	A	FORMOSI FÄRIG FÖR TIDIG VÄSTERN	Ä	LOVET FÖR PROMENAD	BY	
	L	A	R	S	V	O	N	T	R	I	E	R
	V	14 FARM MÅN JULI 1800 1800 1800 1800 1800	K	LORE HAR KÄN DÄ MÅN 1800	I	N	T	O	G	S	A	L
	A	D	E	L	R	E	F	O	R	M	A	L
	A	N	A	L	A	G	E	R	K	O	R	T
	N	A	Ä	A	M	M	K	A	K	A	D	U
	C	G	U	L	D	P	A	L	M	E	N	A
	C	E	D	E	R	A	Ä	R	A	C	K	E
	B	R	I	L	J	E	R	A	R	I	N	L
	I	D	I	O	T	I	H	M	A	N	I	G
	S	K	A	M	N	T	H	E	D	A	R	K
	E	P	Ä	S	T	Å	R	A	A	B	N	I
	T	R	A	M	S	R	Ö	R	L	E	D	N

Lösning till kryptot i #3 2023

G	R	I	P	A	B	A	G	E	R	I
E	N	E	U	R	O	L	O	G	D	
N	I	G	R	Y	L	A	B	E		
O	D	E	A	K	T	A	B	E	N	
M	E	S	T	T	A	K	A	S	T	
S	A	S	K	E	P	S	K	L	I	
Ö	L	Å	N	T	A	O	Å	T		
K	A	R	E	N	O	R	N	A	E	
S	Y	N	A	P	S	G	A	L	E	T

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