

PARKINSON

NORRBOTTEN

Bladet

Benskörhet och PS

Läs mer på sidorna 4 & 5

Nära vård

Läs mer på sidan 8

Med kallelse till
Årsmötet
den 22 februari
2025

parkinsonforbundet.se

#1²⁰₂₅
VINTER

Utgivare: Parkinson Norrbotten
Org.nr: 898801-0925
BG: 862-9016
Swish: 123-015 96 99
parkinson.norrboten@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
VO Neurocentrum informerar	3
Benskörlhet och Parkinson	4
Korsord	6
Nära vård utvecklingsarbetet	8
Lösning julpyssel i #4-2024	9
Tuija träffar Jaana Rajala	10
Lösning korsord i #4-2024	11
Kontaktpersoner	12

Läs mer på sidan 8



Nära vård utvecklingsarbetet

Bli medlem!

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

Redaktörens spalt

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

Välkommen till nummer 1/2025 av Parkinson Norrbotten Bladet!

Nu är det nytt år och det gäller att vänja sig att skriva 2025, när man ska ange årtalet. Med nytt årtal följer nytt verksamhetsår och det ska hållas årsmöte för att avsluta det gångna och starta det nya året.

"Bladet" påverkas av detta på så vis att årets första nummer bara innehåller 12 sidor. Anledningen till det är att vi försöker minimera kostnaden för porto, genom att skicka med kallelsen till årsmötet och tillhörande dokument i samma kuvert som "Bladet".

Årsmötet äger rum lördagen den 22 februari på Sunderby Folkhögskola. Se den bifogade kallelsen för mer detaljer om årsmötet. Varmt välkomna till årsmötet!

Geografisk fördelning

Ett exempel på information som finns i verksamhetsberättelsen för 2024 är hur ojämnt föreningens medlemmar är fördelade över länets 14 kommuner. De minsta kommunerna har bara några få medlemmar medan Luleå har drygt 100. Fördelningen är dock analog med den för antalet innevånare i respektive kommun.

VO Neurocentrum informerar

I föregående nummer introducerade vi en avdelning där Stefan Stridsman, chef för VO Neurocentrum berättar om vad som händer hos dem. Vi är väldigt glada över att vi har etablerat denna direkta informationskanal mellan Neurocentrum och oss som patientförening.

Bengt-Erik Johansson

Bengt-Erik Johansson
Redaktör & Sekreterare



VO Neurocentrum informerar

TEXT: STEFAN STRIDSMAN, CHEF PÅ VO NEUROCENTRUM I REGION NORRBOTTEN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Nytt på hemsidan norrbotten.se



Region Norrbotten kommer att införa patientinformation om rehabilitering på norrbotten.se. Sidan ska innehålla samlad aktuell information om rehabilitering. Informationen vänder sig till medborgarna och ska vara tydlig, lättillgänglig och beskriva möjligheterna till rehabilitering inom specialistvård, primärvård och kommunal verksamhet.

Nyttiga aktiviteter på Garnis rehabcenter

Inom specialistvården bedriver Garnis rehabcenter gruppbaserad rehabilitering för bland annat neurologiska sjukdomar och skador. Grupperna anpassas efter inkommande remisser och vanligtvis är det 15-16 personer per år med Parkinson som deltar i rehabiliteringsprogram. Under året har vi i rehabiliteringsprogrammet infört en metod som heter "Dans för Parkinson" som våra fysioterapeuter leder. Metoden har visat sig bra för bland annat rörelseförmåga, koordination, balans och självkänsla. Man kan delta både sittande och stående och utföra rörelser med koreografi. Dansen inspirerar till rörelseglädje, ökad självkänsla, gemenskap och stimulerar även arbetsminnet. Vi har sedan många år tillbaka erbjudit Fatigue-kurs där man får lära sig strategier för att hantera fatigue (trötthet). Under året har den uppdaterats och heter nu Packer Managing Fatigue. Vi erbjuder detta till de som deltar i våra rehabiliteringsprogram men

har även digitala kurser där man kan delta hemifrån. Vi försöker inspirera våra deltagare att komma igång med aktiviteter som de kan fortsätta med på hemmaplan. Deltagare hos oss har berättat att de brukar delta i pingsträning och boxning. Om det varit möjligt för Parkinsonförbundet att anordna "Dans för Parkinson" så skulle det kunna bli en populär och hälsosam aktivitet.

Tack för god samverkan - tillsammans tar vi ansvar!



Stefan Stridsman

Stefan Stridsman
Verksamhetsområdeschef
VO Neurocentrum
Region Norrbotten

Benskrörhet och Parkinsons

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

Min kommentar i slutet har att göra med motiverande samtal. Min bror Richard som föreläser om motiverande samtal i Sverige har också skrivit en bok om motiverande samtal (finns på svenska).

Utbildning av osteoporospatienter kan minska fallolyckor vid Parkinsons sjukdom

Att vidta åtgärder för att öka patienters medvetenhet om osteoporos - ett benförsvagande tillstånd som är vanligt hos personer med Parkinsons sjukdom - kan potentiellt minska risken för fall och uppmuntra till högre kalciumintag för att stärka benen.

Forskarna rekommenderade att man distribuerar en utbildningsbroschyr om bentillståndet och kombinerar det med "ett träningsprogram för osteoporos, specifikt för Parkinsons sjukdom". Teamet noterade att "osteoporos ofta ses hos patienter med PS, då PS är en av de av de kroniska sjukdomar som har den högsta risken för frakturer, främst i höften".

I den här studien, som omfattade mer än 50 personer i Turkiet, hade "utbildning om

osteoporos vissa positiva effekter hos patienter med PS, även om de bara fick broschyren", skriver forskarna. "Med ytterligare muntlig utbildning kan fler fördelar uppnås".

Studien, "The effect of osteoporosis education on osteoporosis knowledge level and daily life in Parkinson's disease patients: A 12-week, randomized-controlled trial", publicerades i Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation.

"Även om patientutbildning, som en förebyggande och behandlande metod, inte är en tillräcklig metod för att skapa beteendeförändringar, kan vissa beteendeförändringar uppstå om individens beslut att kontrollera sjukdomen utvecklas", skriver forskarna.

Studien genomfördes mellan maj och december 2019 och omfattade 54 vuxna per- ▶

▶ soner med PS. Sammanlagt var det 34 män och 20 kvinnor, med en medelålder på 68,5 år. Deltagarna delades slumpmässigt in i två grupper: den ena, som fungerade som kontrollgrupp, fick endast en broschyr om osteoporos; den andra, som kallades interventionsgruppen, fick broschyren plus ytterligare muntlig utbildning.

Patienterna testades - i början av studien och efter 12 veckor, eller cirka tre månader - för fysisk aktivitet, kalciumintag och antal fallolyckor. I studien tittade man också på förändringar i kunskap om osteoporos och vanor som rökning och alkoholkonsumtion.

Uppgifterna visade att interventionsgruppen hade färre fallolyckor jämfört med kontrollgruppen, vilket tyder på att patientutbildning om osteoporos bidrog till att minska risken för fallolyckor. Båda grupperna uppvisade förbättringar när det gällde kunskap om osteoporos och kalciumintag, men interventionsgruppen klarade sig bättre när det gällde fysisk aktivitet och fritidssysselsättning.

Benskrörhet gör att skelettet blir svagt och skört, vilket kan vara oroande för äldre

människor, särskilt de med PS, som riskerar att falla ofta. Här försökte forskargruppen förstå om patientundervisning om osteoporos kunde förbättra både deras kunskaper och dagliga vanor.

Enligt forskarna visar dessa resultat att utbildning om osteoporos kan bidra till att förbättra kunskapen och de dagliga vanorna hos personer med PS. Även om det fanns vissa fördelar med att dela ut en broschyr ledde den extra muntliga utbildningen till bättre resultat, konstaterade forskargruppen.

"Ytterligare storskaliga studier med längre uppföljningsperioder, mer intensiva och tillämpade utbildningsmetoder, mer objektiva utvärderingsmetoder och en grupp som inte får någon intervention är motiverade för att bekräfta dessa resultat", avslutar forskarna.

Parkinson's News Today, by Margarida Maia, PhD | December 20, 2024

Översättarens kommentar:

Motiverande samtal, som används i Sverige inom kriminalvård, skolor och socialtjänsten kunde delvis vara en del av innehållet av undervisning angående benskrörhet.

Vem är det vi söker?






Ledtråd: Vi söker namnet (X) på en brittisk skådespelare. Han föddes den 26 oktober 1942. Han hann göra många roller under sin karriär, bland annat spelade han rollen som Nikita Chrusjtjov i Enemy at the Gates. Det finns en anekdot om när X skulle vara en sista-minuten-ersättning i filmen De omutbara, om filmens stjärna Robert De Niro bestämt sig för att inte spela Al Capone. När De Niro tog rollen skickade regissören Brian DePalma en check på 200 000 dollar och tackade X. Det ledde till att X ringde DePalma för att fråga honom om det fanns några andra filmer DePalma inte ville ha med honom i. I augusti 2012 meddelade X sin pensionering till följd av Parkinsons sjukdom. X avled 29 april 2014, i lunginflammation.



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.

					DIALEKT X BEHÄRS- KADE	UTROP HAL FIRRE GÖRKAFFET	X HEMSTAD HAR TRYNE	KILO	EN SMULA UNDER- KÄNT	FILM EFTER ETT DATA- SPEL					RIKTNING	TÖSENS BLIR DEN SOM INGET FÅR
												PADDEL	SOM BEKANT BRÖDER- NAS YRKE			
					KALIFOR- NIEN	VÅDER- STRECK DE KAN SIN SAK		DRYCK		SPECIFI- CERAR VISS UPP- LEVELSE						
					ANSTÄND				PRIMAT MUSKEL- DRIVNA FORDON		"MELLAN- NAMN" GÅR PÅ SNEDDEN	HETER DEN I GRÖNT	GAMMAL FORM AV VARA	BÖRJAR 1/1 AVSLÖJA UTE-SPEL		
					FILM DÄR X SPELADE J EDGAR HOOVER			BASAR PÅ AVDEL- NINGEN TÄNKTE								
MINNES- MÅTT	SKÄNKÅ	FÖRSTÅ	BÅR KOTTAR	SPÅR	EXTRA- SENSO- RISK PERCEP- TION		ORTER				KAN VAKT STÅ I SYFTAR PÅ			MANGAN BLOMMA		
MJUK						KORTHÖG KURAGE			HETER DEN I RÖTT						KOXAR	
			LOS ANGELES KORT MÅTT		LEM INFINITIV- MÄRKE		VÄXER I VATTEN YSTER			SÖKER SURFARE BETYDEL- SELÖS			ROMAN		DEN PLANERADE VÄGEN	
INRIKT- NING				NATRIUM	TYDA STRÖ				... PEKKA SALONEN MÅKTA MED				BEHÖVS I GISTEN EKA STYRHJUL			
FILMENS SVENSKA TITEL													RIBO- NUKLEIN- SYRA		GÅR ÖVER HEMLIG TYP MED SP	
					ÅSKGUD BRYGGS		URSÄKTA?		SNÅLL			IFALL				?
					RADON		DROPPAR VI GAV DE SMA		VID TIDS- GIVELSE		GÖR SMÄRTA			UR- SPRUNG		KVÄVE

Patientrådsmöte om Nära vård

ANTECKNAT AV: TUJJA TRANBORG | BILD: REGION NORRBOTTEN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Tuija Tranborg deltog i detta möte, som hölls i januari 2025. Här är några saker som hon noterade vid mötet.

Om mötet

Sofie Tarén, som är Länsdelssamordnare för Nära vård i Östra Norrbotten (Kalix, Haparanda, Överkalix, Övertorneå) hade bjudit in representanter från olika patientföreningar, pensionärsorganisationer och tjänstepersonal, för att ge och få aktuell information om Nära vård.

Tomas Fjällvind, verksamhetsrådets chef, höll i mötet. Han berättade om det nya

journalssystemet Cosmic, som kommer att ta mycket tid i början när gamla uppgifter matas in. Det fattas fortfarande läkare och annan personal, men det jobbas på för att lösa.

Vad är Nära vård?

Nära vård är ett utvecklingsarbete som pågår i alla Sveriges kommuner och regioner. I arbetet har man tagit fram olika exempel på samverkan och effekter av den. ▶

- ▶ De fyra kommunerna inom länsdelen Östra Norrbotten har ett Nära vård-team, som består av två sjuksköterskor. Behovet och efterfrågan är större än det, speciellt i de större kommunerna, Kalix och Haparanda.

En omställning till nära vård innebär ett förändrat förhållningssätt på följande sätt:

- Det skapas tillsammans med invånare, patienter och brukare. Dessa omvandlas från passiva mottagare till aktiva medskapare.
- Man ska utgå från det som är det bästa för patienten / brukaren i hela vård- och omsorgsprocessen. Utgå från att relationer är centrala för kva-

- litet och effektivitet.
- Skapa förutsättningar för självständighet och livskvalitet.

Tanken är att gruppen träffas kontinuerligt och nästa möte planeras den 24 mars 2025.

Läs mer på Nära vård hemsidan (QR-kod)



Skanna QR-koden



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

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

Tuija träffar...

I serien "Tuija träffar ..." har hon den här gången intervjuat medlemmen Jaana Rajala, som bor i Haparanda.

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

Intervju med Jaana Rajala

62-åriga Jaana har bott i Finland nästan hela sitt liv. Hon och hennes två bröder växte upp och gick i skola i Sievi. Vid 20 års ålder flyttade hon hemifrån, till Uleåborg.

Jaana har haft lätt att få jobb och hon har jobbat med olika företag inom handeln. Hon trivdes med att få jobba bland kunder och ibland körde hon ensam långa sträckor för att marknadsföra produkter.

Den 6 maj 2022 klockan 10.30 är ett datum och klockslag som Jaana alltid kommer ihåg. Det var då hon fick diagnosen Parkinson sjukdom. Hon hade känt att handen blev konstig och hållningen var framåtlutande.



Jaana Rajala

Jaana träffade Ilkka från Pajala på Facebook och idag bor de tillsammans i Haparanda. Jaana har sjukpension och går i Kalix hos neurologen. Hon känner att idag är det lättare att få komma till neurologen i Kalix än i Uleåborg.

Hon tränar på gym och lyssnar på musik och träffar vänner. Hon har varit med i Parkinsonföreningen i Norra Finland och annan Parkinson verksamhet.

Jaana har humor och säger skrattande: "Det bästa är gott nog för mig och jag vill vara "prinsessan" i mitt eget liv, även om kronan ibland kan vara lite rostig och sned".



Tuija Tranborg
Vice Ordförande

Jaana visste om Parkinson, men kände ingen i släkten som hade haft det. Neurologen "tröstade" henne med att hon inte kommer att dö på grund av det och att hon kan leva ett bra liv.

Vill du träffa Tuija och berätta om ditt liv med Parkinsons?

073-067 76 62 | tranborg2@gmail.com

Lösning till julpysset i #4 2024

A	K	I	S	H	D	C	L	O
L	O	S	A	I	C	H	D	K
C	D	H	O	K	L	A	I	S
H	I	O	D	L	S	K	C	A
S	A	L	K	C	O	D	H	I
D	C	K	I	A	H	O	S	L
I	S	C	H	O	K	L	A	D
O	H	A	L	D	I	S	K	C
K	L	D	C	S	A	I	O	H

JULPYSEL: BENGT-ERIK JOHANSSON



Lösning till korsordet i #4 2024

	UFLATAND BOLINER HURUTILL	B	M	SA SKRIVAS DE F LOBS JOKOKT	Ö	SNARA	OMDÖME	M	LITEN SNAGGARE FÖR MÄLDE	VÄTE	AR MANSNER GRAVEN	G	DONERA	HED TILLEN SANERA	FÄRG	G	S	
	HÄRDAT JÄRN	G	E	O	R	G	E	B	U	S	H	D	E	N	R	U	T	
	ANGREPP FRÅN TIDE FILM- FORMAN	S	T	Å	L	E	S	A	J	O	N	Ä	D	E	L	O		
	VAR X UNDER ANDRA VÄRLDS- KRIGET	K	U	W	A	I	T	S	N	A	B	K	U	L	L	E	N	R
	FOR GOD ATT KOL- SYRAT JÄTTE	M	E	R	R	A	S	P	E	N	D	P	D	A	M	D	V	A
	ORISLUT- SÄRHET KÄFT- SMÅLL	S	T	R	I	D	S	F	L	Y	G	A	R	E	F	R	Å	G
	REVID BLOMMA? OK 227	V	E	L	V	I	O	L	R	E	N	S	O	T	A	R	E	
	EDAR VAGNARW	R	Å	S	O	P	L	L	O	K	N	R	U	N	N			
	ARTISTEN THOMAS BRONSON	P	R	E	S	I	D	E	N	T	B	R	E	Ä	C	L	I	N
	HÄRT- RUM BESTÄM- MER KORV	F	Ö	R	M	A	K	L	S	O	M	L	Ä	S	E	R	S	A
	VARX POLITISKT	F	A	L	U	B	I	T	D	E	L	R	E	A	G	A	N	
		R	E	P	U	B	L	I	K	A	N	A	L	T	R	U	M	

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON



parkinsonforbundet.se

Parkinson Norrbotten

Styrelsen och kontaktpersoner för alla våra kommuner

Åsa Simu Holmgren

Ordförande

Luleå

070-347 75 85

asaholmgren66@gmail.com



Tuija Tranborg

Vice Ordförande

Övertorneå

073-067 76 62

tranborg2@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



Hans Berglund

Ledamot

Luleå

070-256 70 74

hans.antnas@gmail.com



Tom Rutschman

Ledamot

Råneå

076-827 59 25

rutschmans@gmail.com



Johan Ingri

Ledamot

Luleå

070-207 37 58

johaningri@gmail.com



Bengt Dahlblom

Suppleant

Luleå

070-266 91 04

bengt.dahlblom@telia.com



Lasse Ejeklint

Suppleant

Luleå


070-517 72 33

lasse.ejeklint@gmail.com



STÖD PARKINSON NORRBOTTEN!

BG: 862-9016

SWISH: 123 015 96 99  **swish®**

Arjeplog: Åsa Simu Holmgren 070-347 75 85

Arvidsjaur: Åsa Simu Holmgren 070-347 75 85

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