

# **PARKIPOSTEN** **NORDJYLLAND**



**Tilmeld dig og dine venner til Vendelbo Walk den 16. juni. Så er sneen væk!**  
**Deadline for tilmelding er 16. maj!**

**Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 9. maj**  
**Blad nr. 2 udkommer i uge 23**

**Husk at der altid er AKTUELLE INFORMATIONER**  
**på vores hjemmeside: [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk)**

# Indholdsfortegnelse

---

• Formandens årsberetning .....	side	5
• Generalforsamling i Nordjyllandskredsen.....	side	9
• Ballroom Fitness - Parkinson Dans .....	side	11
• Parkinson Dans i Aalborg - Set fra lærerens side .....	side	12
• Parkinson Dans - Set fra danserens side.....	side	13
• Vil du med til »Dans med Parkinson« i Hjørring.....	side	15
• 1000 Mennesker til Vendelbo Walk - INKL. DIG! .....	side	16
• Parkinsonskoledagen om Ernæring og Tandpleje: Anmeldelse.....	side	20
• Oplevelser i forbindelse med min DBS-operation .....	side	21
• Hjørring klubbens julefrokost 2017 .....	side	22
• Hjørring klubben - årsmøde 2018.....	side	23
• Aalborg klubben - Aktiviteter februar - juli 2018 .....	side	24
• Herreklubben i Nordjylland.....	side	26
• Årsmøde i Aalborg klubben.....	side	26
• Netværk Vesthimmerland .....	side	27

---

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:  
onsdag den 9. maj 2018.**

**Stof der ønskes med i bladet sendes til [info@parkinord.dk](mailto:info@parkinord.dk)**

Det er vigtigt at understrege, at det er alle medlemmer i kredsen,  
der har mulighed for at få indlæg med i Parkiposten,  
så fat pennen og fortæl din historie m.m.

---

# Formandens årsberetning

---

Ja, så er der igen gået et år. Det er utroligt, så hurtigt tiden går. Det er derfor, vi skal leve i nuet, så længe vi kan.

Jeg håber, I er kommet godt igennem det forgangne år og ønsker jer et godt nytår. Vi kan se tilbage på et år med så megen nedbør, at det vist nærmest er rekord. Vi må have noget dejlig sommer til gode!

Ja, og hvad kan vi så se tilbage på:

Der er stadig mange motionister rundt omkring, og det er dejligt at se, herunder en flok friske piger fra Sjælland og Sønderborg, der hvert år rejser til La Santa Sport. Hertil kommer, at nogle har været heldige at få et dejligt ophold på Montebello.

Ellers har det været et år med flere arrangementer og hyggelige sammenkomster – både i kreds- og klubregi.

Det første arrangement i kredsen var kort tid efter generalforsamlingen, hvor sygeplejerske Anders Clausen fra Bispebjerg Hospital fortalte om Parkinsons sygdom, Parkinsons demens og »typiske« atypiske former for parkinsonisme. Foredraget, som lå på en hverdag (kl. 17.00 – 20.00), blev vel modtaget blandt de mange deltagere.

I efteråret havde vi et andet arrangement i parkinsonskoleregi, hvor temaet var Ernæring og Tandpleje. Trine Vesteraa tog sig af ernæringstemaet og Sanne Molsen og Hanne Mohr tog sig tilsammen af tandplejen. Også dette arrangement, som var et lørdagsarrangement (kl. 10.00 -15.00), var velbesøgt. Der er en nærmere omtale heraf i bladet.

Til begge arrangementer var der ca. 50 deltagere. Det er vi meget glade for, selvom vi jo gerne ser endnu flere. Ud over den indsigt deltagelsen giver, er det jo også forbundet med hyggeligt samvær.

Som sædvanligt deltog vi i DHL stafet, hvor Carl Erik igen havde taget grillen med. Vi var bestemt ikke begunstiget af vejret, så det var godt vi havde et telt at »gemme os i«. Der var kun ca. 50 deltagere mod 100 sidste år. Vi er dog sikre på, at det ikke skyldes vejret, men det forhold, at hovedforeningen nu ikke længere betalte hele gildet. Det er jo heller med hovedforeningen gode vilje, idet det jo går mod foreningens motto om, at ”motion er medicin”, men hovedforeningen fattes penge. I mange år har der været talt om, at man havde fundet ud af, at musik og dans er godt til at få den parkinsonramte krop til at bevæge sig. Man kan simpelthen ikke

lade være med at bevæge sig. Første gang, vi så det i Aalborg, var da vi havde besøg af en læge fra Norge, der viste en film om, hvordan deltagerne pludselig rejste sig og dansede, når musikken spillede. Siden har man arbejdet på, hvordan man kunne komme videre. Pludselig kom der en støtte fra Trygfonden på kr. 3.750.000 – og så skulle skoene kridtes. Det går godt. Der er for tiden danseskoler i Nibe, Nørresundby og Aalborg. Måske også i Hjørring – se nærmere i bladet. Det er dejligt at se.

En gruppe arbejder med et projekt, der løber af stablen nu til sommer – den 16. juni. Det er en Parkinson Unity Walk – Vendelbo Walk, som finder sted i Slotved Skov ved Sindal. Bestyrelsen håber på virkelig stor opbakning fra alle medlemmer. Budgettet løber op i 250.000 kroner, men de regner med at skaffe sponsorer til langt det meste. Se nærmere omtale i bladet.

Vore klubber og netværk har mange aktiviteter i gang. De laver rigtig mange gode ting, man har lyst til at deltage i, men det er ikke altid, der er så mange, som vi håber. Dog er der altid stor interesse for i sommer-og julefester. I det forgange år havde min egen klub, Klub Himmerland, 10 års jubilæum. Det blev fejret med fest og musik.

Hvad angår sygdommen, går vi en spændende tid i møde. Det bliver spændende om vi kan reducere medicinen ved brug af den rigtige kost og motion.

Sluttelig tak til de mange medlemmer, der er aktive i vores klubber og kreds. Tak til alle jer der deltager, og alle jer, der giver en hånd.

Husk at **MOTION ER MEDICIN!**

Og mit tillægsmotto: **HUSK AT DANSE – I VIL IKKE FORTRYDE DET.**

*Lena Blicher*

# Generalforsamling i Nordjyllandskredsen

---

**Sted: Liselund Ældrecenter, Hüttel Sørensens Vej, Vodskov**

**Tid: Lørdag den 7. april 2018, kl. 9.30 - (ca.) 14.15**

Tilmelding senest den 3. april til Lena på 2226 4419 eller lena.blicher@youmail.dk

Pris: 50 kr. (for kaffe og frokost - betales ved indgangen)

09.30 – 10.00: Ankomst og kaffe

10.00 – 10.40: Indlæg ved Astrid Blom, direktør for Parkinsonforeningen

10.40 – 11.00: Kort »strække ben« pause

11.00 - 11.20: Sang ved Pia Fog med pianist

11.00 – 13.00: Generalforsamling – med fællessang før og efter

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent
  2. Kredsformandens beretning om kredsens virksomhed i det seneste forløbne år
  3. Forelæggelse af årsregnskab for det senest forløbne år med revisors påtegning til godkendelse
  4. Valg af tre stemmetællere
  5. I år med ulige årstal valg af formand. Lena er ikke på valg i år.
  6. Valg af medlemmer til bestyrelsen med angivelse af hvem der er på valg. Bestyrelsen består af 9 medlemmer (inklusiv formanden).  
På valg er: Bjarne Brohus (åben for at fortsætte som suppleant), Pia Fog (villig til genvalg), Carl Erik Jensen (villig til genvalg) og Inge Als (som har afløst Lene Saugbjerg; villig til genvalg)  
(Til orientering består bestyrelsen i øvrigt af følgende medlemmer, som ikke er på valg: Ivan Andersen, Morten Kristensen, Kurt A. Michaelsen og Poul Israelsen).
  7. Valg af suppleanter (nyvalg hvert år). Kurt Alling Nielsen er på valg.
  8. I år med ulige årstal valg af revisor og revisorsuppleant.  
(Til orientering er Ivan Møller revisor og Lars Harbo revisorsuppleant. Ingen på valg i år)
  9. Indkomne forslag (indsendes skriftligt, herunder elektronisk, til kredsformanden senest 2 uger før generalforsamlingen)
  10. Eventuelt
- 13.15 -: Frokost
- 14.15 (ca.): Tak for i dag – og kom godt hjem

*Vel mødt  
/Bestyrelsen for Nordjyllandskredsen*

# Ballroom Fitness™ - Parkinson Dans

---

**Onsdag den 7. februar 2018**

**Flytter til FOKUS' lokaler i Aalborg**

Så er det frem med danseskoene, for nu skal vi danse. Der vil blive gang i den, og sveden vil komme frem på panden.

Vi skal danse vals, cha-cha-cha, samba med mere - til god musik. Humøret vil blive højt og smilene komme frem.

Vi skal have det sjovt. Alle er velkomne. Kom og oplev glæden ved dans. Vi skal ikke glemme, at vi får en masse god motion, når vi danser. Det er også værd at tage med.

Man kan vælge at danse alene eller tage manden, konen, kæresten eller en ven med til dans.

En ting er helt sikkert: alle vil få danset.

Jeg glæder mig meget til at undervise jer.

## **Praktiske Oplysninger:**

- medbring træningstøj/kondisko eller sko du har det godt i.
- medbring drikkedunk med vand i.

## **Opstart:**

- Onsdag den 7. februar kl. 17.00 – 18.00
- Herefter er der undervisning hver onsdag kl. 17.00 – 18.00

**Sted:** Dannebrogsgade 43, 9000 Aalborg



**Pris:** 550 kr. pr. pers. for 12 gange.

Du/I er førtidspensionister/folkepensionister.

**Pris:** 650 kr. pr. pers. for 12 gange.

Du/I er ikke førtidspensionister/folkepensionister.

Link til FOKUS' hjemmeside: <https://fokus-folkeoplysning.dk/>. Mit holdnummer er 46329.

I er velkommen til kontakte mig, hvis I har nogle spørgsmål på min mail [tinaraun@live.dk](mailto:tinaraun@live.dk) eller på min mobil 24 23 45 03.

*Tina Raun*



# Parkinson dans i Aalborg

---

*Af Aase og Jørn Brøndum-Nielsen*

I oktober og november sidste år var vi instruktører på to hold under Aalborg Danse Center (ADC), som beredvilligt havde sørget for de ydre rammer såsom lokaler, tilmelding, kaffe m.m. Vi havde i august gennemgået kurset som instruktører i parkinson-dans hos Elisa-



beth Dalsgaard (Swingtime), og vi var meget spændte på, hvordan deltagerne ville tage imod tilbuddet. Vi blev meget positivt overraskede! Danserne gik til sagen med stor iver og godt humør, og stemningen var også høj ved kaffen bagefter, hvor dansernes egne udvalgte sange blev sunget.

I foråret 2018 fortsætter vi med undervisning tirsdag eftermiddag fra januar til april, og vi glæder os meget til at danse med holdet. Vi anvender 7 af de 10 kendte standard- og latinamerikanske danse, og det er vores hensigt ikke alene at udfordre de egentlige parkinson-dansere, men også deres partnere (ægtefælle/ven/medhjælper), idet dancesystemet er udviklet til, at man både kan danse alene og sammen - med trin på forskellige niveauer. Vi har indtrykket af, at flere af danserne har danset tidligere, og det vil vi gerne være med til at genopfriske. Derfor forsøger vi at gøre undervisningen så individuel som mulig. Da vi selv har baggrund i pardans med basis i Dansk Sportsdancerforenings grundkursus, vil vi instruere parkinson-dansen med fokus på de rigtige dansetrin.

Parkinsonforeningen vil gerne have en fornemmelse af virkningen af parkinson-dans. Derfor er der i efteråret udleveret link til et spørgeskema på nettet. Nye dansere i foråret vil få udleveret tilsvarende, og når sæsonen slutter, anmodes danserne om at udfylde skemaet igen.

Der kan læses mere om parkinson-dans på ADC's hjemmeside: [www.adc.dk](http://www.adc.dk), hvor man også kan melde sig til holdet. Man er velkommen til at møde op en tirsdag eftermiddag kl. 16.45-17.45 hos ADC på Sohngårdsholmsvej 53B (Filipsskolen) til en uforpligtende prøvetime. Bliver I hængende på holdet, finder vi ud af, hvordan tilmeldingen i så fald foretages. Det gør ikke noget, I kommer midt i sæsonen.

Kontakt for yderligere oplysninger kan ske til Aase Brøndum-Nielsen, tlf.: 25 39 43 22 eller mail: [laseraase@gmail.com](mailto:laseraase@gmail.com).

# Parkinson dans - set fra danserens side

---

## Hvordan jeg som Parkinsonramt har oplevet, at Parkinson dans har hjulpet

*Af Inge Als*

Min baggrund: I juni 2016 fik jeg stillet diagnosen Parkinson, men jeg havde nok allerede haft den et par år. Jeg har været i medicinsk behandling og i fysioterapi siden. Først på sommeren 2017 fik jeg begyndende problemer med balancen, gik lidt usikkert, men uden hjælpemidler. I juli faldt jeg og brækkede min højre lårbenshals og fik desuden konstateret knogleskørhed; ikke noget godt udgangspunkt for parkinson dans.

Sidst på sommeren 2017, hvor jeg gik med rollator, opdagede jeg »Dans med Mr. Parkinson«. I den form for dans bliver der sat særlig fokus på balance, motorik og koordination OG livsglæde; netop de tilstande som parkinsonramte har det svært med. Det kunne jeg godt tænke mig at prøve.

Så efter at have talt med min mand om begge at blive tilmeldt et hold med start den 12. august 2017, mødte jeg op denne dag ved Kulturbroen i Nørresundby. Her var fjorten parkinsonramte med pårørende kommet - inkl. mig med min rollator – og alene!

Elisabeth Dalsgaard, som har startet Parkinson dans i Danmark, kom fra Nord-sjælland med specialiserede undervisere. Der tages udgangspunkt i standard dansene: slow fox, vals, cha-cha-cha med flere, - men tilpasset de Parkinsonramte.

Da vejret denne ene sommerdag var meget varmt, rykkede vi alle ud på pladsen foran Kulturbroen. Elisabeth havde sin ghettablaster med. Hun var en meget inspirerende instruktør, så pludselig var hele pladsen fyldt med glade dansende Parkinsonramte og deres ledsagere. Og pludselig havde vi også publikum på!

Jeg havde ikke helt bestemt mig for, om jeg ville forsøge at danse med min rollator. Men pludselig stod en af hjælperne og opfordrede mig til at lade rollatoren stå og støtte mig til hende. Så jeg slap mine betænkeligheder, og gik på dansegulvet!

Siden denne dag har jeg sammen med min mand gået til Parkinsondans hos Aase og Jørn Brøndum Nielsen samt Pia Raun Nielsen (red.: sidstnævnte starter nu selv, jf. andet steds i bladet), som alle har uddannet sig til danseinstruktører inden for Parkinsondans. Under Aases, Jørns og Tinas gode instruktion oplever vi:



- At vi altid mødes af stor venlighed og hjælpsomhed
- At vi får god instruktion i, hvordan vi skal danse, ved at vi hele tiden får vist, hvordan trinene skal udføres
- At Aase og Jørrn, som er gode dansere, viser os, ved at danse sammen, hvordan, det ser ud, når det er bedst - til god dansemusik
- At vi også kan grine sammen
- At der er par, som kommer langvejs fra, f.eks. fra Sæby og Hirtshals. Det viser, at der er et behov herfor.
- At jeg altid glæder mig til disse eftermiddage. Jeg er nu kun afhængig af at støtte mig til krykkestokke, når jeg går ude, og kun én når jeg går inde. Til dans kan jeg nu gå helt uden. Jeg er stadig udfordret på min balance, men det er blevet lidt bedre.
- Det er også en glæde at danse med min mand, selv om ingen af os er specielt gode dansere

Dansetimen slutter med socialt samvær over en kop kaffe med småkager, som danseinstituttet står for. Vi synger et par sange og der er tid til at tale sammen med andre i samme situation samt vore danseinstruktører. Dejlig afslutning på en god aktivitet.



# Vil du med til »Dans med Parkinson« i Hjørring?

---

Videnskabelige studier har vist, at dans kan gøre noget godt for personer, der har Parkinsons sygdom.

Musik og dans kan ikke hele eller mindske sygdommen, men den kan uden bivirkninger medvirke til at kroppen slapper af og næsten gør, som personen vil, den skal gøre.

Med baggrund i TV udsendelse og artikel i Nordjyske Stiftstidende har jeg drøftet muligheden for at etablere et dansehold for Parkinsonpatienter i den nordlige del af Vendsyssel med fysioterapeut Marie Louise Kruse, Højvangen Fysioterapi, Hjørring.

Vi har nu besluttet, at forsøge at etablere et sådan dansehold. Vi vil således gerne undersøge, om der kan skabes mulighed for at gennemføre en ugentlig dans i Hjørring.

Inden vi bruger de store ressourcer på projektet, vil vi gerne have konstateret, om der er interesse for initiativet. Hvis det er tilfældet, vil vi snarest mulig sammensætte en arbejdsgruppe, som kan stå for etableringen af et eller flere dansehold.

Hvis du er interesseret i at deltage, beder vi dig venligst om at sende en mail med navn, adresse, telefon og email adresse til: henejs268@gmail.com. Eller send en sms med samme oplysninger til 5137 6975.

Anfør venligst om du er sygdomsramt, eller du tilbyder dig som hjælper.

Det er selvfølgelig i første omgang helt uforpligtende. Ud over Parkinsonramte vil der også være brug for hjælpere, der ikke er sygdomsramte.

Vi vil også sætte pris på, hvis der er nogle, som vil være villig til at indgå i arbejdsgruppen.

Hvis du har bekendte, der er sygdomsramte, eller som kunne tænkes at hjælpe, må du meget gerne orientere dem om projektet.

*På initiativtagernes vegne*

Henning Ejsing, Solsortevej 3, 9881 Bindslev,  
Tlf.: 51 37 69 75, mail: henejs268@gmail.com

# 1.000 mennesker til Vendelbo Walk - INKL. DIG!

---

## **Vendelbo Walk - Parkinson Unity Walk i Slotved Skov tæt på Sindal Lørdag 16. juni 2018, kl. 10 – 16**

Vi er en flok fra Parkinsonforeningens Nordjyllandskreds og fra kredsens forskellige klubber, som i et år har arbejdet med at lave et event, som vi kalder Vendelbo Walk – Parkinson Unity Walk.

Vi tillader os at tænke stort! Det skal være noget, der sparker R.. (undskyld udtrykket) og giver genlyd i TV og presse.

Ambitionen er at samle penge ind til motion for parkinsonramte (motto: motion er medicin) og penge til forskning i Parkinsons sygdom. Samtidig skal det gerne danne grundlag for optagelse af endnu flere medlemmer i Parkinsonforeningen og dens forskellige klubber, hvor organisationsprocenten i Nordjylland formodes at ligge på ca. 40 procent.

Parkinson Unity Walk fandt første gang sted i New York tilbage i 1994 og har i Danmark været afholdt i København siden 2012. Det er dog meget få fra Nordjylland, der har deltaget i København, idet det er en hård én-dagstur for en parkinsonramt person.

### **Hvad skal vi lave?**

Vores Vendelbo Walk skal være en aktivitets- og hyggedag for alle parkinsonramte i Nordjylland med ægtefæller, børn, kærestes, svigerbørn, børnebørn, venner og bekendte – og gerne andre som vil støtte Parkinsonsagen.

Arrangementet finder sted i Slotved Skov tæt ved Sindal. I denne skov er Naturstyrelsen netop ved at anlægge stier og en indhegnet dyrehave. Vi indretter på dagen en stor festplads og holder en »havefest«.

Der holdes taler af honoratiorenes - Hjørrings borgmester og resten bevarer vi indtil videre som en hemmelighed.

Der bliver aktiviteter for kroppen, hovedet og lattermusklerne, idet der arrangeres løb/gang/kørestolstur til poster med gruppeopgaver, og der laves humoristiske indslag på pladsen – og der bliver musik.

Der er mulighed for spising af medbragt mad, ligesom der kan købes mad på pladsen leveret af vore sponsorer. Opstilling af opholds-/spisetelte er en selvfølgelighed.

## **Hvor mange bliver vi – og hvad koster det?**

Ambitionen er 1.000 deltagere – OG VI MENER DET! Det kræver stor opbakning fra ALLE!

Alle sejl sættes til! Deltagergebyret var fra start sat til højst 50 kroner, OG DET ER NU SAT TIL KR. 0.

Der etableres mulighed for GRATIS bustransport fra flere byer i Nordjylland (Aars, Støvring, Nibe, Aalborg, Nørresundby, Brønderslev, Åbybro, Løkken, Skagen og Frederikshavn). Hvis vi skal nå de tusinde, tænker vi i følgende måltal pr. klub: Vesthimmerland, 150, Himmerland, 150, Aalborg, 300, Netværk Øst, 100 og Hjørring 300.

Det samlede budget for begivenheden er på kr. 250.000 og en hel masse frivillige arbejdstimer fra en række gode personer i nærområdet. Vi har modtaget økonomisk støtte fra Parkinsonforeningen/Parkinson Unity Walk i København på kr. 50.000, og vi håber at modtage et tilsvarende ansøgt beløb fra Spar Nord Fonden. Allerede indgåede (eller tæt på indgåede) aftaler med private virksomheder, forventer vi, giver en støtte på andre små kr. 50.000. Vi mangler altså pt. at finansiere kr. 90.000 – 100.000 for »at gå i nul«. Disse håber vi at opnå hos blandt andet Lions klubber i Nordjylland. Vi i planlægningsgruppen søger så vidt muligt de lokale Lions klubberne i samarbejde med den lokale Parkinson klub.

## **Hvad skal du gøre?**

Du kan eventuelt gøre, som jeg gør: Jeg har inviteret min døtre med ægtefæller og børn. Så er vi 10. Men herudover har jeg inviteret min bror, en svigerinde og en svoger med ægtefæller. Og så har vi nogle naboer og døtrene en række veninder, som gerne vil støtte sagen. Vupti, så er vi på 20+. Hvis de hver bruger 100 kroner på mad, drikke, is og lotto d. 16. juni – så tjener parkinsonsagen i Nordjylland 1.000+ kroner, idet ca. det halve går til sagen.

Du kan tilmelde dig Vendelbo Walk på [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk) ved at klikke på »VendelboWalk« øverst til højre i menuen. På tilmeldingssiden angiver du først navn og kontaktoplysninger på den, der står for tilmeldingen, herefter kan du tilmelde flere ved at oplyse fornavn og efternavn på hver deltager. Det skal angives, hvem der ønsker bus og hvorfra.

Hvis du ønsker en bekræftelse på din tilmelding klik på »Send mig en kopi af mine svar«, inden du klikker på »send«. *Deadline for tilmelding er 16. maj.* Er du eller dine bekendte utryk ved denne form for tilmelding, kan du i stedet ringe til undertegnede på mobil: 6091 7129. *Her er deadline også 16. maj.*

Husk også at lokke alle dem du kender i Parkinson miljøet til at deltage.

Vil du læse mere om begivenheden, kan du finde det på [www.parkinord.dk/](http://www.parkinord.dk/)

I det næste nummer af Parkiposten Nordjylland (uge 23) og på [www.Parkinord.dk](http://www.Parkinord.dk) kommer detaljer om steder og tider for busafgange, m.v.

Bemærk også, at hvis der den 16. maj er færre end 500 tilmeldte, aflyses arrangementet. Det gør vi af hensyn til det store arbejde, som vore frivillige lægger i at indrette festpladsen og af hensyn til vore sponsorer. Kan vi ikke selv oparbejde større interesse for parkinsonsagen, kan vi jo heller ikke forlange, at andre skal.

*På aktivitetsudvalgets vegne*

*Poul Israelsen  
Mobil: 6091 7129*

### **Aktivitetsudvalgets medlemmer er:**

Pia Fog (Kreds), Poul Israelsen (Kreds), Carl Erik Jensen (Kreds)  
Mona Kristensen (Netværk Vesthimmerland)  
Kurt A. Michaelsen (Aalborg klubben)  
Niels Christian Mortensen (oprindelig initiativtager, Hjørringklubben)  
Kent Sørensen (Hjørringsklubben)  
Inge Marie Pedersen (Netværk Øst)  
Kurt Alling Nielsen (Klub Himmerland)

## **Pårørendeaften**

Onsdag den 28. februar kl.19.00

Solbyen 45, 9000 Aalborg



Hvis du har lyst at møde andre pårørende til en snak om de ting, der rører sig, bekymrer dig eller på anden vis optager dig, så er muligheden her.

Vi mødes til en kop kaffe.

**Tilmelding til Anne Margrethe Rasmussen med en sms på 6080 2353  
SU.: fredag den 23. februar.**

*Arrangeret af pårørendegruppen i Nordjylland, en del af Aalborg klubben.*

# Parkinsonskoledagen om Ernæring og Tandpleje: Anmeldelse

---

Lørdag den 11. november havde vi et arrangement i Parkinsonskoleregi med ovennævnte emner. Det var igen på Hasseris Gymnasium – det er et sted med gode faciliteter og meget fin service; og så er det også gratis for kredsen.

Vi havde besøg af en ernæringsterapeut og to med forstand på tænder: tandplejer før det går galt, og tandlæge efter det er gået galt.

Efter en kop kaffe og halvfjerds rundstykker plus basser gik alle til det første foredrag! Det var alt for meget morgenbrød – og nok ikke helt i tråd med dagens emner; men vi er jo kun mennesker :-).

Ernæringsterapeut Trine Vesteraa, lavede først en gennemgang af kostpyramiden, og derefter rigtig mad omkring vitaminer, kost og motion, flydende kost i forbindelse med synkebesvær, kost og tænder m.m.

Folk var spørgelystne og flere var interesserede i at vide, hvad man skulle lægge vægt på, når man vil spise sundt. Flere andre spørgsmål gik på, hvordan man så finder de sunde opskrifter, og hvordan de nemmest kunne laves.

Trine svarede flittigt på alle spørgsmålene og henviste blandt andet til nettet, hvor der ligger mange lækre sunde opskrifter, og henviste til de mange kostbøger, der er blevet udgivet de seneste år. Trine er forfatter til en bog og en e-bog. Hertil kommer, at Trine faktisk afholder madværksteder, hvor deltagerne sammen med hende laver sund mad, snakker om råvarerne, spiser og hygger; det tilpasses i tid og antal opskrifter efter deltagerne. Så opsig hende, hvis du er interesseret: [trinevesteraa@gmail.com](mailto:trinevesteraa@gmail.com).

Efter en halvanden times frokost gik vi til det næste foredrag med tandplejer Sanne Molsen og tandlæge Hanne Mohr, begge Aarhus Universitet. De to supplerede hinanden godt. I øvrigt havde de taget en række hjælpemidler med, som der var lejlighed til at stifte nærmere bekendtskab med i en indlagt pause.

Især to budskaber tog vi med:

- Problemer med tænderne får man ikke primært som bivirkning af medicinen, men som funktion af at sygdommen forringer håndmotorikken, hvorved god tandbørstning bliver vanskeligere. Da man kun i længden undgår paradentose ved én daglig meget grundig tandbørstning, er det jo ikke så godt. Det bedste, man derfor kan gøre, er tidligt i forløbet at få hjælp til tandbørstning. Hjælp kan foretages af partneren eller af en hjemmehjælper. Skal man have hjælp, er det nærmest et 'must', at der anvendes elektrisk tandbørste, idet hjælperen ellers meget let får skader i form af ømme arm- og skuldermuskler.
- Mulighederne for økonomisk støtte til tandbehandling som funktion af sygdommen er meget begrænset. Man skal søge råd hos tandlægen i den konkrete situation.

*/Pia og Poul*

# Oplevelser i forbindelse med min DBS-Operation

---

DBS, hvad er det, og har det overhovedet noget med tog til tiden at gøre (DSB)? NEJ, overhovedet ikke og dog, så går det ud på, at man opererer to elektroder ind i hjernen, som bliver påført en jævn spænding, 0 - 6 Volt efter behov.

## **Fordele ved operation:**

Det kan reducere gener af din Parkinson sygdom. (Reduceret rysten og medicin)

## **Ulemper ved operation:**

Det kan medføre lav tale og balanceproblemer.

Der kan være stor forskel på, hvordan hver enkelt person oplever et sådan forløb.

Jeg synes selv, at min DBS operation er endt med et rimeligt resultat. Nogle gange kan man nemt komme til at håbe, at det helt kan fjerne effekten af Parkinsons sygdom. Nej, selvfølgelig ikke. Men for mig gav det noget positivt. Min rysten er næsten reduceret til nul, kramperne i mellemgulvet er væk, og sidst men ikke mindst er mit pilleforbrug reduceret fra 25+ piller til 6 piller om dagen.

Mine gener i dag er efter to operationer, idet der var fejl på en elektrode efter første operation, som derfor blev udskiftet. Min balance er ikke så god, men jeg træner forsat med cykel, bruger løbehjul og kan køre bil uden problemer. Og så er min tale blevet dårligere, men dette kan også blot skyldes min Parkinson.

Når jeg bliver spurgt om min holdning til DBS operation, vil jeg helt klart opfordre folk til at gennemføre operationen. Men det er vigtigt, at folk ikke venter for længe. Jeg ventede et halvt år på at komme til undersøgelse i Århus for at høre, om jeg kunne blive godkendt til operationen. Derefter ventede jeg yderligere 3/4 år på selve operationen, som blev gennemført 4. oktober 2016. Jeg blev genopereret juni 2017.

Hver elektrode er ca. 20 cm lang og har fire kontaktsæt, som man kan justere med hjælp af dc spænding. Så det er dybt i din hjerne, at virkningen skal ske. DBS = Deep Brain Surgery.

Det giver så nogle problemer, hvis du f.eks. skal MR scannes. Det MÅ DU IKKE, for dette kan medføre varig hjerneskade. Du må heller ikke gå gennem scannere i lufthavnene. Så operation medfører også ulemper.

Men jeg er stadig positiv over min operation.

Du må gerne skrive, hvis du har spørgsmål vedrørende DBS.

*Kent Sørensen - e-mail: [ringsholt@has.dk](mailto:ringsholt@has.dk)*

# Hjørring klubbens julefrokost 2017

---

Torsdag den 23. november afholdte vi vores årlige julefrokost, for medlemmer og deres nærmeste pårørende, på Bindslev Hotel. Igen i år var der stor opbakning til vores arrangement. Der kom ca. 40 personer, og der var da også nogle nye ansigter imellem. Dejligt at se så mange.

I år havde bestyrelsen fået den idé, at vi ville henvende os til foreningens nye direktør, Astrid Blom, og invitere hende til at deltage i vores julefrokost, samt give en orientering om, hvad der sker i Hovedforeningen, og hvordan det går med forskning og andre tiltag. Her tænkte vi især på, hvor langt man er kommet i forhold til den pjece, der hedder »Strategi 2016 – 2018«. Og det var med stor glæde, at vi modtog et positivt tilsagn fra Astrid om, at hun meget gerne ville komme.

Vi havde en rigtig hyggelig eftermiddag med sang imellem retterne, og inden vi kom til den traditionelle »Ris á la mande«, brugte Astrid en god halv time på at informere os alle om de ting, der sker i Hovedforeningen og på forskningsniveau. Lige efter kaffen, tog vi afsked med Astrid, da hun skulle køre tilbage til København. Vi har efterfølgende fået tilbagemelding fra Astrid om, at hun var meget glad for at være med, og at møde medlemmerne.

Derefter havde vi arrangeret »Amerikansk lotteri«, med flotte præmier. Launis havde sponsoreret fire dejlige køletasker med fiskeprodukter, Erling Christensen havde sponsoreret tre gaver, og Meny i Hjørring havde ligeledes sponsoreret tre gaver. Det var rigtigt flot gjort af vore sponsorer, som vi sender en stor tak. Sidste år løb vi »tør« for lodder, så vi havde 400 lodder til år. Og alle lodder blev solgt.

Vi havde alle en hyggelig og dejlig eftermiddag med godt humør, hvor snakken gik livligt.

Bestyrelsen for Hjørring Klubben vil gerne ønske alle klubmedlemmer og deres familier et Rigtigt godt Nytår.

Håber at se jer til fremtidige arrangementer!

*Venlig hilsen  
Bestyrelsen for Hjørring Klubben*



# Hjørring klubben - Årsmøde 2018

---

**Mandag den 19. marts 2018, kl. 15.30**

**På Hjørring Kro, Birthesvej 2, Hjørring**

**Pris: 75,- Kr. pr. deltager, som betales ved indgangen.**

**Program:**

- Kl. 15.30-16.00: Velkomst med kaffe/the og kage.  
Kl. 16.00-16.45: Forsker Jacob Lund Dideriksen, Aalborg Universitet, fortæller om Parkinson sygdommen og om, hvad han forsker i for tiden.  
Ca. 16.45-17.10: Strække-ben pause.  
Kl. 17.10-ca.18.00: Formanden giver et resumé af året, der er gået, og svarer gerne på spørgsmål. Forslag til aktiviteter og arrangementer modtages med glæde. Det samme gælder forslag til nye medlemmer til bestyrelsen, hvilket er absolut nødvendigt for, at klubben kan fortsætte sit arbejde for medlemmerne.

Der er ligeledes valg til bestyrelsen:

*Bestyrelsen består på nuværende af følgende:*

- Formand/Sekretær: Agnete V. Müller - Ønsker ikke genvalg.  
Næstformand: Kent Sørensen - Opstiller 1 år mere  
Kasserer: Niels Chr. Mortensen - Opstiller 1 år mere  
Best. Medlem: Esben Rømer - Opstiller 1 år mere.

Vi vil meget gerne have to personer mere med i vores bestyrelsesarbejde, så vi fortsat har en beslutningsdygtig bestyrelse. Det må også gerne være en pårørende til en Parkinsonramt, der vil hjælpe bestyrelsen.

- Kl. 18.00 ca. Spisningen, for de der ønsker at deltage, er inkl. én genstand til maden. (Det kan være øl, vand eller vin)

**Tilmelding til årsmødet samt den efterfølgende spisning er nødvendig - TAK.**

**Tilmeldingsfrist:** Senest ONSDAG den 14. marts 2018 til:

Niels Chr. Mortensen, mob.: 26 15 24 58 eller e-mail: mortensennc@gmail.com  
eller

Agnete V. Müller, mob. 22 87 23 15 eller e-mail: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk

**VEL MØDT TIL ALLE**

# Aalborg klubben: Aktiviteter februar 2018 til juli 2018



**Tirsdag den 6.2.18:** Cafe i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00

Jette: Indlæg om deltagelse i to forskningsprojekter.

Morten: Indlæg om Cannabis olie: Hvordan går det efter 12 måneder?

Jette: Oprettelse af en gruppe der tager kontakt til sygehusledelsen om bl.a. bemanning på neurologisk ambu – om vores oplevelse af den behandling vi får ved henvendelse til neurologisk ambu.

**Tirsdag den 20.02.18:** Herreklub, De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 - 21.00  
Klubben for mænd med Parkinsons og Sclerose.  
Pårørende til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.

**Tirsdag den 06.03.18:** Årsmøde Aalborg klubben.  
De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00

## Dagsorden:

1. Valg af ordstyrer
2. Valg af referent
3. Beretning om klubben
4. Regnskab/økonomi
5. Eventuelt.

Eventuelle forslag til dagsorden bedes sent senest tirsdag den 27.2-18 til mail: [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk)

**Tirsdag den 20.03.18:** Herreklub, De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 - 21.00  
Klubben for mænd med Parkinsons og Sclerose.  
Pårørende til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.

**Tirsdag den 03.04.18:** **BEMÆRK, Café er flyttet til Sosuskolen.**

SOSU Nord, På sporet 8A, 9000 Aalborg

Det er lykkedes at få en rundvisning på Sosu Nord Future Lab, hvor vi bl.a. kan se en »lejlighed«, der er indrettet med moderne hjælpemidler. Desuden er der en stue, hvor de lidt større nye hjælpemidler kan ses. Der vil være mulighed for at se nærmere på sociale robotter, forflytningsteknologier og andre teknologier i moderne omsorgsarbejde på ældre- og handicapområdet.

Normalt er det ret dyrt at få en rundvisning, men vi har fået Sosu Nord til at sponsorerer klubbens besøg!

**Tirsdag den 01.05.18:** Café i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00  
Emne: Drøftelse af sommerudflugt. Vi skal have idéer til, hvor turen skal gå hen i august 2018.

**Tirsdag den 15.05.18:** Herreklub, De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 - 21.00  
Klubben for mænd med Parkinsons og Sclerose.  
Pårørende til kvinder med disse sygdomme er også velkommen

**Tirsdag den 05.06.18:** Cafe i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

**Tirsdag den 19.06.18:** Herreklub, De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 - 21.00  
Klubben for mænd med Parkinsons og Sclerose.  
Pårørende til kvinder med disse sygdomme er også velkommen

### **Pt. arbejder vi på:**

At få en aftale i løbet af efteråret med Aalborg kommunes Parkinson team.

At få en aftale med en psykolog der kan holde et indlæg ud fra emner, som vi hver især vægter. Når aftalen er på plads, bliver der mulighed for at komme med forslag til emner.

### **Forslag til emner:**

Har du et forslag til et emne, et arrangement eller lignende, kan det sendes til [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk).

Aalborg klubben informerer om alle arrangementer og lignende på vores Facebook gruppe »Aalborg klubbens Café«, på [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk) (Aktiviteter) og pr. mailliste.

Ønsker du at komme med i facebookgruppen, så søg på Facebook efter »Aalborg klubbens Café«.

Ønsker du at komme på vores mailliste vedrørende Café, så send en mail til [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk) med emne: »Tilmeld mailliste Cafe«.

Ønsker du at komme på vores mailliste Herreklubben, så send en mail til [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk) med emne: »Tilmeld mailliste Herreklub«.

## Herreklubben i Nordjyllandskredsen Giv din partner en friaften



Kom og vær med i »herreklubben« for mænd med Parkinson og Sclerose. Pårørende mænd til kvinder med ovennævnte sygdomme er også velkommen.

Idéen er udsprunget i Café Nordjylland på initiativ af Roger Bailey.

**Vi mødes den 3. tirsdag i hver måned i De Frivilliges Hus, Aalborg  
kl. 19.00 – 21.00**

(i perioden september til maj.)

Hovedformålet med klubben er at give din partner en friaften, få en god gang »mandehørm« og hygge sig.

Har du lyst til høre mere eller deltage kan du kontakte  
Roger Bailey på 6075 6939

Arrangeret af herreklubben i Nordjylland, en del af Aalborg klubben.

## Årsmøde i Aalborg klubben

**Tirsdag den 6.3.2018, kl. 16.00**

**i De Frivilliges Hus  
Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg**



### Dagsorden

1. Valg af ordstyrer
2. Valg af referent
3. Kort »beretning« om klubben
4. Regnskab/økonomi
5. Eventuelt



**Eventuelle forslag til dagsorden bedes sent senest tirsdag den 27.02-18  
til mail: [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk)**

# Netværk Vesthimmerland

---

Vi har haft mange sammenkomster i løbet af det forgange år:

Det første møde i det nye år, blev vanen tro afholdt som nytårskur med bobler og kransekage. Det giver anledning til at se tilbage på året, som er gået. Det er et år med masser af dejlige oplevelser, samvær, hygge, udflugter og foredrag.

Det har også været et år, hvor der er kommet nye til, således at vi til vores årlige julefrokost var 33 personer. Tre-og-trevide personer og pakkespil er lig med mange pakker. Jagten gik lystig, efter vi havde fået dejlig julefrokost med øl og snaps. Humøret var i top. Dagen blev afsluttet med kaffe og formandens dejlige hjemmebagte småkager.

Alt i alt et dejlig år og vi ser frem til mange hyggelige timer og samvær i 2018.

*/Jette*

## **Forårskalenderen i Netværk Vesthimmerland**

5. marts: Årsmøde kl 14.00 under biblioteket  
Kaffe og håndmadder  
**Tilmelding den 1.3 til Jette, mobil 2945 3221**
9. april: Besøg på traktormuseum i Juelsminde  
Fælleskørsel i bus fra Messecenteret i Aars  
Afgang kl 10  
Egen madkurv medbringes  
100 kr. inkl. transport, entre, drikkevarer og kaffe.
7. maj: Netværksmøde kl 14.00  
Under biblioteket
4. juni: Sommergrill fest kl 16.30  
Hos Mona og Gunnar  
Pris: 75.00 kr. all incl.  
**Tilmelding til Mona 3048 3477**
16. juni: Vendelbo Walk

Husk at sætte kryds i kalenderen - Mere information følger.

Herefter ønsker vi alle en god sommer.  
Vi ses igen den 6.8. kl 14.00, under biblioteket i Aars.