

PARKINSON

journalen

3/2021

Cecilia vände trenden

Tema Träning

Så påverkade pandemin

Pingisspelarna VM-laddar

Stamcellsterapi leds från Lund

Författarmöte med Kent Lundholm

Från skruvade servar till vårdfrågor – äntligen ses vi i ett sammanhang igen

Äntligen får vi träffas och ha aktiviteter nästan precis som innan coronapandemin. Visserligen kvarstår en del restriktioner, men bara det faktum att vi kan ha gemensamma fikastunder eller träna tillsammans betyder mycket för många medlemmar som varit mer eller mindre isolerade under det senaste året. Det var därför ett glatt och förväntansfullt gäng som träffades i Stockholm för att träna bordtennis under några dagar i augusti. Bakgrunden till träningslägret var att ett 20-tal personer anmält sig till kommande VM i bordtennis för personer med Parkinsons sjukdom. Klubbaktiva i Spårvägen tog kontakt med gruppen och erbjöd intresserade att träna bordtennis, något som många nappade på direkt.

Utöver det faktum att det är kul att spela bordtennis så var det skönt att befinna sig i ett sammanhang där nästan alla har Parkinsons sjukdom. Det var min spontana känsla efter träningslägret. Skillnaden mellan att vara den enda med diagnosen och att befinna sig i ett sammanhang där en majoritet har Parkinson blev så tydlig där i träningslokalen.

NÄR MIN HAND och bordtennisracket skakade efter ett längre pass, så väckte det inga nyfikna blickar. Alla var fullt upptagna med att förbättra sin backhand, försökte hitta en giftig skruvserve eller tränade smashar. Ingen blev förvånad när deras motspelare helt plötsligt försvann från bordet. Mobiltelefo-



FOTO DAG LINDBERG

ner larmade när det var medicindags vilket innebar att det titt som tätt kom signaler från träningsjackor och ryggsäckar.

I pausen blandades våra diskussioner om spel med samtal om medicinering och tips på olika stretchövningar och servar. Så på samma gång som vi förbättrade vårt spel, så kunde vi också utbyta erfarenheter och få goda råd och tips av andra som delar samma diagnos. Jag fick med mig ett antal synpunkter som rörde såväl sjukvården som problematiken kring Försäkringskassan samt

hur Parkinsonförbundets medlemmar möts av både fördomar och okunskap.

Såväl allmänhet som personal inom sjukvården och äldreomsorgen behöver få mer kunskap om sjukdomen. Allt för många medlemmar berättar om hur de har fått vänta på en remiss till neurologen. Lång väntan innebär också att det dröjer länge innan diagnosen Parkinsons sjukdom kan fastställas, vilket skapar både frustration och lidande för den enskilde som drabbats. Bristen på både förståelse för vårt mående och okunskap om sjukdomen, kan vara nog så jobbig att hantera. Vissa väljer att inte berätta om sin diagnos av rädsla för att möta negativa reaktioner från vänner och arbetskamrater. Andra medlemmar avstår från såväl idrottsutövande som restaurangbesök då deras överörlighet har missuppfattats som kraftig berusning.

FÖR ATT HÖJA KUNSKAPSNIVÅN om sjukdomen fortsätter därför förbundet med att utbildat informatörer ute i länsföreningarna, som i sin tur sprider information till anhöriga, vårdpersonal och politiker. Jag har för avsikt att vara delaktig i detta arbete. Känner du att det här är något som skulle passa dig så är du varmt välkommen. Ju fler informatörer, desto fler informationstillfällen och därmed höjd kunskapsnivå om Parkinsons sjukdom.

EVA-LENA JANSSON

PARKINSONLINJEN

I du som har Parkinson eller är närstående kan prata med andra i samma situation. Du får vara anonym och den som svarar har tystnadsplikt.

08-666 20 77

Måndag och onsdag: 19-21
Tisdag och torsdag: 10-12

Vad händer i länsföreningarna?

I Parkinsonsjournalen försöker vi även spegla vad som händer i förbundets länsföreningar. Men vi behöver din hjälp. Skicka rapporter och bilder till oss så vi kan visa litet av den stora aktivitet som alltid pågår. Hör gärna av dig med ett mail eller brev och kom gärna med förslag på reportage och artiklar.



PORTRÄTTET

Cecilia Qwinth vände trenden 4

TRÄNING

Hjärnhälsa och träning 7
Ta hjälp om du behöver 8
På banan igen 18

FÖRBUNDET

Nystart i föreningarna 10
Rasande fart på alla nivåer 11
40 000 lyssningar på Parkinsonpodden 11

AKTUELLT

Uppgraderas teknik för DBS 12
Fler äldre söker vård 13
Tydlig pandemieffekt 13

FÖRFATTARMÖTE

Kent Lundholm med sin sjunde roman 14

KÅSERI

Natten med Åke 17

KRÖNIKA

En badstege i paradiset 18

PARKINSONFONDEN

Dags att bota av forskningsskulden 20
Senast beviljade anslag 21

MÖT VÅRA FORSKARE

Joakim Bergström 25

VETENSKAP

Höga nivåer av levodopa i modifierade tomatplantor 26
Blodprov kan skilja Parkinson från MSA 27
Stamcellsterapi för Parkinson 28

TRYGGARE VARDAG

31

BUTIKEN

32

NÄTVERKET YNGRE PARKINSON

34

ADRESSER

35



Parkinsonjournalen

är Parkinsonförbundets medlemstidning och distribueras bland annat till Parkinsonförbundets medlemmar.

Upplaga: 7 500 exemplar.

Tidningen utkommer i mars, juni, september och december.

Eftertryck av text endast med redaktionens tillstånd och efter överenskommelse med upphovsmannen. Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material. Vi förbehåller oss rätten att redigera insända bidrag.

Utebliven tidning? Fel adress?

Ring till registeransvarige: 08-666 20 70

Ansvarig utgivare:

Eva-Lena Jansson

08-666 20 70

Redaktörer:

Curt Lundberg

Susanne Rydell

Parkinsonförbundet

Skeppargatan 52 nb

114 58 Stockholm

Redaktionskommitté:

Susanna Lindvall

Anna Wedin

Lennart Pettersson

Anders Stålhammar

Jenny Lundström

Eva-Lena Jansson

Annonser:

Parkinsonförbundet

Tel: 08-666 20 70

Tryck:

Exakta Print AB

Malmö 2021

ISSN-1104-2435

Tryckt på miljögodkänt papper.

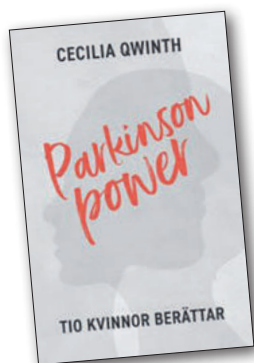
Cecilia Qwinth var 53 när hon för tre år sedan fick diagnosen Parkinson. Under det senaste året har hon utbildat sig till träningsinstruktör och gett ut en bok om att leva med Parkinson.

– Det är en tuff diagnos att få, men nu vet jag mer om sjukdomen vad det är och kan göra något. Om min bok och olika erfarenheter kan betyda något för någon annan vill jag dela dessa, säger hon.

TEXT SUSANNE RYDELL | FOTO KENNETH HERNEMALM

Cecilia Qwinth vände trenden

”Mirakel att jag mår så mycket bättre idag”



Beställ boken genom Butiken på sidan 32.

BOKEN PARKINSON POWER, tio kvinnor berättar, kom ut i augusti och bygger på Cecilia Qwinths egna erfarenheter och berättelser från tio andra kvinnor.

– Jag hoppas att berättelserna kan göra skillnad, säger Cecilia Qwinth.

Hon fick själv diagnosen först efter lång tids letande efter svar hos vården.

– När jag fick min diagnos hade jag träffat läkare och sjukgymnaster under tio år för att försöka få hjälp. När jag väl fick remiss och kom till en neurolog fick jag diagnosen Parkinson direkt. Det blev en lättnad att äntligen få veta vad som var fel, säger hon.

Efter diagnosen började Cecilia Qwinth söka information på internet.

– Jag hittade mycket om Parkinson på nätet, men mest om äldre personer som har diagnosen. Särskilt lite fanns det om yngre kvinnor med Parkinson, så jag bestämde mig för att börja blogga, och tänkte att om jag kan hjälpa en enda annan person så är det betydelsefullt, säger hon.

Under tiden lärde hon sig alltmer om sjukdomen.

– Jag insåg också mer och mer att Parkinson är en personlig sjukdom, och att symtomen är väldigt olika.

Desto viktigare tycker jag att det är att visa olika erfarenheter och att inte bara min röst som kommer till tals.

Resultatet blev en bok som kom ut i början av augusti. Orden i bokens titel – Parkinson power – är inspirerad av innehållet i berättelserna.

– Det finns en power, berättelserna visar hur man hittar framtidstro och en vilja att leva i nuet. Man hittar sätt att leva med sin sjukdom trots att det är en så tuff diagnos, och tar tag i sitt liv, säger Cecilia Qwinth.

Samtidigt visar berättelserna i boken också hur svårt beskedet kan vara inledningsvis.

– Vi är alla olika och reagerar olika på att få beskedet. Men en vanlig reaktion kan vara att det måste vara ett misstag och att läkaren har nog tagit fel. Det är tydligt också hur viktigt bemötandet i vården är när man får beskedet, säger hon.

Cecilia Qwinth hoppas att hennes bok ska kunna ge stöd för att hitta ett förhållningssätt till sjukdomen.

– Jag brukar beskriva det som att jag har min Parkinson och han sitter på min axel, någon som har flyttat in som fripassagerare i mitt liv och i familjens liv. Jag lever med det och försöker balansera det på olika sätt, säger hon. ➡



Namn: Cecilia, Cicci, Qwinth
Aktuell: Ny bok om att leva med Parkinson
Bor: Göteborg
Arbete: Föreläsare, träningsinstruktör, expertpatient
Fritidsintressen: Träning, skriva, måla, läsa och promenera, gärna i skog och mark

”Motivation kan vara att känna att man kan motverka symtomen. Börjar man träna känner man att man får bättre hållning och bättre balans. Resultaten kommer direkt när det gäller att känna att man kan slappna av mer och minska spänningar i axlarna”.

→ Träning är en central del för att hitta balansen.
 – Jag har alltid tränat mycket och tänkte utbilda mig till personlig tränare innan jag fick diagnosen Parkinson. Nu blev det i stället en kurs till instruktör. Jag har träning som livsstil och tränade på egen hand under pandemin, men jag kände att jag höll på att få fnatt när man inte kunde träffa andra och träna. En digital vidareutbildning blev lösningen, säger hon.

UNDER SOMMAREN HAR hon lett träningar utomhus och tidigare också lagt upp träningspass digitalt.

– Jag tror att många vill träna tillsammans men kanske inte tycker att det är jättekul att gå till ett gym med supervältränade 25-åringar. En återkoppling jag har fått är att det är skönt att jag förstår vad som händer om det blir svårt.

Cecilia Qwinth har flera råd till dem som behöver motivation för att komma igång med träningen.

– En motivation kan vara att känna att man kan motverka symtomen. Börjar man träna känner man att man får bättre hållning och bättre balans. Resultaten kommer direkt när det gäller att känna att man kan slappna av mer och minska spänningar i axlarna, säger hon.

ETT ANNAT RÅD är att inte gå ut för hårt.

– Det är inte så viktig träna en timme om dagen i sträck, prova att kanske köra i en kvart fyra gånger om dagen i stället. Kör heller inte för hårt så att du slår ut dig själv. Jag maxar aldrig som jag gjorde tidigare i träningen, kanske upp till 75 procent av maxkapacitet men inte mer, säger Cecilia Qwinth.

Att lyssna in sin kropp är viktigt, summerar hon.

– Jag vet att jag behöver träna varje dag, och att jag behöver vila en stund på förmiddagen och planerar in det. Stress är en av de saker som gör att jag mår sämre så jag försöker undvika det. Att leva med en kronisk sjukdom kostar energi och jag försöker tänka att jag har en viss mängd energi varje dag att fördela, säger hon. ■

Från Cecilia Qwinths blogg
 Parkinson, Årsdag 2021
 29 JULI, 2021

Ytterligare ett år har passerat. Det är svårt att ta in att det redan är tre år sedan jag fick min diagnos. Tre år, och nu är jag inne på mitt fjärde. Jag firar min årsdag, skålar, firar, att jag har levt ytterligare ett år med Parkinson. Ett år där min Parkinson, och all den kunskap och erfarenhet som både sjukdomen och livet med den har gett mig har varit positiv. Ett år där min Parkinson har funnits med, men aldrig dominerat eller kvävt mig.

När jag ger mig tid att reflektera över året som har gått, inser jag att det har hänt väldigt mycket och att jag behöver sortera både mina tankar och känslor innan jag kan berätta.

Trots allt kan jag koppla ihop det som har hänt under året med tidigare beslut och händelser och det är tydligt för mig hur viktigt det är att ta sig tid att tänka efter. Hur minnen från förr kan visa hur livet hänger ihop. Hur drömmar går att genomföra, och att det är upp till mig hur livet blir – livet med Parkinson.

Mitt i allt annat som skett under de dagar, veckor och månader som har gått har jag och min Parkinson levt tillsammans. Vissa dagar har varit bättre, men under en längre period var trenden med hur Parkinson påverkade min kropp i en kraftigt nedåtgående spiral. Det var en av de tuffaste perioderna i mitt liv med Parkinson. När jag tänker tillbaka på den här perioden känner jag mig stolt över att jag inte gav upp utan bestämde mig för att både bromsa och vända den negativa trenden. Att jag lyckades och mår så mycket bättre idag, bara ett halvår senare, känns nästan som ett mirakel. Det visar att det går att förändra, att påverka, om man är ödmjuk mot sin kropp, och envist söker lösningar.

Så mitt tredje år har inneburit både det tuffaste och det mest positiva med min Parkinson. Det tuffaste där min Parkinson försämrades snabbt, och det mest positiva; att jag kunde bromsa och vända den negativa utvecklingen. Att jag dessutom har startat mitt företag, skrivit en bok och utbildat mig till träningsinstruktör gör det här året ganska fantastiskt!

Nu ser jag fram emot vad det fjärde året kommer att föra med sig. En del är redan planerat, men långt ifrån allt. Och med pandemin och dess påverkan i färskt minne tar jag inte ut något i förskott.

Fotnot:

Läs mer på bloggen <https://cicciqwinth.com> och på webbsidan Parkinsonpower.com



Hjärnhälsa och träning – ny storsatsning vid GIH

Ny forskning ska fördjupa kunskapen om hälsosamma hjärnfunktioners samband med fysisk aktivitet. Gymnastik- och idrotthögskolan, GIH, leder forskningen.

Nya data ska samlas in för att bland annat studera hjärnans plasticitet och blodflöde i samband med fysisk aktivitet.

– Vi vill förstå mer om hur fysiska aktivitetsmönster påverkar våra hjärnor och hur hållbara rörelsekulturer kan stödjas i samhället, i arbetslivet och privatlivet för att på ett effektivt och attraktivt sätt bidra till ett hälsofrämjande för alla. Därför inkluderar vår forskning aktivt även människor med fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar så att nya

innovationer av tjänster och produkter kan anpassas också efter deras behov, säger Maria Ekblom docent och projektledare vid GIH.

KK-stiftelsen, GIH och tolv företag satsar tillsammans drygt 120 miljoner på forskning om fysisk aktivitet och friska hjärnfunktioner ur ett hållbart perspektiv. Även ideella organisationer medverkar i forskningen vid det så kallade Center of Excellence in Physical Activity, Healthy Brain Functions and Sustainability, E-PABS. Projektet pågår i åtta år.

Fotnot: Medverkande företag är Avonova Hälsa, Saab, Skandia, Ikea, HPI Health Profile Institute, Itrim, Sats, BioArctic, AbbVie, Permobil, Monark Exercise och Storytel.

Källa: GIH/KK-stiftelsen



Välkommen till Sveriges enda parkinsonboende

Till oss är du med Parkinsons sjukdom varmt välkommen. Oavsett hur gammal du är eller var i landet du bor. Med bred kunskap inom sjukdomen ger vi dig vård och omsorg med syftet att din vardag ska bli så trygg och meningsfull som möjligt.

För en plats hos oss krävs ett biståndsbeslut från din hemkommun.

Kontakta oss gärna, så vi får berätta mer!

Verksamhetschef: Christina Lavö, 08-714 60 11
www.erstadiakoni.se/parkinson

**ERSTA
DIAKONI**

Ersta diakoni är Sveriges största idéburna aktör inom vård och omsorg. Vi driver sjukvård, socialt arbete, utbildning och forskning, professionellt och utan vinstsyfte.

Minskad träning och mindre rehab är en av effekterna av covid-19-pandemin som personer med Parkinson upplever, enligt en ny KI-studie. Vill du komma i gång med mer träning? Erika Franzén, professor, och en av författarna till studien ger sina bästa råd.

Ta hjälp om du behöver – hitta vad som är bra för dig

Svårt att komma i gång med träning efter lång tid med pandemi-isolering?

– Tveka inte att ta hjälp av en fysioterapeut, säger Erika Franzén, fysioterapeut och professor vid KI som forskar om Parkinsons sjukdom.

Hitta nya träningsformer och gärna en träningskompis, är andra råd.

TEXT SUSANNE RYDELL

EFTER DRYGT ETT och ett halvt år med covid-19-pandemin är läget fortfarande osäkert på många områden.

– Det är lite osäkert om de större gympagrupperna kommer i gång under hösten, särskilt för äldre och för riskgrupper. Man försöker fortfarande hålla grupperna digitalt eller i mindre format. Då kanske man kan hitta andra träningsformer, eller få hjälp av en fysioterapeut att hitta andra träningsformer, säger Erika Franzén.

En ny studie från KI visar att många påverkats av inställda träningsstillfällen under pandemin (läs mer i artikel sidan 9). De som trivs med att träna i grupp eller i ett socialt sammanhang har påverkats särskilt mycket. Erika Franzén hoppas att man i stället hittar andra alternativ.

– Hitta en träningskompis så att ni kan pusha varandra. Det är en hjälp om det är svårt att komma i gång. Det blir en extra dragkraft och roligare med en träningskompis, många gillar att träna i en social kontext. Eller kanske hitta någon träningsform utomhus?

ETT ANNAT TIPS är förstås att leta upp något av de många digitala träningsprogram som finns, eller att köra tv-träning.

– Jag har träffat många som har berättat att de följer

Träna med Sofia på morgnarna i SvT. Det funkar bra för alla egentligen, eftersom hon ger alternativ till övningarna så att de går att anpassa till den egna nivån, säger Erika Franzén.

Men Erika Franzén uppmanar också alla som behöver mer stöd i sin träning att ta kontakt med en fysioterapeut om man inte redan har en sådan kontakt.

– Hellre för mycket kontakt än för lite, man behöver inte tveka att fråga om hjälp. Det är viktigt att ha en etablerad kontakt med en fysioterapeut från det att man får sin diagnos, säger Erika Franzén.

Det finns många skäl att ta kontakt och få stöd.

– En fysioterapeut kan ta fram ett träningsprogram som är anpassat speciellt för patienten. Det kan till exempel behövas om man har ont eller svårt med vissa rörelser. Man kan få tips på olika saker man kan göra i hemmet och olika appar för träning som vårdgivare har och få inspiration, säger Erika Franzén.

Inte minst viktigt är möjligheten till uppföljning.

– Ofta gör vi träningen om vi vet att någon kommer att fråga om den. Uppföljningen ökar möjligheten att träningen blir av, säger Erika Franzén.

MEN VAD ÄR BÄST ATT TRÄNA? Pingis, dans och boxning är några av de träningsformer som fått stort genomslag de senaste åren – fast vilken typ av träning man väljer är inte det viktigaste, enligt Erika Franzén.

– Den träning som blir av är bra träning.

Kan man träna för mycket?

– Man får väga lite fram och tillbaka hur mycket man ska träna och vad man själv mår bäst av att lägga tid på förstås. Men generellt är träning lika viktigt som medicin skulle jag säga, träningen behövs för att balansera sjukdomen tillsammans med medicinen, säger Erika Franzén.

Det finns flera sätt att komma i kontakt med en fysioterapeut om man inte redan har en etablerad kontakt.



– Man kan fråga sin vanliga läkare, eller parkinsonsjuk-sköterska, om råd om fysioterapeuter som har särskild kompetens när det gäller neurologiska sjukdomar. Då kan man också be om en remiss om det behövs, men i många regioner behövs inte remiss om man själv vill kontakta fysioterapeut. Då kan man söka via 1177 och hitta fysioterapeuter med särskild inriktning på neurologiska sjukdomar, säger Erika Franzén.

Det behöver inte heller vara ett hinder om man är tveksam till att åka kollektivt för ett besök på plats.

– Många erbjuder möjlighet till videobesök och ibland gör fysioterapeuter också hembesök, säger Erika Franzén. ■

Tveka inte att ta hjälp om du behöver stöd för att komma i gång med träning, råder Erika Franzén.

Så påverkade pandemin träningen

MINDRE TRÄNING OCH mindre rehab – den upplevelsen rapporterar personer med Parkinson om i en ny studie från Karolinska Institutet. Studien belyser läget under den första vågen av covid-19-pandemin. Särskilt kvinnor över 70 år kan ses som en riskgrupp när det gäller minskad rörelse, enligt Erika Franzén, professor och fysioterapeut.

Studien omfattar knappt 100 personer i åldern 60–87 år. Deltagarna har haft en parkinsonsdiagnos från 1 år till upp till 25 år.

Två av tre deltagare uppgav att deras träning minskat på grund av pandemin. En tredjedel rapporterade att de minskat sin utomhusträning, till exempel genom färre eller kortare promenader. Närmare hälften av deltagarna rapporterade också om inställd rehabilitering på grund av pandemin.

Kvinnor rapporterade i högre utsträckning än män om att planlagda träningsstillfällen blivit inställda. Kvinnor hade också fem gånger större risk att rapportera en nedsatt hälsa på grund av pandemin.

– Det var ganska oväntat att vi ser att de självrapporterade resultaten för kvinnor sticker ut så mycket. En förklaring kan vara att kvinnor kanske tränat mer i grupp och därmed drabbats mer av inställda gruppträningar, säger Erika Franzén.

FORSKARGRUPPEN LÄT OCKSÅ deltagarna mäta sin dagliga rörelse med en så kallad accelerometer. Där var resultaten likartade jämfört med tidigare studier som gjorts med andra grupper före pandemin, till exempel när det gäller antal steg.

– Det tyder på att många ändå hållit sig ganska fysiskt aktiva till exempel genom promenader, men det är samtidigt tydligt att man upplever att pandemin påverkat hälsan både fysiskt och socialt, säger Erika Franzén.

Särskilt en åldersgrupp har enligt studien påverkats: kvinnor över 70 år.

– Det kan nog ses som en riskgrupp här, där det blir viktigt att hitta alternativa träningsformer, säger Erika Franzén.

Publikation: Physical Activity and Perceived Health in People with Parkinson Disease During the First Wave of Covid-19 Pandemic: A Cross-sectional Study From Sweden. Breiffni Leavy, Maria Hagströmer, David Moulæe Conradsen and Erika Franzén. *Neurol Phys Ther* 2021 Aug 5. DOI: 10.1097/NPT.0000000000000372



Arkivbilder: boxning, gymna och dans – nu drar aktiviteter igång igen.

Nystart i olika form i föreningarna

Boxning, dans och gymna – fysiska aktiviteter har startat i liten skala på några ställen efter sommaren. Men spridningen av deltavarianten skapar osäkerhet i planeringen. Digitala aktiviteter har också blivit en självklar del och fortsätter i flera länsföreningar.

I PARKINSON SKÅNE förutser ordförande Monica Vikingsson en höst med olika typer av aktiviteter.

– Det kommer nog att vara lite blandat, alla känner sig inte säkra med att ha fysiska träffar. Vi försöker tillgodose det behovet också, så en del aktiviteter blir digitala och en del fysiska, säger Monica Vikingsson.

I mitten av augusti hade verksamheten startat försiktigt på flera platser.

– Boxningsträningarna är i gång på flera ställen. Delvis har man kört utomhus, men en del är också inomhus och kör enligt de restriktioner som finns om bland annat antal platser i lokalerna. Jag vet också att flera är i startgroparna för att starta andra aktiviteter. Några aktiviteter, som våra LIV-grupper, kör både digitalt och med fysiska träffar. Vi kommer att planera vidare tillsammans med lokalföreningarna och se hur utvecklingen blir, säger hon.

I PARKINSON JÖNKÖPING är planerna inte heller spikade för hösten.

– Vi har varit väldigt försiktiga. Motion utomhus, till exempel stavgång har varit igång på några ställen. Dans är i gång på några ställen också. Men vi får se hur det utvecklar sig om vi kan starta andra aktiviteter som vanligt, säger Ingemar Karlsson, ordförande Parkinson Jönköping.

– Vi vurmar för att ses i verkligheten,

digitalt är inte alls samma sak. Men läget är fortfarande osäkert. Vi har möte i slutet av september för att bestämma hur vi ska göra, säger Ingemar Karlsson.

Han vill uppmana medlemmar att besöka föreningens hemsida, via parkinsonförbundet.se, för att se vad som planeras.

– Meddela också gärna aktuell mailadress, då kan vi skicka ut information, säger Ingemar Karlsson.

ÄVEN I NORRBOTTEN är planerna avvaktande.

– Läget är fortfarande ovisst, deltavarianten ställer till det. Vi planerar för boxning bland annat, men det beror på hur läget utvecklas framöver. Vi sitter i vänteläge kan man nog säga sammanfattningsvis, säger Bengt Sveder, ordförande i Norrbotten.

– Vi har inte satsat på digital träning eller liknande även om en konsekvens av pandemin lärt många att hantera datorn bättre. Men vi använder också telefon mycket och tar kontakt framför allt med nya medlemmar, säger Bengt Sveder.

I ÖREBRO är planerna klara för en försiktig start av vissa aktiviteter igen.

– Vi har dragit i gång boxning och har fått besked att vi ska få starta vattengymna i sjukhusets bassäng i enlighet med deras restriktioner. Vi hoppas också kunna ha ett medlemsmöte fysiskt i höst, där vi upprepar en del av informationen från ett digitalt möte som vi hade i våras, säger EvaBritt Runfeldt, ordförande i Parkinson Örebro.

En del utåtriktade aktiviteter för att värva medlemmar är också planerade, både digitalt och utomhus.

– Vecka 36 har Vuxenskolan en digital satsning där de introducerar olika föreningar för allmänheten. Där är vi med. Vi ska också vara med på något som kallas föreningarnas dag, en aktivitet utomhus där har föreningar presenterar sig vid olika bord på ett torg i Örebro, säger EvaBritt Runfeldt.

Planeringen för i höst kommer att ske efterhand.

– Man vågar inte riktigt grabba tag i sina visioner ännu. Det vi har startat nu planerade vi i våras. Vi får se på kommande styrelsemöten var vi landar med våra planer, säger EvaBritt Runfeldt.

SUSANNE RYDELL

Fotnot: Texten bygger på intervjuer i slutet av augusti.



Minigolf, promenad och kreativitet i Örebro

Duggregn och blåst hindrade inte Parkinson Örebros medlemmar från att hänga med på sommarutflykt. Ett 30-tal medlemmar gick tipspromenad, spelade minigolf och var med på tillverkning av en "ring på vattnet". Alla olika föreningar i Örebro är inbjudan att bidra med en "Ring på vattnet" till nästa års Open Art, en stor utställning av samtidskonst i Örebro.

Rasande fart på alla nivåer

HÖSTEN HAR STARTAT i rasande fart med alla våra aktiviteter på förbunds-nivå, i län och på lokal nivå. Jag har tillsammans med ordförande Eva-Lena Jansson, 1:e vice ordförande Stina Hagström och 2:e vice ordförande Sven Pålhagen planerat för att ha en utvecklingskonferens för förbundsstyrelse och kansli i slutet av september där vi för första gången i år ska träffas på vanligt sätt igen. Det är bra på många sätt med digitala möten men vid planering av vår viktiga verksamhet finns bara fördelar att träffas analogt. Vi ser alla fram emot att ses på vanligt sätt igen.

Den 17 augusti träffade jag styrelsen i Kalmar län och även för de lokala föreningarna i Kalmar och i Västervik. Jag blev inbjuden av styrelsen till att ses i Oskarshamn som är den stad som de brukar träffas i. Det var ett givande möte där jag svarade på många frågor om verksamheten i förbundet och jag hade också möjligheten att ställa frågor om vad Kalmar länsförening vill att förbundet driver och kan bistå läns- och lokalföreningarna med. Många viktiga sakfrågor som togs upp var exempelvis behov av förslag på intressanta föredragshållare, behov av ett tydligare nätverkande för anhöriga till personer med Parkinson.

I Västervik finns ett nätverk vid namn Spindelnätet. Även den stora sakfrågan om hur vi bäst tacklar Försäkringskassan och deras inte sällan svårtolkade riktlinjer och beslut. Trots utförliga och tydliga läkarintyg erhåller många medlemmar avslagsbeslut från Försäkringskassan. Och visst, vi är i regel bra i förbundet på att formulera ett överklagande, men det vi behöver är någon från Försäkringskassan som redogör för hur agendan och checklistan ser ut innan Försäkringskassan fattar ett beslut.

JENNY LUNDSTRÖM
Generalsekreterare



KALMAR LÄNSFÖRENING från vänster: Rita Nilsson, vice ordförande, Anne Johansson, ordförande, Hele- ne Carlsson, ordförande i Kalmar lokalförening och styrelseledamot i Kalmar länsförening, Katarina Werners- son Kopowski, sekreterare, Birgitta Strümpel, kassör, Solveig Tjernquist Ekström, styrelseledamot och Jenny Lundström generalsekreterare i Parkinsonförbundet.

40 000 har lyssnat på podden

Produktionsplanen för Parkinsonpodden är klar för hösten. Vi är uppe i över 40 000 lyssningar nu. Avsnitten släpps och publiceras sista tisdagen i varje månad:

31 AUGUSTI: Karin Nordborg, advokat och ordförande i länsföreningen Parkinson Sthlm. Hon är advokat i Stockholm och var den första kvinnliga delägaren i advokatbyrån och karriären gick som på räls. Då, mitt i livet fick hon diagnosen Parkinsons sjukdom. Hör Karin Nordborg, om livet med Parkinsons sjukdom och hur hon hanterar det.

28 SEPTEMBER: Per Odin – professor och överläkare i neurologi berättar om identifikationsverk- tyget Manage PD. Verkttyget som ger fler vägar i arbetet för att uppnå en jämlik vård för personer med Parkinson. Hör hur fler patienter kan få hjälp med att upptäcka behov av avancerade behand- ling.

26 OKTOBER: Stefan Einhorn, professor och överläkare samt författare. Han är professor i molekylär onkologi och överläkare på Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Han är också författare med bland annat titlar som ”Konsten att vara snäll” och nu senast boken ”Konsten att fördärva sitt liv”-eller inte. År 2012 fick han diagnosen Parkinsons sjukdom. Hör Stefan Einhorn hur det är att vara läkare och patient med Parkinson.

30 NOVEMBER: Lena Leissner, neurologfysiolog och sömnspecialist på Universitetssjukhuset i Örebro, ordförande i föreningen för Svensk sömnforskning och sömnmedicin. Många med Parkin- sons sjukdom får problem med sömnen. Svårt att somna, vaknar ofta och vaknar tidigt och kan inte somna om. Livliga drömmar och mardrömmar, är också vanligt. Vad beror detta på och går det att göra något åt det? Vilka är de bästa redskapen för att få en sammanhängande sömncykel?

28 DECEMBER: Nil Dizdar Segrell, biträdande professor och överläkare i neurologi i Linköping. På universitetssjukhuset i Linköping fungerar parkinsonvården bra enligt de nationella riktlinjerna. Vad gör de som många andra regioner inte gör för att ge en bra och effektiv vård? Hör Nil Dizdar Segrell berätta om framgångsrik parkinsonvård i Linköping.

Vill ni ta del av vårens eller tidigare avsnitt så ligger de alltid tillgängliga för er att lyssna närhelst ni har möjlighet. Ni finner dem på Parkinsonförbundets webbplats eller sök där poddar finns.



Elena Jilsova ser bara positiva effekter av den nya teknik som nu finns på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Uppgraderad teknik för DBS på Akademiska

Djup hjärnstimulering (DBS) är en avancerad behandling vid bland annat Parkinsons sjukdom. Akademiska sjukhuset i Uppsala är först i Norden med en ny DBS-modell.

Akademiska har en ny DBS-modell som innebär att man med avancerade elektroder kan läsa av signaler från hjärnan samtidigt som patienten får behandling.

– Sedan oktober i fjol opererar vi flitigt i den nya MR-salen på Akademiska där vi med hjälp av en takhängd MR-kamera kan ta bilder under pågående operation utan att flytta patienten. Just kombinationen av ny DBS-teknik och att kunna ta bilder under operationen innebär en klar förbättring. Vi får mycket mer detaljerad information och bekräftelse på att elektroderna ligger rätt, säger Elena

Jilsova, neurokirurg på Akademiska sjukhuset, i ett pressmeddelande.

Djup hjärnstimulering (DBS) är ett neurokirurgiskt ingrepp där man sätter in elektroder som stimulerar en del av hjärnan. MR-undersökning av hjärnan är standard vid DBS-operation.

– På Akademiska sjukhuset har vi under flera år använt oss av MR-undersökningar i samband med operation och då behövt flytta patienterna mellan röntgenavdelningen och operation. Idag kan vi göra allt på ett och samma ställe. Teamet samlas runt patienten, som slipper förflyttas mellan avdelningar, vilket förbättrar patientsäkerheten under operationen, säger Elena Jilsova i pressmeddelandet.

Källa: Akademiska sjukhuset

Rekordsumma delas ut till svensk hjärnforskning

Hjärnfonden har i år gjort sin största utdelning någonsin. 90 forskningsprojekt får dela på totalt 106 miljoner kronor.

– Det är fantastiskt att vi efter ett turbulent år gör en rekordutdelning till livsviktig hjärnforskning, säger.

Årets utdelning går till forskningsprojekt inom bland annat Parkinson, epilepsi, Alzheimer, psykisk ohälsa, MS och beroendesjukdomar.

– Forskning om hjärnan är en förutsättning för att vi ska kunna få fram nya effektiva behandlingar, skickligare diagnostik och en skapa bättre hälsa för alla drabbade, säger Hjärnfondens generalsekreterare Anna Hemlin i ett pressmeddelande.

Så här har medlen fördelats:

Karolinska Institutet: 42,22 %
Lunds universitet: 16,67 %
Uppsala universitet: 15,56 %
Göteborgs universitet: 12,22 %
Linköpings universitet: 4,44 %
Kungliga Tekniska Högskolan: 3,33 %
Stockholms universitet: 2,22 %
Umeå universitet: 2,22 %
Örebro universitet: 1,11 %

Fler äldre söker vård igen

En tredjedel bland de äldre avstod från att söka vård eller avbokade vård under våren 2020. Ett år senare har oron för covid-19-pandemin minskat i befolkningen och färre äldre undviker att söka vård, enligt Folkhälsomyndigheten.

– Både oro och färre vårdbesök kan påverka folkhälsan negativt, särskilt utifrån målet om jämlikhet i hälsa. I synnerhet äldre personer bör uppmanas att söka vård vid behov och inte ställa in planerade besök utan att först diskutera med hälso- och sjukvården. Därför är det positivt att andelen äldre personer som anger att de undvikit att söka vård har minskat med 14 procentenheter mellan maj 2020 och maj 2021, säger Karin Guldbands-son, utredare på Folkhälsomyndigheten i en kommentar.

Folkhälsomyndigheten följer covid-19-

pandemins konsekvenser för folkhälsan. En enkät i maj 2020 undersökte om pandemin inneburit att färre personer har besökt hälso- och sjukvården trots behov, för att man följt samhällets smittskyddsåtgärder, av oro för att bli smittad eller på grund av omprioriteringar i vården. Undersökningen upprepades i november 2020 och maj 2021.

Resultatet visar att oro för att inte få vård under pandemin hade minskat hos alla, från 48 procent i maj 2020 till 39 procent i maj 2021. I den äldre gruppen, 70-84 år, var minskningen ännu mer uttalad, från 60 procent i maj 2020 till 44 procent i maj 2021.

Bland de äldre hade dessutom andelen som svarade att de undvikit att söka vård under pandemin minskat från 32 procent i maj 2020 till 18 procent ett år senare.

Källa: Folkhälsomyndigheten



Karin Guldbands-son är glad över att äldre nu söker sig till vården igen.



REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA



Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador. Även personer utomläns ifrån är välkomna på dagrehabilitering. På Olivia Rehabilitering har vi specialiserat oss på Parkinsons sjukdom och atypiska varianter av Parkinson. Här träffar du erfarna fysioterapeuter, logoped, kurator, psykolog, läkare och arbetsterapeuter som tillsammans med dig lägger upp din rehabiliteringsplan. Förutom ditt individuella program får du också delta i vår Parkinsonskola där du får lära dig om dina symtom och hur man kan hantera dessa på bästa sätt. Du får också möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i liknande situation.

Kontakta din neurolog eller husläkare som skriver en remiss och skickar den direkt till oss för bedömning. Därefter kontaktar vi dig för att planera din rehabilitering.

För dig som inte har behov av teambaserad rehabilitering har vi nu öppnat mottagningar inom sjukgymnastik och logopedi där du kan gå på behandling.

Hos oss får du ett familjärt mottagande i våra fina lokaler i Danderyd. För mer information besök www.oliviarehabilitering.se.

Pandemin blev en tid att skriva för Kent Lundholm som är författare från Västerbotten. Under månaderna av isolering skrev han färdigt en roman med dokumentär grund om Ester Duva Nilsson, en kvinna född i slutet av 1800-talet i Lycksele. I höst väntar författarturné för Kent Lundholm.

TEXT SUSANNE RYDELL | FOTO MATTIAS HJALMARSSON



”Älskade Ester” – sjunde romanen en succé



Kent Lundholm är bosatt i Umeå, men född och uppvuxen utanför Lycksele. I sina romaner skriver han om inlandet.

ROMANEN OM ESTER Nilsson, kallad Ester Duva, har mötts av lovord av recensenter: ”...ett finstämt och levande porträtt av en kvinna som levde ett speciellt liv” skrev Bibliotekstjänst. ”Det är en sann kulturgärning som Kent Lundholm nu har gjort med sin spännande levnadsbeskrivning Älskade Ester” skrev Västerbottens-Kurirens recensent.

Förstaupplagan såldes slut på några veckor, och Kent Lundholm ser fram emot att kunna åka ut på författarturné igen under hösten. Han har gjort ett hundratal framträdanden under åren, där han berättat bland annat om tidigare böcker.

Han börjar sina framträdanden på samma sätt varje gång.

– Jag inleder alltid med att säga att jag är övre Norrlands sjukaste författare. Jag har Parkinson, har haft stroke och har diabetes typ1, säger han.

Att berätta om att han har Parkinson på framträdandena har efterhand visat sig nödvändigt, konstaterar han.

– Först var jag tveksam till att berätta, men mitt kroppsspråk har påverkats och det går inte att dölja.

Jag märkte när jag stod på scenen att jag inte hade det kroppsspråk jag haft tidigare, armarna hängde inte med och mimiken påverkas. Det påverkade i sin tur hur publiken uppfattade det jag sa, därför börjar jag alltid med att berätta, säger han.

TILL HÖSTEN ÄR ett tiotal framträdanden inplanerade i Västerbotten och Norrbotten

– Jag kör inte bil själv längre, men tar mig runt med en hjälpande chaufför, säger han.

Att turnén äger rum i övre Norrland är ingen tillfällighet, det är också den del av landet han skildrat i sina romaner.

– Jag skriver om inlandet, och som författare har jag tidigare egentligen inte nått utanför Västerbotten och Norrbotten, säger han.

Boken om Ester Duva Nilsson bygger på en verklig persons liv, en kvinna som Kent Lundholm själv minns från sin barndom. Med norrländskt språkbruk var hon en person som sågs som eljest.

– När jag gick i skolan såg jag själv Ester på stan i Lycksele, och under

"I romanen tecknas ett finstämt och levande porträtt av en kvinna som levde ett speciellt liv. Älskade Ester är en riktigt bra historielektion i romanform."

Ur Birgitta Ehn Eliason recension
i Bibliotekstjänst, BTJ

"Det är en sann kulturgärning som Kent Lundholm nu har gjort med sin spännande levnadsbeskrivning Älskade Ester".

Ur Lena Kjersén Edmans recension
i VästerbottensKuriren



åren har jag många gånger tänkt att jag skulle skriva en bok om henne, säger han.

Under pandemin blev alltså projektet färdigt.

– Jag var högriskpatient under pandemin och satt inne i tio månader och skrev 8–10 timmar per dag, nästan tack vare pandemin. Sen blev det en del motion också, som jag märker att jag mår bättre av. Jag har tränat som tusan med promenader och styrketräning. ■

Kent Lundholm

är bosatt i Umeå men född 1958 i Lycksele (i byn Bäckmyran). Författare, föreläsare, journalist som tidigare jobbat bland annat som sjuksköterska, kulturredaktör och pressekreterare. Har skrivit sju romaner. Den 1 juni 2021 släpptes romanen "Älskade Ester".

Läs mer
<http://kentlundholm.com>



Älskade Ester

Älskade Ester är en roman som har dokumentär grund. Ester Nilsson levde mellan åren 1896–1985 i Lycksele kommun. Hon gick under smeknamnet Ester Duva.

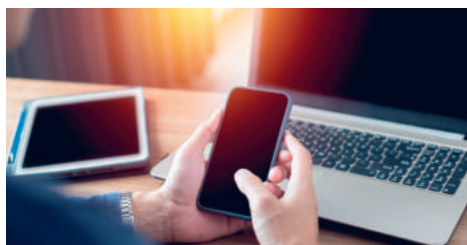
I Älskade Ester ger författaren Kent Lundholm ett kärleksfullt och inträngande porträtt av denna märkliga kvinna, som var "nalta eljest". Efter 30 års isolering i väglöst land följde hon som ung föräldrarna till ålderdomshemmet och syntes sedan bland annat på invigningar och premiärer i staden.

Källa: Ord&Visor förlag.

Tydlig pandemieffekt på digitaliseringen i äldreomsorgen

Pandemin har snabbat på den digitala utvecklingen, och det syns även inom socialtjänsten och den kommunala hälso- och sjukvården. Det gäller inte minst äldreomsorgen där användningen av digital kommunikation och tekniska hjälpmedel som surfplattor har ökat. Det visar en ny rapport från Socialstyrelsen.

– Vi ser påtagliga effekter av den pågående pandemin. Kommunerna har varit tvungna att börja använda digitala lösningar för att klara det dagliga jobbet, även om en del större digitaliseringsprojekt och upphandlingar fått skjutas på framtiden. Utvecklingen är särskilt tydlig när det gäller användningen av digital kommunikation mellan såväl tjänstemän som vård- och omsorgspersonal och i



kontakter med enskilda personer, säger Dick Lindberg, utredare på Socialstyrelsen i ett pressmeddelande.

ETT EXEMPEL ÄR att många kommuner har börjat med samordnad individuell vårdplanering (SIP) via video. SIP är ett möte där olika vård- och omsorgsinsatser planeras och samordnas tillsammans med den enskilde.

Det är också allt fler äldre med hemtjänst som får sin tillsyn nattetid via kamera, i

stället för att personal kommer till hemmet. Ungefär 76 procent av kommunerna har infört digital natttillsyn, för sammanlagt över 3000 personer. Det innebär en ökning på 43 procent under ett år.

Under 2020 fanns det även möjlighet för kommunerna att få statliga stimulansmedel för att utveckla äldreomsorgen genom digitalisering. Pengarna har bland annat gått till surfplattor och smarta mobiler i 110 kommuner, medan 75 kommuner har köpt utrustning eller system för videokommunikation. En del har även införskaffat olika typer av robotar. Exempelvis medicinrobotar, som hjälper till att dosera läkemedel, och robotkatter, som används för att skapa trygghet och välmående i omsorgen.

Källa: Socialstyrelsen



Rehabilitering i naturskön miljö.

Hos oss möter du mycket kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng, 34 grader, handikappanpassat gym och gymnastiksal.

Numera enklare remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Nya program börjar var tredje vecka. För mera information ring vår koordinator Lena 08-594 936 34 eller ring via växeln



LÄS MER PÅ WWW.MALARGARDEN.SE

Eva-Lena Jansson tillbaka till riksdagen

Eva-Lena Jansson, ordförande i Parkinsonförbundet, tar plats i riksdagen igen. Hon blir ersättare för Lena Rådström-Baastad, partisekreterare för Socialdemokraterna, som beslutat att lämna sin riksdagsplats.

Eva-Lena Jansson har tidigare suttit i riksdagen i flera mandatperioder som representant för valkrets Örebro län. Hon fokuserar nu bland annat på frågor om vård och socialförsäkringar.

– Jag kommer att driva frågor om jämlik sjukvård och en rättvis sjukförsäkring. En annan fråga, som jag pratat om tidigare som ordförande i Parkinsonförbundet, är att öka kännedomen om Parkinson. Det kommer jag också att arbeta vidare med. Jag fortsätter med mitt uppdrag som ordförande i förbundet, säger hon.



Insamling på Facebook

NU KAN DU som finns på Facebook skapa en egen insamling till Parkinsonfonden eller Parkinsonförbundet. Välj hur mycket pengar som du vill samla in och bjud in dina facebookvänner att delta. Insamlingen kan göras till din egen eller någon annans högtidsdag, och kan vara ett alternativ till presenter. Under tiden som insamlingen pågår ser man hur den växer.

Natten med Åke

Nämen, Annemarie! Har du ätit upp Åke?

Gubben-min hojtade orden med en obeskrivlig min samtidigt som han flyttade en bit ifrån mig.

– Vad pratar du om? undrade jag blekt och sneglade upp mot taket i sovrummet. I hörnen hängde de mest bedårande och konstfärdiga spindelnät. Snart skulle de vara fulla med mat inför vintern. En ättling till badrummets Torsten, också en jättespindel med kropp och ben på cirka två centimeter, hade flyttat in hos oss i sovrummet. Han hette Åke. På kvällarna intog han position i ett av takhörnen och den här natten i hörnan bredvid mig.

Jag vaknade med ett ryck på natten av att något hoppade/ramlade/gled i ena mungipan och efter ivrigt fåktande

med händerna hade jag inte fått bort besökaren utan lyckades bara väcka maken.

– Jag tror jag fick en mygga i munnen, flämtade jag och tände lampan. Gubben-min stönade något, vände sig och somnade om.

Nästa morgon stod vi i sovrummet och började förbereda dagen. Maken tittade upp i taket och sa då de förskräckliga orden – Du har ju ätit upp Åke! Sedan började han gapskratta och slank snabbt ut genom ytterdörren. Jag fortsatte bädda.

**ANNEMARIE
ROTHSCHILD**

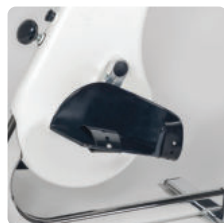


”Maken tittade upp i taket och sa då de förskräckliga orden ...”

RECK MOTomed® **NYHET** Loop Parkinson

Regelbunden rörelseterapi inklusive medicin är grundpelaren av dagens parkinsonterapi. MOTomed Loop Parkinson har en programvarustyrd motor som möjliggör en rörelseträning vid höga varvtal. Användarna kan låta sig röras eller arbeta aktivt själv.

Hittills kunde positiva effekter av den så kallade »framtvingade« rörelsen fastställas vid gåkapacitet, jämvikt, akinesi, finmotorik och hållningsstabilitet. Regelbundna terapienheter med MOTomed Loop Parkinson kan dessutom minska de parkinsontypiska symtomen som tremor och rigor.



Intuitiv manövrering

Färgpekdisplay,
vinkelställbar

Höjdinställning

90 varv
per minut

MOTomed-tillbehör
för individuella behov

Primed.ab
Fysio Rehab

Svartalundvägen 1, 302 35 Halmstad
tel. 035-17 82 85 | info@primed.se
www.primed.se

→ TRÄNING →





På banan

Next stop Berlin!

igen

Pingisspelare från hela landet samlades när Spårvägen i augusti ordnade träningsläger för personer med Parkinson. Lägret, ParkinsonPingis-Power, samlade 25 spelare från Luleå, Göteborg, Lidköping, Varberg och Stockholm. Glädje, svett, träningsvärk och många skratt, rapporterar deltagarna om. Många av deltagarna kommer att representera Sverige i bordtennis-VM för personer med Parkinson. Next stop Berlin!



FOTO PELLE HÄGGLUND

En badstege i paradiset

Nu är det snart höst ... Det känns i hela kröppastöllet att det är på gång och det är helt ok, jag gillar hösten. Alla vackra färger, och nu kan man dra sig tillbaka med ett korsord eller en god bok när höstregnet smattrar på rutan. Det finns ingen press på att hitta på saker.

Jag skulle vilja sammanfatta min sommar som den bästa på länge och den värsta någonsin.

Mr P plockade bort min balans totalt och jag ramlade på de mest konstiga ställen. En asfaltsväg där inga hinder finns blev till en fallgrop när jag föll handlöst utan att veta varför.

Gångbanan hem från bussen, samma sak då, det fanns inget att ramla på men ändå faller jag precis som om någon puttar mig, den gången gick det sämre. Ambulans in till sjukhuset med misstänkt hjärnskakning och ett brutet nyckelben. Den misstänkta hjärnskakningen degraderades till ett sår i pannan men nyckelbenet var definitivt av och tre veckor senare ramlade jag igen och bröt upp det än en gång.

Den gången vet jag varför. Det var på midsommarafton och jag skulle gå till grannarna.

– Ska du gå i träskor ...
Du med din dåliga balans?
Det var min bästa Maja som helt logiskt undrade.

– Ja det ska jag ...
Treåringen i mig visade sin sämsta sida. Jag ska nog visa dom tänkte jag och ramlade två gånger på de 300 meter jag gick.

Man kan säga att jag visade vilken envis klant jag är.

Däremot hade vi ju vädermässigt den finaste sommaren på länge, vilket i och för sig ger mig mixade känslor.

Å ena sidan är det jätteskönt att det är varmt och man kan sitta ute med både frukost, lunch och middag. Baksidan är att jag inte tål solen och måste därför hålla mig inne mellan klockan 11 och 16.

Jag är som vanligt inte så noga som jag borde så ansiktsfärgen i sommar har för det mesta gått i grisrosa, tack och lov för foundation.

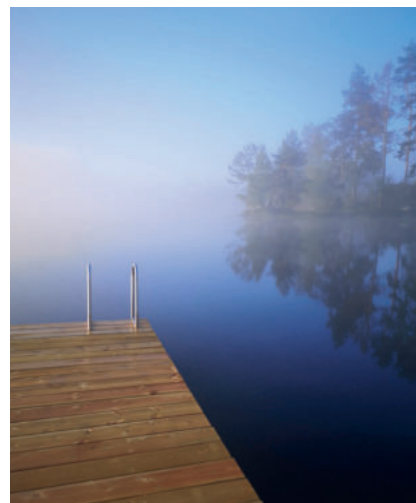
Vattentemperaturen var den högsta på många år, 26 grader, och barnbarnen badade som aldrig förr. Jag som egentligen älskar alla aktiviteter som har med vatten att göra satt med min arm i mitella i skuggan på verandan. Då och då gick jag i och doppade mig. Det kunde varit mycket värre.

Det var däremot inte så lätt att ta sig i vattnet nu när jag var lite ”naggad i kanten”. Vid bryggan finns ingen strand så om man inte hoppar, vilket nu inte var att tänka på, måste man gå i från bryggan, vilket brukar gå hur bra som helst ... om man inte råkar ha brutit nyckelbenet. Det gjorde bautaont när jag måste böja mig ner och ta stöd i bryggan och jag är säker på att det såg ganska kul ut.

VÄL I VATTNET så är det stenar i olika storlekar som inte syns så väl i det bruna järnrika vattnet och tårna lever ett farligt liv på väg ut. Så gissa om glädjen var stor när maken och sonen byggde en ny brygga ... med badstege. Nu kunde jag gå både i och upp på stegen. Det är bra även när axeln hämtat sig, man blir ju inte yngre.

Nu har jag läkt ihop och jag har inte så ont längre så jag har bestämt att nu när jag kommer till paradiset nästa gång ska jag dyka i som vanligt, måste erkänna att det är lite pirrigt. Bryggan är förlängd med 1,5 meter så vi känner inte till stenstatusen utanför. Jag vill ju inte gå med huvudet före i en sten ... Nää jag tror det får bli bomben istället.

Kramarom
ANNIKA LAACK



Välkommen till www.anhoriga.se

På vår webbsida publicerar vi aktuellt inom anhörigområdet.

Du kan ta del av filmade reportage, intervjuer och konferenser med föreläsningar. Här finns också ett stort utbud av publikationer med kunskapsöversikter/rapporter, nyhetsbrev m m.

Webbutbildningar

De är kostnadsfria och du kan delta vid den tidpunkt som passar dig själv. För både personal och andra personer som är engagerade i anhörigfrågor.

Fakta

Fakta om anhöriga samt Fakta om anhörigstöd.

www.anhoriga.se/stod-och-utbildning





Lennart Pettersson
Ordförande i Stiftelsen
ParkinsonFörbundets
forskningsfond.

**Stiftelsen Parkinsonförbundets
Forskningsfond**

Ordf. Lennart Pettersson
Fonden delar årligen ut
forskningsstipendier.
Skeppargatan 52 nb
114 58 Stockholm
Tel: 08-666 20 78
E-post: lennartpettersson1@yahoo.se
www.parkinsonfonden.se
Plusgiro: 90 07 94-9
Bankgiro: 900-7949

**GE EN GÅVA
TILL PARKINSON-
FONDEN!**

**Genom ditt stöd
till Parkinsonfonden,
pg 90 07 94-9
eller bg 900-7949**

**stöder du aktivt lovande forskare i
Sverige och du försäkrar dig samti-
digt om att nya och viktiga forskar-
rön snabbare kommer till nytta för
dig själv och alla andra drabbade.**

**Parkinsonfonden har ett så kallat
90-konto, som kontrolleras genom
Svensk Insamlingskontroll.**

**Tel: 08-666 20 78
E-post:
lennartpettersson1@yahoo.se
www.parkinsonfonden.se**

Inte över ännu– men dags att beta av forskningsskulden

Pandemin är långt ifrån över, men i takt med att allt flera blir fullvaccinerade har risken för allvarlig sjukdom minskat. Tillvaron har så sakta börjat återvända till det normala och förhoppningsvis kan sjukvården börja ta itu med den vårdskuld som blivit följden av att en så stor del av sjukvårdens resurser använts för att ta hand om dem som drabbats av covid-19.

Jag hoppas att en motsvarande

också kan ske inom forskningen. Under pandemin har mycket forskning som inte har med covid-19 att göra satts på vänt och på så sätt har det uppstått en forskningsskuld. Jag hoppas att den kan betas av så snabbt som möjligt.

Varje dag utan forskning är en förlorad dag. Det har sagts tidigare och det gäller än.

”Under pandemin har mycket forskning som inte har med covid att göra satts på vänt.”

LENNART PETERSSON

Ett särskilt tack

Vi tackar alldeles särskilt nedanstående bidragsgivare för ytterst uppskattade gåvor:

- Krister och Elisabeth Skog, Örnsköldsvik
- Parkinsonföreningen i Helsingborg
- Stig Pettersson, Kumla

Skattereduktion för gåvor

Nu kan privatpersoner åter få upp till 1500 kronor i skattereduktion för gåvor till godkända gåvomottagare, varav Parkinsonfonden är en. Skattereduktionen är 25 procent av gåvobeloppet och får högst vara 1500 kronor per år. Det motsvarar gåvor på totalt 6000 kronor per år. Har du gett gåvor för mindre än 2000 på ett år får du ingen skattereduktion. För att kunna få skattereduktion ska också följande villkor vara uppfyllda:

- Du måste ge minst 200 kronor per gåvotillfälle
- Du måste ha fyllt eller fylla 18 år senast den 31 december det år du ger gåvan
- Du måste betala skatt för alla dina inkomster i Sverige och ha betalat tillräckligt med skatt att räkna av skattereduktionen mot
- Du måste uppge namn, adress samt ditt personnummer

• Givare med autogiro behöver inte uppge personnummer. Vi har det redan.

Ett dödsbo kan också få skattereduktion om den avlidne själv lämnat gåvan före dödsfallet. Dödsboms gåvor eller gåvor som lämnas i ett testamente ger inte rätt till skattereduktion.

Parkinsonfonden lämnar kontrolluppgifter till Skatteverket för gåvogivare som uppgett personnummer och som betalat minst 200 kronor vid minst ett gåvotillfälle. Kontrolluppgifterna lämnas i januari då också gåvogivarna får ett meddelande med samma uppgifter som i kontrolluppgiften.

MERA DETALJERAD INFORMATION kan hittas på Skatteverkets hemsida. Sök ”skattereduktion för gåvor”.

PARKINSONLINJEN

Du som har Parkinson eller är närstående kan prata med andra i samma situation.

Du får vara anonym och den som svarar har tystnadsplikt.

08-666 20 77 | Måndag och onsdag: 19-21 | Tisdag och torsdag: 10-12

Elektriska svängningar i hjärnan leder till ofrivilliga rörelser vid behandling av Parkinsons sjukdom. En forskargrupp arbetar med att klarlägga hur de elektriska svängningarna i hjärnan uppstår.

SENAST
BEVILJADE
ANSLAG

Mottagare **PER PETERSSON**,
docent. Medicin 'Village, Lunds iniveersitet

Ny kunskap om biverkningar och elektriska svängningar

ETT PROBLEM VID BEHANDLING av Parkinsons sjukdom är att många patienter drabbas av läkemedelsbiverkningar i form av ofrivilliga rörelser och ihållande muskelsammandragningar. I en djurmodell upptäckte forskargruppen för några år sedan att dessa biverkningar alltid uppstår i samband med att högfrekventa elektriska svängningar uppträder i de delar av hjärnan som är ansvariga för motorisk kontroll. Senare visade mätningar på patienter att exakt samma svängningar uppträder i den mänskliga hjärnan då de ofrivilliga rörelserna uppstår.

Med stöd från Parkinsonfonden har gruppen senare utvecklat metoder som gör det möjligt att experimentellt manipulera olika cellgrupper för att klarlägga hur dessa svängningar uppstår och på vilket sätt de kan ge upphov till ofrivilliga rörelser.

IDET AKTUELLA PROJEKTET är syftet att undersöka:

- Hur högfrekventa svängningar kopplade till ofrivilliga rörelser uppstår i hjärnbarken och i de basala ganglierna.
- Vilka cellgrupper som speciellt påverkar de neurala nätverkens resonansgenskaper och viken roll förändringar i synapserna spelar i detta sammanhang.

Förhoppningen är att forskningen ska hjälpa andra forskare inom fältet så att utvecklingen av nya behandlingsmetoder kan påskyndas och leda till att de som drabbas av Parkinsons sjukdom kan få en bättre symptomlindring utan att drabbas av besvärande biverkningar.

Under arbetet har gruppen för första gången kunnat studera hur olika typer av rytmiska svängningar uppstår i hjärnan i en musmodell av Parkinsons sjukdom. Man har kunnat fastställa, att det man ser i stort sett är identiskt med det man kan se hos människor och att det är starkt knutet till motoriska störningar. Det öppnar dörren för att studera sjukdomsmekanismer med hjälp av genetiskt modifierade musstammar.



Per Petersson vill ta reda på orsaker till att många patienter drabbas av vissa typer av biverkningar av läkemedel.

Beviljat anslag: 125 000 kronor

SENAST BEVILJADE ANSLAG

En forskargrupp arbetar med sekvensering av DNA för identifiering av ärftliga former av Parkinsons sjukdom. De förändrade generna påverkar nyckelprocesser i sjukdomen.

Mottagare: **MARIA SWANBERG**

Biträdande lektor/docent, Translationell neurogenetik. Lunds universitet

Projekt söker mer kunskap om ärftliga former av Parkinson

ÄRFTLIG PARKINSONS SJUKDOM som orsakas av förändringar i en specifik gen, kan ses hos cirka 10 procent av dem som får diagnosen. Flera sådana gener har identifierats, men fortfarande är kunskapen om de ärftliga formerna av sjukdomen bristfällig. Att studera genetiska former av Parkinsons sjukdom kan få stor betydelse, eftersom de muterade (förändrade) generna påverkar nyckelprocesser i sjukdomen.

Avsikten med projektet var att öka kunskapen om genetiska variationer som orsakar Parkinsons sjukdom. För att göra detta var planen att sekvensera allt kodande DNA från 100 patienter med trolig ärftlig

Parkinsons sjukdom utan annan känd förklaring med målet att identifiera ovanliga och tidigare okända mutationer. För patienter som önskar veta ursprunget till sin sjukdom är detta viktig information och kliniskt kan mera kunskap leda till bättre undersökningar och prognoser. Kunskap om hur ärftlig Parkinsons sjukdom uppkommer ger dessutom möjligheter att förstå orsakerna till sjukdomen också hos andra patienter, vilket krävs för att i framtiden kunna lindra eller förhindra sjukdomsprocessen.

Under arbetets gång kom forskargruppen genom samarbetspartners i Kanada i kontakt med en alternativ metod som möjliggör

sekvensering av betydligt flera patienter för 51 utvalda kandidatgener. Genom att använda denna metod blev det möjligt att till en rimlig kostnad sekvensera DNA från närmare 2000 personer i stället för 100 som ursprungligen planerades. Urvalet av kandidatgener gör att helt oväntade gener inte analyseras men å andra sidan ökar chansen till att hitta genetiska orsaker till genetiskt betingad Parkinson hos svenska patienter.

Projektet är pågående och väntas bli avslutat och publicerat vintern 2021/22.

Beviljade anslag:
2019 150 000 kronor
2020 125 000 kronor

Forskare söker biomarkörer för tidig diagnostik

En forskargrupp hoppas kunna presentera en eller flera biomarkörer för tidig diagnostik och behandling av Parkinsons sjukdom.

Mottagare: **DAG NYHOLM**

docent, Inst, för neurovetenskap, Uppsala universitet

PATIENTER MED Parkinsons sjukdom (PD) uppvisar i typiska fall en rad så kallade motoriska symptom som stelhet, skakningar och långsamma rörelser. Ofta föreligger dessutom problem med balansen. Innan dessa klassiska symptom blir tydliga utvecklas hos många patienter en rad icke-motoriska symptom som

förlust av luktsinnet och förstoppning. Sådana symptom kan uppträda åtskilliga år innan de motoriska störningarna.

Vid undersökning av hjärnan från avlidna med Parkinsons sjukdom kan man se en förlust av dopaminerga nervceller i en del av hjärnstammen som kallas substantia nigra. I samma område förekommer aggregat som består av felveckade molekyler av proteinet alfa-synuklein.

I det aktuella projektet planerar forskargruppen att undersöka möjligheterna att hitta biomarkörer för tidig (prodromal) Parkinson. Man planerar att inkludera 50 patienter med tidiga tecken på PD, 30 patienter med diagnostiserad PD och 30 friska kontrollpersoner i undersökningen. Samtliga kommer att följas upp med regelbundna neurologiska

undersökningar, inklusive balanstester och lukttester, under tre års tid. Man vill undersöka om det är möjligt att detektera alfa-synuklein i hudbiopsier och undersöka halten av alfa-synuklein i saliv, blodplasma och ryggmärgsvätska. Hos några av deltagarna kommer biopsier också tas från slemhinnan i magsäcken och tjocktarmen. Patienterna kommer därtill att undersökas med PET (Positron Emission Tomografi) och MRI (Magnetic Resonance Imaging).

Om projektet kan genomföras som planerat hoppas forskargruppen kunna presentera en eller flera biomarkörer för tidig fas av Parkinsons sjukdom. Det skulle innebära avsevärt bättre möjligheter att tidigt sätta in sjukdomsmodifierande behandlingar.

Beviljat anslag: 300 000 kronor



Bättre möjligheter att diagnosticera Parkinsons sjukdom tidigt. Det är ett av målen med Joakim Bergströms forskning. Ett vävnadsprov från huden, hudbiopsi, är en av de möjligheter som forskargruppen nu undersöker.

Jakt på bättre möjligheter till tidigare diagnostik

När och hur väcktes ditt intresse för forskning?

Allra först väcktes intresset som liten av en morbror som höll på med spännande forskning vid dåvarande Försvarets forskningsanstalt i Umeå. Under universitetstiden fastnade jag när jag läste Biomedicinprogrammet tidigt för forskning kring hjärnans sjukdomar. Efter en intressant föreläsning om demenssjukdomar så frågade jag föreläsaren om jag kunde göra projektarbete i forskargruppen och det ledde till starten på min forskarkarriär.

Hur skulle du vilja beskriva din forskning?

Min forskning går ut på att öka förståelsen av sjukdomsmekanismerna bakom Parkinsons sjukdom. Specifikt är jag intresserad av att förstå alfa-synuklein proteinets roll vid sjukdomen: hur uppstår de skadliga ansamlingarna av felveckat alfa-synuklein i nervceller och andra celltyper som symboliserar sjukdomen och hur kan denna process motverkas.

På vilket sätt har Parkinsonfonden bidragit till din forskning?

Den har betytt jättemycket! Det var det ett av de första forskningsanslagen jag fick när jag startade min egen forskargrupp och det var väldigt viktigt under uppstartsfasen. Under åren har Parkinsonfondens anslag möjliggjort att forskargruppen kunnat fortsätta bedriva Parkinsonsforskning med en hög ambitionsnivå. Jag vill samtidigt passa på att tacka alla som stödjer Parkinsonfondens arbete, det betyder otroligt mycket för Sveriges parkinsonforskare!

Vad kommer din forskning att betyda för parkinsonpatienter?

Förhoppningen är att den kan vara betydelsefull på flera sätt. Vetskapen att någon är engagerad i forskning kring den sjukdom man själv eller någon anhörig är drabbad av hoppas jag kan ha betydelse. Målet med forskningen är att ta fram kunskap som kan bidra till utvecklingen av nya typer av behandlingar och förbättra möjligheten till tidigare diagnostik av Parkinsons sjukdom.

När kommer dina forskningsframsteg att komma till nytta för parkinsonsjuka?

Jag bedriver forskningsprojekt med lite olika tidshorisonter. I ett forskningsprojekt jobbar vi med att diagnosticera Parkinsons sjukdom ännu tidigare än vi kan göra idag genom att leta efter alfa-synuklein ansamlingar i hudbiopsier. Där är vi redan i full gång och hoppas på nå resultat inom de kommande åren som kan vara parkinsonpatienter till gagn. När det gäller forskning kring förståelsen hur sjukdomen uppkommer och fortskrider, och på vilket sätt detta skeende kan bromsas, så tar det längre tid att omsätta sådan kunskap i form av nya typer av behandlingar. Där brukar man räkna på en tidshorisont på 10-15 år. ■

Joakim Bergström,

forskare/docent, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet.

Född: 1972

Bor: Uppsala

Familj: Frun Jenny och tvååriga dottern Astrid

Karriär: Disputerade 2004 vid Uppsala universitet på en avhandling kring protein-felveckningssjukdomen "Skelleftesjukan". Gjorde sedan postdoc-studier vid Kumamoto universitet i södra Japan. Det var en fantastisk möjlighet att få bo och arbeta i en helt annan kultur. Har de senaste femton åren bedrivit forskning kring neurodegenerativa sjukdomar med fokus på Parkinsons sjukdom.

Gör idag: Har precis avslutat ettårs föräldraledighet med Astrid och kommer nu fortsätta med forskningen. Är handledare till två jätteduktiga doktorander Emma och Anish, som båda jobbar med forskningsprojekt kring Parkinsons sjukdom.

Musiksmak: Jag läser och skriver mycket i jobbet och lyssnar på musik dagligen. Helst på 50/60-tals jazz, jazz-influerad hiphop och indie-pop. Skulle jag bara få ta med mig en skiva till en öde ö skulle det bli "Portrait in Jazz" med Bill Evans Trio.

Läser: För tillfället "Bad Monkey" av Carl Hiaasen. En amerikansk författare som skriver otroligt humoristiska böcker kring (fiktiv) korruption och miljöförstöring i Florida och som är helt fantastisk på personbeskrivningar.

Favorit tv-serie: Seinfeld.

Favoritmat just nu: Sushi.

Kopplar av med: Just nu går den mesta tiden åt till att jaga efter en busig tvååring. Men när tillfälle ges kopplar jag gärna av med att titta på baseboll och där är favoritlaget Washington Nationals.

Höga nivåer av levodopa i modifierade tomatplantor

Forskare i Storbritannien har utvecklat en tomatväxt som producerar höga nivåer av levodopa. Forskning skulle kunna hjälpa fler människor att få tillgång till denna viktiga parkinsonmedicin, enligt en EPDA-artikel.

Levodopa-baserade läkemedel är förstahandsval vid behandling av Parkinsons sjukdom över hela världen. Men i utvecklingsländer har många människor inte råd med ett pris motsvarande 2 syntetiska levodopatabletter om dagen

Cathie Martin, professor vid John Innes Center i Norwich, har undersökt prisvärda alternativ som kan göra det möjligt för fler att få tillgång till de mediciner som behövs för att hantera sina symtom.

I sin forskning, finansierad av Parkinson's UK, utvecklade hon en typ av vita betor (vita rödbetor) som producerade naturligt höga nivåer av levodopa. Detta gjordes genom att

stänga av gener som normalt omvandlar levodopa till färgade pigment.

Nu har teamet tagit forskningen ett steg längre och överfört genen, som gör att rödbetor kan göra levodopa, till en tomatväxt. Resultatet är att den genetiskt modifierade växten innehåller cirka 150 mg levodopa per kilo tomater.

Levodopa måste sedan koncentreras. God hantering av symtom i de tidigare stadierna av Parkinsons uppnås normalt med en daglig levodopados på cirka 300-600 mg per dag.

Cathie Martin tror att GM (genetiskt modifierade) tomater som kan odlas med relativt enkla medel och som tillsammans med en lokal industri som extraherar och bereder mediciner med relativt billig teknologi, är det som krävs. Det reade läkemedlet kan sedan distribueras lokalt, vilket gör levodopamedicin tillgänglig i länder där tillgången för närvarande är begränsad.

Dr Beckie Port, Research Communications Manager på Parkinson's UK, kommenterar:

"Det finns ett stort behov av bättre symptomhantering i länder där tillgången till livsförändrande mediciner är begränsad, och vi är stolta över att ha spelat en roll för att stödja Cathies tidigare forskning.

"Det här projektet är bara ett exempel där man genom att föra forskare från olika discipliner samman med personer som drabbats av Parkinsons som hjälper till att forma forskning, gör det möjligt att tänka "out of the box". Tillsammans arbetar den globala Parkinsonsgemenskapen i partnerskap för att ta itu med de mest utmanande frågorna."

Textbearbetning och översättning:
SUSANNA LINDVALL

DarioBreitel et al., Metabolic engineering of tomato fruit enriched in L-DOPA, Metabolic Engineering, Volume 65, May 2021, Pages 185-196

Ny metod vid nanoinkapsling för effektiv dopaminleverans

PARKINSONS SJUKDOM ÄR en vanlig neurodegenerativ sjukdom orsakad av dopaminerga neuroners död i en del av hjärnan (känd som substantia nigra pars compacta), vilket leder till ett underskott av dopamin, en av de viktigaste neurotransmittörerna som är aktiva i centrala nervsystemet. Symptomatisk behandling fokuserar på att öka koncentrationen av dopamin i hjärnan.

Dopamin administreras dock inte direkt, eftersom det inte kan passera den så kallade blod-hjärnbarriären, vilket förhindrar att några av de ämnen som cirkulerar i blodet tränger in i nervsystemet. Således används DA-föregångaren levodopa (L-DOPA) som deltar i syntesen av dopamin på grund av dess bättre förmåga att korsa en sådan barriär. Ändå är långvarig och intermitterant administrering av detta läkemedel associerad med komplikationer, såsom motoriska störningar och ofrivilliga muskelrörelser.

I en studie som nyligen publicerats i ACS

Nano används syntetiska melaninliknande nanopartiklar för att övervinna dessa begränsningar. Huvudsyftet med detta arbete var att få en "nanoplattform" som är en biokompatibel nanostruktur som inkluderar ämnet som ska levereras, för att nå hjärnan via en icke-invasiv väg och generera en långsam och kontrollerad frisättning av dopamin. En skräddarsydd nanoskala-koordineringspolymer (NCP), kännetecknad av det reversibla införlivandet av DA som huvudkomponent, testades in vitro och in vivo hos råttor. Intranasal administrering av dessa nanopartiklar, kallade DA-NCP, visade en relevant biokompatibilitet, icke-toxicitet och en snabb och effektiv distribution av dopamin i djurens centrala nervsystem.

Forskarna rapporterar att den föreslagna metoden effektiv när det gäller att leverera dopamin till hjärnan och därmed reversera Parkinsons symptom. Dessutom är den syntetiska metod som används enkel, billig och

uppvisade ett tillfredsställande utbyte (med en DA-belastningseffektivitet upp till 60 procent).

Dessa resultat pekar på att nanoskala-koordineringspolymerer kan vara lovande framtida kandidater för effektiv nasal leverans av läkemedel till centrala nervsystemet, och därmed för symptomatisk behandling av personer som drabbas av Parkinsons och andra neurodegenerativa störningar. Denna typ av nano-formulering och administreringsväg kan också bana väg för utvecklingen av andra plattformar som kan leverera ett brett spektrum av läkemedel i hjärnan på ett kontrollerat sätt för behandling av olika hjärnsjukdomar (såsom hjärntumörer, alzheimers, epilepsi).

Textbearbetning och översättning:
SUSANNA LINDVALL

Källa: Barcelona Institute of Science and Technology, Javier García-Pardo et al., Bioinspired Theranostic Coordination Polymer Nanoparticles for Intranasal Dopamine Replacement in Parkinson's Disease, ACS Nano 2021, 15, 5, 8592-8609

Blodprov kan skilja Parkinson från MSA

Ett specifikt och känsligt blodprov som kan skilja Parkinsons sjukdom från multipel systematrofi (MSA) har nyligen utvecklats, rapporterar ett team vid University of California, Los Angeles (UCLA) Health. Testet undersöker nivåerna av ett protein som kallas alfa-synuklein i exosomer - små vesiklar som frigörs av celler och som hamnar i blodet.

Alla celler i kroppen har förmågan att frisätta så kallade extracellulära vesiklar, som fungerar som budbärare i kroppen. I grova drag finns tre subgrupper av vesiklar – exosomer, mikrovesiklar och apoptotiska kroppar – som varierar i storlek mellan ca 30 nm och >1000 nm. De minsta av dessa vesiklar, exosomerna, som

kan produceras av praktiskt taget alla celler i kroppen och som finns i alla kroppsvätskor, har fått stor uppmärksamhet under de senaste åren. Detta på grund av att de kan förmedla en mängd olika biologiska signaler och fungera som budbärare mellan olika celler.

Vid Parkinsons sjukdom kommer alfa-synuklein från neuron-härledda exosomer, medan det i MSA kommer från exosomer som frigörs av oligodendrocyter, en annan typ av hjärnceller.

Baserat på exosomernas innehåll och ursprung kan detta test hjälpa till att skilja mellan Parkinsons sjukdom och MSA.

”Detta är ett stort genombrott, eftersom det gör det möjligt för oss att analysera vad som händer i hjärnan med hjälp av ett blod-

prov”, sa Gal Bitan, studiens seniorförfattare och professor i neurologi vid David Geffen School of Medicine vid UCLA, i en kommentar.

Parkinsons och neurodegenerativa sjukdomar som MSA har flera symtom gemensamt, inklusive muskelstelhet och tremor. På grund av denna överlappning i symtom diagnostiseras många fall fel.

Text i bearbetning och översättning av
SUSANNA LINDVALL

Källa: Alpha-Synuclein in blood exosomes immunoprecipitated using neuronal and oligodendroglial markers distinguishes Parkinson's disease from multiple system atrophy, Gal Bitan et al., *Acta Neuropathol.*, 2021 May 15. doi: 10.1007/s00401-021-02324-0. Online ahead of print.

Ny studie om artros och Parkinson

FORSKARE I TAIWAN har funnit att artros, en degenerativ ledsjukdom, kan vara associerat med ökad risk att utveckla Parkinsons sjukdom hos äldre vuxna. Som en del av studien analyserade forskarna journaler för 33 360 personer mellan 50 och 64 år, som lever med artros. De jämförde journaler med data från en annan grupp på 33 360 personer, i samma åldersintervall, utan artros. Resultaten är signifikanta och tyder på att personer med artros har 41 procent högre risk att få diagnosen Parkinsons sjukdom och att personer med knä- eller höftartros löper större risk än de med ledvärk i andra områden.

”Samexisterande artros och Parkinsons sjukdom kan ytterligare öka risken för att falla. Dessutom kan artrosrelaterade rörelsehinder dölja tidiga motoriska symtom på Parkinsons sjukdom. Hälso- och sjukvårdspersonal måste vara uppmärksamma på den potentiella kopplingen mellan dessa två sjukdomar.” sade Shin-Liang Pan, seniorförfattare till studien i en kommentar.

Text i översättning av
SUSANNA LINDVALL

Shih-Hao Feng et al., Osteoarthritis is associated with an increased risk of Parkinson's disease: A population-based, longitudinal follow-up study, *Arthritis Care & Research*, 2021, <https://doi.org/10.1002/acr.24708>

Nyupptäckt nanopartikel kan få betydelse i framtiden

EN MOLEKYL I NANOSTORLEK med ett speciellt grundämne kan hålla tillbaka bildningen av plack i hjärnvävnaden. En upptäckt vid Umeå universitet i samarbete med forskare i Kroatien och Litauen skulle i förlängningen kunna ge hopp om nya behandlingar av bland annat Alzheimer och Parkinson, hoppas forskare.

– Detta är ett mycket betydelsefullt steg som kan komma att ligga till grund för att på sikt hitta nya och effektivare behandlingar av neurodegenerativa sjukdomar, säger Ludmilla Morozova-Roche, professor vid Umeå universitet, i ett pressmeddelande.

När proteiner veckas fel ansamlas olösliga trådar, så kallade amyloider. De är inblandade i flera sjukdomar. Det som forskare i Umeå, Vilnius i Litauen och Rijeka i Kroatien har upptäckt är att ett särskilt ämne kan hämma bildningen av sådana amyloidsamlingar. Ämnet kan till och med upplösa amyloid som redan har bildats. Ämnet i fråga är molekyler i nanostorlek av polyoxoniobat, som är en så kallad polyoxometalat med negativ laddning som innehåller grundämnet Niob.

Forskarna kunde se att det här ämnet hämmar bildandet av amyloider med beteckningen S100A9. I atomkraftsmikroskop kunde forskarna även se att amyloidtrådarna fullständigt försvann när man ökade koncentrationen av ämnet polyoxoniobat.

– Det krävs mycket mer forskning innan vi kan säga om det går att skapa fungerande behandlingar av detta, men resultaten är hittills mycket lovande, säger Ludmilla Morozova-Roche, i pressmeddelandet.

Vid Umeå universitet har två forskargrupper, vid Medicinska fakulteten respektive Kemiska institutionen, samarbetat. Studien är publicerad i den vetenskapliga tidskriften *ACS Applied Materials and Interfaces*.

Källa: Umeå universitet

Forskare har under det senaste decenniet utvecklat nya metoder för att ta fram dopaminceller för transplantation från stamceller. Utvecklingen av stamcellsterapi för Parkinsons sjukdom är inne i en mycket spännande fas, enligt Malin Parmar, professor i Lund.

En ny europeisk studie, STEM-PD, leds från Lund och transplantationerna kommer att utföras vid Skånes Universitetssjukhus under de kommande åren. Cellerna som ska användas i studien har tillverkats på Royal Free Hospital i London.

TEXT MALIN PARMAR | FOTO KENNET RUONA



Stamcellsterapi för Parkinson

– ny europeisk studie leds från Lund

HJÄRNAN HAR EN MYCKET begränsad förmåga att bilda nya nervceller vilket gör att många sjukdomar i hjärnan som beror på en förlust av nervceller idag inte går att bota. Vid Parkinsons sjukdom dör celler som producerar signalsubstansen dopamin. När dessa celler går förlorade, kan hjärnan inte längre frisätta dopamin som krävs för att utföra normala rörelser, vilket leder till de motoriska symtom som förknippas med sjukdomen. Läkemedel som används för att behandla Parkinsons sjukdom syftar till att tillfälligt ersätta dopamin, men dessa läkemedel ersätter alltså inte de förlorade dopamincellerna.



Cellersättningsterapi, där man via transplantation ersätter de celler som dör vid Parkinsons sjukdom med nya friska celler av samma sort, har därför länge betraktats som en lovande strategi för att skapa nya celler och behandla sjukdomens motoriska symtom. I Lund finns en lång tradition av att utveckla nya metoder för att behandla Parkinsons sjukdom. Det var här de första transplantationerna med dopaminceller från aborterade foster utfördes under 90-talet och Lund står nu i centrum även vid den spännande utvecklingen av stamcellsbaserade terapier.

Transplantationer med fosterceller har visat lovande resultat, men användningen av dopaminceller från foster är både etiskt och praktiskt problematiskt, och metoden medför avgörande svårigheter som beror på den mycket begränsade tillgången. Därför har forskare världen över utvecklat nya metoder för att ta fram dopaminceller för transplantation från stamceller.

En stamcell är en cell som både kan skapa exakta kopior av sig själv i en process som heter självförnyelse men som också kan utvecklas till olika specialiserade celler i kroppen i en process som heter differentiering. De allra tidigaste stamcellerna finns i det tidiga embryot och kallas embryonala stamceller eller ES-celler. De embryonala stamcellerna är pluripotenta vilket betyder att de kan bilda alla celltyper i kroppen som exempelvis muskelceller, blodceller och nervceller. 1998 blev det möjligt att odla mänskliga embryonala stamceller och cirka tio år senare gjordes upptäckten att



Shelby Shrigley, Malin Parmar och Marcella Birtele är tre av forskarna i Lund som är ett av centrumen för utvecklingen av stamcellsterapi för Parkinson.

man även kan skapa denna typ av pluripotenta stamceller via omprogrammering. De omprogrammerade cellerna kallas iPS-celler och upptäckten belönades med nobelpriset 2012. Parallellt med att forskarvärlden lärt sig utvinna och odla stamceller har det länge pågått forskning för att styra dessa till specifika typer av mogna celler, däribland dopaminceller för transplantation vid Parkinsons.

ETT STORT GENOMBROTt i hur man styr stamceller mot dopaminceller gjordes 2011-2012 då forskare från New York och Lund för första gången lyckades tillverka dopaminceller från stamceller som överlever transplantation till hjärnan och fungerar lika bra som hjärnans egna dopaminceller i djurmodeller. De senaste tio åren har forskare →





En studie är i startgruperna och fler studier planeras redan.

→ över världen förfinat processen och nu finns teknikerna på plats för att skapa stora mängder dopaminceller av hög kvalitet från både ES- och iPS-celler. De första kliniska studierna med dopaminceller från iPS-celler inleddes i Japan 2018 och för bara några månader sedan startade den första studien med dopaminceller från ES-celler i New York.

Den europeiska studien STEM-PD leds från Lund och transplantationerna kommer att utföras vid Skånes Universitetssjukhus SUS under de kommande åren. Cellerna som ska användas i studien har tillverkats på Royal Free Hospital i London där det finns en facilitet som är godkänd för produktion av celler för klinisk användning. Här har en stor mängd celler framställts enligt Lundametoden och alla säkerhets- och effektivitetsstudier är nu genomförda. Nu ligger cellerna redo i frysen för att invänta godkännande av läkemedelsverket som är sista steget innan första transplantationen kan genomföras. Studien innefattar åtta patienter över en två-årsperiod och målet är att utvärdera säkerheten, samt vilken dos som ska användas i framtida studier.

UTVECKLINGEN AV STAMCELLSTERAPI för Parkinsons sjukdom är alltså inne i en mycket spännande fas! Det är ett stort steg att börja utföra stamcellstransplantationer på patienter då det för första gången finns möjlighet att ta fram en obegränsad mängd celler och därmed skapa förutsättningar för att utveckla en storskalig cellbaserad terapi. Lundateamet har redan etablerat ett samarbete med ett av världens största läkemedelsbolag, Novo Nordisk, för att bana väg för en global terapi baserad på stamceller.

I takt med att ny forskning förfinar cellerna och att vi

Tre frågor till Malin Parmar

1.

Forskare har visat att det går att tillverka dopaminceller från stamceller som överlever transplantation till hjärnan. Hur stor effekt kan behandlingsmetoden ha och hur länge består effekten?

Vi hoppas att patienter ska få en god effekt av sitt transplantat. I tidigare studier med fetala celler har man sett att vissa patienter har haft så god effekt att de helt kunnat sluta med sin medicinerings och att effekten varar flera årtionde och vissa patienter har inte haft någon effekt alls. Med stamceller vill vi uppnå de goda resultaten man kan få med fetala celler i alla patienter.

2.

Det finns nu förutsättningar att kunna utveckla cellbaserad terapi i stor skala. Hur lång tid kan det ta innan cellbaserad terapi blir en tillgänglig behandling för fler?

Det finns redan flera stora läkemedelsföretag som utvecklar storskaliga terapier baserat på stamceller. Stamceller klassas som läkemedel så vägen från första kliniska studie till produkt kan ta fem till tio år.

3.

Kan man anmäla sig till att vara med i studien i Lund?

Den första studien som nu ligger i startgruperna är liten med endast ett fåtal patienter. Man kan inte anmäla sig till just denna studie. Det planeras redan större studier och när det finns mer detaljer på plats kommer denna att innefatta fler patienter. I nuläget oklart hur denna rekrytering kommer att ske.

samtidigt lär oss mer och mer om hur cellerna kopplar upp sig i hjärnan förväntas cellterapi i framtiden utvecklas från cellersättning och mot en komplett återuppbyggnad av de skadade nervkretsarna. I framtiden skulle bruket av stamceller även kunna medföra att man genom förfiningar och förbättringar får möjlighet att utveckla helt nya behandlingsstrategier. Det kan till exempel vara fördelaktigt att utgå från celler från patienten själv för att minska risken för avstötning av transplantatet, eller att tillverka celler som är resistenta mot den pågående sjukdomsprocessen. I framtiden är det alltså fullt möjligt att alla individer ska kunna behandlas med friska varianter av sina egna dopaminceller! ■

Malin Parmar, är professor vid Lunds universitet

Deltagare utmanar sig själva att falla tryggt



Ett nytt projekt ska förebygga fallolyckor bland personer med Parkinson genom olika övningar som ska utvecklas tillsammans med projektdeltagarna. Inresset var stort när projekt Tryggare Vardag introducerade fallteknik på olika skånska orter under sommaren.

Mer än 100 deltagare har tagit del av kropps- och balansövningar när KFUM Ystad presenterat projektet Tryggare Vardag i olika orter i Skåne under sommaren. Specifika fallövningar introducerades också. Med hakan intryckt mot övre bröstet samt armar och händer som skyddar huvud fick deltagarna utmana sig själva att falla bakåt på en uppblåsbar madrass.

– Syftet med övningen är att kunna falla utan att skada sig allvarligt. Ifall det skulle komma en dag då man faller har man grunderna till falltekniken som då används reflexmässigt, säger Thomas Brilje, projektledare



En av ledarna, Uffe Brandt, och en av deltagarna, Liza Holmberg.

för Tryggare Vardag. Upphovet till projektet dök upp under ett möte när deltagare frågade om det fanns övningar för de som faller ofta.

PROJEKT TRYGGARE VARDAG startade i februari i år och är ett treårigt metodutvecklingsprojekt som ska bidra till en bättre livskvalitet för personer med Parkinsons sjukdom.

– Vi tränar på att förebygga fallolyckor genom balansövningar, styrkeövningar och andningsövningar, men vi lägger även stor vikt på att utveckla en korrekt fallteknik ifall man trillar, säger Thomas Brilje.

Det finns många förebyggande verktyg för att förhindra fall som exempelvis halkfria golv eller olika typer av stöd. Men för personer med Parkinsons sjukdom finns en ökad risk. Rädslan för att falla kan också vara stor, men med hjälp av

kunskaper om fallteknik hoppas man kunna förebygga.

– Faller man så blir man rädd, och i sin tur gör rädslan att man får spänningar i kroppen. Trillar man exempelvis hemma så ska man absolut inte spänna sig under fallet. Istället ska man trilla mjukt. Bara den kunskapen kan hjälpa många, säger Thomas Brilje.

PROJEKTET HAR SEDAN starten haft digitala träningspass och videokonferenser via den digitala plattformen Zoom. Under våren har projektet utvecklat övningar och fallmetoder tillsammans med en fokusgrupp för att förbereda sig inför de fysiska passen som startade i augusti. ■

KFUM Ystad i samarbete med Länsföreningen Parkinson Skåne, Lokalföreningen Parkinson Lund, Lokalföreningen Parkinson Sydöst, Studieförbundet Sensus, KFUM Limitless samt Landskrona Taekwondo Akademi genomför det treåriga Tryggare Vardag – ett metodutvecklingsprojekt av, för och med personer med Parkinsons sjukdom, som startade 1 februari i år. Projektet genomförs med stöd från Allmänna Arvsfonden. Projektet har veckovisa träffar under hösten. Träffarna är kostnadsfria.

Läs mer

www.tryggarevardag.com

Facebook: Projekt Tryggare Vardag,

Instagram: tryggare_vardag

NYHET!



Parkinson power – tio kvinnor berättar, Cecilia Qwinth, 198 kr

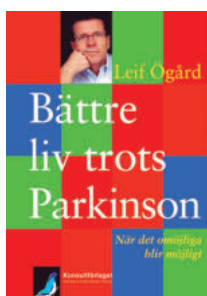


Jag kan Parkinson – Hälsosamma kostvanor Denna broschyr innehåller tips och råd om mat och hur man hanterar ättsvårigheter. Pris 20 kr



12 läkemedel – att få en bra vardag med Parkinson
 Läkaren Bo Ågren arbetade med parkinsonspatienter när han själv drabbades av sjukdomen. I boken berättar han sakligt hur han har gått från rädsla inför diagnosen till en meningsfull vardag med aktiviteter och resor. Pris 130 kr

HALVA PRISET JUST NU!



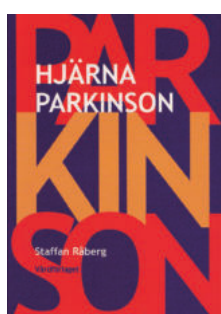
Bättre liv trots Parkinson, Leif Ögård, Förr: 150 kr, Nu: 75 kr



Parkinson, Bo Johnels, Förr: 150 kr, Nu: 75 kr



Det ska vara gott att leva, Eva Strandell, Förr: 50 kr, Nu: 25 kr



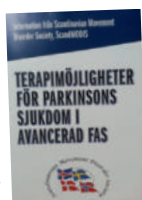
Hjärna Parkinson, skriften av Staffan Råberg. Vänder sig till alla som vill lära sig mer om Parkinsons sjukdom. Pris 150 kr
 Studiehandledning kostnadsfritt genom närmaste SV-avdelning!



Parkinson för närstående
 För dig som har någon som du står nära som fått Parkinson. Pris 30 kr

Terapimöjligheter för Parkinsons sjukdom i avancerad fas

Riktat sig till sjuka och anhöriga som intresserar sig för behandling av Parkinsons sjukdom i avancerad fas. Pris 25 kr



Mr och Mrs Parkinson gör sin entré...
 Denna bok kompletterar på ett bra sätt de mer faktabaserade böckerna om Parkinsons sjukdom. Boken fokuserar på sjukdomens känslomässiga sida och ger anhöriga en god hjälp att förstå sjukdomen. Lämplig att använda i en studiecirkel. Pris 100 kr



Rörelse & ro – tankar och träning vid Parkinsons sjukdom
 av Linda Hagbarth
 Bok som kan ge inspiration till att träna fysiskt och mentalt. Välja din träning för dagen efter ork och möjligheter. Pris 150 kr



Liten lathund för parkinsonspatienter innehållande ett manifest för frivillig motståndsrörelse mot ofrivilliga rörelser. Den här lilla "lata" hunden vill – hur motsägelsetfullt det än verkar – inspirera dig som fått diagnosen Parkinsons sjukdom att må bättre genom att vara aktiv. Författare: Stefan Mählqvist. Pris 40 kr



Hurrah, jag lever – min tid med Parkinson av Richard Jändel. En naken historia om hur snabbt livet kan förändras. Men framför allt är det en berättelse om hopp. Pris 120 kr



Två diktsamlingar Är det därför... Gråhunden försvann...

”Pappa, du rör ju inte högerarmen.” Vera såg ett första tecken under joggingrundan. Det andra kom på vägen till affären. Jag började släpa högerbenet. Hela jag var i otakt. Något var fel. Det som var fel blev en diagnos. En diagnos med ett inbyggt artistnamn. P A Parkinson
 P A Ydrefelt
 Pris: 90 kr/styck

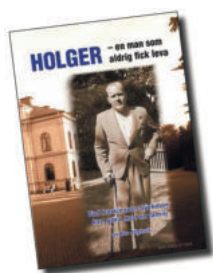


5 x Annika Laack:
Lilla blå, 150 kr
Min sämre hälft, 150 kr
Mr P i mina fotspår,
 Pris 150 kr
Mr P och jag,
 Pris 150 kr

Häxblandning

Den femte boken från Annika Laack. Med sedvanlig värmländsk humor beskriver hon sin vardag och hur det är att leva med en kronisk sjukdom. Pris 150 kr





Holger – en man som aldrig fick leva

av Bo Jäghult

Bos pappa, Holger, drabbades av Parkinsons sjukdom på 40-talet. Han förvägrades sitt liv, sin kärlek och en tillvaro med en uppgift. Pris 160 kr
Överskott och royaltty går till Parkinsonförbundet.



Parkinson med livskvalitet

Genom att skaffa sig gedigen kunskap om vilka möjligheter man har i alla stadier av sin parkinson, kan man skapa sig ett liv som förändras med tiden, men som ändå rymmer många glädjeämnen och en stor portion hopp. Bra saker kommer att fortsätta att hända i livet!
Pris 30 kr



Stenbergs tankar – erfarenheter av Parkinsons sjukdom

Jag vill gärna dela med mig av mina erfarenheter i hopp om att de ska vara till någon nytta för dig. Kanske kan de förbereda dig på någon vändning som sjukdomen kan ta, kanske kan de trösta dig med att någon annan har upplevt detsamma som du.
Georg Stenberg
Pris: 25 kr



Serveringsbricka

Tillverkad i svensk björk. Tål värme och maskindisk. Storlek 33 x 25 cm
Pris: 220 kr

Gymnastikprogram Träning för äldre – träning för livet

med instruktionshäfte/förklaringar till övningarna. Filmerna har producerats av Kristina Rilton. Finns också i special-version för män.
Pris DVD 170 kr

Yoga-paket

Träningsprogram anpassat för personer med Parkinsons sjukdom, som vill träna på egen hand. Häfte med cd.
Pris 125 kr

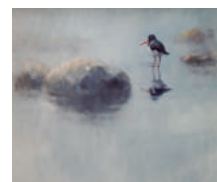


En dag i taget

av Eva Ejneborn
De första hundra blogg-inläggen.
Pris 150 kr



Gratulationskort /vykort



Strandskata
21x21 cm
Pris: 15 kr

Andra publikationer m m:

- **Mitt nya liv med Parkinson.** DVD med Suzzie Tapper. Pris 75 kr
- **Jag kan Parkinson. Fritidsaktiviteter – resor.** Pris 20 kr
- **Faktafolder om Parkinsons sjukdom.** Beställes mot fraktkostnad.
- **Internationella parkinsonnålen EPDA.** Pris 20 kr
- **Hälsokort** (ID att bära med sig). Pris 20 kr inkl frakt
- **Parkinsonnålen.** Pris 50 kr inkl frakt
- **Atypiska parkinsonsjukdomar Parkinson Plus.** Pris 50 kr
- **Vykort/korrespondenskortspaket** 10 kort. Pris 20 kr

Jag beställer följande produkter:

(Moms ingår i alla priser. Frakt tillkommer).

Beställningen skickas till Parkinsonförbundet, Skeppargatan 52 nb, 114 58 Stockholm

NAMN

ADRESS

POSTNUMMER

POSTADRESS

TELEFON

Nätverket Yngre Parkinson

Fakta, tips och energiboost

”Du som är så ung, du har väl inte Parkinson?”

Det är en vanlig kommentar när man berättar att man har Parkinsons sjukdom. Även från personer som arbetar inom vården.

Den vanliga bilden som folk har av Parkinson är en framåtlutad gammal man som skakar. Om man tittar på statistiken över våra medlemmar är dock nästan 20 procent i arbetsför ålder, med fördelningen 527 Kvinnor och 598 män.

Det finns ett nätverk för yngre personer med Parkinson. Sedan 2018 heter vi Yngre Parkinson, YP. Inom nätverket finns en styrgrupp, Vi planerar och genomför nätverksträffar, svarar på frågor och bjuder in till söndags-chattar med mera. Läs mer på vår hemsida: parkinsonforbundet.se/Yngre-Parkinson eller på vår facebook-sida.

Varför YP?

YP är ett nätverk för yngre i yrkesverksam ålder. Det syftar till att knyta kontakter och dela information mellan människor mitt i livet, som har fått diagnosen Parkinson. Nätverket finns där för att stödja när man upplever motgångar. Man ser förebilder som visar att det går att leva ett bra liv trots Parkinson.

Det finns många som vittnar om att livet har blivit bra efter diagnosen, även om det inte ser ut precis som man trott och tänkt. Fakta, tankar, farhågor, tips om problem som är gemensamma samlas upp och sprids.

De flesta som har Parkinson är äldre och har redan nått pensionsåldern när de får diagnosen.

Yngre Parkinson har därför ett särskilt intresse för de frågor som berör yngre som till exempel:

- Frågor som berör arbetslivet
- Frågor som berör sjukvård / medicinering
- Frågor som berör relationer
- Frågor som berör sjukförsäkringssystemet



En gång om året anordnar vi en konferens som vänder sig till yngre med Parkinson. Innehållet i träffarna brukar beröra ovanstående frågor. Intresset för dessa träffar är stort och vi brukar vara mellan 50–60 personer från hela landet. Träffarna brukar vara första helgen i september och vi försöker alternera platserna där vi har konferensen.

Kommentarer, vid utvärdering av konferensen:

- Gemenskap med andra som är i samma situation
- information/ kunskap
- Vad händer i riket
- Forskningen
- Mycket glädje och värme
- Tips och ideer för att klara livet med Parkinsons sjukdom
- Nya vänner!
- Roligt! Helt fantastiskt att efter sex år med PS få träffa någon jämnårig. Min första träff en riktigt energi-boost.

ÅSA HOLMGREN



Två dagar ur livet

Hur vi och våra möjligheter förändras över åren – en reflektion illustrerad av två dagar ur mitt liv. 1976 var jag 30 år. 2021 har jag fyllt 75 år och haft diagnosen Parkinsons sjukdom i 15 år.

	1976	2021
06:00	Fixar frukost	Sover
07:00	Packar två små ryggsäckar	Till badrummet
07:30	Lämnar på dagis, två olika	Tvättar mig
08:00	Klockar in på jobbet	Äter frukost
09:00	Jobbar	Äter frukost, läser tidningen
10:00	10 minuters rast	Klär på mig och bäddar
11:00	Jobbar	Betalar räkningar
11:30	Jobbar	Ringer Tele2
12:00	Lunchrast	Dricker kaffe
12:30	Jobbar	Vilar, helt slut
13:00	Jobbar	Vilar
13:30	Jobbar	Går en runda
14:00	Fikarast 10 minuter	Sitter, tittar ut
14:30	Jobbar	Hämtar posten
15:00	Jobbar	Gör rent handfatet
15:30	Jobbar	Handlar tillsammans med maken
16:00	Jobbar	Vilar
16:30	Hämtar barnen på dagis, två olika	Vilar
17:00	Handlar, lagar mat	Äter (maken lagat)
17:30	Äter	Äter
18:00	Diskar och tvättar	Läser tidningen
18:30	Tittar på TV	Tittar på TV
19:00	Tittar på TV	Tittar på TV
19:30	Tittar på TV	Läser
20:00	Lägger barnen	Tittar på TV
20:30	Läser godnattsaga	Tittar på TV
21:00	Totalt slut	Totalt slut
21:30	Förbereder frukost	Går och lägger mig
22:00	Sitter och gör ingenting	Sover
22:30	Går och lägger mig	Sover
23:00	Ligger vaken	Sover
23:30	Ligger vaken	Sover
24:00	Sover	Sover
24:30	Sover	Vaknar

ELEONOR HÖGSTRÖM

HAR DU FRÅGOR om medlemskap eller om du vill ha rådgivning om Parkinsons sjukdom, vänd dig i första hand till din lokala parkinsonförening.

MEDLEMSKAP inklusive Parkinsonjournalen: 300 kr/år.

ANHÖRIG/STÖDMEDLEM: 100 kr/år (exklusive Parkinsonjournalen). Bankgiro: 438-1729

Parkinsonförbundet är medlem i Funktionsrätt Sverige, Nordiska Parkinsonrådet (NPR) och i Europeiska Parkinsonfederationen (EPDA).

Adress:

Parkinsonförbundet, Skeppargatan 52 nb, 114 58 Stockholm

Växel: 08-666 20 70

info@parkinsonforbundet.se

www.parkinsonforbundet.se

Parkinson Förbundet



Parkinson Blekinge

Kerstin Ringberg
Skolvägen 4
373 73 Jämjö
0704 85 10 73

Parkinson Dalarna

Lena Johansson
Risänget 60
790 15 Sundborn
0739-79 06 12

Parkinson Gotland

Eva Palmgren
Snäckgårdsvägen 56
621 41 Visby
0704-97 27 80

Parkinson Gävleborg

Lars-Erik Häggblom
Celsiusgatan 5
828 33 Edsbyn
0703-21 99 23

Parkinson Halland

Eva Eliasson
Sören Falkmansgatan 8
311 74 Falkenberg
0702-67 10 02

Parkinson Jämtland/Härjedalen

Marianne Jönsson
Postgränd 1
83597 Offerdal
0730-45 41 08

Parkinson Jönköping

Ingemar Karlsson
Skolgatan 9
561 35 Huskvarna
0725-08 52 33

Parkinson Kalmar län

Anne Johansson
Hökabergsvägen 4
393 65 Kalmar
0480-47 31 49
0707-34 29 45

Parkinson Kronoberg

Ann-Marie Morstedt
Ivar Klockares väg 27
352 73 Växjö
0763-39 47 94

Parkinson

Norra Älvsborg/Bohuslän

Conny Kristoffersson
Snödroppsvägen 69
468 34 Vargön
0709-66 56 91

Parkinson Norrbotten

Bengt Sveder
Ritarvägen 6
961 39 Boden
072-5289510

Parkinson Skaraborg

Sören Hovler
Kyrkogatan 9
533 31 Götene
0702-64 64 39

Parkinson Skåne

Monica Vikingsson
Strandvägen 96 A
234 31 Lomma
0707-45 39 50

Parkinson Stockholm

Kansliet
Nybrokajen 7, 3 tr
111 48 Stockholm
08-678 01 22

Parkinson Södra Älvsborg

Pehr-Olof Gunnarsson
Kyrkogårdsgatan 17
504 30 Borås
0768-16 69 09

Parkinson Sörmland

Börje Arvidzon
Brandholmsvägen 1
611 68 Nyköping
0705 89 33 87

Parkinson Uppland

Göran Einarsson
Vitkålgatan 95 C
754 49 Uppsala
0703-39 25 71

Parkinson Värmland

Ulf Germgård
Finnbackagatan 6
654 69 Karlstad
0703-21 95 84

Parkinson Västerbotten

Bengt-Erik Johansson
Mänskensvägen 9
906 37 Umeå
0722 34 47 40

Parkinson Västmanland

Lars Wallén
Sylta 6
725 92 Västerås
0703-22 43 41

Parkinson Västra Sverige

Svante Omnéus
Storgatan 53
411 38 Göteborg
031 13 43 42
0708-81 35 18

Parkinson Västernorrland

Mona Creutziger
Granloholmsvägen 6 A,
857 30 Sundsvall
0706-63 42 46

Parkinson Örebro

EvaBritt Runfeldt
Tallbacksvägen 9
703 68 Örebro
0730-39 49 90

Parkinson Östergötland

Thomas Berggren
Ödegårdsgatan 34
587 24 Linköping
0762-97 81 20

Yngre Parkinson

Nätverket för personer med Parkinson som är 65 år eller yngre.

Kontaktpersoner:

Åsa Holmgren
0703-47 75 85
asaholmgren66@gmail.com

Lena Schalin
0703-43 33 79
midwife_lef@hotmail.com

STIFTELSEN

PARKINSONFÖRBUNDETS FORSKNINGSFOND

Ordförande Lennart Pettersson
Fonden delar årligen ut forskningsstipendier.
Skeppargatan 52 nb
114 58 Stockholm
Tel: 08-666 20 78
E-post:
lennartpettersson1@yahoo.se
Plusgiro 90 07 94-9
Bankgiro 900-7949
Swish nr 123 900 79 49
www.parkinsonfonden.se

Parkinsonjournalen 2021

Nr 4	Materialdag 5 november	Utgivning 6 december
------	---------------------------	-------------------------

Annonsmaterial lämnas som högupplöst pdf.	1/1 sida	22 500 kr
Tidningens format: 220 x 285 mm	1/2 sida	11 900 kr
Helsida utfallande annons: 220 x 285 mm med 3 mm utfall runt om	1/4 sida	6 000 kr
Helsida, satsytan: 194 x 258 mm	1/8 sida	3 000 kr
Halvsida utfallande, liggande: 220 x 142 mm, utfallande + 3 mm	För placering omslag, helt uppslag samt ibladning kontakta Parkinsonjournalen för mått och priser.	
Halvsida satsytan, liggande: 194 x 128 mm		



Jag lever mer i nuet och känner att jag inte behöver jaga och prestera längre. Min diagnos hjälpte mig att ta kontrollen över mitt liv som gick lite på autopilot. Nu lever jag mer det liv jag vill leva.”

Det säger Karin Nordborg, advokat i Stockholm, om hur det var att få diagnosen Parkinsons sjukdom när hon var 45 år och mitt i karriären som framgångsrik advokat och delägare i advokatbyrån hon arbetade på. Karin hör du i det senaste avsnittet av Parkinsonpodden tillsammans med vår värd Anders Stålhammar.

Totalt finns nu 33 avsnitt att lyssna på. Ett litet axplock: Du kan höra Fredrik Johansson, Guide Michelin-kock som genomgått DBS-operation, eller professor Håkan Widner om senaste forskningen om Parkinsons sjukdom. Björn Thurfors, kriminaltekniker som fått Lecigon-pump, fysioterapeuten Erika Franzén som berättar om vikten av fysisk träning vid Parkinsons sjukdom. Och mycket mycket annat.

Parkinsonpodden finns på
www.parkinsonforbundet.se
Eller där poddar finns.



FOTO ANDERS STÅLHAMMAR