

# PARKINSON

NORRBOTTEN

*Bladet*



All träning  
& friskvård

ger oss  
bättre hälsa

♥ **Träning är dunder-medicin**  
Flera av artiklarna styrker detta, se sidorna 6 - 7, 8 & 12 - 13

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

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

**Redaktör & Korsordsmakare**  
Bengt-Erik Johansson, sekreterare  
070-543 37 86  
www.ordochmening.se

**Grafisk produktion**  
Jonas Henriksson  
Hjälp Reklambyrå  
www.hjalpreklambyra.se

**Tryck och distribution**  
GJ Offsettryckeri AB  
www.gjoffset.se

#### Innehåll i detta nummer

Innehåll & Redaktörens spalt	2
VO Neurocentrum informerar	3
Vår Parkinsondag 26 oktober	4
Bokreferat – om träning	6
Fysioterapi	8
Handgreppsstyrka	9
Korsord	10
Livskraft Norr 2024	12
Parkinsonismer	14
Julpyssel	16
Intervjugrupp sökes	17
Tuija träffar enhetschefen Susanne	18
Lästips – <a href="http://alltomparkinson.se">alltomparkinson.se</a>	19
Lösning korsord i #3-2024	19
Kontaktpersoner	20

12-13



Livskraft Norr 2024

#### Bli medlem!

För att bli medlem - gå till sidan:  
[www.parkinsonforbundet.se](http://www.parkinsonforbundet.se)  
och klicka på rutan: **Bli medlem**

## Redaktörens spalt

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

### Välkommen till nummer 4/2024 av Parkinson Norrbotten Bladet!

När detta skrivs är vi redan inne i december och har börjat hänga upp ljusslingor, njuta av julbord och invänta Lucia.

Bladet innehåller reportage från två konferenser som passerat. Båda konferenserna hölls på Scandic Hotell i Luleå.

Först kom vår egen Parkinsondag för medlemmar, den 26 oktober. Dagen blev en stor succé. De som deltog var mycket positiva i sina omdömen. Läs mer om detta på sidorna 4 och 5.

Den andra konferensen var den årligen återkommande Livskraft Norr, som hölls helgen 16-17 november och arrangerades av Funktionsrätt Norrbotten. Även denna bjöd på en hel del matnyttig och intressant information. Vi berättar mer om detta på sidorna 12 och 13.

I detta nummer introducerar vi en avdelning som vi kallar VO Neurocentrum informerar. Det är Stefan Stridsman, chef för detta verksamhetsområde, som berättar om vad som händer hos dem. Vi hoppas detta kan bli ett återkommande inlägg i Bladet.



Charlotte Lindmark



Sara af Bjerkén

Styrelsen och kontaktpersoner hittar du på sidan 20 (baksidan).

**Bengt-Erik Johansson**  
Redaktör & Sekreterare

*Bengt-Erik Johansson*



## VO Neurocentrum informerar

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

**Samverkan med patienter och patientföreningar är av stor betydelse för att förbättra vården. Neurocentrum har som ambition att tillvarata patienters och anhörigas synpunkter för att utveckla verksamheten och erbjuda en god och säker vård. Som ett led i samverkan kommer Neurocentrum kontinuerligt informera i "Bladet" om aktuella händelser inom vården.**

Därutöver kommer vi att fortsätta att delta i Parkinson Norrbottens styrelsemöten och annan samverkan kring gemensamma strategiska utvecklingsaktiviteter.

### Nytt journalsystem – Cosmic

Region Norrbotten har den 23 november bytt journalsystem till Cosmic. Bytet från VAS till Cosmic är den största förändringen i Norrbottens hälso- och sjukvård sedan Sunderby sjukhus togs i drift för 25 år sedan.

Förberedelsearbetet med bland annat utbildning och flytten av patientjournaler har varit krävande för vården och även efter införandet kommer vården en tid framöver att ha lägre besökskapacitet än normalt, vilket påverkar tillgängligheten till vården. På sikt är fördelarna med det nya journalsystemet av stor betydelse för patientsäkerhet och möjligheten till effektivare arbetsätt.

### Bättre tillgänglighet

Tillgängligheten till neurologmottagningen har försämrats senaste året främst på grund av personalbrist men även bristfällig tillgång till lokaler på medicinmottagningen. Lokalerna för neurologen vid Sunderby sjukhus är otillräckliga och begränsar möjligheterna till expansion och hindrar verksamhetens utveckling. Ändamålsenliga och gemensamma lokaler för Neurocentrum är viktigt och finns med som ett prioriterat

mål i verksamhetsrådets femårsplan från 2025.

Ett annat viktigt mål i femårsplanen är skapandet av vårdplatser för personer med kroniska neurologiska sjukdomar samlas tillsammans med neuro-rehab och strokesjukvården.

Tack för god samverkan - tillsammans tar vi ansvar!



Stefan Stridsman

**Stefan Stridsman**  
Verksamhetsområdeschef  
VO Neurocentrum  
Region Norrbotten

# Vår egen Parkinsondag, 26 oktober

TEXT & FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

När Parkinson Norrbottens styrelse tog beslutet att organisera denna dag räknade man med att kanske 35 medlemmar skulle komma. Det blev 68! Och då var det ändå ett tiotal som avbokat sig dagarna innan. Förväntningarna överträffades med råge!

## Dagens program

Två huvudtalare var inbjudna, där förmiddagen var vikt för skådespelerskan, föreläsaren, moderatorn och kursledaren i bland annat improvisationsteater och sorgebearbetning, **Charlotte Lindmark** och eftermiddagen för neurolog **Sara af Bjerkén**, från Norrlands universitetssjukhus i Umeå.

## Hopp, elände och glädje

Charlotte Lindmark bjöd på vad hon kallade för en specialgjord föreläs/ställning med rubriken **Hopp, elände och glädje**.



Charlotte Lindmark

Hon pratade om hur vi kan reagera och agera vid förändringar och svårigheter. Hur vi bäst kan möta varandra för att stötta, känna gemenskap och få oss att växa.

Charlottes framträdande var en blandning av föreläsning och teater där hon vävde in scener från sina olika produktioner.

Bland annat berättade hon om sitt bolag, Glugg Produktion AB och att hon har ett antal "anställda", i form av både "gubbar" och "gummor", som hon har skapat. Några av dessa "anställda" fick komma till tals

under föreläs/ställningen, vilket ledde till många skratt.

## Hjälpmiddel för olika behov

I foajén utanför konferenslokalen fanns hjälpmiddelsbutiken **Hjälpia** på plats för att tipsa om och visa upp diverse hjälpmiddel för personer med olika typer av funktionshinder.



Hjälppia på plats

## Behandlingar mot Parkinsons

Nästa gästtalare var **Sara af Bjerkén** från Norrlands universitetssjukhus (NUS) i Umeå.

Sara började med att förklara vad Parkinsons sjukdom är och vilka typer av mediciner som finns och deras avsedda funktion.



Sara af Bjerkén



Bild: Signalöverföring i en synaps och olika typer av mediciner, med exempel på benämningar.

## Avancerade behandlingar

Under andra halvan av sin presentation gick Sara in på olika mer avancerade behandlingar, som används vid NUS i Umeå.

## Här är några exempel:

- Lecigon
- Duodopa
- Produodopa
- Deep brain stimulation (DBS)
- Fokuserat ultraljud

Varav den senaste är så ny på NUS att de ännu bara hade hunnit behandla tre patienter.

## Frågestund

Åsa Simu Holmgren berättade och svarade på frågor om sin avancerade behandling, duodopa.

Annika Laack var med på distans från Göteborg och berättade om sin DBS-behandling och hur nöjd hon är med den.

Åsa Simu Holmgren berättade också om nätverket Yngre Parkinson, för yrkesverksamma patienter som är 67 år eller yngre.

## Återkopplingar om dagen

Det fanns en förslagslåda uppställd i konferenslokalen, där deltagare kunde lägga lappar med budskap till arrangörerna. Så här stod det på några av dessa:

*"Tack för en bra dag!  
Informativt och underhållande.  
Önskar fler träffar under ett år om  
det är möjligt."*

*"Mycket bra dag!  
Skulle vara bättre med kortare pass,  
t.ex. 30 minuters pass."*

*"Väldigt fint upplägg av dagen.  
Gärna fler gånger. Tack!"*

*"Det är bra med dessa dagar.  
Det som var sämre var att få tekniken  
att fungera."*

*"Mycket bra konferens."*

*"Tack för givande dag!  
Mycket bra föreläsare! Min bordsgranne  
sa: 'Bästa föreläsaren ever' (= Sara)  
TACK! Kör gärna repris!"*

Det har också kommit positiv återkoppling via e-post. Så här skriver en person:

*"Tack för en bra och nyttig lördag. Så  
duktiga ni är i styrelsen som ordnat  
allt detta."*

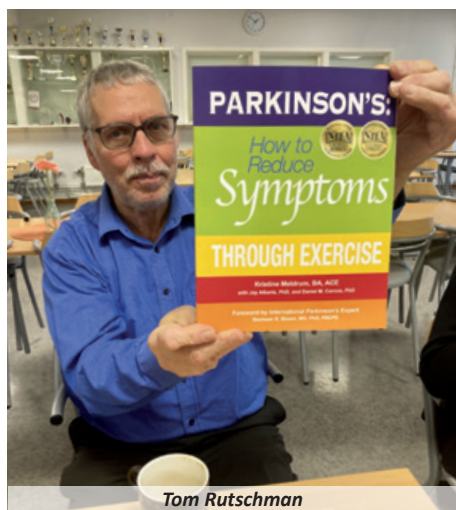


# Att minska Parkinson-symptomen med hjälp av träning – referat av en bok

TEXT & FOTO: TOM RUTSCHMAN & MONIKA LINDGREN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Tom Rutschman har läst en bok om Parkinsons sjukdom och träning. Bokens engelska titel är "Parkinson's: How to Reduce Symptoms Through Exercise", skriven av Kristine Meldrum, 2023.

Här följer Toms referat av denna bok, kompletterade med iakttagelser som gjorts av Monika Lindgren, vid hennes genomläsning av boken.



## Gör din egen mix av övningar!

Boken presenterar råd och instruktioner som bygger på de senaste vetenskapliga studierna, som gjorts av världsberömda Parkinsonexperter, med träningsrekommendationer för Parkinsonsjuka och författarens råd om hur du som har Parkinsons sjukdom sätter samman din egen mix av övningar, ("PD Exercise Cocktail Plan").

Du kommer att upptäcka hur du kan använda träning som en kraftfull terapi för att hantera, stabilisera och minska symtomen, förbättra din livskvalitet och öka ditt allmänna välbefinnande.

Boken innehåller många berättelser om

personer med Parkinsons sjukdom, i boken kallade PWPDP ("People With Parkinson's Disease"), som blivit bättre av högintensiv träning.

Covid-19 inträffade under den tid som studien genomfördes och visade, som en bonus till studierna, vad inaktivitet kan ställa till med, men också att det går att komma tillbaka.

## Träna intensivt!

Boken skiljer på träning och motion, som att gå ut med hunden. Motion är självklart bra, för hjärtat och för att sänka högt blodtryck. Men detta är inte tillräckligt för att minska Parkinson-symptomen.

Parkinsons är en sjukdom som berövar människor känslan av att ha kontroll över tiden. Boxning, bordtennis, cykling, dans (gratis kurser i dans finns på nätet), löpband och enligt en ny artikel i Parkinsonjournalen, till och med sång har sina positiva effekter för att minska Parkinsons-symtomen. Kom ihåg att Mr. Parkinsons inte tar semester, så det gäller att hålla kroppen i gång.

## Träningsformer som är bra

Boken listar fyra olika träningsformer som vetenskapligt bevisade är effektiva. (Tyvärr är inte pingis en av dem).

- **Cykling** (på landsväg eller träningscykel)
- **Löpband** ("treadmill")
- **Ökande styrketräning** ("Progressive Strength Training")
- **Boxning** ("Rock Steady Boxing")

Gemensamt för dessa, är att de ska ge 80–85 % av maxpuls, vilket betyder att man ska svettas eller andas lite tyngre. Boken föreslår "Tanakas formel" för att beräkna maxpuls:  $208 - 0,7 \cdot \text{åldern}$ .

**Exempel:** En 70-åring har en max-puls på ca  $208 - 0,7 \cdot 70 = 159$ .

80 % av detta är cirka 127 slag per minut. Med hjälp av en pulsklocka kan man se när man nått den nivån.

**Ett annat sätt** är att uppskatta sin ansträngning enligt RPE-skalan. Man bör ligga på en nivå mellan att kunna prata men andas lite snabbare, och nivån att bara kunna säga ett par ord i taget.



Borgs RPE-skala		
6	Ingen ansträngning alls	< 40 % maxpuls
7	Extremt lätt	
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	40-59 % maxpuls
10	Mycket lätt	
11	Lätt	
12	Lätt	60-74 % maxpuls
13	Ganska ansträngande	
14	Ganska ansträngande	
15	Ansträngande	75-94 % maxpuls
16	Ansträngande	
17	Mycket ansträngande	
18	Mycket ansträngande	
19	Extremt ansträngande	> = 95 % maxpuls
20	Maximalt ansträngande	

## Börja lugnt

Börja med några minuter, en dag i veckan och utöka allt eftersom.

Ett exempel är Sandy som till en början bara orkade cykla i 10 minuter med 50 – 60 varv/minut, men efter sex månaders träning, fem dagar i veckan, kunde cykla med 80 – 90 varv /minut i 45 minuter.

Aerobics, simning, dans och balansövningar är andra exempel, men säkerheten först. Boken föreslår att den som har dålig balans har med sig en medhjälpare ("cornerman"), som stöttar en under träningen.

## Åtta resultat av högintensiva övningar

1. Motion förbättrar humöret och sömnen
2. Träning minskar stress och ångest
3. Träning minskar insulinresistens
4. Träning minskar inflammation
5. Träning stimulerar tillväxt
6. Träning stimulerar tillväxt av nya blodkärl
7. Träning förbättrar minne och inlärning
8. Träning bevarar hjärnan. Forskning visar att träning förbättrar livskvaliteten för Parkinsons-drabbade.

## Slutsats

Det man märker när det gäller fysisk träning är att det ska vara en långsiktig och kontinuerlig aktivitet. Det förefaller att vara så i Sverige, att ansvaret för att träna tillräckligt ligger på patienten själv, trots att denne redan har en stressad situation. Rehabilitering med en grupp är att föredra.

Många vittnar också om att gruppträningen ger så mycket mer än bara träningen, samvaron med andra PWPDP är mycket uppskattad. "Man kan ju inte svika de andra genom att inte dyka upp på träningen".

Börja träna, och få en långsammare utveckling av din Parkinsons!

# Fysioterapi

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Parkinsons sjukdom är en neurologisk sjukdom som orsakar problem med rörelse och koordination. Sjukgymnastik (eller fysioterapi) förbättrar en persons rörelseförmåga, förebygger ytterligare skador eller funktionsnedsättningar och förbättrar personens livskvalitet.

Symtomen kan inkludera långsamma rörelser, stela muskler, frysningsepisoder, skakningar och ostadig balans.

Forskning från 2021<sup>Trusted Source</sup> och 2022<sup>Trusted Source</sup> visar att regelbunden PT-behandling och träning kan ha positiva, långvariga resultat för personer med tillståndet.

## Fysioterapi kan hjälpa personer med Parkinsons sjukdom genom att:

- Hålla leder och muskler flexibla
- Bygga upp styrka

- Minska stelhet och långsamhet
- Öka cirkulationen
- Hantera smärta
- Förbättra rörlighet, rörelse och kropps-funktioner
- Bibehålla dagligt oberoende
- Upprätthålla och förbättra en effektiv andning
- Hjälpa till att förebygga fallolyckor
- Hantera stress
- Förbättra humöret

Från *Medical News Today*, 29 augusti 2022, av Gregory Minnis.

# Handgreppsstyrka

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

En ny rapport från Storbritannien konstaterar att dålig handgreppsstyrka förknippas med en ökad risk för att utveckla Parkinsons sjukdom, särskilt bland dem som också har Parkinsons i släkten.

Förlust av muskelmassa och styrka är vanligt vid Parkinsons sjukdom.

Låg socioekonomisk status och dålig fysisk eller psykisk hälsa skulle delvis kunna förklara sambandet mellan handgreppsstyrka och Parkinsons sjukdom. Och sådana faktorer är påverkbara faktorer som kan minska risken för Parkinsons sjukdom.

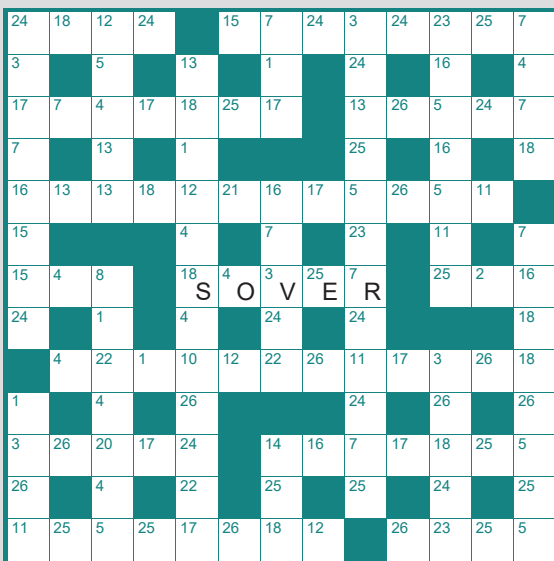
Insatser som förbättrar greppstyrkan minskar risken att få Parkinsons resonerar forskarteamet.

Forskning tyder på att mätning av en persons greppstyrka kan användas för att förutsäga utvecklingen av neurodegenerativa sjukdomar. Det är ett lovande screening-verktyg med tanke på att det är både billigt och lätt att använda.

Från *“Grip strength, genetic predisposition, and Incident Parkinson’s disease: a prospective cohort study in the UK Biobank,” publicerad i tidskriften *Npj Parkinson’s Disease*, 29 augusti 2024, av Steve Bryson.*

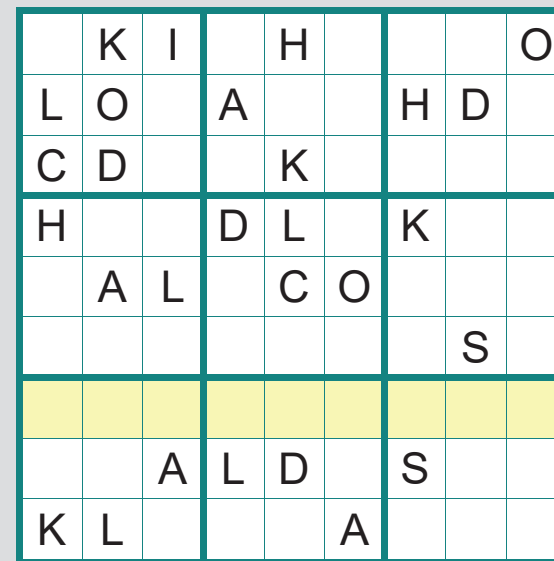
# Julpyssel

Krypto



# Julpyssel

Ordoku



# Vem är det vi söker?

**Ledtråd:** Vi söker namnet (X) på denna person, som föddes den 12 juni 1924 i Milton, Massachusetts, USA och dog i Houston, Texas den 30 november 2018. X hade något som kallas för "Vaskulär Parkinsonism", vilket också anses ha varit det som orsakade hans död. (Läs mer om olika Parkinsonismer på sidan 14 – 15.) Under en period, 1989 – 1993, hade han en position som gjorde honom till en av världens mäktigaste personer. Vem är det vi söker?

# Trevlig lösning!

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON

Detta korsord ingår i en serie av korsord, som görs till den regionala medlemstidningen Parkinson Norrbotten Bladet. I varje korsord stiftar vi bekantskap med en känd person som antingen själv har eller hade diagnosen Parkinsons sjukdom eller som på annat sätt har en tydlig koppling till den diagnosen.

The crossword puzzle grid contains the following clues and answers:

- Across:**
  - 5: BLYG BLOMMA? CA. 22/7 → 50, 500
  - 10: DRAR VAGNARNA → 50, 500
  - 13: SMÖRA KORT MÅTT → SMÖRA, KORT MÅTT
  - 18: KLADD AKER → KLADD, AKER
  - 19: HJÄRT-RUM BESTÄMMER KORV → HJÄRT-RUM, BESTÄMMER KORV
  - 22: DOV STÄMMA → DOV, STÄMMA
- Down:**
  - 1: UTLÅTANDE BÖLINDER MUNKTELL → BÖLINDER, MUNKTELL
  - 2: SA SKRUVAS DET LOSS OKOKT → SA SKRUVAS DET LOSS, OKOKT
  - 3: SNARA OMDÖME → SNARA, OMDÖME
  - 4: LITEN GNAGARE FÖRMÅLDE → LITEN GNAGARE, FÖRMÅLDE
  - 6: VÄTE ÅR MARIANERGRAVEN → VÄTE, ÅR MARIANERGRAVEN
  - 7: DONERA → DONERA
  - 8: FÄRG SANERA → FÄRG, SANERA
  - 9: HÅRDAT JÄRN → HÅRDAT JÄRN
  - 10: ANGREP IRAK 1990 → ANGREP IRAK 1990
  - 11: FILM-FORMAN → FILM-FORMAN
  - 12: VAR X UNDER ANDRA VÄRLDSKRIGET → VAR X UNDER ANDRA VÄRLDSKRIGET
  - 14: TVÄTTAR FÖR GOD ATT KÖL-SYRA? JÄTTE → TVÄTTAR, FÖR GOD ATT KÖL-SYRA?, JÄTTE
  - 15: RASPEN SOM NYCKEL SKOGS-KATT → RASPEN, SOM NYCKEL, SKOGS-KATT
  - 16: VILLE RINGA HEM → VILLE RINGA HEM
  - 17: DAM → DAM
  - 18: VÄXER I VATTEN → VÄXER I VATTEN
  - 19: UNDRINGAR GREKISK KRIGSGUD → UNDRINGAR, GREKISK KRIGSGUD
  - 20: FLYTT-FÄGEL TIDS-UNDRAN → FLYTT-FÄGEL, TIDS-UNDRAN
  - 21: ARVODE → ARVODE
  - 22: LITE SENARE STAS PÅ → LITE SENARE, STAS PÅ
  - 23: UTAN IDENTITET → UTAN IDENTITET
  - 24: SJÖ VID FÄLUN LÅNG, MAGER UNGMAN → SJÖ VID FÄLUN, LÅNG, MAGER UNGMAN
  - 25: HUS I SPANIEN → HUS I SPANIEN
  - 26: LATA SOM GRIS ELEKTRO-NIKMÄRKE → LATA SOM GRIS, ELEKTRO-NIKMÄRKE
  - 27: I LEDNING → I LEDNING
  - 28: STYRDE EFTER X AGAT → STYRDE EFTER X, AGAT
  - 29: ÅR DET TVÄTTADE TILL I ENGLAND → ÅR DET TVÄTTADE, TILL I ENGLAND
  - 30: SJUNGANDE MISS HEYER-DAHLS BÅT → SJUNGANDE MISS, HEYER-DAHLS BÅT
  - 31: STOPPAS I BRASAN ORNE → STOPPAS I BRASAN, ORNE
  - 32: BIT → BIT
  - 33: STYRDE FÖRE X → STYRDE FÖRE X
  - 34: OBEGAGNAD SAL → OBEGAGNAD, SAL
  - 35: VAR X POLITISKT → VAR X POLITISKT
  - 36: DOV STÄMMA → DOV, STÄMMA



# Livskraft norr 2024

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON & TUIJA TRANBORG | FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Helgen 16 – 17 november arrangerade Funktionsrätt Norrbotten konferensen Livskraft norr 2024. Precis som föregående år höll man till på Scandic Hotell i Luleå. Deltagarna kom från många olika föreningar och från alla håll i länet. Parkinson Norrbotten representerades av fem personer.

## Välkomnande

Stefan Simonsson, ordförande i Funktionsrätt Norrbotten inledde konferensen med att tillsammans med Susanne Nyström (anställd i föreningen), hälsa deltagarna välkomna.

En person från Hotell Scandic agerade ”flygvärdinna” och gick igenom säkerhetsrutiner och berättade var nödutgångarna finns.

## Region Norrbotten informerade

Först ut av de inbjudna talarna var regionråden Anders Öberg och Camilla Friberg. De pratade om det stora behovet av kompetensförsörjning som finns inom vården. Kostnaderna för inhyrd personal var över 9 miljarder kronor under 2023. Dessa kostnader måste minska med 161 miljoner kr och andelen egen personal måste öka. För att klara detta behöver kommunerna och regionerna börja samarbeta på nytt sätt.

Positivt för år 2023 var att sjukfrånvaro minskade med 1% och även mängden övertidsarbete minskade.

## Ekonomi

Fastigheterna kräver stora investeringar för att tillgodose dagens och framtidens behov. Bland annat planeras en flytt av rehabverksamheten på Garnis till Sunderbyn och från januari 2025 kommer kommunerna att samarbeta genom en gemensam nämnd för hjälpmedel. År 2025 investeras 750 Mkr på fastigheter. En stor utmaning är dock att det råder brist på projektledare inom byggsektorn.

## Rapportera jämställdhetssiffror!

Anders Öberg uppmanade alla föreningar att rapportera in hur stor andel av medlemmarna som är kvinnor och vilka åldrar medlemmarna har.

## Beredskap

Varken inhyrd eller egen personal kan krigsplaceras. Vi måste skärpa lagerhållning så att vi klarar 14 dagar utan tillskott av material. Olika myndigheter måste ta fram en plan för att samarbeta med varandra. Lokaler för hälsovård måste säkerställas för att kunna bedriva hälso- och sjukvård även vid förhöjd beredskap och krig. ▶



## ► Hållbarhet

Ur beredskapsperspektivet är det viktigt med internt hållbarhetsarbete och att ledningen är tillitsbaserad och organisationen inte bara toppstyrd.

”Den dyraste behandlingen/operationen är den som inte behövdes”.

”Den billigaste behandlingen/operationen är den som gjordes och inte komplicerades”.

## Polisen informerade om bedrägerier

Bedrägerier sker ofta genom social manipulation. Man delar in bedrägerierna i tre kategorier: romans- investerings- och befogenhetsmanipulation.

Vanligast är annonsbedrägerier. Generella råd är att man skall vara kritisk i sitt tänkande och att man alltid ska anmäla till polisen om man är utsatt för bedrägeri, även om man inte har agerat på bedragarnas begäran.

## Goda råd från en idrottsfysiolog

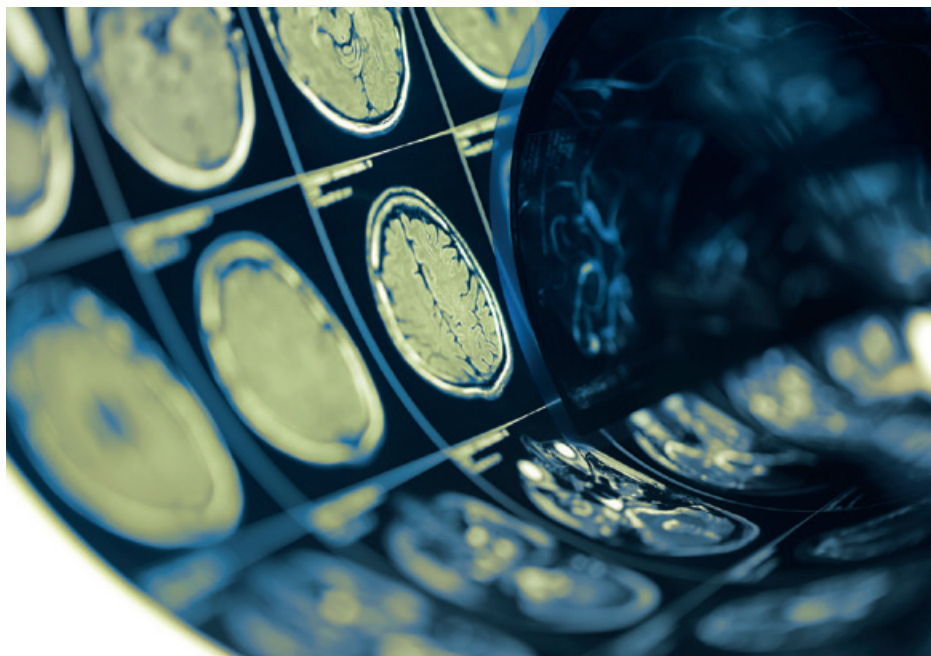
Konferensens andra dag inleddes av idrottsfysiologen Johan Simonsson.

Johan är idrottscoach sedan 25 år. Han har examen i Sports Medicine vid GIH och är personlig tränare, föreläsare inom hälsa och idrott via talarforum.se samt ägare till WE testcenter i Stockholm.

Han har skrivit flera böcker om fotboll för barn och brukade berätta fotbolls-historier för sin son vid läggdags.

## Johan hade mycket matnyttigt att förmedla. Här är några av dessa saker:

- Vi har stora möjligheter att själva påverka vårt liv till det bättre. All träning och friskvård ger oss bättre hälsa. Det behöver inte vara träning på gymmet, utan det kan vara skogspromenader, simning, hugga ved, promenader med hund, och så vidare.
- Ät mindre portioner och tätare, hellre än stora måltider tre gånger om dagen.
- Proteiner behövs för att underhålla kroppens skelett och muskelmassa. Ät mer proteiner ju äldre du blir.
- Variera din träning så tränas olika delar av kroppen. Man kan till exempel ägna sig åt promenader, ridning, dans, pingis, simning eller golf i en kombination som passar en själv.
- **Tung träning** är bra mot Parkinsons!



# Parkinsonismer

SAMMANSTÄLLT AV: BENGT-ERIK JOHANSSON | FOTO: PARKINSON'S EUROPE | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

**Parkinsonism är samlingsnamnet för tillstånd som har symtom som liknar de som upplevs av personer som lever med Parkinsons. Tillståndet orsakar symtom som liknar Parkinsons – inklusive stelhet, svårigheter att gå och problem med tal och minne.**

## Vaskulär (Arteriosklerotisk) parkinsonism

Flera små stroke-anfall i den del av hjärnan som kontrollerar position och rörelse kan orsaka Parkinsons-liknande symtom, såsom stelhet och långsamhet, gång med korta, blandade steg, problem med talet, minnet eller tankarna.

Vaskulär (Arteriosklerotisk) parkinsonism kan vara svår att skilja från Parkinsons. Men strokesymtom tenderar att dyka upp plötsligt och utvecklas inte, medan symtomen på Parkinsons uppträder gradvis och förvärras med tiden. Vaskulär parkinsonism påverkar vanligtvis benen mer än den övre delen av kroppen.

Läkare tror att högt blodtryck och diabetes är de mest sannolika riskfaktorerna, eftersom de är samma orsaker till stroke och hjärtsjukdom.

Även om symtomen för de två tillstånden är likartade, anses inte vaskulär parkinsonism vara en progressiv neurodegenerativ sjukdom.

## Andra parkinsonismer

Det finns ytterligare några tillstånd som sorteras in i begreppet parkinsonism.

Det är:

**Kortikobasal degeneration** – en sällsynt typ av parkinsonism som drabbar ▶

▶ människor från 40 års ålder, men vanligtvis mellan 50 och 70 år. Den tenderar att påverka den ena sidan av kroppen mer än den andra initialt, och sprider sig gradvis under några år.

**Lewy Bodies demens (LBD)** – en form av sjukdom som påverkar hjärnan och orsakar minnes- och tankeproblem. LBD är mindre vanligt än Alzheimers sjukdom och vaskulär demens men kan stå för 20 % av demensfallen hos personer över 65 år och blir allt vanligare över 75 års ålder. Det är relativt ovanligt hos yngre personer.

**Läkemedelsinducerad parkinsonism** – ett litet antal människor utvecklar parkinsonism efter att ha tagit vissa mediciner. Personer med Parkinsons kan också upptäcka att deras symtom blir värre efter att de har använt dessa läkemedel.

**Essentiell tremor (ET)** – alla har en lätt darrning i händerna, speciellt när de är stressade eller oroliga – detta är normalt och kallas fysiologisk darrning. Vissa människor utvecklar dock en onormal (eller "patologisk") tremor, som orsakas av tillstånd som Parkinsons och ett relativt vanligt tillstånd som kallas Essential Tremor (ET). Detta är mycket vanligare än Parkinsons: i Storbritanniens befolkning på 64 miljoner, tyder forskning på att upp till en miljon människor har ET, medan 80-120 000 har Parkinsons.

**Multipel systematrofi (MSA)** – en sällsynt sjukdom i nervsystemet, som orsakar skador (eller "atrofi") på nervceller i flera områden (eller "flera system") i hjärnan.

Denna skada kan resultera i ett antal problem relaterade till rörelse, balans och omedvetna kroppsfunktioner som blåskontroll.

Dessa symtom påminner mycket om Parkinsons, men MSA utvecklas snabbare och svarar inte lika bra på medicinering.

**Progressiv supranukleär pares (PSP)** – ett sällsynt neurodegenerativt hjärntillstånd som orsakar problem med balans, tankeprocesser, ögonrörelser, tal och förmågan att svälja.

För att avkoda namnet: Progressiv betyder "småningom värre". Supranukleär hänvisar till området "ovanför hjärnans kärnor", och pares betyder "förlamning".

PSP feldiagnostiseras ibland som Parkinsons, Alzheimers eller andra former av demens. Men PSP utvecklas mycket snabbare, orsakar allvarligare symtom, svarar mycket dåligt på Parkinsons medicin och har en avsevärt minskad livslängd.

**Tidig debut/ung debut av Parkinsons (YOPD)** – tidig debut av Parkinsons, även känd som ung Parkinsons (YOPD), definieras som att den förekommer hos någon under 40 år.

**Källa:** <https://parkinsonseurope.org/understanding-parkinsons/types-of-parkinsons/>

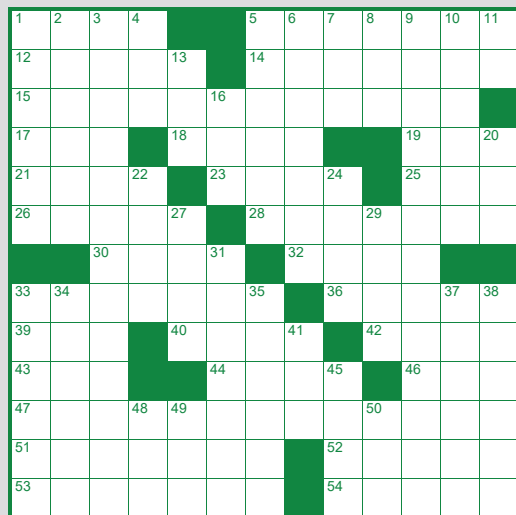


Skanna mig för att läsa mer!



# Julpyssel

Ordfläta



Vågrätt

1. För förvaring (4)
5. Ordna (7)
12. Gammal (5)
14. Förebilden (7)
15. Äger vanligen rum i köket (12)
17. Komma att vara (3)
18. Zelmerlöv (4)
19. Utan växtlighet (3)
21. Tropisk liljeväxt (4)
23. Offra kort (4)
25. Längta (3)
26. Mörk tids genitiv (5)
28. PC och Mac (7)
30. Tillflykt (4)
32. Spel på hästar (4)
33. Renades från partiklar (7)
36. Finns som grön-, krus- och peppar (5)
39. Längre i (3)
40. Är tvåeggad (4)
42. Ung (4)
43. Hemsk neurologisk sjukdom (3)
44. Rytym (4)
46. Rovfågel (3)
47. Euklides, Gauss och Fibonacci (13)
51. Karaktär (7)
52. En ytas storlek (5)
53. Kan förhandlingar ibland (7)
54. Sundin som spelade i Toronto (5)

1. Dansen i synkoperad 4/4-takt (6)
2. Traska (6)
3. Är födda mellan 1979 och -90 (13)
4. Skjutbar pekare (3)
5. Med viss attityd (6)
6. Är det strax efter middagen (7)
7. Bliir älg som badar? (3)
8. Stund (3)
9. Det användes innan kisel-elektroniken (13)
10. Filter (6)
11. @ (2)
13. Reder ut (3)
16. Akka (3)
20. Bendel (3)
22. Fräta (4)
24. Liten byggsten (4)
27. Träcklad (4)
29. Skräp (4)
31. Panter (7)
33. Person från Thailand förr (6)
34. Konserverat på visst vis (6)
35. Luta (6)
37. Råkat stöta emot (6)
38. Inte egen (6)
41. Skal från sädeskärnor (3)
45. Kan gå på torra land? (4)
48. En av två (3)
49. Make (3)
50. Epok (3)

Lodrrätt

# Kartläggning av äldres hälsa

BEARBETAT FÖR BLADET: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att kartlägga äldres psykiska hälsa. Som en del av uppdraget kommer de att genomföra gruppintervjuer med äldre personer, i så kallade fokusgrupper.

En av dessa gruppintervjuer kommer att hållas i Funktionsrätts lokaler, Storgatan 13 i Luleå, den 13 januari.

Till detta söker man personer som är 65 år eller äldre och som lever med en funktionsnedsättning. Fokusgruppen syftar till att öka kunskapen om hur äldre personer med funktionsnedsättning uppfattar sin psykiska hälsa, vilka faktorer som påverkar den samt vilket stöd för psykisk hälsa som deltagarna själva efterfrågar.

All personlig information kommer att hanteras enligt dataskyddsförordningen, GDPR.

Folkhälsomyndigheten har bitt föreningen Parkinson Norrbotten om hjälp med att rekrytera deltagare till undersökningen. Det gör vi nu, genom att ha med denna text, som du just nu läser, här i Bladet.

Mer information, bland annat om hur man anmäler intresse av att delta finns publicerat på Parkinson Norrbottens Facebookgrupp.



## Frågor till myndigheten?

Den som har frågor eller funderingar om undersökningen kan kontakta Folkhälsomyndighetens ombud via mejl eller telefon, enligt nedan.

Per Kåks, på uppdrag av Folkhälsomyndigheten. Lumell Associates, Scheelegatan 19, 112 28 Stockholm  
Telefon: 072-234 20 86  
E-post: per.kaks@lumell.se

## Kort om Folkhälsomyndighetens arbete:

Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att kartlägga äldres psykiska hälsa och ohälsa. I uppdraget ingår att särskilt beakta äldres egna erfarenheter. Äldre personer ska själva få komma till tals och beskriva sin livssituation utifrån det egna perspektivet. Äldre definieras som personer som är 65 år eller äldre.

## Kort om projektet:

För att genomföra kartläggningen av äldres psykiska hälsa och ohälsa används flera olika metoder, där intervjuer och fokusgrupper utgör centrala delar.

För frågor om Folkhälsomyndighetens kartläggning av äldres psykiska hälsa kontakta: [hildur.gunnarsdottir@folk-halsomyndigheten.se](mailto:hildur.gunnarsdottir@folk-halsomyndigheten.se). Folkhälsomyndigheten har gett Lumell Associates AB i uppdrag att genomföra intervjustudien. Lumell Associates bistår Folkhälsomyndigheten bland annat i rekryteringen och genomförandet av fokusgrupper och intervjuer.

# Tuija träffar...

I serien "Tuija träffar ..." brukar det vara en medlem som Tuija intervjuar men den här gången är det en av cheferna inom VO Neurocentrum, Susanne Andersson, som vi får lära känna lite grand. Susanne brukar delta i Parkinson Norrbottens styrelsemöten, via Zoom.

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

## Intervju med Susanne Andersson

### Enhetschef Neurorehab Rehabiliteringsmedicinsk mottagning

Susanne föddes i Uppsala och tillbringade sina första år i Norrköping. När hon var sex år flyttade familjen till Skellefteå. Susanne gick grundskolan i Skellefteå och tog även studenten där.

Som tonåring spelade hon basket och kanske hade det omedvetet att göra med det yrke hon senare kom att välja. Hon ville jobba inom vården och med att hjälpa människor. Valet stod mellan sjuksköterska- eller sjukgymnastutbildning och hon valde sjukgymnastutbildningen. Idag är Susanne 53 år. Hon är gift och har tre barn, varav inget bor kvar hemma.

Efter utbildningen arbetade hon som sjukgymnast inom medicin- och ortopedi samt hos Bodens kommun på korttidsboende och i äldreården.

Susanne fick senare jobba 50% som sjukgymnast och 50% som enhetschef

på Garnis. Efter flera andra tjänster är hon idag enhetschef för Neurologen och Neurorehab. Rehabiliteringsmedicinsk mottagning på Sunderby sjukhus. Inom neurologi händer det nya saker hela tiden och det finns mycket att göra.

Susanne trivs med sitt arbete, som ger möjlighet till utveckling.



Susanne Andersson

– Bytet av journalsystem är mycket intressant. Det har varit roligt med förberedelser och att skapa rutiner och att lära sig nytt, säger Susanne.

– Det händer mycket med digitaliseringen och man måste även tänka på de som inte har tillgång till nya kommunikationer.

Det blir spännande att se om fem år hur digitala besök och vården i övrigt kommer att se ut.

Tuija Tranborg

Tuija Tranborg  
Vice Ordförande



# Vill du veta mer om Parkinsons sjukdom?

Då kan vi tipsa om [alltomparkinsons.se](http://alltomparkinsons.se). Det är en samlingsida för dig som har Parkinsons sjukdom, men även för anhöriga, forskare, industri, sjukvårdspersonal och alla som vill lära sig mer om Parkinsons sjukdom. Allt på ett ställe.

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Här kan du kan ställa frågor till neurologer och få svar på [alltomparkinsons.se](http://alltomparkinsons.se). Det går också alldeles utmärkt att söka svaren på egen hand i webbplatsens frågebänk eller genom att lyssna på avsnitt av Parkinsonpodden.

### Bekräftade resultat

I skrivande stund är den nyaste artikeln under menyvalet *Forskning* från den 16 november 2024. Den har rubriken "Träning som medicin vid Parkinsons sjukdom". Slutsatsen är mycket lik den i boken "Parkinson's: How to Reduce Symptoms

Through Exercise", som beskrivs på sidorna 6 och 7, i detta nummer av "Bladet".

Det räcker inte med 30 minuters rask promenad tre gånger i veckan, men studiens resultat tyder på att måttlig till intensiv träning kan förebygga, mildra och till och med potentiellt bromsa sjukdomen.

Eftersom Parkinsons sjukdom kan se så olika ut bör de fysiska aktiviteterna helst anpassas individuellt, med hjälp av fysioterapeut.

## Lösning till korsordet i #3 2024

	X TAGNA NÄNN	ÖTREL- LÖD MÄD- ANTA- GJONIST	TYSK- POLSK GRÄNS- FLOD	MNSKA	TELLTAL TILL FLERTAL	NEDRE TEXT PÅ DÖRR	U T	DETSKA SKA	X TJÄNST	FLOTT SLOTT BLY	P B	ÄR OFTA GÅNGA	ÄR FÄLL FISK	Ä L	CITRUS- FRUKT	L TEK- NISKA NYHETER							
	⇒	J	O	H	A	N	N	E	S	⇒	P	A	U	L	L	U	S	⇒	I				
ÄRNO DOMNI	A	D	S	A	L	V	I	D	E	⇒	H	Ä	L	L	L	N	M	N					
FYLKING	G	E	R	T	V	I	D	E	R	T	P	A	R	K	A	N	E	N					
STORDE PÅ FOTTER	O	R	O	A	D	E	O	K	E	T	W	O	R	L	D	A	O						
S	S	T	A	R	M	K	B	A	R	S	W	I	F	T	S	V							
RUDER	O	V	E	R	K	A	R	E	L	⇒	J	O	S	E	F	⇒	W	O	Y	T	L	A	
AKADE MISK VÄR VÄD DÅT	T	E	O	L	O	G	R	Ä	K	O	R	T	I	F	T	R	U	T					
MILLAN HJÄLL BERG	A	X	L	A	R	O	S	S	R	D	I	S	K	A	I	B	V	M	I				
A	L	P	E	R	O	R	K	P	K	A	T	O	L	S	K	A	D	O					
MUSIK- KÄLLERT FRÅN FRÖD- ANDE	K	O	N	S	E	R	T	⇒	K	A	T	O	L	S	K	A	⇒	K	Y	R	K	A	N
TUIJA TRANBORG	S	50	D	O	N	E	R	A	G	E	M	O	R	L	E	K	A	N	D	E			
BLEV X 9 ÄR EFTER EN RÖST GÅNG	H	E	L	G	O	N	F	Ö	R	K	L	A	R	A	D	Ä	L	A	N	A	R		

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON





[parkinsonforbundet.se](http://parkinsonforbundet.se)

# Parkinson Norrbotten

Styrelsen och kontaktpersoner för alla våra kommuner

**Åsa Simu Holmgren**

*Ordförande*

Luleå

070-347 75 85

[asaholmgren66@gmail.com](mailto:asaholmgren66@gmail.com)



**Tuija Tranborg**

*Vice Ordförande*

Övertorneå

073-067 76 62

[tranborg2@gmail.com](mailto:tranborg2@gmail.com)



**Christina Eriksson**

*Kassör*

Piteå

070-393 90 33

[sally50@hotmail.se](mailto:sally50@hotmail.se)



**Bengt-Erik Johansson**

*Sekreterare*

Luleå

070-543 37 86

[bengterikj56@gmail.com](mailto:bengterikj56@gmail.com)



**Hans Berglund**

*Ledamot*

Luleå

070-256 70 74

[hans.antnas@gmail.com](mailto:hans.antnas@gmail.com)



**Tom Rutschman**

*Ledamot*

Råneå

076-827 59 25

[rutschmans@gmail.com](mailto:rutschmans@gmail.com)



**Johan Ingri**

*Ledamot*

Luleå

070-207 37 58

[johaningri@gmail.com](mailto:johaningri@gmail.com)



**Bengt Dahlblom**

*Suppleant*

Luleå

070-266 91 04

[bengt.dahlblom@telia.com](mailto:bengt.dahlblom@telia.com)



**Lasse Ejeklint**

*Suppleant*

Luleå


070-517 72 33

[lasse.ejeklint@gmail.com](mailto:lasse.ejeklint@gmail.com)



**STÖD PARKINSON NORRBOTTEN!**

**BG: 862-9016**

**SWISH: 123 015 96 99**  **swish®**

**Arjeplog:** Åsa Simu Holmgren 070-347 75 85

**Arvidsjaur:** Åsa Simu Holmgren 070-347 75 85

**Boden:** Bengt Sveder 072-528 95 10

**Gällivare:** Bengt Sveder 072-528 95 10

**Haparanda:** Christina Eriksson 070-393 90 33

**Jokkmokk:** Tom Rutschman 076-827 59 25

**Kalix:** Tuija Tranborg 073-067 76 62

**Kiruna:** Bengt Sveder 072-528 95 10

**Luleå:** Hans Berglund 070-256 70 74

**Pajala:** Tuija Tranborg 073-067 76 62

**Piteå:** Christina Eriksson 070-393 90 33

**Älvsbyn:** Christina Eriksson 070-393 90 33

**Överkalix:** Tuija Tranborg 073-067 76 62

**Övertorneå:** Tuija Tranborg 073-067 76 62

**Neurologimottagningen Sunderbyn:**

0920-28 34 20 • 07:30-14:30