

Maj
2018

Medlemsinformation

Parkinson Uppland

Parkinson Uppland
Ordförande
Göran Einarsson
E-post:
gevvsab@yahoo.se
Mobil: 070-339 25 71

Uppsala Parkinsonförening
Terje Helland
Mobil 0705-79 13 79
E-post:
terje.helland@telia.com
U-a Parkinsonförenings hemsida
www.uppsala.parkinsonforbundet.se

Norrtälje Parkinsonförening
Olle Undmark
Mobil 070-246 49 59
olle.und@hotmail.com

Bålsta Parkinsonförening
Kåre Eriksson
Natts väg 5
Mobil 0709-66 30 10
746 37 Bålsta
kare.ericsson@gmail.com

Enköpings Parkinsonförening
Lena Gärdh-Sjöman
Mobil: 0707-98 35 52
L.gardh@hotmail.com

Parkinsonsköterska Uppsala
tel. 018-611 50 03
Telefonsvar

NYP
Nätverk för yngre Yrkesverk-
samma med Parkinson
Britt-Marie Eriksson
Mobil: 070-527 84 10
E-post:
nyp.uppsala@gmail.com

Qvinnor med Parkinson
Ann Segerberg
tel. 018-46 33 13

Anhörigcentrum Uppsala
S:t Persgatan 10 A
tel. 018- 727 92 00
uppsala.se/anhorigcentrum

Parkinson Uppland hemsida
uppland.parkinsonforbundet.se

Medlemsantal 1 Dec. 2017 Upp-
land 446

Månadsmöte

Uppsala Parkinsonförening
Torsdag 17 maj kl. 16.30—18.30
Träffpunkt Storgatan 11

Vi får besök av logopeden **HANNA BRANDON** från Metropolitan Rehab i Sundbyberg som kommer att berätta om LSVT /LOUD metoden. (Se baksidan på detta blad). Hon kommer även att lära oss att andas rätt och hur vi undviker att sätta i halsen. Detta är ett länge efterlyst föredrag som vi nu tillgodoser.

FIKA I HALVTID

Efter pausen blir det frågestund där ni kan ställa frågor till **HANNA**

ALLA HJÄRTLIGT VÄLKMNA

I SAMARBETE MED



NYP-TRÄFF på restaurang PONG
Adress: Storgatan 27 (mitt emot Centralgaraget)
Onsdag den 23 maj kl. 18.00

Alla NYP-are träffas för stunds trevlig samvaro i mysig miljö över en bit mat. Vi tillåter ”överåriga att delta”.

Anmälan för att boka bord gör du till:
Britt-Marie Eriksson mobil: 070-527 84 10
E-post: nyp.uppsala@gmail.com

Om logopedutbildning och Parkinsons sjukdom

För ett par år sedan märkte jag att min röststyrka och mitt tal började påverkas av Parkinsons sjukdom (PD). Röststyrkan försvagades och intonationen/artikulationen försämrades.

Via Neurologmottagningen fick jag tid för en första undersökning hos logopeden vid Akademiska sjukhuset. Min situation bedömdes inte som allvarlig men jag rekommenderades att ställa mig i kön för behandling enligt metoden LSVT LOUD (Lee Silverman Voice Treatment). LSVT LOUD utvecklades i USA på 1980-talet och är en evidensbaserad behandlingsmetod, vilket betyder att det finns forskning som styrker goda behandlingsresultat. Forskningen visar på förbättrad röststyrka, intonation och röstkvalitet för personer med PD. Även artikulation, ansiktsmimik och nedsatt sväljfunktion kan förbättras efter behandling enligt LSVT LOUD.

Efter ca ett år i kön fick jag beskedet att plats inte kunde beredas vid Akademiska under överskådlig tid. Jag hade under tiden blivit sämre och kunde på grund av ökande röst- och talsvårigheter inte längre åta mig uppdrag som föredragshållare (mest om Afrika på basis av mina tre böcker). Samtidigt visste jag att ju tidigare jag kunde komma under behandling hos logoped desto större var möjligheterna att den negativa utvecklingen kunde bromsas upp.

Jag tog på egen hand kontakt med två institutioner i Stockholm som kunde erbjuda behandling enligt LSVT LOUD metoden: Stora Sköndal på söder och Metropolitan Rehab i Sundbyberg. Av transportskäl valde jag i första hand Metropolitan (tåg Uppsala C – Sthlm C; tunnelbana blå linje Sthlm C – Sundbyberg)

Metropolitan kunde erbjuda plats (en timme varje dag måndag-torsdag under 4 veckor) under förutsättning att jag kunde ordna med en formell remiss från mitt landstingsområde. Med hänvisning till vårdgarantin och icke-besked från logoped vid Akademiska krävde jag en remiss förl behandling utanför mitt upptagningsområde. Efter viss tvekan beviljades jag remissen från läkare vid Neurologmottagningen och genomförde utbildningen under februari/mars 2018.

Behandlingen var utmärkt och jag är mycket nöjd med logopeden Hanna Brandon. LSVT LOUD fokuserar på en enda sak: "speak loud" eller "tala starkt". Genom att fokusera på ökad röststyrka förbättras andningsfunktion, stämbandslutning och artikulation, vilket i sin tur bidrar till ökad talförståelighet.

Oftast lämnade jag Uppsala med tåget kl 08.30 och var sedan tillbaka redan 12.15. Behandlingen genomfördes 10.00 – 11.00. Reskostnaden uppgick till 2 200 kr (månadsbiljett Movingo). Ersättning beviljas av Sjukvårdsenheten vid Landstinget.

Sten Rylander

FISK NYTTIGT FÖR PARKINSONSJUKA

Det finns ett samband mellan fiskkonsumtion och långsiktig neurologisk hälsa. Parvalbumin, ett protein som förekommer rikligt i flera fiskarter, har visat sig medverka till att förhindra uppkomsten av vissa proteinstrukturer som är kopplade till Parkinsons sjukdom. Fisk har länge betraktats som ett hälsosamt livsmedel, som är kopplat till förbättrad långsiktig kognitiv hälsa. Men orsaken till det är oklar. Fisk innehåller mycket av fettsyrorerna omega 3 och omega 6, som antas vara orsaken och som också marknadsförs med det. Den forskning som har gjorts i ämnet har dock gett motstridiga resultat. Nu visar forskning från Chalmers att proteinet parvalbumin, som är mycket vanligt i många fiskarter, skulle kunna bidra till den positiva effekten.

Ett av kännetecknen hos Parkinsons sjukdom är uppkomsten av så kallade amyloida plack i hjärnan, som består av en aggregerad form av ett särskilt mänskligt protein; alfasynuklein. Det kallas ibland för "parkinson-proteinet".

Chalmersforskarna har nu upptäckt att parvalbumin kan bilda amyloidstrukturer som binder till sig alfasynuklein. Parvalbuminet "stjäl" alfasynukleinet, och hindrar det därmed från att senare bilda sina egna, potentiellt skadliga, amyloider.

– Parvalbumin samlar upp "parkinson-proteinet" och hindrar det faktiskt från att aggregera, helt enkelt genom att aggregera själv först, säger Pernilla Wittung-Stafshede, professor och avdelningschef för Kemisk biologi på Chalmers, och författare till studien.

Sensommarsill

Eftersom parvalbumin förekommer mycket rikligt i vissa fiskarter skulle en ökad fiskkonsumtion kunna vara ett enkelt sätt att förebygga Parkinsons sjukdom. Sill, torsk, karp och indianlax innehåller särskilt höga halter av parvalbumin, men det är vanligt i många andra fiskarter också. Nivåerna av parvalbumin kan variera mycket under året.

Fortsättning nästa sida.



– Fisk är vanligtvis mycket mer näringsrikt vid slutet av sommaren, på grund av ökad ämnesomsättning, säger Nathalie Scheers, forskarassistent i livsmedelsvetenskap på Chalmers, och författare till studien. Det var Nathalie Scheers som först fick idén att undersöka parvalbumin närmare, efter att ha gjort en studie om biomarkörer för fiskkonsumtion.

Explosion av hjärnsjukdomar

Alzheimers sjukdom, ALS och Huntingtons sjukdom är exempel på andra neurodegenerativa sjukdomar som också orsakas av vissa amyloidstrukturer i hjärnan. Chalmersforskarna är därför angelägna om att följa upp sina fynd, och undersöka om resultaten som gäller parkinson har betydelse även för andra neurodegenerativa sjukdomar

.Det finns ett samband mellan fiskkonsumtion och långsiktig neurologisk hälsa. Parvalbumin, ett protein som förekommer rikligt i flera fiskarter, har visat sig medverka till att förhindra uppkomsten av vissa proteinstrukturer som är tydligt kopplade till Parkinsons sjukdom.

Fisk har länge betraktats som ett hälsosamt livsmedel, som är kopplat till förbättrad långsiktig kognitiv hälsa. Men orsaken till det är oklar. Fisk innehåller mycket av fettsyror omega 3 och omega 6, som antas vara orsaken och som också marknadsförs med det. Den forskning som har gjorts i ämnet har dock gett motstridiga resultat. Nu visar forskning från Chalmers att proteinet parvalbumin, som är mycket vanligt i många fiskarter, skulle kunna bidra till den positiva effekten.

Ett av kännetecknen hos Parkinsons sjukdom är uppkomsten av så kallade amyloida plack i hjärnan, som består av en aggregerad form av ett särskilt mänskligt protein; alfasynuklein. Det kallas ibland för "parkinson-proteinet".

Chalmersforskarna har nu upptäckt att parvalbumin kan bilda amyloidstrukturer som binder till sig alfasynuklein. Parvalbuminet "stjäl" alfasynukleinet, och hindrar det därmed från att senare bilda sina egna, potentiellt skadliga, amyloider.

– Parvalbumin samlar upp "parkinson-proteinet" och hindrar det faktiskt från att aggregera, helt enkelt genom att aggregera själv först, säger Pernilla Wittung-Stafshede, professor och avdelningschef för Kemisk biologi på Chalmers, och författare till studien.

Denna artikel är kopierad från en artikel från Chalmers tekniska högskola 23 april 2018

Efter en tung vinter där MrP gjort sig mer påmind ser vi fram mot en sommar med sol och värme. När det gäller bad är det lugnast att hålla sig på grunt vatten för simförmågan är ju inte vad den varit. Med dom orden vill jag och hela styrelsen önska er en riktigt:

GLAD SOMMAR