

# PARKINSON

NORRBOTTEN

*Bladet*

Läs mer om  
**Vaccin mot**  
Parkinsons?  
Sid 9

Läs mer om  
**Mentol &**  
Parkinsons  
Sid 8

Med kallelse till  
**Årsmötet**  
den 24 februari  
2024

MED RESERVATION FÖR EVENTUELLA TRYCKFEL

#1<sup>20</sup>  
24  
VINTER

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

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

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

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

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

#### Innehåll i detta nummer

Innehåll & Redaktörens spalt	2
Ledare – Smarta tips	3
Christinas berättelse – Del 2	4
Korsord	6
Mentol och Parkinsons	8
Parkinson-vaccin	9
Hostmedicinen Ambroxol	10
Lösning korsord #4-2023	11
Kontaktpersoner	12



Mentol och Parkinsons



Vaccin mot Parkinsons?

#### 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

### Detta nummer och kallelse till årsmöte

Det drar ihop sig till årsmöten i föreningarna. Detta nummer delar kuvert med kallelsen till länsföreningens årsmöte och är av porto-kostnads-skäl därför lite tunnare än årets övriga tre nummer.

### Delta i aktiviteter!

Det är väl känt att fysisk och mental aktivitet och social stimulans, liksom god sömn och bra kost, är saker som får oss att må bättre. Det pågår löpande ett flertal sådana aktiviteter. **Till exempel:**

#### Luleå

Parkinson-pingis: torsdagar kl. 14 i Luleå Energi Arena  
Kontakt: Maritha Juhlin, Tel: 070-633 61 59  
[maritha.juhlin15@gmail.com](mailto:maritha.juhlin15@gmail.com)

Råneå har pingis på gång.

Kontakt: Thomas Rutschman, [rutschmans@gmail.com](mailto:rutschmans@gmail.com)

Gymnastik: på gång, Spegelsalen i Luleå Energi Arena

Kontakt: Åsa Holmgren, Tel: 070-347 75 85  
[asaholmgren66@gmail.com](mailto:asaholmgren66@gmail.com)

#### Boden

Boxningsträning: måndagar och fredagar, kl. 11 till 12  
Hildursborg. Kontakt: Bengt Sveder, Tel: 072-528 95 10  
[bengt.sveder@gmail.com](mailto:bengt.sveder@gmail.com)

#### Piteå

Dans för Parkinson: på gång, i samarbete med musikhögskolan. Kontakt: Christina Eriksson, Tel: 070-393 90 33  
[sally50@hotmail.se](mailto:sally50@hotmail.se)

**Haka på** det du tycker är lockande – eller skapa själv en aktivitet som saknas där du bor! Föreningen kan ge visst ekonomiskt stöd, om behövs.

*Bengt-Erik Johansson*

Bengt-Erik Johansson  
Redaktör & Sekreterare



Trevlig läsning!



## Att göra livet lite lättare att leva

I stadgarna för regionala föreningar står följande om verksamhetens ändamål: **"Att stödja aktiviteter, som har målet att förbättra de parkinsonsjukas och deras anhörigas livskvalitet."**

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON & TOM RUTSCHMAN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Här är några saker vi kan göra för att livet med Parkinsons ska bli lite lättare att leva, för andra och för oss själva.

### Samla in tips från medlemmar

Tom Rutschman skriver så här i ett mejl till undertecknad.

*Tänk om man bad de som läser tidningen att fundera på vilka saker de gör eller har som underlättar livet med Mr Parkinsons. Att skriva ett svar till dig eller till någon annan som sammanställer deras knep.*

### Tom fortsätter:

- Använd ett glansigt tyg (min fru tog en bit av en gardin på Second Hand) och sträcka det i mitten av madrassen. Det underlättar otroligt mycket att kunna vända i sängen.
- Jag beställde några "cowboys skjortor" som inte använder vanliga knappar. Ibland kan det ta 5-10 minuter att ta på sig en vanlig skjorta.
- Fortsätt att sjunga. Din röst blir bättre av att sjunga.

*Jag kan tänka mig att det blir uppskattat och den som delar med sig blir glad att kunna förbättra livet för någon annan.*

Skicka tips till: [parkinson.norrbotten@gmail.com](mailto:parkinson.norrbotten@gmail.com)  
så tar vi med dem i kommande "Bladet"!



Tom



## Jag och Parkinsons, del 2

Här fortsätter Christina Erikssons berättelse om livet med Parkinsons.  
Del 1 publicerades i nummer 4/2023 av "Bladet".

TEXT: CHRISTINA ERIKSSON | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

### Att inte visa

Åren som följer lägger jag massor med energi på att visa för alla som finns omkring mig, arbetskamraterna, vänner, mina föräldrar och främst för mina barn hur frisk jag är och hur bra jag mår. Jag kämpar emot med all kraft jag har och när jag 2013 börjar på ett nytt arbete låtsas jag som om ingenting har hänt. Frisk som en "nötkärna"!

I och med sjukdomen hade jag tappat mitt fotfäste i livet, vem var jag nu? Jag hade blivit osäker, skör, ömtålig och var alltid på min vakt. Det skulle inte synas på mig och att hålla upp fasaden blev till slut övermäktigt.

Från den dagen jag fick diagnosen har jag förklarat mitt psykiska mående som ett mörkt moln som alltid ligger över mig och följer mig i vad jag en känner och gör. Jag har mer än en gång velat krypa ur mitt skal

och lämna det i en hög på golvet, som en överrock jag tar av mig och därmed blir jag fri från Mr.P.

Hur illa jag har mått av att ha någon annan i min kropp, som jag inte har kunnat tygla eller kontrollera på något sätt. Bara följa med och stå där och skämmas när jag inte kunnat bemästra min kropp. Skammen kom nästan direkt efter jag fått diagnosen. Jag skämdes över att ha blivit sjuk och i en sådan sjukdom som med tiden skulle avslöja mig på flera mils håll. Skammen av att vara sjuk. Skammen av att ha drabbats av en sjukdom, var kom den ifrån? Hur kunde jag känna så? Jag har inte beställt sjukdomen! Numera behöver Mr.P inte någon närmare presentation då min rörelsestörning ses på flera mils håll och jag bearbetar mig själv att inte bry sig om vad omgivningen ser och tänker. Det har på något sätt blivit lättare att samtala om sjukdomen.

### Rädslan

Parkinson påverkar inte bara motoriken utan ger även upphov till så kallade icke-motoriska symtom. Det är till exempel vanligt med balanssvårigheter, trötthet, sömnproblem, blodtrycksfall och inkontinens, hit hör även psykiska symtom som depression och nedstämdhet.

Att få ångest efter beskedet Parkinsonsjukdom kanske inte är något ovanligt. Men att vara den människan som är drabbad och få känna av ångesten som tömmer mig på energi och kvar blir apati, svärmotiverad och glädjedödande jag. Jag har mitt efterhängsamma svarta moln som enbart skapar oro och ångslan hos mig. Jag sökte professionell hjälp och efter medicinering med serotonin så har livet blivit bättre.

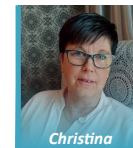
Mina rädslor är något nytt och har under åren blivit mycket påtagligt. Jag är livrädd att flyga då jag är helt övertygad om att det är NU planet skall störta. Jag ser mig om på flygplatsen och kan inte i min vildaste fantasi förstå hur föräldrar kan utsätta sina barn för detta. Jag är livrädd att åka bil då jag är helt övertygad om att VI kommer att köra ihjäl oss. Jag kan inte köra bil och ha mina

barnbarn med då jag är helt övertygad att jag kommer att köra ihjäl dem. Jag är helt och fullt medveten intellektuellt att det händer en på miljonen men JAG är nog den miljonte). Det finns s.k. sidoeffekter av medicinen eller biverkningar som det också heter. Där nämns spelberoende, shoppingberoende och sexmissbruk. Jag hoppas verkligen att jag själv kommer att kunna ha kvar förståndet.

Enligt vetenskapen så är det omkring 40% av personer med Parkinsons sjukdom som drabbas av ångest, depression eller en kombination av båda. En oförmåga att känna glädje, är ett tillstånd som finns hos personer med Parkinsons sjukdom och som är relaterat till såväl apati som depression. Apati förekommer hos upp till ca 40% av personer med Parkinsons sjukdom. Apatin visar sig som minskat intresse för och deltagande i sociala aktiviteter, initiativlöshet och nedslagenhet.

Christina Eriksson  
Kassör

*Christina Eriksson*



Christina

# Vem är det vi söker?


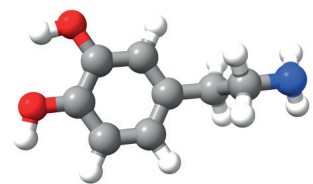


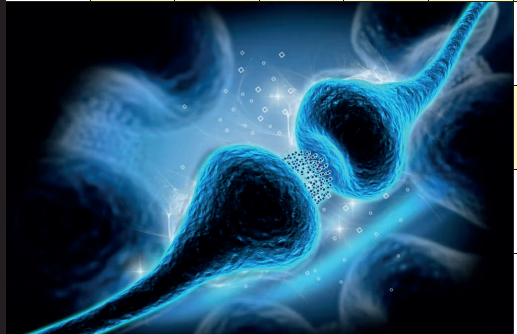

## Ledtråd:

En svensk nobelpristagare i fysiologi eller medicin år 2000.

# 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.

				DALA- ORT	↓	FÄSTER IHOP BROR TILL ODEN	↓	POEM	STRÄNG- INSTRUMENT	STÖDDIG	↓	TRÄD BATTERITYP KUNG (LATIN)	↓	DARRIGT TRÄD LUGNT VATTEN	↓	I BILDEN TILL HÖGER			
									⇒										
				HALV- PREFIX					NÅGOT LIKANDE								DET GÅR BARA INTE		
				BILD SOM TAGITS		SÅ	KOMMUN I NORR- BOTTEN HAR VARIT	→				BRÄND KÄNSLA	HAR LEKLAND? RADEN						
X PROFES- SION	KAN MAN LÖPA	BO	UNDER KOPP	↓	USEL	TILL DENNA PLATS MICKLA			VILDKATT LOGARITM	↓		TRAFIKERAR T-BANA AMPLITUD- MODELERING		1000 METER LAND		KAN MAN MED SINA FÖTTER	↓	MODELL AV VILKEN SIGNALSUB- STANS?	
↳									TALLMARK DRYCK AV SOCKERRÖR		BOULE- VARD					ANA			
LÅT HJÄRTAT VA' ....			KOMISK FRANSK FILMARE			365 DAR PJÄS		↳	MED MÅNGA STOLAR PÅ HJUL									RAMELS	
↳				ART					RINNER I SIBIRIEN			PRONOMEN NÖT			BRÖD				
VAD SKER I BILDEN?														↓	RADIO CONTROLLED		HALV GARNBOLL I HEJA- KLACKEN		
				LEM HUGG- REDSKAP				↓	FOLDER ENSAM POLEN			SÅG GLAD UT	VANLIG DOMÄN ÄR KRAFTIGT BÖJT				POST OM POST		
												MÅLTID FLITIGT STEKEL				EFTER BELOPP	JUNIPER NALLA		
					KRYSS	NÄR TRON BOTAR													
					BERG		ÄR DET ATT LÖSA KORSORD								FUSK- DIAMANTER				



## Mentol och Parkinsons

Det har gjorts en vetenskaplig studie på om mentol kan ha antiinflammatoriska effekter som kan skydda nervceller som signalerar med hjälp av dopamin.

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Vid neurodegenerativa sjukdomar, som Parkinsons sjukdom, är nervskador som orsakats av inflammation av central betydelse. Resultaten av den studie [1] som vi tittat på visade att mentol hade en hämmande effekt på inflammation som drabbat de nervceller som signalerar med hjälp av dopamin.

Mentol är en av beståndsdelarna i mynta, som är en aromatisk växt som huvudsakligen växer i de fuktiga regionerna i Australien, Asien, Europa och Sydafrika. Den har en mycket snabb tillväxttakt och har lugnande, smärtstillande, karieshämmande och antiinflammatoriska effekter.

Mynta har i stor utsträckning använts som örtmedicin inom traditionell medicin.

Mentol har många effekter, t. ex. antibakteriella, smärtstillande och antitumöreffekter, och främjar penetration, dödar myggor och förbättrar minnet.

Dessa resultat tyder på att mentol kan ha en terapeutisk effekt på inflammatoriska sjukdomar.

[1] *International Immunopharmacology*  
17 Jun 2020, 85:106679

<https://doi.org/10.1016/j.intimp.2020.106679>  
PMID: 32559722

Tom Rutschman  
Ledamot

*Tom Rutschman*



Tom



## Vaccin mot Parkinsons?

Parkinsons sjukdom orsakas av en progressiv dysfunktion och död hos nervceller som producerar signalsubstansen dopamin, främst i en del av hjärnan som kallas substantia nigra.

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | FOTO: ADOBE STOCK | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Företaget Vaxxinity i Nederländerna utvecklar ett experimentellt vaccin för Parkinsons sjukdom som man kallar UB-312. Vaccinet stimulerar patientens immunförsvar att producera antikroppar mot alfa-synuklein och bromsa proteinklumpningen i den vätska som omger hjärnan och ryggmärgen.

Orsakerna till att dessa nervceller dör vid Parkinsons sjukdom är inte helt klarlagda, men bildandet av proteinklumpar av alfa-synuklein tros spela en viktig roll. Dessa klumpar är giftiga för hjärncellerna, och klumpar i en cell kan utlösa bildandet av alfa-synukleinklumpar i närliggande celler.

Vaxxinity informerar att forskare fort-

sätter att granska data från studien, som kommer att avslutas i mars 2024. Studiedata är resultatet av ett tvåårigt samarbete som finansierats av The Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research.

UB-312 kan också behandla andra hjärnsjukdomar som kännetecknas av alfa-synuklein-aggregering, såsom Lewykroppsdemens och multipel systematrofi, enligt företaget.

(*Parkinson's News Today*, November 13 2023).

Tom Rutschman  
Ledamot

*Tom Rutschman*



Tom

# Hostmedicinen Ambroxol

Kan ambroxol, ett läkemedel som vanligtvis används för att behandla hosta bidra till att bromsa utvecklingen av Parkinsons?

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN | DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

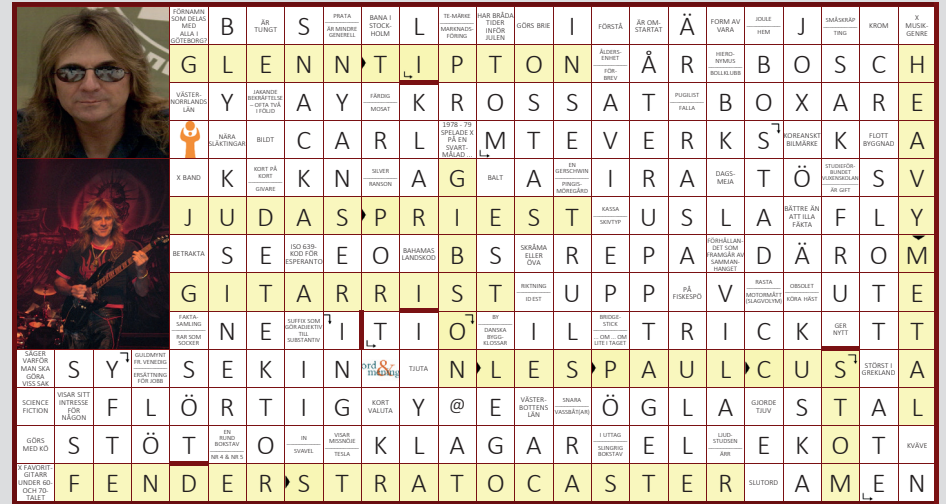
I år kommer ett storskaligt kliniskt test i Storbritannien att undersöka hostmedicinen ambroxol. Försöket följer upp tidigare resultat som visar att ambroxol kan bidra till att eliminera klumpar av alfa-synuklein (ett protein som förknippas med Parkinsons sjukdom) i hjärnan.

Den här studien kommer att vara en av endast sex offentligt registrerade fas 3-studier av potentiellt sjukdomsmodifierande

läkemedel mot Parkinsons sjukdom i hela världen. Över 300 personer med Parkinsons i Storbritannien kommer att ta ambroxol i två år, medan en kontrollgrupp får placebo.

Väldigt få potentiella behandlingar för Parkinsons sjukdom har tidigare nått fas 3-studier.

*Parkinson's Life, 26 januari 2023.*



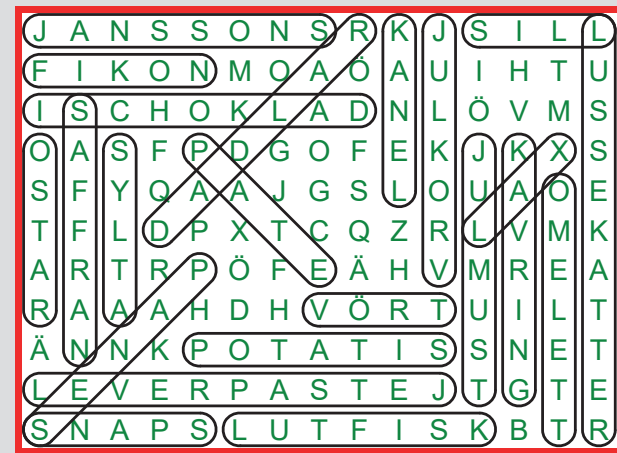
## Facit till jul-klur och korsordet



9+	2	3	4	25x	5	1		
6+	1	12x	2	3	4	5		
	5	1	2	3	12x	4		
12x	4	100x	5	1	2	3		
	3	4	5	1	2			
6x	2	1	2/	14+	4	5	12x	3
	3	2	3/	1	5	4		
60x	5	4	3	3+	2	1		
3-	4	3	13+	2	1	5		
	1	9+	5	4	3	2		

4	9	7	1	2	3	8	6	5
1	8	6	9	5	4	7	2	3
2	3	5	6	7	8	4	9	1
7	5	9	4	6	1	3	8	2
3	2	8	7	9	5	6	1	4
6	4	1	8	3	2	5	7	9
9	7	2	5	4	6	1	3	8
5	1	3	2	8	7	9	4	6
8	6	4	3	1	9	2	5	7

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





# Parkinson Norrbottens styrelse

**Åsa Simu Holmgren**

*Ordförande*

Luleå

070-347 75 85

asaholmgren66@gmail.com



Åsa

**Bengt-Erik Johansson**

*Sekreterare*

Luleå

070-543 37 86

bengterikj56@gmail.com



Bengt-Erik

**Christina Eriksson**

*Kassör*

Piteå

070-393 90 33

sally50@hotmail.se



Christina

**Hans Berglund**

*Ledamot*

Luleå

070-256 70 74

hans.antnas@gmail.com



Hans

**Ny ledamot**

Väljs vid årsmötet  
den 24 februari.



**Tom Rutschman**

*Ledamot*

Jokkmokk

076-827 59 25

rutschmans@gmail.com



Tom

**Tuija Tranborg**

*Ledamot*

Övertorneå

073-067 76 62

tranborg2@gmail.com



Tuija

**Hans Dahlblom**

*Suppleant*

Luleå

070-266 91 04

bengt.dahlblom@telia.com



Hans

**Ny suppleant**

Väljs vid årsmötet  
den 24 februari.



**STÖD PARKINSON NORRBOTTEN:**

**BG: 862-9016**

**SWISH: 123 015 96 99**

## Kontaktpersoner för kommunerna



**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