PARKINSON

NORRBOTTEN Bladet

PB-Norrbotten.se

#1 2026 SOMMAR

20 sidor med intressant läsning och korsord

Bladet på webben

Träffar mellan medlemsmötena

Nya styrelser i Norrbotten

Tuija träffar en medlem

Allergier, hösnuva och Parkinsons

Forskarna konstaterar

UNDER 2026 GER VI UT TVÅ NUMMER AV PARKINSON NORRBOTTEN BLADET — EN SOMMAR & EN VINTERUTGÅVA

PARKINSON NORRBOTTEN Bladet

Utgivare: Parkinson Norrbotten
Org.nr: 898801-0925
BG: 862-9016
Swish: 123-015 96 99
norrbotten@parkinsonforbundet.se

Ansvariga personer
Christina Eriksson, ordförande
070-393 90 33

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

Grafisk produktion
Jonas Henriksson
Hjälp Reklambyrå
www.hjalpreklambyra.se

Tryck
Länskopia, Luleå

Distribution
Parkinson Norrbotten

Innehåll i detta nummer

Innehåll & Redaktörens spalt	2
VO Neurocentrum informerar	3
En ny hemsida	4
Föredrag på distans	5
Nya styrelser och ledamöter	6
Metoder som lindrar	8
Mer om Garnis och Kalix	9
Korsord	10
PS ursprung i tarmen?	12
Allergier, hösnuva & PS	13
Hallucinationer och vanföreställningar	14
Krypto	16
Anhörig- och fika-träffar	17
Tuija träffar en medlem	18
Suddis	19
Lösning korsord #4-2025	19
Kontaktpersoner	20

Bli medlem!
För att bli medlem - gå till sidan:
www.parkinsonforbundet.se
och klicka på rutan: **Bli medlem**

Redaktörens spalt

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

Välkommen till nummer 1/2026 av Parkinson Norrbotten Bladet.

Har du saknat *"Bladet"*?
Vi brukar ju ge ut fyra nummer per år av Bladet, men så kommer det inte att bli framöver. Anledningen till det stavas p e n g a r. Kostnaderna för att producera och i synnerhet distribuera Bladet har stigit kraftigt, efter att det tryckeri som vi tidigare använde oss av gått i konkurs.

Ambitionen är nu att ge ut två tryckta nummer av papperstidningen under detta år, 2026.

En ny hemsida – *PB-Norrbotten.se*
Som komplement till den tryckta utgåvan planerar Parkinson Norrbottens styrelse att sätta upp en egen hemsida som där kommer att gå under sidnamnet Parkinson-Bladet Norrbotten. För detta har vi registrerat domänen *"PB-Norrbotten.se"*.
Där finns redan från början alla tidigare utgivna nummer av *"Bladet"* tillgängliga.

Trevlig läsning!

Bengt-Erik Johansson
Redaktör & Sekreterare
Bengt-Erik Johansson

INNEHÅLL & REDAKTÖRENS SPALT

VO Neuro och rehabilitering

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

Från årsskiftet i år har VO Paramedicin och VO Neurocentrum slagits ihop och bildar VO Neuro och rehabilitering. Målet är att skapa en mer sammanhållen vård och stärka rehabiliteringen.

Med den nya organisationen samlas kompetens och resurser för att ge rehabiliteringen en tydligare plats och skapa bättre förutsättningar för samarbete. Genom att arbeta tillsammans blir det enklare att utveckla både paramedicin och de medicinska specialiteterna neurologi och rehabiliteringsmedicin.

Förändringen öppnar för fler möjligheter till kompetensutveckling, ett smidigare patientflöden och mer effektiva arbetssätt.

Chef för det nya verksamhetsområdet blir Stefan Stridsman, tidigare verksamhetschef för Neurocentrum.

Organisationsförändringen stärker förutsättningarna att möta framtidens utmaningar. Genom att samla kompetens och resurser skapas bättre möjligheter att hantera kompetensförsörjningen samt ekonomin. Målet är att säkerställa en hållbar och tillgänglig vård för medborgarna i Norrbotten.

Lördagen den 28 februari deltog representanter från Neurologmottagningen Sunderby sjukhus på Parkinson Norrbottens årsmöte. Ulrika Pettersson, parkinsonsjuksköterska och Petra Fors, biträdande verksamhetschef berättade bland annat om projektet Nära Neurologi och förde dialog med deltagarna om vård, samt även om rehabilitering.

På neurologmottagningen har det beviljats stadsbidrag enligt nationella överenskommelser, så kallade NÖK-medel för projektet Nära Neurologi som initieras 2026.

Tidigare har patienter med neurologisk sjukdom fått träffa sin neurolog på Sunderby sjukhus (undantaget Kalix upptagningsområde). Detta medför ofta stora logistiska utmaningar för individen och kostsamma sjuktransporter. Vissa patienter undviker och avsäger sig uppföljning på grund av detta vilket medför en ojämlikhet i den neurologiska vården i länet.

Under 2026 kommer en neurolog som är anställd vid Sunderby sjukhus att resa runt i norra delen av länet och träffa patienter nära deras hemort. Projektet kommer att utvärderas efter årets slut och löper det väl ut ser vi möjligheter att utvidga mot övriga delar av länet.

Tack för god samverkan - tillsammans tar vi ansvar!

Stefan Stridsman

Verksamhetsområdeschef
VO Neuro och rehabilitering
Region Norrbotten
Stefan Stridsman

VO NEUROCENTRUM INFORMERAR

Ny hemsida: pb-norrbotten.se

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

För att komplettera den tryckta utgåvan av Bladet har Parkinson Norrbottens styrelse beslutat att sätta upp en egen hemsida. För detta har domännamnet *pb-norrbotten.se* registrerats.

Bakgrund
Kostnaderna för att producera, trycka och skicka Bladet till alla adressater, har stigit kraftigt. Det tryckeri som vi använde oss av tidigare, GJ Offsettryck i Kalix gick tyvärr i konkurs under 2025.

Den klart bästa offerten från tillfrågade nya tryckerier kom från Lasertryck i Danmark. Så långt var allt gott och väl, men sedan började problemen.

Lasertryck valde att nyttja Postnords danska gren till distributionen och av okänd anledning, valde de att skicka varje exemplar av Bladet som paket, i stället för som brev. Troligen hade Postnord i Danmark lagt ner brevtjänsten. Det fick två negativa effekter, dels att dessa paket skulle aviseras och hämtas ut av adressaten, dels att det blev mycket dyrare.

Vad händer med Bladet nu?
För att minska på kostnaderna har styrelsen i Parkinson Norrbotten beslutat att under innevarande år, 2026:
- Ge ut ett eller högst två nummer av Bladet, i tryckt form.
- Kraftigt minska antalet tryckta blad och antalet adressater, särskilt bland de institutioner som brukar få det skickat till sig.
- Använda informationsbladet om hur man blir medlem som den trycksak som sprids mest, (Det ska bara uppdateras lite först.)
- Skapa en ny hemsida som komplement till det tryckta Bladet.

Fördelar med webben
En fördel med att finnas på webben är att det är enkelt att, när som helst, fylla på med nya artiklar.

Vision för PB-Norrbotten.se
Vi tänker oss att den nya hemsidan ska:
- Följa förbundets grafiska riktlinjer.
- Kopplas till förbundets hemsida.
- Hämta intryck och inspiration från Parkinson Skånes hemsida.
- Ha undersidor för de lokala föreningarna i Luleå & Piteå.
- Länka in och inkludera alla tidigare num mer av Bladet.
- Fyllas på med nytt innehåll av flera redaktörer.
- Ha mallar för nya inlägg.
- Ha en strategi för underhåll och för publicering av nytt material.

Hemsidan finns!
Den nya hemsidan finns redan uppe och tillgänglig i en grundversion. Bland annat finns alla tidigare utgivna nummer av Bladet där, redo att läsas på din skärm.

Nytt material kommer att fyllas på, allt eftersom.

PB-NORRBOTTEN.SE

Föredrag på distans

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

Norrbotten är ett mycket stort län, med en yta som utgör ungefär en femtedel av Sveriges totala yta. Det gör det svårt att nå ut till och ha aktiviteter som alla som är intresserade kan delta i.

Vision
Alla medlemmar i Norrbotten ska kunna ta del av föreläsningar, utbildningar, med mera, som arrangeras av Parkinson Norrbotten eller någon av de lokala föreningar som finns i länet.

Problembild
De som följer ett föredrag på distans vill kunna både se och höra talaren och eventuella frågor och kommentarer från den publik som är på plats i lokalen. Om talaren har bilder till sin presentation vill man kunna se dessa bilder.

Scenario för Parkinson Luleå
När den lokala föreningen Parkinson Luleå har medlemsmöte med inbjuden talare som ska prata om någonting som tros intressera många medlemmar, runt om i länet, då vill de kunna sända detta på Internet. Mötet äger oftast rum i boule-hallen i Luleå.

Förslag till lösning
Avsätt en laptop-dator för detta. Denna ska vara utrustad med kamera, antingen inbyggd eller en separat webb-kamera, samt mikrofon för upptagning av det talaren säger. Det behövs en eller flera mikrofoner som fångar upp det talaren säger och eventuella frågor från åhörarna.

Annonsering av föredrag
Arrangören skapar en länk på Zoom eller liknande verktyg och distribuera den via e-post, till alla medlemmar i länet. Då kan alla som är intresserade följa föredraget från den plats där de befinner sig.

Kostnad
Uppskattas till under 5 000 kr.

Kvarvarande frågor
Fråga: *Införskaffande av laptop-dator?*
Svar: *Det råkar finnas en medlem som har en överbliven begagnad laptop-dator, som vi kan få överta.*
Fråga: *Upptagning av ljud från flera samtidiga ljudkällor?*
Svar: *Detta kan kräva införskaffande av särskild teknisk utrustning.*
Fråga: *Förvaring av utrustningen mellan mötena?*
Svar: *Flera alternativ finns:*
- *Utse en ansvarig person som förvarar utrustningen och tar med den till mötena, eller*
- *avtala med Bouleklubben om förvaring i deras lokaler.*

Ambition
Detta ska förhoppningsvis kunna tas i bruk efter sommaruppehållet, från och med Parkinson Luleås medlemsmöte, den 2 september 2026.

FÖREDRAG PÅ DISTANS

Presentation av nya styrelseledamöter

TEXT: BENGT-ERIK JOHANSSON | **FOTO:** PRIVAT | **DESIGN:** HJÄLP REKLAMBYRÅ

Föreningarna Parkinson Norrbotten, Parkinson Luleå och Parkinson Piteå, hade sina årsmöten under februari månad. Det har resulterat i några förändringar i föreningarnas styrelser, i Luleå och regionalt, dock inte i Piteå, som fortsätter med samma besättning som under 2025.

Redaktionen har träffat och intervjuat tre nya styrelseledamöter. De är Gunnar Burström, som är invald i Parkinson Luleås styrelse, Roger Eriksson, som är ny ordinarie ledamot i länsföreningen och Karl *”Kalle”* Stålnacke, ny ersättare i länsföreningen.

Vem är Karl Stålnacke?

Karl Stålnacke

Bakgrund

Karl föddes 1959 i Haparanda, men har bott större delen av sitt liv i Stockholm.

Yrkesmässigt har Karl 40 år inom kriminalvården, där han haft de flesta tjänstebeteckningar som går att ha, från vårdare till kriminalvårdsinspektör. Karl har även haft till uppgift att grund- och säkerhetsutbilda kollegor.

De senaste 20 åren har han haft en styrelseposition inom ST Kriminal-vården, varav de sista 10 åren som ordförande.

Privat

Brottningen har engagerat honom i mer än 60 år. Han har varit aktiv i Haparanda BK, Luleå BK och Athens Stockholm BK, som brottare, tränare och styrelseledamot.

Förutom familjen, som står honom mycket nära har han ett brinnande intresse för Manchester United.

Parkinsons sjukdom

Karl fick sin diagnos 2018. Det var i samband med en hälsoundersökning i jobbet som det upptäcktes att någonting inte stod rätt till.

Varför engagerad?

Karl har alltid brunnit för föreningsverksamhet. Hans motto är: *”låt inte andra göra allt arbete för dig, var aktiv och delaktig”*.

Vem är Roger Eriksson?

Roger Eriksson

Bakgrund

Roger Eriksson föddes 1961 och är uppvuxen på ett jordbruk i Svensbyn, i Piteå kommun. Han är utbildad elektriker men jobbade som sådan bara ett år. Efter det jobbade han åt sin far i maskinbranschen till 2005, då han startade en egen grävmaskinsfirma.

2012 startade han tillsammans med sin fru Christina Eriksson företaget Boende Livet Ut i Norr AB.

Grävmaskinsfirman lades ner 2016 och Boende Livet Ut såldes till två anställda 2024.

Familj

Roger träffade sin fru Christina 2006. De har inga barn tillsammans men tre stycken var, från tidigare äktenskap.

Varför engagerad?

Grundorsaken till att han engagerat sig är att hans fru har Parkinsons sjukdom och att det behövdes ledamöter i styrelsen för Parkinson Norrbotten. Det han säger att han kan tillföra är framför allt hantering av ekonomiska frågor, vilket han har vana och kunnande om från de företag som han har drivit.

Vem är Gunnar Burström?

Gunnar Burström

Bakgrund

Gunnar som är född 1949 har alltid bott i Luleå. Han berättar att hans farfar ägde det som idag heter Burströmska Gärdan.

Gunnar har varit egen företagare och var den som startade Café Condis.

Familj

Gunnar träffade sin fru Gunilla 1969. De har 2 barn och ett antal barnbarn och barnbarnsbarn.

Parkinsons sjukdom

Gunnar fick sin diagnos i december 2024. Det var en av döttrarna som såg att det var någonting som inte såg bra ut. Gunnar visste vid den tiden inget om Parkinsons. Han träffade kort därefter ordförande Eva, som såg att han nog hade Parkinsons och som då berättade om föreningen och att han borde bli medlem.

Varför engagerad?

Gunnar värvades till styrelsen i Parkinson Luleå, då han gjort en enastående insats genom att skaffa fram det mesta som behövdes till föreningens julgröt i december 2025, helt gratis.

NYA STYRELSER OCH LEDAMÖTER

Finns det metoder som kan tänkas lindra symtom av Parkinsons?

TEXT: TOM RUTSCHMAN | **FOTO:** ADOBE STOCK | **DESIGN:** HJÄLP REKLAMBYRÅ

Enligt Google finns det just nu 82 preparat eller experiment som håller på att testas någonstans i världen för lindring av PS. Enligt 1177 är läkemedel med levodopa den medicinering som mest effektivt lindrar symtomen.

Levodopa kallas också för L-dopa. Det omvandlas till dopamin i hjärnan och ersätter det dopamin som saknas. Levodopa används i alla stadier av sjukdomen.

Michael Fox Foundation finansierar bland annat forskning om ljusterapi. Ljusterapi används redan för att förbättra livskvalitén för personer som drabbas av vintermörkret och depressioner. På samma sätt som det kan ge positiva effekter för patienter att vistas i en ljus miljö, är det möjligt att det skulle kunna ha en liknande effekt för Parkinsons. Det handlar om hudens exponering av ultraröda laserstrålar.

Ljusterapi används flitigt i rysk hälsovård. Skolelever i Murmansk går regelbundet igenom en ljus tunnel för att må bättre när solen står lågt. Vid ett studiebesök till ett sjukhus i Murmansk för många år sedan var vår svenska guide dock inte så imponerad av landets sjukvård och tyckte att det bästa förhållningssättet till rysk hälsovård var att undvika att bli sjuk!

Andra åtgärder som kan förbättra livskvalitén för personer drabbade av Parkinson är kost och motion. Det gäller som vi vet att ha bra råvaror i maten med tillräcklig näring. Att utöva dans, boxning, yoga och pingis är i Sverige etablerade träningsformer som ger god effekt. Att sjunga i kör är en annan aktivitet som kan ha positiv påverkan.

Det forskas även kring nya läkemedel. Vem vet när nästa genombrott kommer. Jag är själv övertygad om att Mannitol har hjälpt mig på ett betydande sätt. Mannitol är en socker/alkohol som visar potential att lindra PD-symtom. Men brist på kliniska studier saknas. Mannitol finns redan på marknaden som ett sötningsmedel för diabetiker — och det skulle inte finnas mycket pengar att tjäna på att forska om det.

Kompletterande information om rehab

TEXT: TOM RUTSCHMAN | **FOTO:** GARNIS REHABCENTER & STROKEFÖRBUNDET | **DESIGN:** HJÄLP REKLAMBYRÅ

I Region Norrbotten finns det två ställen för rehabilitering av Parkinsonsjuka, som man kan både kan ansöka själv om att få komma till eller få en remiss till, av en läkare.

Det ena är Garnis som vi skrev om i förra *”Bladet”*. Där man har ett veckoschema, vilket innebär att man sover över i Boden och slipper köra fram och tillbaka.

Det andra är öppenvårds-rehab på Kalix Sjukhus, dagtid under vissa perioder.

Både Garnis i Boden och Kalix Sjukhus har ett särskilt Parkinsonteam med en neurolog, Parkinsonsjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut och kurator.

Som vi vet är Parkinsons sjukdom en neurologisk sjukdom där det i dagsläget inte finns någon bot. Man har svårt att kontrollera sina rörelser, men mycket kan lindra besvären. Därför är rehabinsatser så viktiga. De första symtomen är ofta stelhet eller skakningar, men det påverkar andra funktioner i kroppen, t.ex. balans, sömn, mage-tarm och hjärnan med mera.

Kolla med din kommun vilka anpassningar som kan göras i hemmet för att underlätta ditt boende. Trösklar kan tas bort, man kan bädda med glidlakan, osv.

Olika behandlingar och läkemedel kan minska besvären. Så även att träna upp sångrösten, besöka en logoped för att få tillbaka röststyrka, lösa korsord för att bibehålla kognitionen, spela pingis för motion och balans och andra övningar. Även gåtor hjälper att hålla vår hjärna aktiv.

Exempel på en gåta:
En man går in på ett kafé. Ägaren tar fram en pistol. Kunden tackar och går. Vad försiggår här?
Svar: *Kunden hade hicka, men med ägarens pistol gick det bort.*

Vem är det vi söker?

Ledtråd: Vi söker namnet (**X**) på en person som verkade för medborgerliga rättigheter. **X** fick initialt diagnosen Parkinsons sjukdom 2017. Från och med april 2025 uppdaterades dock hans diagnos till progressiv supranukleär pares (PSP), en sällsynt och snabbare neurodegenerativ sjukdom som delar symtom med Parkinsons, såsom balansproblem, stelhet och rörlighetsutmaningar.

Trevlig lösning!

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON

Detta ett i en serie av korsord, till Parkinson Norrbotten Bladet, där vi söker namnet på en person som har eller hade parkinsons sjukdom eller en liknande diagnos eller som arbetade med forskning om parkinsons sjukdom.

© BENGT-ERIK JOHANSSON I ORD & MENING I NORR I WWW.ORDOCHMENING.SE I PS-PATIENT & SEKRETERARE I PARKINSON NORRBOTTEN

KALASA		SYNS PÅ ALLA TRÄDEN	HUNGER		VAR X I POLI-TIKEN		VAR X KYRKLIGT / UNDER-RÄTTAR	TITTADE		LAST-DJUR / HOPP-SAN	EN TIDS-FRÅGA	KORT FÖR DEN ÄLDRE									
I HATTEN PÅ ÖLEN					FÖRE-GÅNGA-RE																
HÄR ÄR LOMÉ HUVUD-STAD					AVGIFTS-NIVÅ / SÖKT					PRAT		GER ENERGI-TILL-SKOTT									
SILVER			SKAL / PUBLIC RELATIONS				PNB 1/2026		ÖVERSTE-PRÄST I SILO		TOTAL-KOST-NADS-ANDEL				UT-SLAGS-PLATS	SAM-FUND / SKÄRVA		BETA-LADE FINLÄN-DARE FÖRR			
KÄM-PADE X FÖR	V S MP C L KD M SD FI	X UTSÄGS ALDRIG TILL SITT PARTIS ...-KANDIDAT										OKLAN-DERLIG / HALV-GRÄS									
GYCKEL / TAUBE							ONSKE-FULLARE / X HEM-STAD								FÄSTER / OFTA I VERS						
VAR X ÄT BILL CLINTON	KRÄVT	500	RISPA / UTVÄXT / FIN MAKE											HAR TILL-RÄCKLIGT / AVSLÖJAS							
							SA POSITIV RYSS / NEDER-LÄNDERNA			NÖJD INTER-JEKTION	FÖR VÄRDE-HAND-LING	KALLAS GRENAR OCH TOPPAR		BUSK-VÄXT	GES HÅR / POLE-RADE						
MÄLDE		MERSEY-SIDE LAG							RUNT ISEN / FRÅN				ETT GOTT BETYG / HONNÖR			FINNS PÅ TJÖRN / ANTILOP					
		SAMAR-BETADE X MED / STRÅ																PÅ GOD FOT		TON	
KRÅKANS FAVORIT-FÄRG				BITA				HOLME	KAN MAN EKA				ELEK-TRONISK KOMPO-NENT								
GÅNG-ART					ord & mening								EUROPE-ISKA DE-MOKRATI SKA UNIONEN				TOK				

Parkinsons ursprung i tarmen?

TEXT: TOM RUTSCHMAN | **FOTO:** ADOBE STOCK | **DESIGN:** HJÄLP REKLAMBYRÅ

Parkinsons sjukdom kan faktiskt ha sitt ursprung djupt inne i tarmen, där immunceller som är avsedda att skydda kroppen oavsiktligt hjälper giftiga proteiner att ta sig till hjärnan.

Tidiga gastrointestinala problem som förstoppning föregår ofta motoriska symtom, vilket är kopplat till ansamling av alfa-synuklein i tarmens nerver. Genom att minska dessa immunceller i tarmen hos möss begränsades sjukdomens spridning och symtom. Ansamlingen av giftiga klumpar av felveckade proteiner, särskilt alfasynuklein, tros vara den främsta orsaken till denna nervcellsskada.

Tidigare studier har visat att 50–90 % av de personer som senare utvecklar Parkinsons sjukdom upplever gastrointestinala problem, såsom kronisk förstoppning, år eller till och med årtionden innan motoriska symtom uppträder.

Sammantaget stöder dessa fynd konceptet om en tarm-hjärna-axel vid Parkinsons sjukdom. Exakt hur alfasynuklein börjar ackumuleras i tarmen och sedan transporteras till hjärnan är dock fortfarande i stort sett oklart, konstaterar forskarna.

För att testa om alfa-synuklein i tarmen kunde driva sjukdom i hjärnan injicerade forskarna felveckad alfasynuklein isolerad från hjärnorna hos personer som hade dött av Parkinsons sjukdom i tunntarmen hos möss. De spårade sedan proteinets rörelse genom kroppen.

Alfa-synuklein ackumulerades först i nervcellerna i det enteriska nervsystemet, där det orsakade en långsammare rörelse av maten genom tarmarna – en förändring som liknar den förstoppning som ofta ses hos personer med Parkinsons sjukdom. Med tiden uppträdde det onormala alfa-synuklein i anslutna nervbanor som leder från tarmen till hjärnan. Så småningom nådde det hjärnregioner som är involverade i rörelsekontroll, inklusive områden som innehåller dopaminproducerande nervceller. Denna spridning åtföljdes av förlust av dessa neuroner och utvecklingen av rörelseproblem hos djuren.

Forskarna fann att i tarmen tog muskulära makrofager – immunceller som normalt skyddar tarmnerverna genom att rensa bort skadligt material – upp ovanligt stora mängder alfasynuklein, troligen för att avlägsna det. Inuti dessa celler ackumulerades det toxiska proteinet i strukturer som kallas lysosomer, som fungerar som cellens återvinnings- och avfallshanteringscenter.

När det toxiska proteinet fortsatte att ackumuleras började lysosomerna visa tecken på dysfunktion. Alfa-synuklein inuti dessa celler visade också en större tendens att klumpa sig, vilket tyder på att dessa immunceller oavsiktligt kan bidra till att upprätthålla toxiska former av proteinet i stället för att eliminera dem.

Parkinson's news today,
March 20, 2025.

PS URSPRUNG I TARMEN?

Allergier, hösnuva och Parkinsons

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

Astma och hösnuva ökar risken för Parkinsons sjukdom.

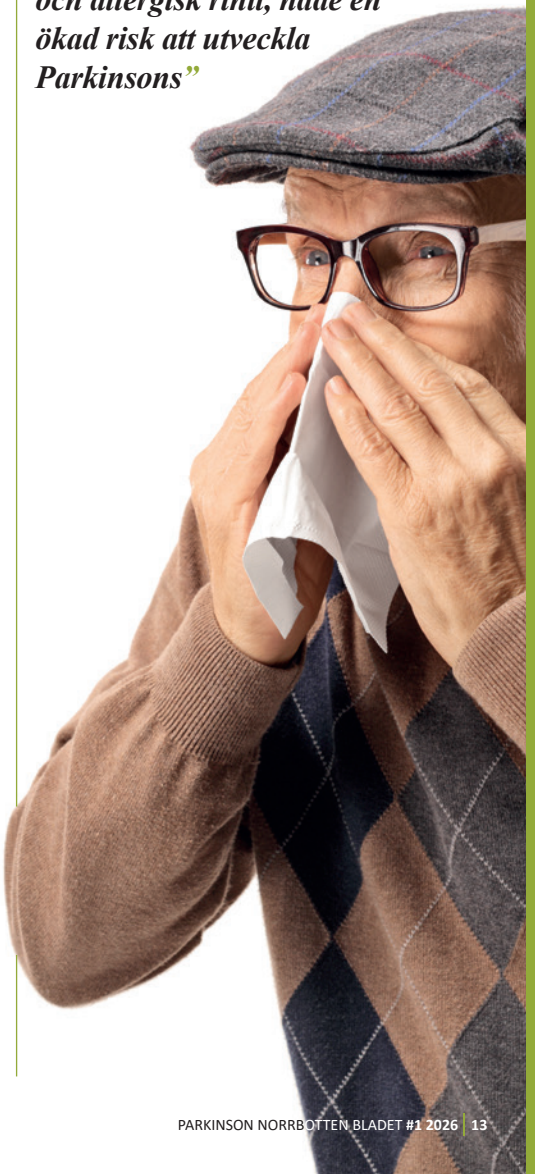
Astma, allergisk rinit och atopisk dermatit förekom hos 1,1 %, 12 % respektive 0,1 % av de mer än 5 miljoner studiedeltagarna. Under en genomsnittlig uppföljning på 10,1 år utvecklade 44 621 deltagare Parkinsons sjukdom. Det innebär att i genomsnitt färre än en av 1 000 vuxen utvecklade Parkinsons sjukdom varje år under studien. Nästan två tredjedelar (63,7 %) fick diagnosen när de var 65 år eller äldre.

Patienter med astma hade en 16 % högre risk att utveckla Parkinsons sjukdom än de utan astma. Allergisk rinit ökade risken med 18 %. Risken var högre hos dem med två eller fler allergiska sjukdomar; till exempel ökade risken med 28 % hos dem som hade både astma och allergisk rinit.

Tre eller fler sjukhusbesök per år ökade också risken för att utveckla Parkinsons sjukdom. Andra faktorer som bidrog till ett starkare samband mellan allergiska sjukdomar och Parkinsons sjukdom var att vara yngre än 65 år och att använda kortikosteroider, läkemedel som används för att dämpa immunförsvaret. För andra läkemedel var resultaten blandade.

För att bättre förstå sambandet mellan inflammation och Parkinsons jämförde forskarna blodprover från 234 vuxna med Parkinsons och 468 friska vuxna. De mätte eosinofiler och neutrofiler, två typer av immunceller som reagerar genom att förflytta sig till det hotade området i kroppen. När för många av dessa immunceller kvarstår i blodomloppet kan de bidra till långvarig inflammation.

"I denna stora, rikstäckande befolkningsbaserade studie fann vi att personer med allergiska luftvägssjukdomar, inklusive astma och allergisk rinit, hade en ökad risk att utveckla Parkinsons"



ALLERGIER, HÖSNUVA OCH PARKINSONS

Hallucinationer och vanföreställningar

ÖVERSÄTTNING: TOM RUTSCHMAN I **FOTO:** ADOBE STOCK I DESIGN: HJÄLP REKLAMBYRÅ

Vissa symtom för Parkinsonsjuka är välkända, som skakningar, stelhet och en långsam gång. Men andra symtom uppstår senare i utvecklingen: hallucinationer och vanföreställningar drabbar minst 50 % av alla med Parkinsons sjukdom under sjukdomsförloppet.

Parkinsons psykos
Läkare kallar ibland dessa symtom för *”Parkinsons psykos”*. Minst hälften av alla som lever med Parkinsons sjukdom upplever dessa symtom. Så hur kan det vara okänt? Det måste bero på att ingen pratar om det. Att prata om förändringar i hjärnan gör oss sårbara.

Hallucinationer och vanföreställningar vid Parkinsons sjukdomen är en vanlig upplevelse. Om vi följer människor i 15 eller 20 år kommer 50 % eller fler av dem med Parkinsons sjukdom att utveckla hallucinationer.

Det finns för närvarande bara en tillverkare som har en behandling för hallucinationer och vanföreställningar relaterade till Parkinsons sjukdom, som är godkänd av FDA. Det är Acadia, tillverkare av medlet Nuplazid.

Förklaring: *FDA står för U.S. (Food and Drug Administration). Den federala myndighet i USA som ansvarar för att skydda folkhälsan. Myndigheten säkerställer säkerheten, effektiviteten och kvaliteten hos livsmedel, läkemedel, medicintekniska produkter, kosmetika och strålningsavgivande produkter.*

Visuella hallucinationer är vanligast, och de tenderar att utvecklas. De börjar ofta som övergående illusioner. Som att inbilla sig att man ser ett ansikte i tapetmönstret. Med tiden, om symptomen inte behandlas, kan upplevelserna bli mer levande, och det blir svårare att övertyga patienten om att det inte är verkligt.

Upplevelser av att höra eller känna saker som inte finns där är också vanliga, så kallade auditiva och taktila hallucinationer.

Vanföreställningar
Vanföreställningar skiljer sig från hallucinationer. De är fasta, falska övertygelser, ofta av paranoid karaktär: att partnern är otrogen, att en främling har tagit sig in i huset, att en familjemedlem har ersatts av en bedragare.

Lugna, bekräfta och avled
Hallucinationer och vanföreställningar kan vara en del av själva sjukdomsförloppet eller utlösas eller förvärras av läkemedel mot Parkinsons sjukdom. Ibland kan en dosjustering eller utsättning av vissa läkemedel mot Parkinsons sjukdom förbättra eller lösa problemet.

Patienterna försöker inte medvetet och avsiktligen att hallucinera. Vi säger inte till någon: *”Du, sluta med den där skakningen. Om du tänker tillräckligt mycket på det kan du få den att försvinna.”* Och det är inte heller något som vårdpartnern gör. De gör ingenting fel för att detta ska hända.

Den gemensamma nämnaren för de flesta människor med Parkinsons sjukdom är att de är oroliga för att de ska förlora sin självständighet, sin autonomi, att de ska bli en opålitlig berättare i sitt eget liv. Men om de är öppna om det och pratar om det och förstår att det faktiskt går att behandla, är det mycket mindre troligt att den typen av fallgropar blir en del av deras liv.

För familjer som hanterar en hallucination i stunden finns tre riktlinjer:

1. Bråka inte. Du kan inte övertyga personen om att hallucinationen inte är verklig, eftersom deras hjärna får dem att tro att den är det.
2. Lugna ner. Håll dig nära och låt din närstående veta att den är i trygghet.
3. Bekräfta och omdirigera. Man kan acceptera vanföreställningen tillfälligt med en begränsning, som kan säga *”Okej, hör ni, det här är er femminutersvarning. Ni har fem minuter på er, sedan måste ni gå.”*

Vårdpartnerns erfarenhet av Parkinsons sjukdom
De starkaste vårdpartnerskapen är de där den friska partnern inte behandlar sjukdomen som något som händer någon annan. De ser det på ett sätt som om de båda har Parkinsons. De ser det som att de är ett team, och de ser det egentligen inte på något annat sätt.

Men den balansen kan vara svår att uppnå. Ilska kan vara en normal del av att ta hand om någon som har symptom som är skrämmande och symptom som förändrar dem från den de alltid har varit. Och hur hanterar man det, med vetskapen om att de fem minuter senare kanske är tillbaka till sitt vanliga, älskvärda jag? Det är verkligen svårt.

Isolering

Tystnaden är faran. Om vi inte pratar om det, finns stigmatiseringen kvar. Om jag skäms för något, eller är orolig för något; Så fort jag öppnar mig och pratar om det, är det borta. Det äger mig inte. Det styr mig inte. Det gör ingenting. Det är bara ännu ett moln som passerar under dagen.

Källa: Brain and Life March 13 2026 podcast.

Krypto

Ledtråd: Ordet längst ner är ungefär synonymt med **LEDAMÖTER**

Lycka till!

6	14	14	16	8	6	27	6	
25		20	21	15	25	16		13
25	26		15	8	15		21	26
20	3	20		25		3	15	4
21	15	3	21		3	15	17	2
15	25	11	16	27	15	8	16	27
27		2	12	16	27	15	25	15
9	2		5 H	20 O	27 T	27 T	15 A	3 R
3	15	2	16	3		15	3	27
	12	28	14	16	25		2	16
2	12	28	2	27	15	11	16	25
13	15		27	6	27	15	25	
26	25	8		2	26	8	15	2
4	14	15	21	16	3		14	15
5	19	14	15	3	16	25		12
26	25	8	3	15	3	16	25	2
2	4	15	12		2	4	28	17
21	15	3		2		15	14	16
28	27		2	27	15		15	14
3		16	4	16	25	2		15
11	16	14	16	8	15	27	16	3

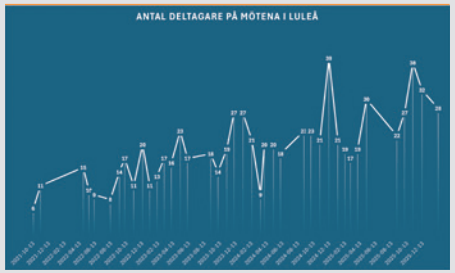
Mer pyssel-pussel (Suddis) på sidan 19.

Träffar mellan medlemsmötena

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

Det snurrar på bra nu, med verksamheten i länsföreningen, Parkinson Norrbotten och i våra lokala föreningar i Luleå och Piteå. En följd av Covid-pandemins utbrott i februari 2020 avtog i princip all verksamhet i de lokala föreningarna. Det har dock vänt uppåt igen.

Det kan illustreras med denna graf, som visar hur antalet deltagare i de månatliga medlemsmötena i Luleå har ökat stadigt, efter omstarten av den lokala föreningen.



Parkinson Luleå har haft en stadig ökning av antal deltagare vid medlemsmötena sedan omstarten i oktober 2021.

Fikaträffar

Cirka två veckor efter medlemsmötena har man i Luleå fikaträffar. Då är alla medlemmar välkomna. Dessa träffar hölls först i Trend Café, vid Stora Coop på Storheden men kvalitén på akustiken var sådan att man valde att byta lokal. Nu hålls fikaträffarna i det kafé som finns en trappa ner i gallerian Smedjan.

Här avhandlas allt möjligt, alltifrån sådant som är relaterat till den diagnos som fört oss samman till hur det går för Luleå Hockey och lösningar på världsproblemen.

Anhörigträffar

En gång i månaden hålls anhörigträffar, i både Piteå och Luleå.

Tanken är att de som är anhöriga till parkinsonsjuka ska få tillfälle att träffa och prata med andra i samma situation om vad det innebär att vara anhörig och utbyta erfarenheter och att ge varandra tips och råd.

I Luleå träffas de anhöriga hos Funktionsrätt på Storgatan 13, cirka en vecka efter varje medlemsmöte.

PS-träffar i Piteå

I Piteå har man även börjat med träffar där bara personer med Parkinsondiagnos träffas.

Fikaträff i Luleå den 20 maj.

ANHÖRIG- OCH FIKATRÄFFAR

Tuija träffar Börje Glim

I serien *”Tuija träffar …”* har Tuija Tranborg den här gången intervjuat medlemmen Börje Glim.

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

Börje föddes 1952 på en gård i den lilla byn Vilkos i Överkalix.

Hemma pratades det mest *”Överkalix-mål”* och det var först i skolan han fick lära sig svenska. Det var mycket vanligt på den tiden.

Det var tre kilometer till skolan och dit promenerade han de första skolåren. Senare gick han skola även i Jockfall, Överkalix och Hedenäset. I den tre-åriga Riksyrkesskolan i Hedenäset gick han styr- och reglermekanisk utbildning.

Börje Glim

Vuxen

Börje gjorde militärtjänstgöringen på S3 i Boden som signaltekniker och aspirant. Efter det fick han jobb hos Statens vattenfallsverk. Hans första jobb var att klättra upp och ner på järnstolparna i en nybyggd 400 Kv ledning som hade spänningen på när han klättrade förbi linorna med statisk elektricitet.

Börje gifte sig med Carina, som också är från Överkalix och de har fått en dotter och son.

Vattenfall är ett stort företag och det fanns möjligheter till varierande och utvecklande arbetsuppgifter.

Börje fortsatte utbildningen med att läsa el behörighet i Härnösand och jobbade efter det som linjemästare. Senare som data- och it ansvarig, blev hans stationeringsort Luleå, men han var ofta utlånad till Kalix.

Diagnos

För ett och ett halvt år sedan började han känna att det var någonting som inte kändes bra. Hans läkare på hälsocentralen i Överkalix skickade honom till Magnetkameraröntgen som visade att han troligen hade haft en liten stroke eller tia. Han fick remiss till neurologen i Sunderbyn och till datortomografin som bekräftade Parkinson diagnosen. Börje går nu hos neurologen Adam Wikström i Kalix och berömmer honom och mottagnings-sköterskan Maria.

Tiden som pensionär går fort när man är aktiv i föreningslivet och det finns alltid någonting att göra på barndomsgården, dit de flyttade efter pensioneringen.

Börje känner av sjukdomen, men tänker mest på detta, när det är dags att ta sin medicin.

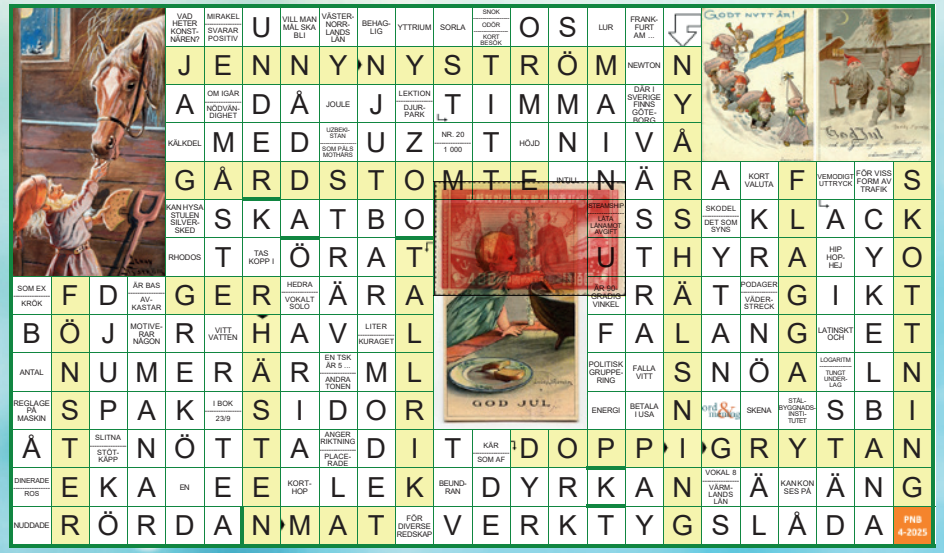
Tuija Tranborg
Vice Ordförande
Tuija Tranborg

Suddis

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

Lösning till korsordet i #4 2025

KORSORDSMAKARE: BENGT-ERIK JOHANSSON

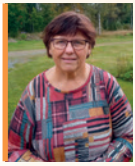


Parkinson Norrbotten

Styrelsen och kontaktpersoner för alla våra kommuner

Christina Eriksson
Ordförande
Piteå
070-393 90 33
sally50@hotmail.se

Tuija Tranborg
Vice Ordförande & kassör
Övertorneå
073-067 76 62
tranborg2@gmail.com



Lasse Ejeklint
Suppleant
Luleå
070-517 72 33
lasse.ejeklint@gmail.com

Bengt-Erik Johansson
Sekreterare
Luleå
070-543 37 86
bengterikj56@gmail.com

Kalle Stålnacke
Suppleant
Luleå
073-348 50 07
kalle.stalnacke@hotmail.se

Bengt Dahlblom
Suppleant
Luleå
070-266 91 04
bengt.dahlblom@telia.com

Johan Ingri
Ledamot
Luleå
070-207 37 58
johaningri@gmail.com

Tom Rutschman
Ledamot
Råneå
076-827 59 25
rutschmans@gmail.com

Roger Eriksson
Ledamot
Piteå
070-343 49 75
reschaktab@hotmail.com

Bli medlem!
För att bli medlem - gå till sidan:
www.parkinsonforbundet.se
och klicka på rutan: **Bli medlem**

STÖD PARKINSON NORRBOTTEN!
BG: 862-9016
SWISH: 123 015 96 99 swish