



PARKINSONISME CAFÉ Alphen aan den Rijn



23 maart 14:00 uur

Parkinson Café Alphen geeft een
presentatie in:

Buurthuis Kerk en Zanen

over:

Hulpmiddelen

voor mensen met Parkinson

en

Ergotherapie

voor mensen met Parkinson

Heeft u nog vragen, bel of mail dan
gerust:

info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl

of

06 15 88 42 21



Hulpmiddelen voor mensen met Parkinson

(Medewerker Vegro)

Vegro heeft een ruim aanbod aan hulpmiddelen voor bij het eten en drinken, maar ook aangepast bestek voor mensen met bijvoorbeeld Parkinson, reuma, artrose of alzheimer. Daarnaast heeft Vegro een ruim aanbod aan keukengerei, zoals snijplanken met zuignappen, verschillende openers en pannenhouders.

Dit is **GEEN** commercieel praatje maar geven u alleen een indruk welke hulpmiddelen u kan gebruiken door te kopen, lenen of te huren.

Soms maakt een onderdeel heel veel uit voor iemand met de Ziekte van Parkinson.

en

Ergotherapie

(Ergotherapeut *Agnes Langevoort*)

Wat doet een ergotherapeut?

Een ergotherapeut helpt mensen die – door lichamelijke of psychische beperkingen – problemen hebben bij het uitvoeren van hun dagelijkse handelingen. De ergotherapeut kijkt samen wat de cliënt belangrijk vindt en zoekt naar mogelijkheden en aanpassingen. Vervolgens wordt samen met de cliënt een plan op maat opgesteld. De ergotherapeut adviseert, traint, coacht en geeft voorlichting om de praktische belemmeringen zoveel mogelijk te verminderen. De behandeling kan plaatsvinden op de ergotherapiepraktijk of op een plek waar de problemen zich voordoen, bijvoorbeeld thuis of op het werk, school of in de sportclub.

De ergotherapeut is er voor iedereen: kinderen, volwassenen en ouderen. Daarnaast kan een ergotherapeut ook mantelzorgers voorlichten over hoe zij op een duurzame manier voor hun naasten én zichzelf kunnen zorgen. Indien nodig werkt een ergotherapeut samen met andere zorgverleners, zoals de (huis)arts, thuiszorg, fysiotherapeut, etc.

Wanneer kunt u een ergotherapeut inschakelen?

Als u moeite heeft met het uitvoeren van uw dagelijkse handelingen, dan

kunt u een ergotherapeut inschakelen. Dit kan gaan om het huishouden, uw persoonlijke verzorging maar ook het uitvoeren van uw werk, studie of hobby's.

Ergotherapie is gericht op het bevorderen of herstellen van zelfredzaamheid. De ergotherapeut leert u hoe u een activiteit anders uit kunt voeren óf een hulpmiddel kunt gebruiken zodat u zoveel mogelijk activiteiten weer (zelf) kunt uitvoeren.

Het werkveld van een ergotherapeut is heel breed. Werkgebieden van een ergotherapeut zijn o.a.:

- Zelfzorg en zelfredzaamheid (wassen, aankleden, eten en maaltijdbereiding)
- Revalidatie (thuis)
- Woning- en/of werkplekaanpassing
 - Valpreventie
 - Dementie
 - Ziekte van Parkinson
- Gebruik van hulpmiddelen en training met scootmobiel, rolstoel of rollator
- Omgaan met beperkingen en vermoeidheid/energiemanagement
 - Aandacht en geheugen
 - Uitvoeren van hobby of sport
 - Lichamelijke en mentale werkbelasting
- Advies over en aanvraag van hulpmiddelen



Cor Jongejan
(Tandarts en eigenaar van TCM)

gaf 23 februari een presentatie geven over:

Mondzorg en Parkinson

Speciaal voor mensen met de Ziekte van Parkinson.

Want zijn motto is: “Een gezonde mond maakt gelukkig en dat moet voor iedereen gelden.”

Cor Jongejan stelde eerst de vraag: “Is het altijd zo druk ?”

Ja ook wij verwonderden ons dat na de Corona-stilte zo’n grote groep was opgekomen. We telden zo’n 50 personen...SUPER !

KLIK op "Terugblik" Logo voor de presentatie(s).



ONZE LOCATIE

Buurthuis Kerk en Zanen
DE OUDE WERELD 51-59
2408 NV Alphen aan den Rijn

**Iedere 4e woensdag van de maand
beginnen we om 14:00 uur.**

Het Parkinson Café wordt in samenwerking met de Parkinson vereniging georganiseerd.

De gastvrouwen en bestuur

- **Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief**
 - Wim Bloemzaad
- **Secretaris/penningmeester**
 - Rijk Salentijn
- **Programma**
 - Lucy Berkien
 - Rhea Simon
 - Joost Sierenveld
- **Documentatie**
 - Lucy Berkien
- **Gastvrouwen**
 - Rina Salentijn
 - Vera Kruijdenberg
 - Jacqueline Verweij

Iedere 4e woensdag van de maand is er een informele bijeenkomst waar mensen met Parkinson, partners, mantelzorgers en andere betrokkenen elkaar in een ongedwongen sfeer kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Bovendien staan er regelmatig informatieve presentaties op het programma.

Je merkt op de bijeenkomsten hoe divers de Ziekte van Parkinson kan verlopen. Ieder heeft op zijn eigen manier Parkinson. Iedereen van beginnend tot gevorderd is welkom in het café. Het is dan ook opvallend dat iedereen mee doet als er activiteiten zijn. Dat geeft wel aan dat iedereen zich thuis kan voelen.

info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl



[Klik hier voor data en onderwerpen](#)

Parkinson TV

Voor mensen met parkinson(isme), direct betrokkenen, mantelzorgers en zorgverleners is er maandelijks live via internet een programma rondom een thema te bekijken. U kunt actief deelnemen aan de uitzending door vragen direct aan het panel te stellen. Zoveel mogelijk vragen worden in de uitzending besproken. U vindt

ParkinsonTV online
op: www.parkinsonTV.nl.

Beste bezoeker van [Parkinson Café Alphen](#)

Graag vragen we uw aandacht voor twee belangrijke onderzoeksprojecten van het Radboudumc naar bewegen en vallen bij de ziekte van parkinson: de **STEPWISE studie** en de **ParkinsonThuis II studie**. We zijn hard op zoek naar mensen met parkinson die mee willen doen. In deze publicatie lichten we het belang van deze onderzoeken toe en willen we u vragen of u wellicht interesse heeft in deze onderzoeken.

Waarom deze studies?

Bewegen is ontzettend belangrijk voor mensen met parkinson. Zo blijkt uit recent onderzoek van het Radboudumc [1] dat drie keer in de week 45 minuten op de hometrainer mensen met de ziekte van Parkinson helpt om beter te bewegen én na te denken. Werken aan je conditie zorgt namelijk voor sterkere verbindingen in de hersenen. Toch blijft voor veel mensen voldoende bewegen in het dagelijks leven lastig. Daarnaast ervaart een deel van de mensen met parkinson ook balansproblemen, welke kunnen leiden tot valincidenten en alle gevolgen van dien. Er zijn vermoedens dat deze balansproblemen verband houden met de mate van dagelijkse beweging, maar om dit vast te kunnen stellen en gerichte therapieën te kunnen ontwikkelen, is hier meer inzicht in nodig.

Doel STEPWISE studie

Het doel van de STEPWISE studie is onderzoeken of we mensen met parkinson kunnen motiveren gedurende één jaar meer te bewegen (lopen/wandelen) met behulp van een motiverende app op de telefoon (de STEPWISE app).

Doel ParkinsonThuis II studie

Het doel van de ParkinsonThuis II studie is het in kaart brengen van het beweeg- en valpatroon van mensen met Parkinson in het dagelijks leven met behulp van een speciaal horloge en een valdagboekje voor een periode van één jaar.

Deelname aan de STEPWISE studie

We zijn opzoek naar een grote groep mensen met parkinson die mee willen doen, in totaal 450!
Deelnemers gebruiken één jaar lang de motiverende app op hun eigen

mobiele telefoon en komen aan het begin- en einde van het jaar voor een aantal metingen naar het Radboudumc in Nijmegen.

Deelname aan de ParkinsonThuis II studie

Voor dit onderzoek zijn we op zoek naar een totaal van 200 mensen met parkinson die balansproblemen ervaren. Daarom zoeken we mensen die in het afgelopen half jaar minimaal één keer een valincident meegemaakt hebben. Deelnemers dragen gedurende één jaar het horloge met sensoren, en zullen éénmalig thuis bezocht worden door een onderzoeker om enkele metingen uit te voeren en uitleg te krijgen over het gebruik van het horloge.

Samenwerking met Parkinson café Alphen

De Parkinson cafés zijn een belangrijke plaats voor mensen met Parkinson om kennis en ervaringen met elkaar uit te wisselen. We kunnen ons voorstellen dat (blijven) bewegen en balansproblemen regelmatig ter sprake komt.

Meer informatie

Meer informatie over de STEPWISE studie is te vinden op de projectpagina op **ParkinsonNext** [2]. Voor meer informatie of vragen mag u ook mailen naar info@stepwiseparkinson.nl. Ook informatie over de ParkinsonThuis II studie is te vinden op deze projectpagina [3], en voor meer informatie of vragen over deze studie kan u mailen naar parkinsonthuisii.neuro@radboudumc.nl.

Helpt u ons met deze onderzoeken waarmee we hopelijk op termijn mensen met parkinson over de hele wereld in beweging brengen en meer inzicht verkrijgen in balansproblemen?

Links:

[1] <https://www.parkinson.nl/leefstijl/sporten-houdt-hersenen-fit-bij-parkinson/>

[2] <https://www.parkinsonnext.nl/stepwise/>

[3] <https://www.parkinsonnext.nl/projecten/parkinsonthuis2/>

[4] <http://www.radboudumc.nl/>

Namens Prof. Dr. Bas Bloem,
MSc. Sabine Schootemeijer, MSc. Arjonne Laar
STEPWISE Team
Tel: 06-50155754

info@stepwiseparkinson.nl

ParkinsonThuis II Team

Tel: 024-3615285

parkinsonthuisii.neuro@radboudumc.nl

Radboud universitair medisch centrum

Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen

Afdeling Neurologie

Expertisecentrum voor Parkinson en bewegingsstoornissen

Reinier Postlaan 4 (route 914)

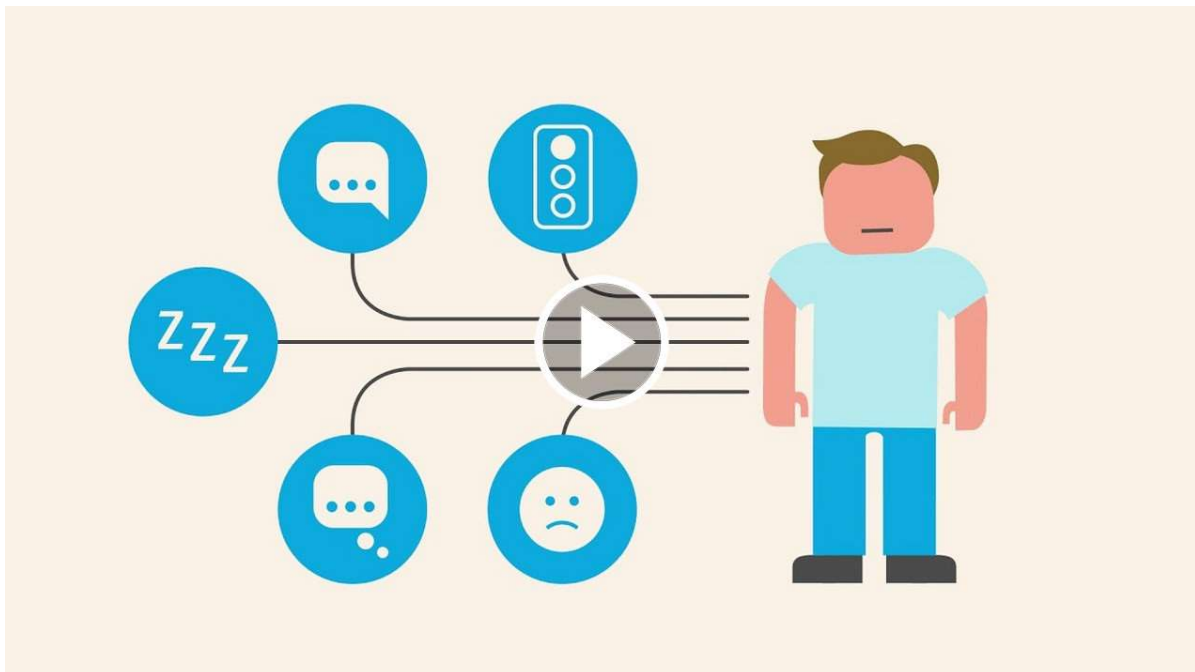
www.radboudumc.nl [4]

Wat is nu eigenlijk Parkinson !

Voor u en uw naasten is dit een uitstekend filmpje om enig inzicht te krijgen in "Wat is nu eigenlijk Parkinson"

Tevens verwijzen wij u naar ons boekje, welke u gratis kunt krijgen op de **Parkinson Café Alphen** middagen.

KLIK op onderstaand filmpje !

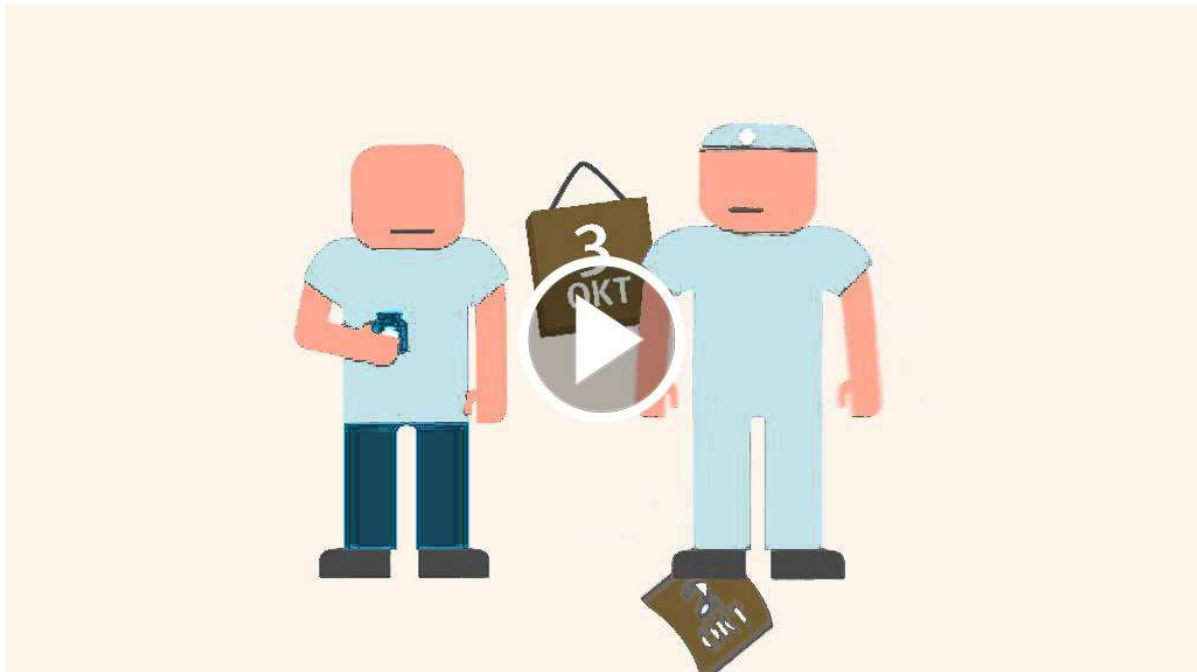


10 Tips voor uw naasten !

Uiteraard zijn er in uw omgeving mensen die totaal niet

begrijpen waarom u zo reageert en u hebt de puf niet om het WEER uit te leggen en geloof ons na deze tips begrijpen ze het echt wel.

KLIK op onderstaand filmpje !



Kom allen op 23 maart

Het wordt weer gezellig !



PARKINSONISME
VERENIGING

Lid worden van de PV

De contributie bedraagt € 40,- per kalenderjaar. Eenmaal aangemeld krijgt u een kennismakingspakket toegestuurd. Een hogere bijdrage is vanzelfsprekend welkom. Hiermee kunnen wij nog meer activiteiten organiseren die de kwaliteit van leven

Lid worden van de Vereniging ?

Parkinson Café Alphen, inclusief thee en koffie zijn GRATIS.

Wij hopen altijd dat mensen wat in het donatiepotje stoppen om ons te ondersteunen.

Wilt u mee doen aan cursussen, lezingen bij de vereniging willen ze u graag als lid ontvangen en krijgt u het verenigingsblad regelmatig in de bus.

van mensen met parkinson(ismen)
vergroten.

Klik aan voor lid INFO

|| Inlichtingen ||

Wij staan open voor uw mening of kritiek.

Geef aan wat u verbetert wilt zien of wilt u zomaar wat weten en/of inlichtingen krijgen over alles en nog wat !

Schrijf naar: info@parkinsoncafealphenaandenrijn.nl

Vragen ??

Bel gerust: 06 15 88 42 21

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@parkinsoncafealphenaandenrijn.nl toe aan uw adresboek.

