



# PARKINSONISME CAFÉ Alphen aan den Rijn

## Bijeenkomsten ?

Woensdag 26 juli 2023

Is er **GEEN**

Parkinson Café Alphen

**VAKANTIE**

Woensdag 23 augustus 2023 zijn we er weer met het accent

op **BEWEGEN:**

**boks-training** (en niet het vechten)



PARKINSONISME  
CAFÉ

Kijk ook op onze website:

[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

Bij vragen mail of bel naar:

[info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl)

of bel: 06 15 88 42 21



**Parkinson Café Alphen**

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

**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.*



<https://www.parkinsoncafealphen.nl/cafe-nieuws-28-juni-2023/>

**Bijeenkomst Parkinson Café Alphen aan den Rijn**

Woensdag 28 juni 2023 organiseerde

**Parkinson Café Alphen**  
in wederom een overvolle zaal

” Hoe bereid je een gesprek met de



Woensdag 23 augustus 2023

Organiseert  
Parkinson Café Alphen

Bewegen d.m.v. **Boks-training**

door **Teus de Kruyf**

**Niet het vechten, maar de oefeningen die u soepel houdt**

Sinds enkele maanden kunnen mensen die zijn gediagnosticeerd met deze ziekte speciale Parkinson Bokslessen volgen onder begeleiding van gecertificeerde sporttrainers bij het Teus de Kruyf Institute in Alphen.



**Wie is Ties de Kruyf**

Teus de Kruyf (62), oprichter en naamgever van de gelijknamige boksschool, is 24 uur per dag, zeven dagen in de week vol passie met zijn sport bezig. "Hij denkt altijd na hoe het anders of beter kan, en loopt graag voorop als het gaat om vernieuwingen binnen de sport." Zo is er voor iedereen die graag wil boksen een plek in de Alphense boksschool. Van beginners tot wedstrijdboksers, en van jong tot oud. En sinds dit jaar dus ook voor mensen met Parkinson. "Toen hij van de Nederlandse Boksbond hoorde over het positieve effect van boksen op de ziekte Parkinson besloot hij direct om hier in zijn eigen school ook iets mee te doen."



## BEWEGEN BIJ PARKINSON: WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Parkinson is een ziekte waarbij bepaalde hersencellen langzaam afsterven. Het is een **complexe ziekte** die zich uit in **verschillende, uiteenlopende symptomen**. Het verloop van de ziekte is dan ook bij elke patiënt anders. Parkinson komt meestal voor op latere leeftijd. Maar in 10% van de gevallen is dat toch vóór 40 jaar. **Trillen of beven** is een van de meeste gekende symptomen. Andere, veelvoorkomende symptomen zijn: stijve ledematen, moeite met stappen, trage bewegingen, evenwicht- en coördinatieproblemen ...

Regelmatig bewegen kan geassocieerd worden met een verminderd risico op het ontwikkelen van de ziekte van Parkinson of parkinsonisme. De ziekte van Parkinson is ongeneeslijk, maar medicatie kan de symptomen wel onderdrukken. **Naast medicijnen speelt beweging een cruciale rol in het onder controle houden van de**

## neuroloog voor? "

Door *Jolanda van Gorkum*  
(neurologisch verpleegkundige)

U bent al een lijstje aan het bijhouden van klachten uit het verleden waarvan u nu denkt dat ze er iets mee te maken kunnen hebben, en van nieuwe klachten/bevindingen.

Of er al een 'harde diagnose' komt weet u nog niet.

Er is u al wel verteld dat er waarschijnlijk besproken gaat worden of er al met medicatie wordt gestart. Verder heeft u natuurlijk nog de (lastig te beantwoorden) vragen welke variant het meest waarschijnlijk is, en wat de verwachtingen zijn.

Om te voorkomen dat u tien minuten nadat u buiten staat weer ineens een lading nuttige vragen bedenkt, kwam Jolanda van Gorkum met reeds bestaande formulieren die u van te voren invult (deze komt t.z.t. online op de website) en gaf heel veel tips.

**Dit mocht u NIET missen !**

Kijk voor de presentatie en meer informatie naar "[Terugblik](#)" ([klik aan](#))



### Onze locatie:

Wijkcentrum Kerk en Zanen  
DE OUDE WERELD 57

2408 NV Alphen aan den Rijn

**4e woensdag van de maand**  
**we starten om 14:00 uur,**  
zaal open om 13:30 uur



PARKINSONISME  
VERENIGING

Parkinson Café Alphen is gratis

**Parkinson Café Alphen**, inclusief thee en koffie is uw aanwezigheid 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, zij willen u graag als lid ontvangen en krijgt u het verenigingsblad regelmatig in de bus.

**Lid worden v/d Parkinson Vereniging**

De contributie bedraagt € 42,50 per kalenderjaar. Eenmaal aangemeld krijgt u een kennismakingspakket toegestuurd. Een hogere bijdrage is van zelfsprekend welkom. Hiermee kunnen wij nog meer activiteiten organiseren die de kwaliteit van leven van mensen met parkinson(ismen) vergroten.

[Klik aan voor LID Informatie](#)

[De gastvrouwen en bestuur](#)



#### • Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief

- Wim Bloemzaad

#### • Secretaris/penningmeester

- Rijk Salentijn

#### • Programma

- Lucy Berkien
- Rhea Simon
- Joost Sierveld

#### • Documentatie

- Lucy Berkien

#### • Gastvrouwen

- Rina Salentijn
- Jacqueline Verweij
- Lenny Zuiderduin

ziekte.

## Waarom bewegen bij Parkinson?

In beweging blijven is belangrijk bij de ziekte van Parkinson. Want het kan de motoriek, wandelsnelheid, aerobe fitheid, spierkracht en het evenwicht verbeteren, én ook het vallen verminderen. Studies tonen aan dat lichaamsbeweging de aerobe fitheid verhoogt en spierversterkende activiteiten de kracht van de benen vergroot.

Verder tonen studies ook aan dat trainen op de loopband en gangoefeningen (oefeningen om correct en vlot te stappen) effectief zijn om de comfortabele wandelsnelheid te verhogen. Om het evenwicht te verbeteren, blijken oefeningen die het evenwicht op de proef stellen het effectiefst. Lichaamsbeweging die gericht is op het verbeteren van de gang en het evenwicht, vermindert het valpercentage. Evenwichts- en staptraining worden vaak gecombineerd, wat het evenwicht verbetert.

Kinesitherapeuten die werken met Parkinson-patiënten focussen vaak op een (wandel)gang- en evenwichtstraining, maar soms komen daar ook spierversterkende activiteiten of oefeningen voor flexibiliteit bij. Uit studies blijkt dat zo'n training de wandelsnelheid, het evenwicht en de motorische symptomen verbetert. Regelmatige lichaamsbeweging wordt aangeraden bij de ziekte van Parkinson omdat er bewijs is dat het:

- motorische symptomen verbetert;
- de wandelsnelheid en het evenwicht verbetert;
- het valpercentage vermindert en
- het aerobe fitheid en de spierkracht vergroot.

## Welk soort beweging doe je best bij Parkinson?

Er bestaat niet één enkele aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle Parkinson-patiënten.

Iedereen is anders. Iedereen heeft andere klachten, noden en grenzen. En iedereen start ook op een ander niveau. Het is dus niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: [elke stap telt!](#)**

## 8 beweegtips voor mensen die lijden aan de ziekte van Parkinson

- Het is aanbevolen om je **eerst te laten behandelen door een kinesitherapeut** omdat de lichaamsbeweging echt op maat moet gebeuren en onder toezicht.
- Na de kinesitherapie blijf je best zelfstandig in beweging. Je kan eventueel een beroep doen op een Bewegen Op Verwijzing-



### 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](http://www.parkinsonTV.nl)



### VERVOERS

#### PROBLEMEN ??????

Voor iedereen maar dan ook iedereen zijn er mogelijkheden om zich te verplaatsen.

We noemen ze nogmaals op:

De **ParticipleMobiel** (voorheen TomMobiel geheten) haalt en brengt u voor de boodschappen, kapper etc. etc.

**AutoMaatje** is vervoer voor buiten Alphen, ziekenhuis, bezoek familie etc. etc.

Gewoon lekker Alphen e.o. verkennen en lekker de frisse buitenlucht opzoeken, dan is **Fiets Maatje** de uitkomst. Samen met een vast maatje de buitenlucht in.

**KLIK op onderstaande links !**

Participle Mobiel 06 15 44 18 13

Auto Maatje 06 15 44 18 13

Fiets Maatjes



**GRATIS Informatie Map**

Het **PCA bestuur** heeft

**informatie-mappen samengesteld voor de nieuwe bezoekers.**

**Bent u geïnteresseerd ?**

**Vraag er naar !**



**'Er is hoop voor parkinsonpatiënten'**

Hoogleraar en arts Bas Bloem zet zich dus volop in voor beweging en preventie. Bas Bloem gaf op de Gelderland TV "De week van Gelderland" een presentatie die een hoop mensen weer moed geven.. Sinds 2001 is Bas Bloem neuroloog op de afdeling Neurologie van het Radboudumc. In 2002 richtte hij het Parkinson Centrum Nijmegen (ParC) op.

coach. Zo'n coach werkt samen met jou een persoonlijk beweegplan uit en zoekt daarbij naar makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. De coach motiveert jou om vol te houden en om de beweegdoelen te halen.

- Je doet je trainingen best wanneer je de positieve effecten van de medicijnen voelt. Warm zeker op voor je aan je oefeningen begint en voorzie ook achteraf tijd om af te koelen.
- Drijf de **intensiteit** van de aerobe lichaamsbeweging en spierversterkende activiteiten geleidelijk op tijdens de sessie of training.
- Doe liefst ook **functionele oefeningen**. Daarmee bedoelen we: oefeningen die je helpen bij bewegingen in het dagelijkse leven. Zoals stapoefeningen waardoor je beter kan wandelen of kracht oefeningen om spullen in een hoge kast te zetten en eruit te nemen.
- Een verminderd evenwicht is kenmerkend voor de ziekte van Parkinson. Er moeten daarom uitdagende evenwichtsoefeningen geïntegreerd worden tijdens jouw training: die helpen je om je evenwicht te verbeteren.
- **Geloof in jezelf en je kunnen! Want dat zal je lichaamsbeweging ten goede komen.** Ook apathie en/of vermoeidheid kunnen je belemmeren om te bewegen. Onthoud dat elke stap telt.
- **Ga eerst langs bij je huisarts als je...**

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

**Want bewegen MOET !**

Lees verder op de website

Kijk [hier](#) voor de video

(Bron: Dutch Health Hub)

Klik hier



Medicijnen

## Themadossier

Er zijn verschillende soorten medicijnen die de symptomen kunnen verlichten. Levodopa medicijnen bevatten de stof levodopa. Deze wordt in de hersenen omgezet in dopamine. Zo wordt het tekort aangevuld. Een tweede groep bevat de dopamine-agonisten. Deze bootsen de werking van dopamine na. Daarnaast zijn er andere medicijnen. Deze proberen de werking van de nog aanwezige dopamine te verbeteren.

Lees verder

### BELLEN BIJ VRAGEN

Neem contact met ons op bij vragen en/of problemen, wij kunnen u raad geven en/of doorverwijzen naar de juiste personen. Kijk dus op onze website voor de contactpersonen/bestuur etc.

[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

of mail naar:

[info@parkinsoncafealphenaanndenrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanndenrijn.nl)



Kijk ook eens op Apotheek.nl. U kunt best advies krijgen u bij uw eigen apotheek. Daar ontvangt u de zorg en begeleiding die is afgestemd op uw persoonlijke situatie. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan kunt u een vraag stellen aan de webapotheker. Een team van apothekers beantwoordt uw vraag in principe binnen enkele werkdagen. Klik op "Klik hier" meer informatie !

Klik hier

Parkinson Café Alphen

[info@parkinsoncafealphenaanndenrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanndenrijn.nl)

info: 06 15 88 42 21

Bezoek onze website  
[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

**KOM WEER IN BEWEGING MET DE BEWEEGMAKELAAR**

**Bewegemakelaar**

**ANDY HUIS**  
a.huis@alphenvitaal.nl  
06 2804 0194

**ROBBIN HIEKEMA**  
r.hiekema@alphenvitaal.nl  
06 2804 0171

**WIJ HELPEN BIJ:**

- Intakegesprek
- Sportwijzer test
- Contact met sport- en beweegaanbieders
- Informatie over Jeugddeelname en Volwassenenfonds

Maak een afspraak  
0172 - 33 22 11

Meer informatie  
[www.alphenvitaal.nl](http://www.alphenvitaal.nl)

**Alphen Vitaal** **BEWEEGMAKELAAR**

Wil jij (weer) in beweging komen, maar weet je niet zo goed hoe?  
Vind een leuke sport- of beweegactiviteit met de bewegemakelaar.

**INTAKEGESPREK**

Bijna iedereen weet dat het belangrijk is om er een actieve levensstijl op na te houden. Maar het valt soms niet mee om een sport of beweegactiviteit te zoeken die goed bij je past. De keuze wordt er ook niet makkelijker op als je financieel, lichamelijk of geestelijk beperkt wordt. Er is gelukkig wel heel veel te kiezen! De bewegemakelaar kan je op weg helpen tijdens een intakegesprek.

**SPORTWIJZER TEST**

Op [www.alphenvitaal.nl](http://www.alphenvitaal.nl) kun je de sportwijzer test doen. Het resultaat van deze vragenlijst duurt heel lang en geeft je op basis van jouw antwoorden direct een top 3 van sporten die bij jou past.

**JEUGDDEELNAMEFONDS EN VOLWASSENENFONDS**

Voor veel mensen is sporten geen optie vanwege de kosten. In sommige gevallen kun je in aanmerking komen voor een subsidie vanuit het Jeugddeelnamefonds (tot 18 jaar) of het Volwassenenfonds (naast 18 jaar). Vraag de Bewegemakelaar naar de mogelijkheden.

**AANGEPAST SPORTEN**

Ben je op zoek naar mogelijkheden voor sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een beperking? Vraag het onze Bewegemakelaar aangepast sporten: Megan van den Nieuwendijk, 06 3862 2976, [m.vandennieuwendijk@alphenvitaal.nl](mailto:m.vandennieuwendijk@alphenvitaal.nl)

**HONDERDEN ACTIVITEITEN OM TE PROBEREN**

Op [www.alphenvitaal.nl](http://www.alphenvitaal.nl) staan al honderden activiteiten om te proberen. Soms tegen een kleine vergoeding. Ook het Sjors sportief programma (tot 15 jaar) is weer actief! Meer dan 1000 activiteiten van Sjors Sportief in onze gemeente vind je terug op [aanmelden.alphenvitaal.nl](http://aanmelden.alphenvitaal.nl).

LEES VERDER



### Parkinsonismen

Officieel is de term 'parkinsonismen' een verzamelnaam voor een aantal aandoeningen die lijken op de ziekte van Parkinson. Maar ze zijn toch anders. Parkinsonismen veroorzaken vergelijkbare klachten als parkinson. Maar medicijnen die gebruikt worden om de symptomen te onderdrukken werken niet of minder goed bij parkinsonismen. Ook het verloop van de ziekte is anders.

Voor meer informatie

**PARKINSONISME**  
CAFÉ Alphen aan den Rijn



**Samen doen we het !**

**Wij zijn er voor U !**

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl) toe aan uw adresboek.

