

Parkinson Café Alphen

Alphen aan den Rijn e.o. (opgericht 2014)



PARKINSONISME
CAFÉ Alphen aan den Rijn

[Naar Parkinson Café Alp. website](#)

[Naar de Park. Vereniging website](#)

Van de voorzitter

Beste Parkinson Café bezoekers,

Namens de gastvrouwen en bestuur van Parkinson Café Alphen wil ik jullie allen een gelukkig en hoopvol 2024 wensen. Moge het nieuwe jaar gevuld zijn met momenten van vreugde, liefde en bovenal goede gezondheid.

Aan degenen die moedig strijden tegen de uitdagingen van de ziekte van Parkinson: jullie kracht en vastberadenheid zijn bewonderenswaardig. Moge 2024 een jaar zijn van doorbraken in behandelingen en verbeteringen in jullie welzijn.

Voor de huisgenoten die onvoorwaardelijke steun bieden: jullie toewijding is van onschatbare waarde. Mogen jullie banden van liefde en begrip in het komende jaar alleen maar sterker worden.

En aan de mantelzorgers, die dag in dag uit zorgen voor jullie dierbaren: jullie toewijding en liefde maken een wereld van verschil. Moge 2024 jullie belonen met momenten van rust, zelfzorg en erkenning voor jullie onvermoeibare inzet.

Laten we samen streven naar een jaar vol begrip, vooruitgang in behandelingen en momenten van vreugde te midden van uitdagingen. Mogen jullie paden verlicht zijn en moge de kracht van samen zijn jullie sterken in elke stap die jullie zetten.

Een gezond en gelukkig nieuwjaar gewenst!

Met vriendelijke groet,

Wim D. Bloemzaad.

Onze locatie: Wijkcentrum Kerk en Zanen

Altijd de 4e woensdag van de maand !

24 januari 2024

(Wij starten om 14.00 uur, toegang, koffie en thee gratis)

DE OUDE WERELD 57
2408 NV Alphen aan den Rijn

VRAGEN ??

info@parkinsoncafealphenandenrijn.nl

Parkinson Café Alphen presenteert 24 januari 2024

Voeding en Diëten bij Parkinson

Bij de ziekte van Parkinson kan het eten en drinken op den duur moeizamer gaan. Door de Parkinsonmedicatie, maar ook door het voortschrijden van de ziekte, kunnen klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsverlies.

Ancilla gaat u geheel bijpraten wat nodig en onzinverhalen zijn over dieëten en voeding.

Stel gerust vragen, want dan komt de waarheid boven tafel.



Voeding bij Parkinson

Bij de ziekte van Parkinson kan het eten en drinken op den duur moeizamer gaan. Door de Parkinsonmedicatie, maar ook door het voortschrijden van de ziekte, kunnen klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsverlies.

Daarnaast is de werking van de Parkinsonmedicatie vaak te optimaliseren door een goede eiwitverdeling over de dag. De ParkinsonNet diëtist is de aangewezen persoon om mensen met Parkinson te begeleiden. Renate de Schaap is aangesloten bij het ParkinsonNet.

Bij de ziekte van Parkinson is er een tekort aan dopamine in de hersenen. Mensen met Parkinson krijgen daarom vaak Levodopa voorgeschreven; dit is een stof die in het lichaam wordt omgezet in dopamine. Levodopa gaat via de maag naar de dunne darm en wordt daar naar het bloed getransporteerd. Vervolgens wordt Levodopa vanuit het



Wie is Ancilla Sterrenburg

Ancilla stelt zich even voor:

Ancilla is lid van het ParkinsonNet en vind het leuk om deze presentatie te kunnen verzorgen. Mijn naam is Ancilla Sterrenburg en ik ben werkzaam als diëtist voor Topaz360. Mijn werkomgeving is divers: ik werk zowel in verpleeghuizen, ontvang mensen op mijn spreekuur en kom heel frequent bij cliënten thuis. Inmiddels ben ik 10 jaar werkzaam als diëtist en heb in meerdere (huisartsen)praktijken gewerkt. Ik doe mijn werk met veel plezier en zie het als meerwaarde om onderdeel te zijn van het Parkinson Netwerk. Het is fijn om kennis te kunnen delen maar vooral ook om de samenwerking met zorgprofessionals te hebben. Door samen te werken wordt de zorg voor u, als cliënt, alleen maar beter!

Voeding kan op verschillende manieren bijdragen aan problemen die u ondervindt bij Parkinson. Ik krijg in de praktijk veel vragen over:

- Voldoet mij huidige voedingspatroon wel aan de dagelijkse behoefte?

bloed in de hersenen opgenomen. In de hersenen wordt de Levodopa omgezet in dopamine. Het tekort aan dopamine in de hersenen wordt op deze manier aangevuld. De opname van Levodopa kan op verschillende manieren verstoord worden. Dit kan onder andere door een volle maag, door obstipatie (verstopping) of door het eten van eiwitten. Voorbeelden van Levodopa medicatie zijn: Madopar, Sinemet, Duodopa, Stalevo.

Rol van de Parkinson diëtist

De werking van Levodopa kan beïnvloed worden door de inname van eiwitten. Door de inname van eiwitten licht te beperken en door de eiwitten beter over de dag te verdelen, kan de werking van de Levodopa bevorderd worden.

De gevolgen van een eiwitbeperking zijn per persoon verschillend. Binnen 2 weken weet u of u er baat bij heeft. In overleg met uw ParkinsonNet diëtist kunnen we uw eetpatroon hierop aanpassen.

- De afstemming van medicatie (levodopa) en voeding
- Uitvoeren van metingen (lichaamssamenstelling)
- Bloeddrukwisselingen rondom maaltijden
- Obstipatie/ diarree
- Verminderde smaak en reuk
- Eiwitten bij Parkinson
- Vitamines en mineralen
- Onbedoeld gewichtsverlies of ongewenst gewichtstoename

Bovenstaande onderwerpen bespreek ik graag met u tijdens de presentatie op 24 januari. Daarnaast blijft er voldoende tijd over om ook nog andere vragen te stellen

Ik hoop u allen graag te zien op 24 januari!

Met vriendelijke groeten,

Ancilla Sterrenburg

Diëtist

06- 23227871

AGB-code: 24004226

Werkdagen: maandag tot 14.00,
dinsdag, woensdag, vrijdag
Diëtist aan huis

088 921 3000

a.sterrenburg@topaz360.nl



GEVONDEN

**6 december heeft een
gast een koker laten
liggen !**

Bel voor de hereniging 06 25 28 98 98

Als u naar de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige op gesprek gaat.

Vul dan formulier: ["Wat vindt u belangrijk"](#) in

**Deze lijst één (1) week vooraf aan het bezoek aanmaken en versturen s.v.p.
Het helpt u bij het voorbereiden van uw gesprek met de neuroloog of
Parkinsonverpleegkundige.**



Nadat u het ingevulde formulier hebt verzonden krijgt u in uw mail een copy, u kunt deze printen en meenemen naar uw afspraak.

(Tevens wordt dit formulier naar de Parkinsonverpleegkundige gestuurd)

U kunt de onderwerpen aankruizen waar u hinder van ondervindt en die u wilt bespreken.

Vervolgens maakt u de keuze welke 3 onderwerpen voor u het meest belangrijk zijn om te bespreken.

Formulier

[Wat vindt u belangrijk](#) (klik aan)

Maak geen misbruik van dit formulier !

Ons programma t/m mei 2024

(uiteraard onder voorbehoud)



Elke 4e woensdag van de maand voorlichting, informatie, gezelligheid

- **24 januari 2024**
 - Diëten en Voeding
 - *Ancilla Sterrenburg (Diëtiste topaz360)*
- 28 februari 2024
 - Dementie bij Parkinson
 - *Hr. H. van Kerkhof*
- 27 maart 2024
 - Beweging bij Parkinson

- *Robbert-Jan Boonstra (Alphen Vitaal)*
- 24 april 2024
 - Sex en Parkinson
 - *Woet Gianotten (seksuoloog)*
- 22 mei 2024
 - Rollators en andere hulpmiddelen voor mensen met de ziekte van Parkinson
 - *Firma Rollz Rolators en anderen*



Parkinson Café Alphen

(Alphen aan den Rijn e.o.)

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.



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 vanzelfsprekend welkom. Hiermee kunnen wij nog meer activiteiten organiseren die de kwaliteit van leven van mensen met parkinson(ismen) vergroten. U helpt ook al mee door een medebezoeker van het Parkinson Café lid te maken voor €3,75 per maand!

U kunt ook een familielid of vriend **Lid-**

Maatje maken voor maar € 25,- per jaar
[Lid-Maatje - Parkinson Vereniging](http://parkinson-vereniging.nl)
(parkinson-vereniging.nl).



Uitzending 100 van ParkinsonTV

Uitzending 100 van ParkinsonTV.

Afgelopen vrijdag 22 december was het zo ver: de 100e aflevering van ParkinsonTV! Een uitzending met een gouden randje... Er werd teruggeblikt en gekeken naar de toekomst. De afsluiting was een vragen-halfuurtje met neuroloog Bas Bloem. Uw vraag kon live tijdens de uitzending via de chat worden gesteld.

Heeft u nog vragen ??
Stuur naar de redactie: informatie@parkinsontv.nl.

[Klik hier voor het terugkijken](#)



Het bestuur

Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief

- o Wim Bloemzaad

Secretaris/penningmeester

- o Rijk Salentijn

Programma

- o Lucy Berkien
- o Rhea Simon



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

o Harry den Dekker

Documentatie

o Lucy Berkien

Gastvrouwen

o Rina Salentijn

o Jacqueline Verweij

o Lenny Zuiderduin

o Trudy Balt (invalster)

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



Ervarings verhalen

Op deze blogpagina leest u ervaringsverhalen van (naasten van) mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme.

Deze blogs geven een inkijkje in hoe het leven met deze aandoeningen eruit kan zien.

Bent u lid van de Parkinson Vereniging? Log in op de website en reageer op de blogs! Als lid kunt u tevens op de hoogte worden gebracht wanneer er een nieuwe blog of vlog geplaatst wordt in het kanaal voor ervaringsverhalen in de online community voor leden.

U kunt deze ook bezoeken in de



VERVOERS PROBLEMEN

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

We noemen ze nogmaals op:

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

AutoMaatje vervoer voor buiten Alphen.
B.v. ziekenhuis, bezoek familie etc. etc.

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

KLIK op onderstaande links !

ParticipeMobiel
0615441813

AutoMaatje 06 15 44 18 13

FietsMaatje (meldt u aan)

GRATIS Informatie Map

[PV-app voor de smartphone!](#)



Vraag er naar !

Het PCA bestuur heeft

Lees de verhalen

informatie-mappen samengesteld voor de nieuwe bezoekers.

Bent u geïnteresseerd ?



Wereld Parkinson Dag 2024: save the date!

Ieder jaar op 11 april is het Wereld Parkinson Dag. In het kader hiervan houdt de Parkinson Vereniging op zaterdag 13 april haar jaarlijkse symposium.

De locatie, het thema en het programma van dit symposium worden zo spoedig mogelijk bekend gemaakt. Zet zaterdag 13 april alvast in uw agenda!

Houd voor meer informatie de Nieuwsflits en de website van de Parkinson Vereniging in de gaten.

[Klik hier](#)

INFORMATIE

Parkinson Café *Alphen*

mail naar:

info@parkinsoncafealphenandenrijn.nl

of bel naar:

info: **06 15 88 42 21**



**Samen
zijn we sterker !**

Wij doen het voor U!

Bezoek onze website

www.parkinsoncafealphen.nl

Deze e-mail is verzonden 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@parkinsoncafealphenandenrijn.nl toe aan uw adresboek.

