



PARKINSONISME CAFÉ REGIO NIJMEGEN

Trefpunt voor mensen met Parkinson(isme) en naasten

Parkinson Café Regio Nijmegen – maart 2026

*Eindredactie Lia Janssen-Sennef, Diane Vermeulenen Hilde Wijngaards-Berenbroek,
vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen*



In deze nieuwsbrief kunt u weer het verslag lezen van de laatste bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen.

Deze keer over Parkinson en medicatie. Liesbeth Lourens, apotheker/eigenaar van de apotheek in Malden verzorgde een boeiende en heldere presentatie met veel informatie en tips.

Inhoud

- Pag. 2-7 Verslag van de bijeenkomst over Parkinson en medicijnen
- Pag. 8-28 Dia's van de Powerpointpresentatie van Liesbeth Lourens
- Pag. 29 De stemmal
- Pag. 30-34 Nieuwsbrief Mantelzorg Nijmegen
- Pag. 35 De volgende bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen



De bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen 6 maart 2026

Achter de schermen van de apotheek - Liesbeth Lourens, apotheker
Service Apotheek Malden

Opening

De middag wordt geopend door Hilde en zij leest namens de voorzitter het **openingswoord** voor en heet alle aanwezigen van harte welkom.

“Het thema van vandaag is MEDICATIE. Voor menigeen van ons is dat een heel gedoe. Dat is zo als je Parkinson hebt, maar ook als je mantelzorgert bent. In de schouwburg maak je het wel eens mee: midden in de voorstelling begint er ineens een telefoon te piepen. Tijd voor medicijnen. Iemand heeft dan weer eens vergeten zijn telefoon uit te zetten. Meestal een oudere heer (waarom weet ik ook niet). Artiest bozig. En het wordt helemaal gênant als het een tweede keer gebeurt. Het laat maar zien hoe lastig het is om dagelijks je medicijnen op tijd in te nemen. Mensen met Parkinson gebruiken nog al wat medicijnen. Zeker als je ook nog bijkomende ziektes hebt met de daar bijhorende medicatie. Het vereist een bijna militaire planning om al die medicijnen op tijd in te nemen.

Onze spreker van vanmiddag, apotheker Liesbeth Lourens weet hier alles van en begrijpt heel goed hoe lastig dat soms is.

Ze is – samen met haar man - eigenaar van Service Apotheek Malden en aangesloten bij ParkinsonNet.

Ze zal ons vanmiddag uitleggen

- welke de meest voorkomende Parkinsonmedicijnen zijn*
- wat de werking is van de Parkinsonmedicijnen*
- wat de wisselwerking is met andere medicijnen*
- wat de relatie is met voeding*

En zo komt het tot een plan en een routine hoe je de medicijnen het beste in kunt nemen.

Misschien, Liesbeth, adviseer je om de medicatiemomenten in te stellen in je telefoon. Kan best handig zijn. Maar ik weet zeker dat je ook adviseert om in de schouwburg je telefoon uit te zetten.

Maar nu het woord aan Liesbeth Lourens:

Het thema van vandaag is medicatie bij de ziekte van Parkinson en wat er allemaal “achter de schermen” in de apotheek gebeurt.

Belang van stipte inname

Voor mensen met Parkinson is het essentieel dat medicatie heel punctueel wordt ingenomen. Herhaaldelijke alarmen op de telefoon kunnen voor de omgeving soms storend zijn, maar zij zijn een noodzakelijk hulpmiddel om de klachten zoveel mogelijk onder controle te houden en de dag beter “door te komen”.

Meest gebruikte medicatie bij Parkinson is levodopa

- Welke middelen worden vaak voorgeschreven?
- Op welke tijden wordt de medicatie idealiter ingenomen?
- Met of zonder voedsel en welke combinaties zijn ongunstig?



In het bijzonder wordt stilgestaan bij levodopa. Levodopa vult het tekort aan dopamine in de hersenen aan. Deze medicatie hoort niet samen met eiwitrijke voeding te worden ingenomen, omdat eiwitten de opname van levodopa in het lichaam verstoren. Volkorenbrood bevat bijvoorbeeld relatief veel eiwit en kan beter niet direct samen met levodopa worden

gebruikt.

Er bestaan levodopa carbidopa en levodopa benserazide. Beide middelen werken op dezelfde manier. Carbidopa en benserazide zorgen ervoor dat de levodopa de hersenen bereikt om pas daar te worden omgezet in dopamine. Welke medicatie het beste bij de patiënt past, wordt door de neuroloog bekeken. De Levodopa Disperstablet (Madopar Dispers) is een variant die in water uiteenvalt. De tablet wordt opgelost in een klein laagje water en vervolgens opgedronken. Het voordeel hiervan is dat de vloeistof de maag sneller passeert dan een vaste tablet, waardoor de werkzame stof eerder in de dunne darm wordt opgenomen en sneller effect heeft. Deze vorm wordt vaak direct na het wakker worden gebruikt om ochtendstijfheid snel te doorbreken. De capsule met vertraagde afgifte van levodopa wordt vaak voor de nacht voorgeschreven. Daarnaast bestaat de langwerkende pleister met rotigotine (Neupro). Deze pleister geeft gedurende de nacht een constante afgifte van medicatie en is daarmee een uitkomst bij nachtelijke akinesie (stijfheid in de nacht). Veel mensen met Parkinson herkennen de problemen met omdraaien in bed, naar het toilet gaan of comfortabel liggen; een pleister kan juist in deze uren verlichting geven.



Misselijkheid, bloeddruk en responsfluctuaties

- Doordat de maag bij Parkinson trager werkt, blijven voedsel en tablet soms te lang in de maag liggen.
- Levodopa hoort pas in de dunne darm te worden opgenomen; als het in de maag al wordt omgezet in dopamine in het bloed, ontstaat vrije dopamine buiten de hersenen.
- Deze vrije dopamine prikkelt het braakcentrum in de hersenstam, wat de typische misselijkheid kan veroorzaken.

Lage bloeddruk (orthostatische hypotensie) komt vaak voor bij mensen met Parkinson die levodopa gebruiken. De ziekte zelf tast het autonome zenuwstelsel aan en levodopa ontspant de bloedvaten extra. Hierdoor kan bij opstaan of bij wisselen van houding plotseling een bloeddrukdaling optreden, met duizeligheid en valgevaar als gevolg.

Responsfluctuaties: aan het begin van de behandeling werkt de medicatie vaak vrij constant. Naarmate de ziekte vordert, wordt het effect grilliger. De hersenen worden minder goed in het opslaan en geleidelijk afgeven van dopamine, waardoor de “therapeutische bandbreedte” – waarin de medicatie precies goed werkt – steeds smaller wordt. Dit uit zich in wisselingen tussen “on”- en “off”-momenten.

Autonoom zenuwstelsel en functioneren van maag en darmen

De ziekte van Parkinson tast ook het autonome zenuwstelsel aan. Dit stelsel regelt onbewuste processen zoals hartslag, spijsvertering, ademhaling, lichaamstemperatuur en de werking van de darmen. Hierdoor ontstaan onder andere vertraagde maaglediging (gastroparese) en darmproblemen, wat grote gevolgen kan hebben voor de opname en werking van medicatie.

De huidige medicatie geneest de ziekte niet en de achteruitgang van de zenuwcellen stopt niet. De middelen zijn gericht op symptoombestrijding en hebben als doel de kwaliteit van leven te verhogen en dagelijkse activiteiten beter uitvoerbaar te maken.



Darmgezondheid, leefregels en leefstijl

Erisgroeieendaandacht voor de darmgezondheid en het microbiom. Aanpassingen in vezelinname of gebruik van probiotica kunnen soms al een merkbaar verschil maken in hoe goed medicatie aanslaat. Belangrijke leefregels voor mensen met Parkinson:

- houd de darmen fit door voldoende vocht (ongeveer 2 liter water per dag), vezelrijke voeding en voldoende beweging.
- zorg voor regelmaat: op vaste tijden eten, drinken en medicatie innemen.
- bespreek met de apotheker een passend inname-schema; de apotheek kan hierbij ondersteunen.

Voor mensen met de ziekte van Parkinson zijn vitamine-D en calcium belangrijk voor de botgezondheid, zeker omdat zij vaak minder buiten komen en minder bewegen, wat de botdichtheid kan verminderen en de kans op botbreuken vergroot. Vitamine D

wordt bij voorkeur ingenomen tijdens een maaltijd met wat vet (bijvoorbeeld boter, olie, eieren of vette vis), omdat dit de opname bevordert.

Alcoholen (parkinson)medicatie

Alcohol kan:

- slaperigheid en duizeligheid versterken.
- het valrisico verhogen.
- symptomen maskeren, waardoor iemand zich beter voelt dan hij of zij in werkelijkheid functioneert.

Niet alle middelen reageren hetzelfde op alcohol:

- MAO-B-remmers (zoals rasagiline/Azilect of selegiline): hierbij is voorzichtigheid geboden met alcoholische dranken die veel tyramine bevatten (bijv. bepaalde speciaalbieren, rode wijn) in verband met een zeldzame, maar gevaarlijke stijging van de bloeddruk. Levodopa: alcohol maakt de opname onvoorspelbaar,
- waardoor de medicatie plotseling minder goed kan werken en “off”-fasen sneller kunnen optreden. Dopamine-agonisten: deze middelen kunnen impulscontrolestoornissen veroorzaken (zoals gokdrang of koopdrang). Alcohol verlaagt de remming nog verder, waardoor risicogedrag sneller uit de hand kan lopen.

www.apotheek.nl is een onafhankelijke en betrouwbare bron voor informatie over medicijnen.

Ethische dilemma's rond autorijden

Een belangrijk thema is het autorijden met Parkinson. Er is een spanning tussen autonomie en veiligheid:

- autorijden geeft vrijheid en zelfstandigheid; stoppen met rijden kan ervaren worden als een grote beperking.
- de grootste uitdaging is dat de symptomen per uur kunnen verschillen. In een “on”-fase kan iemand goed functioneren achter het stuur, terwijl in een “off”-fase stijfheid (freezing) of traag reactievermogen plotseling kan optreden.
- dyskinesieën (onwillekeurige bewegingen) kunnen het sturen bemoeilijken.

De kernvraag is: Is het verantwoord om de weg op te gaan als je weet dat je conditie binnen een half uur drastisch kan verslechteren? Juridisch gezien is men in Nederland verplicht de diagnose Parkinson te melden bij het CBR. De dagelijkse afweging en morele verantwoordelijkheid blijven bij de patiënt zelf.

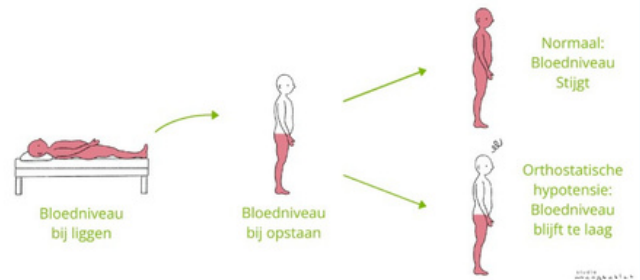
Medicatie bij maag-darmklachten en bloeddruk

Specifieke klachten en medicatie:

- Domperidon: een middel tegen misselijkheid, dat in combinatie met levodopa kan worden gebruikt. Domperidon kan ook helpen bij orthostatische hypotensie. Het werkt tegengesteld aan dopamine en helpt de bijwerkingen die optreden te verminderen. Domperidon gaat niet door de bloed-hersenbarrière. Daardoor kan de dopamine wel gewoon zijn werk blijven doen in de hersenen.
- Orthostatische hypotensie is een veel voorkomende bijwerking van levodopa. Dit treedt vooral op bij het opstaan (van liggend/zittend naar staand) of na het eten. Na de maaltijd gaat veel bloed naar het spijsverteringsstelsel, waardoor

er tijdelijk minder bloed beschikbaar is voor de hersenen. Koffie kan ervoor zorgen dat de bloedvaten in de buikstreek iets vernauwen, wat de bloeddruk na de maaltijd stabiel kan houden.

- Veel medicijnen (bijv. bloeddrukmedicatie/plastabletten) kunnen de orthostatische hypotensie verergeren. Het is belangrijk dat zorgverleners samen kijken of er medicatie gestopt kan worden of dat de dosering aangepast kan worden..



- Omeprazol of pantoprazol wordt vaak voorgeschreven als maagzuurremmer maar kent enkele nadelen bij langer gebruik: verminderde opname van levodopa, waardoor de werking minder wordt en bijwerkingen kunnen toenemen; verminderde opname van vitamine B12, calcium en magnesium. Als alternatief wordt famotidine genoemd. Dit middel heeft minder invloed op botten en mineralen; magnesium en calcium worden beter opgenomen en ook B12 wordt minder geremd. De boodschap is om het gebruik van maagzuurremmers altijd met arts en apotheker te bespreken.

Rivastigmine pleisters

Rivastigmine pleisters worden vaak voorgeschreven bij geheugenklachten en verwardheid, met name bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson-dementie. Bij Alzheimer blijken de pleisters vaak minder effectief, onder andere omdat de aard van de cognitieve klachten anders is dan bij Parkinson. Bij Parkinson-dementie kunnen zij juist een duidelijke verbetering in aandacht en helderheid geven.

Het is ook belangrijk er een medicatiecheck gedaan wordt door de apotheker als er sprake is van geheugenklachten of verwardheid. Veel medicijnen hebben een negatieve invloed op het denken en het geheugen. Als deze medicijnen gestopt kunnen worden of omgezet kunnen worden naar een andere variant, kan dit al veel winst opleveren.



De rol van de apotheker

- Medicatiecontrole, inclusief het opsporen van interacties tussen verschillende middelen.
- Check op dubbelmedicatie (bijvoorbeeld twee keer hetzelfde middel onder verschillende naam).
- Rekening houden met persoonlijke omstandigheden en aandoeningen, zoals zwangerschap, lichaamsgewicht en verminderde

nierfunctie.

- Voorlichting, advies en medicatiebegeleiding.
- Logistiek van medicijnen.
- Schakel tussen arts en patiënt, inclusief overleg met andere zorgverleners.
- Aanspreekpunt voor kleinere klachten zoals hoest, schimmelinfecties of hooikoorts.

De Parkinson Buddy

Aan het Parkinson Buddy project van a-nimo u.a. nemen meerdere apothekers in de regio Nijmegen deel. De samenwerking tussen apotheker en buddy voegt een extra laag aan zorg toe:

- een vast gezicht: de buddy kent het dossier, de thuissituatie en de specifieke klachten, waardoor niet steeds opnieuw alles verteld hoeft te worden.
- optimalisatie van inname: de apotheker kijkt kritisch naar het innameschema (bijvoorbeeld het scheiden van levodopa en eiwitrijke voeding), de buddy helpt dit in te passen in het dagelijks leven.
- proactieve controle: de buddy signaleert “off”-periodes of bijwerkingen en overlegt met apotheker, neuroloog of Parkinsonverpleegkundige.
- bewaking van “on-top” medicatie: omdat veel mensen met Parkinson ook andere middelen gebruiken (zoals slaapmiddelen of maagremmers), wordt bewaakt dat deze de Parkinsonklachten niet verergeren.

Nog enkele opmerkingen n.a.v. vragen uit de zaal:

- Famotidine is niet in alle gevallen een goed alternatief voor omeprazol of pantoprazol. Verandering altijd met de huisarts bespreken.
- thee (theïne) heeft niet dezelfde uitwerking op orthostatische hypotensie als koffie (cafeïne). Cafeïne is eventueel in tabletvorm in te nemen.
- Macrogol heeft geen effect op de werking van levodopa. Maar het is wel belangrijk om obstipatie (verstopping) tegen te, zodat levodopa zo optimaal mogelijk kan werken.
- om de eetlust te verbeteren kan Domperidon worden voorgeschreven.
- verlies van reuk- en smaakvermogen is een symptoom van parkinson, dat wordt veroorzaakt door veranderingen in het autonome zenuwstelsel.



Samengevat

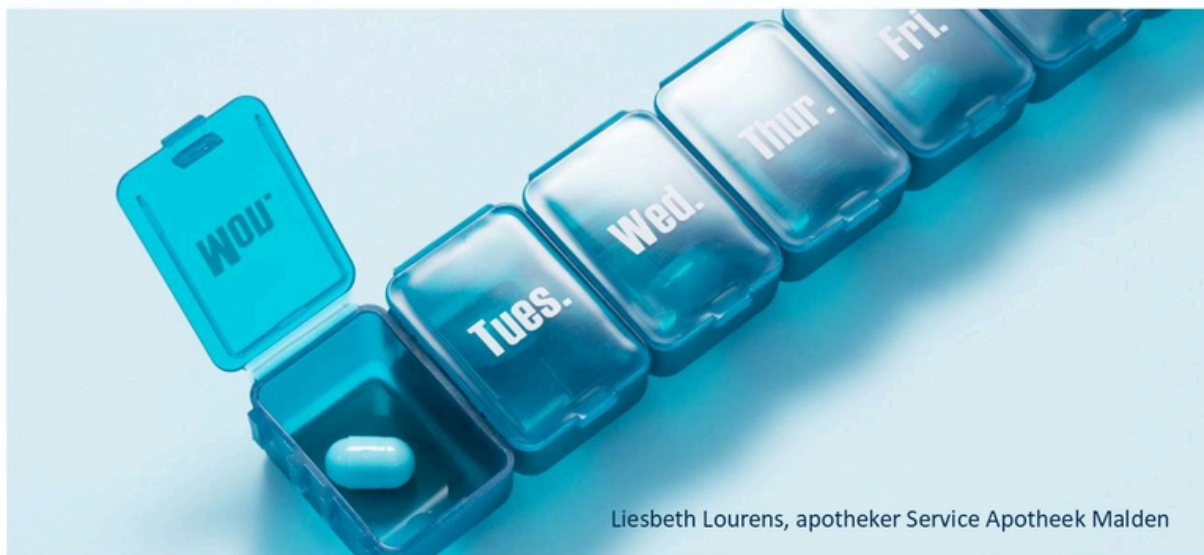
Parkinson is een complexe ziekte, maar er is veel mogelijk om de kwaliteit van leven te verbeteren. Medicijnen werken het beste bij vaste tijden en vaste tijden van maaltijden.

Vraag gerust een medicijngesprek aan bij je apotheek. De apotheek denkt graag mee! Alles is bespreekbaar.

Met toestemming van Liesbeth Lourens treft u onder dit verslag de dia's van haar Powerpointpresentatie aan.

Veel dank aan Liesbeth Lourens voor de geweldige presentatie!!!

Tekst: Marloes Verheij en Hilde Wijngaards-Berenbroek Foto's: Diane Vermeulen



Liesbeth Lourens, apotheker Service Apotheek Malden

Achter de schermen van de apotheek

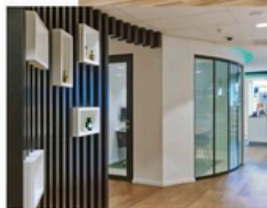


Wie ben ik

- Liesbeth Lourens van Ommen
- 48 jaar
- Apotheker in Malden/Molenhoek sinds 2016
- Samen met mijn echtgenoot Marco eigenaar van Service Apotheek Malden
- Sinds 2025 lid van Parkinsonnet



Service Apotheek Malden



Programma

Wat bespreken we vandaag?

- Hoe werken Parkinsonmedicijnen?
- Hoe neem je je medicijnen het beste in?
- Welke andere medicijnen gaan niet goed samen?
- Wat kan de apotheek voor jou doen?
- En ook belangrijk: hoe houd je zelf overzicht en grip op je medicatie?

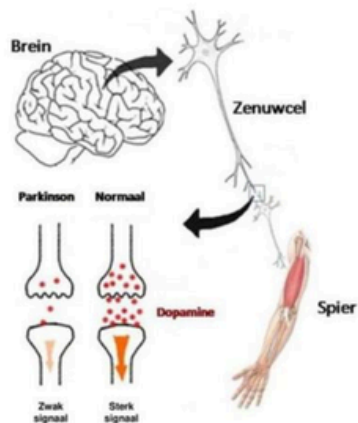
Planning

- 14.00 - 14.45 u: Presentatie Apotheek
- 14.45 - 15.00 u: Pauze
- 15.00 - 15.30 u: Samen in gesprek en vragen formuleren over dit onderwerp



De ziekte van Parkinson

- Bij Parkinson is er steeds minder dopamine in de hersenen
- Dopamine is een stof die signalen doorgeeft
- Deze stof is belangrijk voor bewegen, stemming en motivatie.
- In de loop van de jaren nemen de klachten steeds meer toe



Behandeling van Parkinson

- Bewegingstherapie
- Sporten
- Voeding
- **Medicijnen (slikken)**
- Medicijn (via pomp/injectie)
- Diepe hersenstimulatie

Medicijnen bij ziekte van Parkinson

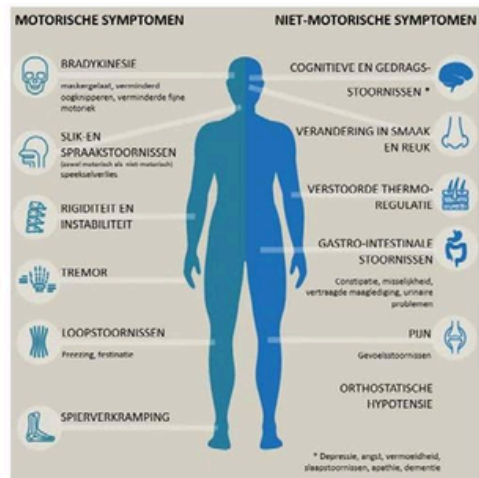
Medicijnen die het tekort aan dopamine aanvullen
beweging

Medicijnen die helpen bij het denken en geheugen
cognitieve gedragsstoornissen

Medicijnen bij andere klachten
blaasproblemen, zweten, maagdarmklachten, lage bloeddruk,
seksuele stoornissen, slaap

Medicijnen genezen Parkinson niet

Ze helpen wel om klachten beter onder controle te houden



Service
Apotheek

Levodopa

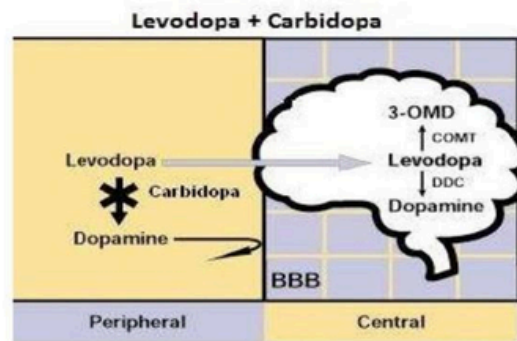
Doel: tekort aan dopamine aanvullen in de hersenen

- Ontdekt in 1950
 - Levodopa is het belangrijkste medicijn bij Parkinson
 - Het is vaak de eerste stap in de behandeling
 - Werkt het beste op beweging
 - Werkt ook positief op denken en geheugen
-
- Altijd zinvol om te starten als klachten de kwaliteit van leven beïnvloeden
 - Bij langdurig gebruik kunnen schommelingen ontstaan in de werking (responsfluctuaties)
 - Bij starten met levodopa: zo laag mogelijk doseren.

Service
Apotheek

Levodopa wordt altijd gecombineerd met een ander medicijn

- Dit zorgt ervoor dat levodopa langer werkt
- Sinemet = levodopa + carbidopa
- Madopar = levodopa + benserazide
- Deze 2 middelen werken op dezelfde manier



Service
Apotheek

Verschillende vormen van levodopa

Overdag

- Kortwerkend - werkt na 1 uur
- Meestal 3 tot 6 keer per dag



Voor de nacht

- Langwerkend - werkt na 3 uur
- MVA: met vertraagde afgifte / HBS: hydrodynamically balanced system



Bij sport of om 's ochtends op te starten

- Madopar dispers. Werkt snel (na 10-20 minuten) en kort
- Oplossen in water. Residu onderin glas hoeft niet opgedronken te worden
- Makkelijk te delen in 4 delen



Service
Apotheek

Veel voorkomende bijwerkingen

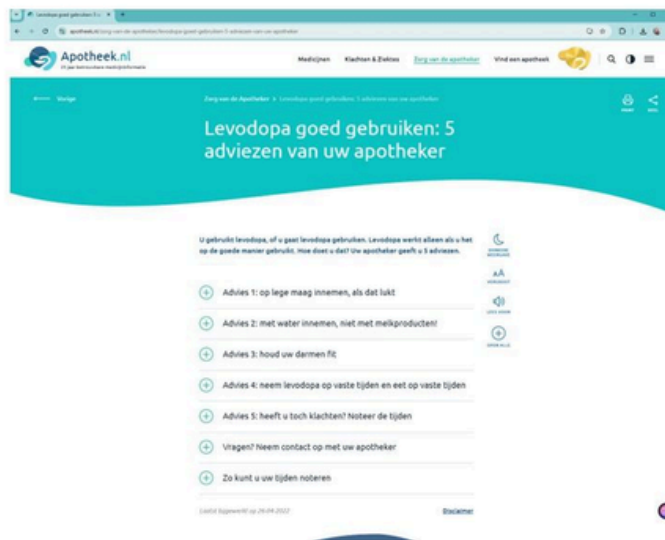
- Misselijkheid
- Duizeligheid bij opstaan
- Een lage bloeddruk
- Slaperigheid
- Spierkrampen
- Overbeweeglijkheid: Te veel bewegen zonder dat u dat wilt

Autorijden?

Alcohol?

Levodopa goed gebruiken? 5 adviezen van uw apotheker

Apotheek.nl



U gebruikt levodopa, of u gaat levodopa gebruiken. Levodopa werkt alleen als u het op de goede manier gebruikt. Hoe doet u dat? Uw apotheker geeft u 5 adviezen.

- Advies 1: op lege maag innemen, als dat lukt
- Advies 2: met water innemen, niet met melkproducten!
- Advies 3: houd uw darmen fit
- Advies 4: neem levodopa op vaste tijden en eet op vaste tijden
- Advies 5: heeft u toch klachten? Noteer de tijden
- Vragen? Neem contact op met uw apotheker
- Zo kunt u uw tijden noteren

©2017 Apogevest op 20/04/2017

Advies 1: op lege maag innemen als dat lukt

Neem levodopa in op een lege maag. Dat betekent:

- een half uur vóór het eten (ontbijt, lunch, avondeten, tussendoortje)
- óf 1 uur ná het eten

Dit is belangrijk:

- Met eten in de maag werkt levodopa langzamer en minder goed

Advies 1: op lege maag innemen als dat lukt

Lukt innemen op een lege maag niet?

Bijvoorbeeld door misselijkheid of teveel inname tijden?

Je kunt levodopa innemen met:

- wat appelmoes, of
- een witte boterham / beschuit met jam of honing

Probeer inname eiwitten rondom innametijdstip te vermijden

Laat een apotheker en diëtist meekijken om samen een innameschema te maken!

- Het is belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen, maar ook dat de medicatie goed werkt!

Advies 2: met water innemen, niet met melkproducten!

Neem levodopa altijd in met een glas water. Wat siroop toevoegen is geen probleem.

Neem levodopa **niet** in met een melkproduct, zoals:

- (Karne)melk, yoghurtdrink (Fristi, Optimel) of chocolademelk.

Deze producten bevatten eiwitten. Daardoor werkt levodopa minder goed.



Advies 3: houd de darmen fit

Verstopte darmen zorgen ervoor dat levodopa minder goed werkt. Houd de darmen dus fit.

Drie tips

1. Eet genoeg vezels: volkoren (brood, rijst, pasta), groente en fruit
2. Drink iedere ongeveer 2 liter. Vocht zorgt ervoor dat je darmen niet of minder verstopen.
3. Beweeg minstens een half uur per dag, bijvoorbeeld wandelen.

Kun je toch niet gemakkelijk naar het toilet gaan (verstopping)? Bespreek dit met je apotheker of parkinsonverpleegkundige.



Advies 4: neem levodopa op vaste tijden en eet op vaste tijden

Levodopa werkt het beste:

- als je het iedere dag op dezelfde tijden inneemt
- èn als je iedere dag op vaste tijden eet

De apotheek kan je helpen het maken van een schema.

Advies 5: heb je toch klachten? Noteer de tijden

Soms werken de medicijnen niet elke dag hetzelfde.

De ene dag werkt het goed (meer ON), de ander dag is er meer stijfheid of traagheid (meer OFF) of er is sprake van overbeweeglijkheid.

We noemen dit: **Responsfluctuaties**

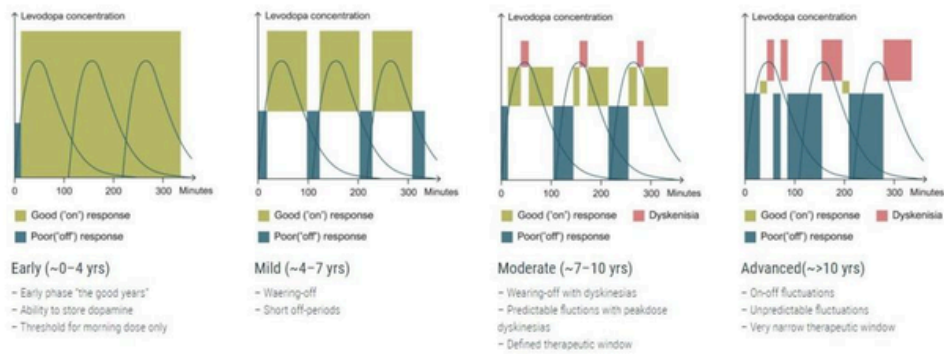
Mogelijke oorzaken zijn?

- Wat en wanneer je eet
- Een te lage of te hoge dosis
- Langer gebruik levodopa

Advies 5: heb je toch klachten? Noteer de tijden

- Responsfluctuaties nemen toe na langer gebruik levodopa (daarom zo laag mogelijk starten)
- Voorspelbaarheid werking neemt af
- Kan reden zijn om bijv. specialistische behandeling te starten

Narrowing of the therapeutic window for oral levodopa over time. Source: Nyholm / Parkinsonism and Related Disorders 13 (2007) S13-S17



Service Apotheek

19

Advies 5: heb je toch klachten? Noteer de tijden

Heb je veel klachten of merk je veel verschil per dag op tijd?

- Noteer de tijden waarop je de levodopa inneemt
- Noteer de tijden waarop je iets eet (en ook wat je eet)
- Noteer de tijden waarop je klachten hebt (en ook hoe heftig ze zijn).
- Doe dit minimaal 3 dagen
- Bespreek dit samen met je apotheker

	Ik heb levodopa ingenomen om:	Dit heb ik gegeten, en zo laat:	Dit waren mijn klachten:
maandag 3 februari	8.00 uur	9 uur: yoghurt	
	16.00 uur	12.00 uur: twee boterhammen kaas	Rond 20.00 uur kreeg ik het meest last van stijfheid
	22.00 uur	17.00 uur: nasi en saté	
dinsdag 4 februari	8.00 uur		

20

Dopamine agonisten pramipexol (Sifrol), ropirinol, rotigotine (Neupropleister)

- Lijkt op de werking van dopamine
- Ze worden gebruikt in de vroege fase van Parkinson of samen met levodopa om te “sparen”
- Voornamelijk bij jonge Parkinsonpatiënten met een goede cognitie
- Voordeel: minder innametijdstoppen en verbetering stemming

Mogelijke bijwerkingen zijn vergelijkbaar met levodopa

Soms kans op meer neiging verslavingsverschijnselen (bijv kopen of gokken), hallucinaties en verwardheid

Pleister: last van irritatie of jeuk



21

Overige medicijnen (in later stadium)

Soms worden nog andere medicijnen toegevoegd in een later stadium

MAO-B-remmers (rasgiline en selegiline)

- Zorgt ervoor dat dopamine langer werkt
- Kan vermoeidheid en apathie verbeteren

COMT-remmers (Entacapon)

- Zorgt ervoor dat dopamine langer werkt
- Vermindert de schommelingen

Amantadine (Symmetrel)

- Helpt bij te veel bewegen



22

Medicijnen die helpen bij denken en geheugen

Er zijn medicijnen die helpen bij vergeetachtigheid, problemen met aandacht, problemen met opeenvolgende handelingen kunnen uitvoeren en apathie.

Rivastigmine (minimaal 9,6 mg)

- Bijwerkingen vooral in het begin: duizeligheid, misselijkheid, diarree.
- In het begin kunnen klachten van het bewegen tijdelijk erger worden. Dit gaat meestal over.
- Iedere dag een pleister plakken. Werkt via de huid.



Medicijnen die helpen bij hallucinaties en wanen

Hallucinaties en wanen

- Rivastigmine (alleen voor langere termijn)
- Clozapine
- Quetiapine (vergoeding quetiapine 12,5 mg is geregeld voor mensen met Parkinson)
- Veel medicijnen hebben als bijwerkingen een negatieve invloed op het denken en het geheugen. Stoppen van deze medicatie kan veel problemen oplossen!

Vraag of de apotheker samen met jouw huisarts of specialist kritisch kijkt naar jouw overige medicijnen.

Medicijnen die helpen om de stemming te verbeteren

Depressie komt voor bij ongeveer 35% van de mensen met Parkinson

- Is de Parkinsonmedicatie goed ingesteld?
Soms zijn stemmingsklachten vooral tijdens off-periodes aanwezig

Behandeling:

- Cognitieve gedragstherapie
- Antidepressiva bij citalopram of sertraline

Medicijnen bij maagdarmklachten

Slikproblemen

- Neem de medicijnen in met appelmoes of "Gloup inname gel"
- Vraag advies aan apotheek/logopedist



Misselijkheid is vaak bijwerking van medicatie

- Iets eten kan helpen
- Soms helpt medicatie, zoals domperidon. Dit zorgt ervoor dat de maag sneller leeg raakt.

Verstopping

- Komt vaak voor
- Vaak worden er geen of te weinig medicijnen gebruikt om dit op te lossen
- Een goede stoelgang is belangrijk voor de werking levodopa



Medicijnen bij orthostatische hypotensie

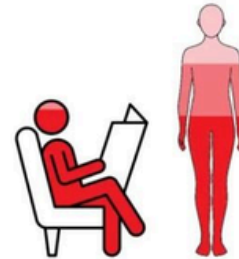
Komt vaak voor bij Parkinson (30%)

- Duizelig voelen of even wegvallen bij het opstaan of na het eten
- Belangrijke oorzaak: **levodopa**, maar vooral ook **andere medicijnen** die voor andere aandoeningen worden voorgeschreven

Behandeling

- Er zijn veel leefadviezen die kunnen helpen
- Weghalen oorzaak als dit mogelijk is: laat je medicijnen controleren
- Soms kunnen medicijnen helpen: domperidon / Florinef

Tip!
Laat apotheker samen met
huisarts/specialist kijken naar de
medicatie



 Service
Apotheek

27

Medicijnen bij andere klachten

- Blaasproblemen
- Zweten
- Seksuele stoornissen
- Slaapstoornissen
- Tremor
- Pijnklachten

Te veel om nu op in te gaan

 Service
Apotheek

Parkinson en risico op botbreuken

- Mensen met Parkinson hebben vaker een tekort aan vitamine D
- Vitamine D is belangrijk voor sterkte botten!

Advies:

- 800 IE = 20 mcg per dag.
- Innemen bij een maaltijd of in capsule vorm

Calcium inname voldoende? Zit vaak in eiwithoudende producten

- 4 eenheden per dag nodig! Evt oplossen met calciumtabletten



Ondervoeding ligt op de loer door moeilijke inname schema's en verminderde eetlust door misselijkheid



29

Welke andere medicijnen gaan niet goed samen?

Bloeddrukverlagende medicijnen: Orthostatische hypotensie

- Bloeddrukmedicatie en medicijnen bij hartfalen, zoals plastabletten

Medicatie met bijwerkingen op het denken en geheugen: Achteruitgang cognitie, hallucinaties en wanen

- Sommige medicijnen voor de blaas, neuropathische pijn en depressie

Valgevaarlijke medicijnen: Extra risico op vallen en daardoor botbreuken

- Slaaptabletten, medicijnen bij angst en spanning, bloeddrukmedicatie, plastabletten, sterke pijnstillers, middelen bij depressie of psychose



30

Welke andere medicijnen gaan niet goed samen?

Ijzertabletten: Moeilijk te combineren i.v.m. vele inname-tijdstippen

Sommige maagbeschermers: Verminderen de opname van levodopa in de darm

- Omeprazol, pantoprazol

Vraag apotheker voor een check!

Wisselingen merk

Kan gevolgen hebben op

- Effect medicatie (sterker effect of juist minder effect)
- Bijwerkingen (andere hulpstoffen)
- Herkenbaarheid door andere kleur of vorm
- Slikproblemen (door andere vorm tablet/capsule)

Wisselingen zoveel mogelijk beperken bij levodopa

- Bij medicijntekorten is wisseling van merk soms helaas nodig
- Preferentiebeleid? Apotheker kan in sommige gevallen declareren met medische noodzaak



Wat doet de apotheek?

De apotheek helpt met

- Uitleg over nieuwe medicijnen
- Het controleren van wisselwerkingen
- Het verhelderen van bijwerkingen
- Een duidelijk innameschema
- Het bijhouden van jouw medicatiedossier
- Overzicht (herhaalservice of medicijnrol)
- Een medicijngesprek met de apotheker
- Overleg met andere zorgverleners over jouw medicatie



Medicijnrol

- Per 2 weken per dag en tijd verpakt
- Op elk zakje staat datum, inname-tijdstip en inhoud van het zakjes vermeld
- Altijd op tijd de juiste medicatie in huis
- Als je de deur uit gaat, neem je gemakkelijk het aantal zakjes mee wat je voor dat moment nodig hebt
- Vakantierol op aanvraag
- Elke apotheek biedt dit aan



Naam	→	A.M. Test	
Geboortedatum	→	01-01-1982	
Dag/datum	→	Donderdag 04-07-2013 08:30	→ Inname tijdstip
Aantal, naam, sterkte, vlierlijk tablet	→	1 ACETYLSALICYLRIJG TABL Tabl/individueel 1 OMPRAJOLISING CAPS HSK medicijn/afgifte 1 FERRODORF TEST-BING T Tabl/individueel	
Naam verpakkings-apotheek	→	Gevoerd door Apotheek Selgost/van Beest	→ Totaal aantal tabletten in dit zakje

Medicijngesprek

- Medicijngesprek met de apotheker op afspraak (dat kan ook aan huis) bij 5 of meer medicijnen
- 'APK' voor je medicatie
- Wensen m.b.t. medicatie kunnen worden besproken. Er is veel ruimte voor vragen.
- Apotheker overlegt huisarts/specialist
- Wordt jaarlijks vergoed door alle zorgverzekeraars



Parkinsonbuddy project A-NIMO u.a.

- Veel apothekersassistenten in de regio Nijmegen zijn opgeleid tot Farmabuddy Parkinson
- Vast contactpersonen voor patiënten en mantelzorgers in de apotheek
- Laagdrempelig benaderbaar en kunnen medicatie gerelateerde problemen goed signaleren
- Korte lijnen met andere zorgverleners (Boards)
- Patiënten worden actief uitgenodigd voor een intakegesprek



Veilig medicijngebruik: wat kun je zelf doen?

- Geef de apotheek toestemming om jouw medicatiegegevens te delen (LSP)
- Naar het ziekenhuis? Vraag om een actueel medicatie overzicht bij je apotheek
- Ga je op reis? Vraag om een medicijnpaspoort



 Service
Apotheek

37

Wanneer contact opnemen met de apotheek?

- Uitleg niet duidelijk in de apotheek? Geef het aan of kom erop terug.
- Nieuwe klachten na starten medicatie (bijwerking?)
- Problemen met slikken van medicatie
- Advies over innameschema's
- Wisseling van leefritme of maaltijden
- De medicatie vergeten in te nemen.
- Moeite met overzicht? Een medicijnrol kan helpen.
- Onzekerheid of twijfel

Er is soms meer mogelijk dan je denkt!

Maak je vragen altijd bespreekbaar. Wij denken graag mee!

 Service
Apotheek

38

Samengevat

- Parkinson is een complexe ziekte, maar er is veel mogelijk om de kwaliteit van leven te verbeteren
- Medicijnen werken het beste bij vaste tijden en vaste tijden van maaltijden
- Vraag gerust een medicijn gesprek aan bij je apotheek
- De apotheek denkt graag mee! Alles is bespreekbaar.

Zijn er vragen?

Specialistische behandeling

Bij veel schommelingen kan een specialiste behandeling nodig zijn

Levodopa + carbidopa pomp (Continu of alleen overdag)

- Duodopa intestinale gel (via sonde naar de darm)
- Lecigon intestinale gel (icm COMT remmer)
- Duodopa infuus onder de huid (foslevodopa + foscarbidopa)



Apomorfine APO-go (dopamine agonist)

- Een injectie onder de huid die snel werkt bij een OFF-moment
- Een continu infuus onder de huid

*Deze geneesmiddelen worden **niet** geleverd door de apotheek in de wijk*

Orthostatische hypotensie behandeling: niet medicamenteus

Langzaam opstaan

Benen kruisen/vuisten ballen of in stoelleuning knijpen bij opstaan

Op de grond liggen en benen omhoog

500 ml koud kraanwater in 10 minuten opdrinken op rand van het bed

80 mg cafeïne in bed of koffie na koolhydraatrijke maaltijd

3dd1 gram zout bijv. via bouillon en voldoende drinken

Meer drinken en meer zout (minimaal 2 liter per dag)
(door ziekte verminderde dorstreflex en durven niet te drinken vanwege
urgeklachten)

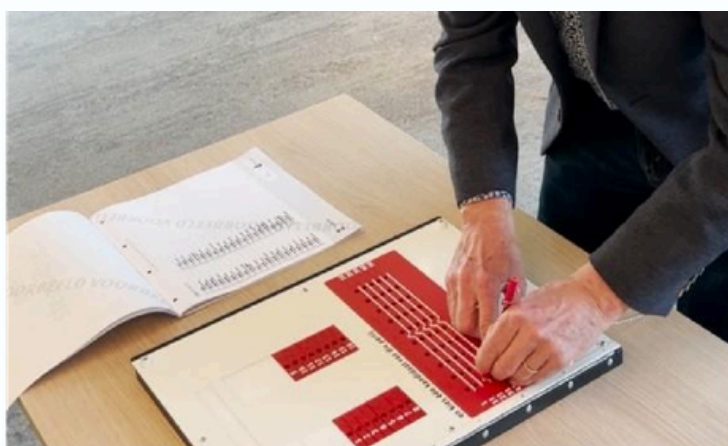
Steunkousen tot aan lies (vooral bij oedeem)



Aan het einde van de bijeenkomst legde Maria Buur de stemmal uit. Zij is werkzaam bij de Gemeente Nijmegen en is belast met het voorbereiden van verkiezingen. stemmal Om het stemmen toegankelijker te maken voor mensen met een beperking is – voor op de eerste plaats slechtzienden – een mal ontwikkeld om het kleuren van een rood vakje om je stem uit te brengen te vereenvoedigen. De mal zou ook goed gebruikt kunnen worden door mensen met Parkinson(isme) die last hebben van een tremor. Doel is om het zelfstandig stemmen door stemgerechtigden zelf zo goed mogelijk te faciliteren. De mal is ontwikkeld voor het nieuwe, kleinere stembiljet waar eerst de partij roodgekleurd moet worden en vervolgens een cijfer moet worden roodgekleurd om de kandidaat aan te wijzen. Beide stembiljetten passen tegelijkertijd in de mal. Tijdens de gemeenteraadsverkiezingen van 18 maart zijn de stemballen beschikbaar in de volgende stemlokalen:

- Wijkcentrum Hatert,
- Wijkcentrum Dukenburg,
- De Klif in Oosterhout
- en het Zelfstandig Regie Centrum aan de St. Jorisstraat.

Per stembureau is er hulp aanwezig voor gebruik van de stemmal.



[Bekijk de webversie](#)



De nieuwe Respijtzorg Wijzer | Even op adem komen met respijtzorg | Cursussen | Whatsappberichten jonge mantelzorgers | Wandelen in Nijmegen | Lokaal aanbod & landelijk nieuws | Het verhaal van

De nieuwe Respijtzorg Wijzer

De nieuwste editie van de Respijtzorg Wijzer is klaar. Dit jaar is het overzicht uitgebreid met meer dan 10 nieuwe organisaties. De Respijtzorg Wijzer helpt mantelzorgers, hun naasten en professionals in Nijmegen om snel en eenvoudig passende ondersteuning te vinden.

Wat vind je in de Respijtzorg Wijzer?

- Een overzicht van organisaties voor gezelschap, dagbesteding, dagbehandeling, buitenschoolse specialistische opvang en tijdelijk verblijf;
- Praktische tips over zorgoverdracht, vergoedingen en verlofregelingen;
- Informatie die helpt om balans te houden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf.

Nieuwsgierig? Bekijk hier de [Respijtzorg Wijzer](#) en ontdek wat er mogelijk is.

Even op adem komen met respijtzorg

Om het zorgen voor een naaste vol te houden is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf zorgt. Soms

Kijk op de website van [Hulpdienst Nijmegen](#) voor meer informatie of neem contact met ze op.

betekent dat: even pauze nemen. In sommige situaties kan dat alleen als iemand de zorg tijdelijk van je overneemt. Dit noemen we respijtzorg. Jij krijgt dan ruimte om uit te rusten, aandacht te geven aan andere belangrijke zaken of om iets leuks te doen, terwijl de zorg voor je naaste doorgaat.

Respijtzorg via je zorgverzekering

Sommige zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) respijtzorg of andere ondersteuning vanuit een aanvullend pakket. Het aanbod verschilt per zorgverzekeraar. Kijk op de website van [Zorgwijzer](#) wat jouw verzekering vergoedt of neem contact op met jouw eigen zorgverzekeraar.

Respijtzorg via Hulpdienst Nijmegen

Via Hulpdienst Nijmegen kan een vrijwilliger voor 2 uur per week bij je naaste thuis komen. Voor bijvoorbeeld gezelschap of kleine ondersteuningstaken. Bij deze vorm van respijtzorg is er geen vaste einddatum.

Respijtzorg zelf regelen

Als je financiële ruimte hebt, kun je er ook voor kiezen om zelf respijtzorg in te kopen. In de [Respijtzorg Wijzer](#) vind je verschillende organisaties die ondersteuning bieden en die je zelf kunt inschakelen. Dit kan soms snel en geeft veel keuzevrijheid.

Respijtzorg via Mantelzorg Nijmegen

Als de zorg te zwaar wordt en het niet langer kan wachten, kun je een beroep doen op Mantelzorg Nijmegen. Wij kijken samen met jou wat er nodig is en of via de gemeente Nijmegen i.s.m. Mantelzorg Nijmegen respijtzorg ingezet kan worden. Deze ondersteuning wordt geboden door Hups. Hups biedt respijtzorg thuis, **overdag** tot maximaal 52 uur verdeeld over een half jaar. Voor bijvoorbeeld gezelschap of kleine ondersteuningstaken.

Bij Mantelzorg Nijmegen kijken we altijd samen met jou wat jij nodig hebt. Is respijtzorg helpend? Dan bekijken we samen welke vorm het beste past bij jouw/jullie situatie. Bel ons of stuur ons een e-mail.



Cursussen

Sterker in Mantelzorg

Veel mensen zeggen het: "Zorg goed voor jezelf." Maar als je mantelzorger bent, is dat niet zo makkelijk. Soms vergeet je om aan jezelf te denken. In deze cursus gaat het over zelfzorg. We kijken naar jouw balans tussen zorgen en opladen. Ook leer

Omggaan met Levend Verlies

Als iemand van wie je houdt langdurig ziek is of een beperking heeft, kan dat veel emoties oproepen. Het is een rouwproces dat veel van je kan vragen. Dit noemen we 'levend verlies'. De emoties

je meer over jouw eigen grenzen, hulp vragen en ontspanning. Je ontmoet anderen in een vergelijkbare situatie. Samen zoeken we een weg naar betere zorg voor jezelf en het verminderen van overbelasting.

Deze cursus is 's avonds en gericht op werkende mantelzorgers. De cursus start op **dinsdag 5 mei (o.v.b.) van 19.30 tot 21.30** uur. Klik [hier](#) voor de flyer met daarin alle data.

daarbij kunnen je gevoel van belasting vergroten. Tijdens deze cursus praten we over deze vorm van verlies. We staan stil bij wat dit met je doet en hoe je met dit verlies kunt om gaan. We kijken naar wat rouw betekent in jouw leven en hoe je jezelf kunt terugvinden.

De cursus start op **donderdag 16 april van 09.30 tot 11.30** uur. Klik [hier](#) voor de flyer met daarin alle data.

Praktisch

Beide cursussen zijn bij GVO de Klup, Dominee Creutzbergweg 3 in Nijmegen. Wil je meedoen? Bel ons of stuur ons een e-mail.

Whatsappberichten jonge mantelzorgers

Wanneer wij een activiteit organiseren voor jonge mantelzorgers, sturen wij een bericht via WhatsApp. Op die manier brengen wij jou of jouw ouder snel op de hoogte van wat wij organiseren. Het een paar keer voorgekomen dat onze berichten niet zijn aangekomen. We weten niet precies wat hiervan de oorzaak is.

Heb je al een tijdje geen bericht van ons ontvangen? Neem dan gerust even contact met ons op via e-mail of telefoon, zodat we samen kunnen kijken of de gegevens nog kloppen.

Daarnaast horen wij graag jouw voorkeur over hoe jij informatie over activiteiten wil ontvangen: via WhatsApp of via e-mail. Laat het ons weten.

Wandelen in Nijmegen

Met ingang van 2026 organiseert Mantelzorg Nijmegen geen wandelingen meer. We begrijpen dat dit voor sommige mantelzorgers jammer kan zijn. Tegelijkertijd willen we graag laten weten dat er in Nijmegen op verschillende plekken wandelgroepjes in de wijk actief zijn.

Wil je meer weten over wandelmogelijkheden bij jou in de buurt? Dan kun je terecht bij de Stip. De Stip is goed op de hoogte van het aanbod in de wijk en denkt graag met je mee. Op de [website](#) vind je waar de Stip locaties in Nijmegen te vinden zijn en wat de openingstijden zijn. Je kunt daar gerust even binnenlopen voor informatie of een gesprek.

Lokaal aanbod

Ondersteuning voor naasten bij verslaving

Heb je een naaste met een verslaving? Of maak je je zorgen omdat je puber experimenteert met drank of drugs? IrisZorg biedt ondersteuning speciaal voor mantelzorgers. Je kunt er terecht voor tips en adviezen, trainingen zoals CRAFT en contact met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. Wil je leren hoe je hiermee om kunt gaan én goed voor jezelf kunt blijven zorgen? Bekijk [het aanbod](#) en de [tips van IrisZorg](#).

Lotgenotengroep voor naasten bij kanker

Als je naaste kanker heeft, verandert je leven ingrijpend. Je vraagt je af hoe je je naaste goed kunt steunen, terwijl je ook worstelt met je eigen verdriet en onzekerheid. In de lotgenotengroep van het Marikenhuis kun je tijdens zes bijeenkomsten jouw verhaal delen over de ziekte van je naaste en de uitdagingen die jullie beiden ervaren. Want als een naaste ernstig ziek is, doet dat ook wat met jou. De eerstvolgende groep begint zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Kijk op de [website van het Marikenhuis](#) voor meer informatie of om jezelf aan te melden.

Vormen van mantelzorg en wonen

Voor zowel de mantelzorgers als een naaste kan het prettig zijn om dicht bij elkaar te wonen. In Nijmegen zijn er verschillende woonvormen die hierbij kunnen helpen.

1. Samenwonen in één woning

Jij woont samen met jouw naaste, zodat er altijd iemand dichtbij is om te helpen. Deze optie heeft voordelen en nadelen, die je terugvindt in het [stappenplan van MantelzorgNL](#). Houd ook rekening met mogelijke gevolgen voor toeslagen en uitkeringen.

2. Tijdelijke mantelzorgwoning op eigen terrein

Dit kan een aangepast bestaande ruimte zijn of een apart bijgebouw. Een mantelzorgwoning is tijdelijk en mag blijven zolang mantelzorg nodig is. Voor een nieuw gebouw is vaak een vergunning nodig. Voor het aanpassen van een bestaand gebouw meestal niet. Wel gelden er eisen aan grootte, hoogte en locatie. De gemeente kan om een medische verklaring vragen. Lees [hier](#) meer.

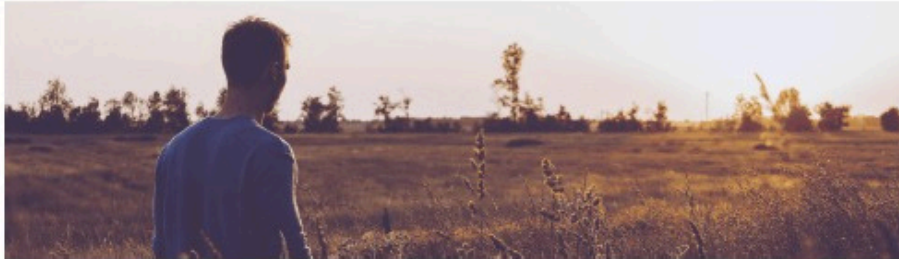
3. Verhuizen naar een woning in de buurt

Jij of jouw naaste kan verhuizen naar een woning dichtbij, eventueel met een [mantelzorgurgentieverklaring](#). Deze geeft voorrang bij toewijzing van een sociale huurwoning.

Landelijk nieuws

Wetten en regels

Als je voor een ander zorgt dan krijg je met verschillende wetten en regels te maken. Zoals met de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wet langdurige zorg, de Jeugdwet en de zorgverzekeringswet. Zoveel wetten en regels dat je misschien door de bomen het bos niet meer ziet. En hoe zit het als je naaste niet meer zelf kan beslissen? Om het je makkelijk te maken vind je op de [website van MantelzorgNL](#) de belangrijkste wetten en regels op een rij.



Het verhaal van

'Ik raak haar beetje bij beetje kwijt, maar de liefde wordt dieper'

Het begint, zoals bij veel mensen, onschuldig. "Ze vergat haar medicatie af en toe", vertelt Terri. "En aan de koffietafel wist ze opeens niet meer wie zijn koffie zwart drinkt en wie met melk. We lachten er nog om. Mijn moeder het hardst van allemaal. Maar langzaam veranderde er meer. Twijfel sloop naar binnen: zou het dan toch?" De huisarts bevestigt wat Terri al vreesde: vasculaire demencie. Moeder Jannie, dan 75 jaar, wuift het weg. "Wat een onzin," zegt ze boos op de parkeerplaats. "Ik wil een andere huisarts." Toch verandert alles op dat moment voor Terri. "Ik wist: dit is het begin van iets dat we niet hebben gekozen. Maar onze levens ingrijpend gaat veranderen." Lees [hier](#) het hele artikel.

Contact

Hoe bereik je ons

Heb jij een vraag, wil je meer informatie of wil jij je ergens voor aanmelden, neem dan contact op. Bel naar **088 – 0011333** of stuur een e-mail naar info@sterker.nl. Je vindt ook veel informatie op onze website en je kunt ons vinden op onze socials.



Website



Instagram



Facebook



LinkedIn

De volgende bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen

1 mei 2026 - dr. Robert van Dongen – Parkinson en pijn

Dr. Robert van Dongen is (gepensioneerd) anesthesioloog-pijnspecialist en gedurende zijn werkzame leven heeft hij (tot december 2024) zowel in het Radboudumc als (vanaf 2010) in het CWZ gewerkt op de pijnpoli.

Daarnaast is hij in het CWZ actief geweest in het palliatief team. Hij zal in zijn presentatie ingaan op de verschillende aspecten/dimensies van pijn (lichamelijk, psychosociaal en zingeving)

en een aantal pijnklachten welke bij mensen met Parkinson kunnen voorkomen. Wat kun je eraan doen, welke medicijnen zijn er mogelijk effectief en welke andere methodes van pijnbehandeling (dus niet met medicijnen alleen) zijn er aanwezig.



NIEUWSBRIEF ONTVANGEN?



Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.

Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan

info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd.

- Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.



De bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio Nijmegen zijn in het Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen

(Begintijd 14.00 uur en de zaal is open vanaf 13.30 uur)

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen *Herman Botter, Jos Donkers, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Erwin Leenheer, Margriet Opgenoort, Trudy Willems, Diane Vermeulen, Hilde Wijngaards-Berenbroek*

