

Parkinson Café Alphen

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



Naar Parkinson Café website

Naar de vereniging website

Onze locatie: Wijkcentrum Kerk en Zanen

Altijd de 4e woensdag van de maand !

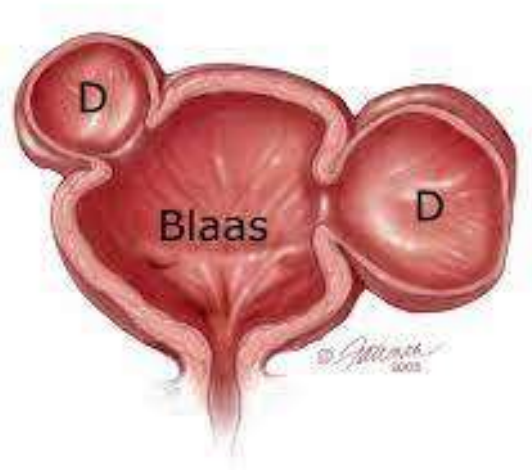
(Wij starten om 14.00 uur, toegang, koffie en thee gratis)

DE OUDE WERELD 57
2408 NV Alphen aan den Rijn

VRAGEN ??

info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl

Ons programma: 25 oktober



**Woensdag 25 oktober
2023**

Organiseert
Parkinson Café *Alphen*



Wie is Dorien Bennink

Blaas en darmklachten bij Parkinson

door Dorien Bennink

*(Klinisch epidemioloog MsC,
onderzoeker en
bekkenfysiotherapeut)*

Dorien vertelt wat jezelf
allemaal kunt doen aan
blaasklachten.

Blaasklachten bij mensen
met de ziekte van Parkinson
komen vaak voor.
(40-80% ervaart klachten)

Bij blaasklachten kun je
denken aan, vaak moeten
plassen, in de nacht vaak
plassen, niet goed kunnen
ophouden, heftige aandrang
en dan soms de wc niet
kunnen halen, urine verlies,
nadruppelen, slechte straal bij
het plassen, het gevoel niet
goed leeg te kunnen plassen.

Het kan heel hinderlijk zijn
wanneer je b.v. bij sociale
activiteiten altijd eerst wilt
weten waar een wc is,
wanneer je bij thuiskomst
moet rennen naar de wc of
wanneer je er in de nacht 4
maal uit moet om te plassen.

Internationaal noemen ze dit

Dorien Bennink (Bignummer
99033082104) is geregistreerde
bekkenfysiotherapeut. Dit
gespecialiseerde register bestaat sinds
2004. Vanaf 1991 werkt zij met
patiënten, zowel mannen als vrouwen,
die klachten hebben rondom het bekken,
de bekkenbodem, de buik en de
onderrug.

Haar aandachtsgebied is de
myofeedback: diagnostiek en
behandeling met een speciaal
ontwikkeld apparaat waarmee je de
activiteit van de bekkenbodemspieren
kunt meten. Op een beeldscherm is deze
activiteit zichtbaar in een grafiekje: bij
aanspannen van de bekkenbodemspier
gaat de lijn omhoog, bij ontspannen
omlaag.

Dorien heeft 15 jaar in het St. Antonius
Ziekenhuis in Nieuwegein gewerkt, is
voor de liefde verhuisd naar Haarlem en
heeft vanaf 2002 tot 2021 in meerdere
eerstelijnspraktijken gewerkt. Zij is een
aantal jaren als docent

BekkenFysiotherapie aan de SOMT
University of Physiotherapy in
Amersfoort verbonden geweest. In 2019
heeft zij de Master of Science 'Evidence
Based Practice in Health Care' aan de
UvA met succes afgerond.

Dorien werkt vanaf 2019 als
wetenschappelijk onderzoeker (klinisch
epidemioloog) in het Leids Universitair
Medisch Centrum. Zij wil daarnaast
graag, met haar ervaring en haar grote
interesse voor de bekken en de
bekkenbodem, met patiënten blijven
werken en heeft zich met veel plezier
verbonden aan het PelviCentrum.
Zij heeft 3 studerende zonen. Haar vrije
tijd brengt zij door met fietsen,
wandelen, kamperen, steden bezoeken,
jazzmuziek en lezen.



**Afscheid van
Joost Siereveld,**

LUTS (lower urinary tract symptoms) en/ of OAB (overactieve blaas) klachten.

In Nederland horen OAB klachten bij de 10 ziektebeelden die het meest voorkomen. Blaasklachten komen zowel bij mannen als bij vrouwen voor. Behandeling bestaat uit bekkenfysiotherapie, medicijnen. Bij langdurige of ernstige klachten kan botox in de blaasspier gespoten worden.

Mensen met blaasklachten, zeker bij urineverlies, worden regelmatig naar een bekkenfysiotherapeut verwezen. De behandeling bestaat uit plasadvies, blaatraining en bekkenbodemoefeningen zowel tegen urine verlies als voor het verminderen van aandranggevoel.

Mensen met Parkinson die blaasklachten hebben worden veel minder vaak naar een bekkenfysiotherapeut verwezen, de reden is onduidelijk. Het praten over blaasklachten is voor veel mensen niet vanzelfsprekend. Sommige mensen moeten een drempel over om over deze klachten te praten of denken, ach het

Joost, ervaringsdeskundige en bestuurslid Programmering van Parkinson Café *Alphen*, nam met pijn in zijn hart afscheid en gaat Alphen aan den Rijn verlaten om dichterbij zijn kinderen in Mijdrecht te gaan wonen.

Wij allen wensen Joost en Heleen heel veel woonplezier toe in Mijdrecht.

We zullen jullie missen, maar iedere 4e woensdag in de maand zijn jullie welkom in Wijkcentrum Kerk en Zanen.



Als u naar de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige op gesprek gaat.

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

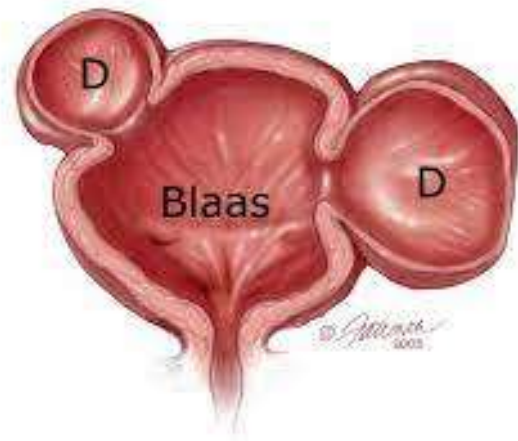
Deze lijst één (1) week vooraf aan het bezoek aanmaken en versturen s.v.p.

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

hoort bij de leeftijd.

In een presentatie zal ik de blaasfunctie uitleggen, informatie geven over de bekkenbodemspier en tips, trucs en een enkele oefening geven om op een eenvoudige manier wat meer grip op de blaas te krijgen.



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 tot einde van het jaar

(uiteraard onder voorbehoud)



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

- **25 oktober 2023**
 - **Blaas en darmklachten bij Parkinson**
 - **Dorien Bennink (Klinisch epidemioloog MsC, onderzoeker en bekkenfysiotherapeut)**
- 22 november 2023
 - Euthanasie Emil Bakker (Ned.Ver.Vrijwillig Levensseinde)
 - Wanneer kan en mag euthanasie
- 20 december 2023 (*stond in de vorige nieuwsbrief fout vermeld*)
 - Kerstprogramma "Kerstband vd Sluis" en met gratis hapjes, drankjes en muziek.



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!



ParkinsonTV in beweging

In de allereerste aflevering van ParkinsonTV in beweging motiveert Trudi Nolte u om, samen met haar en ervaringsdeskundigen, Tai chi bewegingen uit te proberen. U kon deze uitzending zien online op maandag 9 oktober om 10.00 uur. Roelof Landman vertelt wat bewegen voor hem betekent en hoogleraar/neuroloog Bas Bloem vertelt over bewegen en hersenen. Kijk en beweeg mee!

Niet getreurd kijk nogmaals terug en klik aan:

[Parkinson in Beweging](#)



Het bestuur

Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief

- o Wim Bloemzaad

Secretaris/penningmeester

- o Rijk Salentijn

Programma

- o Lucy Berkien
- o Rhea Simon
- o Vacant

Documentatie

- o Lucy Berkien

Gastvrouwen

- o Rina Salentijn
- o Jacqueline Verweij
- o Lenny Zuiderduin
- o Trudy Balt (invalster)



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



**VERVOERS
PROBLEMEN**

**parkinson
alliantie
nederland**

samen versnellen

Parkinsonalliantie zeer teleurgesteld over Nederlands standpunt inzake verlenging glyfosaat

Parkinsonalliantie zeer teleurgesteld
over Nederlands standpunt inzake
verlenging glyfosaat

Parkinsonalliantie Nederland wil
graag overleg met de minister over
diens toezegging onderzoek te
versnellen en te verdiepen.

[Lees hier het bericht](#)

Parkinson: over de ziekte

De ziekte van Parkinson is een neurologische ziekte. Bij deze ziekte vindt er degeneratie, een soort afbraakproces, plaats in een bepaald gebied in de hersenen. In deze gebieden

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

We noemen ze nogmaals op:

De **ParticpeMobiel** (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.

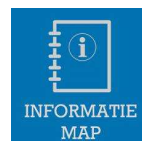
Gewoon lekker Alphen e.o.
verkennen en lekker de frisse
buitenlucht opzoeken, dan is **Fiets
Maatje** de uitkomst. Samen met een
vast maatje de buitenlucht in.

KLIK op onderstaande links !

**ParticpeMobiel 06 15 44 18
13**

AutoMaatje 06 15 44 18 13

FietsMaatje (meldt u aan)



GRATIS Informatie Map

Vraag er naar !

Het PCA bestuur heeft

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

Bent u geïnteresseerd ?



bevinden zich de zenuwcellen die van vitaal belang zijn voor het soepel verlopen van bewegingen.

Bij de ziekte van Parkinson verdwijnen deze zenuwcellen waardoor er te weinig dopamine wordt aangemaakt. Dopamine is een boodschapsstof die nodig is om spieren in beweging te zetten. Naast dopamine zijn er nog andere boodschapsstoffen. Bij een tekort aan dopamine raakt het evenwicht tussen de verschillende boodschapsstoffen verstoord.

In Nederland hebben zo'n 40.000 mensen de ziekte van Parkinson. Het is een ziekte die voornamelijk op latere leeftijd ontstaat, en in 1 op de 40 gevallen voor het veertigste levensjaar.

Progressieve ziekte

De ziekte is progressief. Dit betekent dat de klachten in de loop van de tijd toenemen en uitbreiden. Het aantal klachten, soort klachten en het verloop van de ziekte, verschillen per persoon. Op den duur kunnen matige tot ernstige functiebeperkingen ontstaan. De ziekte is (nog) niet te genezen.

Oorzaak van Parkinson

De oorzaak van het afsterven van de zenuwcellen en de verminderde dopamineproductie is onbekend. Hoewel de ziekte in sommige families vaker voorkomt, is de rol van erfelijke factoren nog niet precies bekend.

Soms ontstaan er Parkinson-achtige verschijnselen door oorzaken van buitenaf. Bijvoorbeeld door medicijnen die de werking van dopamine in de hersenen verstoren of remmen. Bij sommige medicijnen die nodig zijn om psychische klachten te behandelen, antipsychotica, kan er stijfheid en traagheid optreden.

Verschijnselen

De ziekte van Parkinson kenmerkt zich door een langzaam toenemende verstoring van houding en beweging. Kenmerkende symptomen zijn beven (tremor), een moeizame start van bewegingen, verminderd vermogen tot bewegen en spierstijfheid.

Trillen

De ziekte kan sluipend beginnen. Bijvoorbeeld met het trillen van één hand terwijl u niets doet. Dit heet ook wel een tremor. Het trillen is ritmisch van aard en kan lijken op geld tellen of pillen draaien. Het trillen neemt af als u uw hand doelbewust beweegt en verdwijnt in de slaap helemaal. Emoties, aandacht en spanningen verergeren het trillen. Geleidelijk kan het trillen uitbreiden naar uw andere hand, uw armen, benen en soms zelfs naar uw kaak, tong, voorhoofd en oogleden.

Moeizame start bewegingen, bewegingsarmoede, spierstijfheid

Ook veranderingen in de motoriek ontstaan geleidelijk. Deze veranderingen kenmerken zich door het trager worden van de bewegingen en het moeilijk in gang zetten en stoppen van een beweging. U moet nadenken bij de beweging die u wilt uitvoeren en kunt de beweging niet lang volhouden. Uw spieren worden stijver.

Een van de eerste verschijnselen is het verminderd meebewegen van één of beide armen bij het lopen. Later kan het lopen schuifelend en met kleine pasjes zijn. De lichaamshouding kan scheef of voorovergebogen zijn. Uw evenwicht kan hierdoor

makkelijk verstoord raken waardoor u gemakkelijker kunt vallen.

Omdat de kleine spieren in uw handen vaak zijn aangedaan, worden handelingen als het dichtknopen van een overhemd en strikken van schoenveters steeds moeilijker.

Uw gezicht verliest uitdrukking doordat de gezichtspieren die uw mimiek verzorgen, minder beweeglijk zijn. Dit zorgt voor een zogenaamd maskergelaat'. Het slikken gaat niet meer vanzelfsprekend', waardoor u speeksel moeilijker wegslikt en er hinderlijke speekselvloed ontstaat. Ook de kans op verslikken neemt toe. Doordat u minder knipperbewegingen met uw ogen maakt, kunt u last krijgen van droge ogen. Verder kunt u onduidelijk en met een zachte, monotone stem gaan spreken.

Psychologische veranderingen

Ook in het psychische functioneren kunnen veranderingen optreden. Deze veranderingen kunnen ontstaan door de ziekte, maar ook door bepaalde medicijnen. Dit kan gebeuren bij het denkvermogen, de stemming, emoties en gedrag. De veranderingen kunnen zorgen voor problemen in het dagelijkse leven.

Een aantal voorbeelden zijn:

- verminderd ziekte-inzicht
- moeite hebben met plannen en ordenen
- geheugenproblemen
- prikkelbaarheid
- angstig, agressief en ongeremd gedrag
- 40% van de patiënten krijgt een depressie. Doordat de aard en ernst van de veranderingen per persoon verschillen, zijn ook de problemen die erdoor ontstaan zeer uiteenlopend. U leest hier meer over in de brochure 'Psychologische veranderingen bij Parkinson'.

Andere mogelijke problemen zijn:

- verminderde reuk
- problemen met doorslapen
- overmatige transpiratie
- lage bloeddruk bij het opstaan pijnklachten
- plasproblemen
- moeilijke stoelgang.

I N F O R M A T I E

Parkinson Café Alphen

mail naar:

info@parkinsoncafealphenandenrijn.nl



**Samen
zijn we sterker !**

Wij doen het voor U!

Bezoek onze website

www.parkinsoncafealphen.nl

of bel naar:
info: **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.

