

Parkinson Café Amersfoort

**Wij nodigen u hartelijk uit voor het Parkinsoncafé van
woensdag, 13 maart 2024**

Het Parkinsoncafé is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson(isme), hun partners, familieleden en mantelzorgers. Regelmatig nodigen wij sprekers uit die een onderwerp behandelen waar iemand met Parkinson(isme) mee te maken heeft of mee te maken kan krijgen

Lotgenotencontact

In een ontspannen sfeer worden deze onderwerpen besproken. Naast het uitwisselen van informatie en ervaringen kunt u in het Parkinson Café ook contacten leggen met lotgenoten.

Data en tijden:

iedere tweede woensdag van de maand, (niet in juli en augustus)
bent u van harte welkom van
15.00 tot 17.00 uur (inloop 14.45 uur).

We vragen deelnemers een bijdrage voor koffie/thee van €3,00 pp en samen €5,00.

Graag contant betalen, wij hebben geen pin-apparaat.

Locatie:

De Kabouterhut
Barchman Wuytierslaan 202
3819 AC Amersfoort



Contact: Lenie van Denderen, tel.: 06-40895131

Op 14 februari gaf mevrouw Sylvia Ebbens-Wenting ons een korte blik in de wereld van Mindfulness

Mindfulness betekent in principe in het hier en nu te zijn. Het verleden is verleden tijd en kan niet meer veranderd worden en de toekomst is onbekend. Het belangrijkste is het hier en nu.

De mogelijkheden om mindful te zijn ten opzichte van ons zelf zette zij kracht bij door korte, geleide medicaties met ons te doen. Dit concretiseren van het begrip “mindfulness” werd door de aanwezigen zeer op prijs gesteld.

Het begrip “mindfulness” roept ons in principe op mild ten opzichte van ons “ik” te zijn en ons lichaam en geest dat te geven wat op dat moment nodig is.

Het programma tot en met juni 2024 ziet er als volgt uit:

- | | |
|-----------------|---|
| 13 maart | presentatie door mw. D. Bennink/Onderzoeker, Klinisch epidemioloog MSc, Bekkenfysiotherapeut
Bekkenbodemplachten bij mensen met de ziekte van Parkinson
(nadere details na de aankondiging van de geplande onderwerpen). |
| 10 april | voorjaarslunch. Pasen is al voorbij en de lente is in aantocht. Wij zijn van mening dat een gezamenlijke (voorjaars-) lunch wel van pas komt.
Nadere details volgen binnenkort. |
| 8 mei | presentatie over “Het geheim van de 4Wiel fiets” incl. demonstratie |
| 12 juni | presentatie “Parkinson op maat in 2024” |

Presentatie door mw. D.Bennink/Onderzoeker, Klinisch epidemioloog MSc, Bekkenfysiotherapeut

Bekkenbodemklachten bij mensen met de ziekte van Parkinson:

“Kan ik er zelf wat aan doen ?”

Mensen met de ziekte van Parkinson ervaren vaak blaas en darmklachten.

Blaasklachten kunnen zich uiten in: vaak plassen, in de nacht vaak plassen, heftige aandrang, de wc niet op tijd halen, urineverlies.

Darmklachten kunnen zich uiten in obstipatie of juist ontlasting verlies.

Ook bij seksualiteit speelt de bekkenbodemspier een rol.

Bekkenbodemklachten kunnen enorm hinderlijk zijn. Bijvoorbeeld:

- ♦ Wanneer je meer dan 2x in de nacht plassen verstoord dat de nacht rust.
- ♦ Vaak voor de “zekerheid” wilt gaan plassen
- ♦ Angst om urine te verliezen.
- ♦ Niet naar de film of theater gaat omdat langer ophouden niet lukt
- ♦ Vaker of langer op de wc gaan zitten omdat ontlasting niet komt

Sommige mensen gaan hierdoor sociale activiteiten vermijden of het belemmert om lekker buiten te gaan wandelen.

Een bekkenfysiotherapeut behandelt mannen, vrouwen en kinderen met bekkenbodemklachten. Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen controle over de bekkenbodemspieren te krijgen. Met controle over de bekkenbodemspier kun je aandrang verminderen en plassen leren uitstellen. Ook kan het helpen om bv de darm wat makkelijker te legen.

De bekkenbodemspieren liggen verborgen onderin het bekken, “je zit erop”. Wanneer je de bekkenbodemspier aanspant kunt je dat niet zien aan de buitenkant van het lichaam.

Een bekkenfysiotherapeut kan de bekkenbodemspier onderzoeken met behulp van een echo of door een inwendig onderzoek of met een spiermeting (er wordt dan een klein metertje via de vagina of anus ingebracht, een probe. Op een beeldscherm kun je vervolgens zien of de spier goed aanspant en ontspant).

In een presentatie leg ik uit hoe de blaas en de darm samenwerken met de bekkenbodemspier. Hoe de behandeling eruit ziet, welke oefeningen je kunt doen (en welke vooral niet !).