



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



Redactie: Anneke Huizinga
Contact via info@parkinsoncafezoetermeer.nl
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2025-02

Inhoud

Van de redactie	1
ParkinsonTV	1
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	1
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	2
Verslag bijeenkomst 21 januari 2025	2
PesticideVrij-dag	5
Deelnemers gezocht voor onderzoek naar blaasklachten bij de ziekte van Parkinson	6

Van de redactie

Op 18 februari is er een weer een Parkinsoncafé bijeenkomst. Dit keer gaat het over: duizeligheid bij Parkinson. Oefentherapeut Remco van Gerwen van het ParkinsonNet, zal dan ingaan op diverse aspecten van duizeligheid bij Parkinson. Tevens zal de heer Robert-Jan Labrijn van "Wolkairbag" informatie geven over de heupairbag.

ParkinsonTV

Vanaf 20 december heeft u kunnen kijken naar Gedragsverandering & Parkinson.

Op 31 januari 16.00 uur staat het vragenuurtje van ParkinsonTV in het teken van houdingsveranderingen.

Lid worden van de Parkinson Vereniging?

Dankzij de Parkinson Vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café Zoetermeer organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson Vereniging. U kunt al lid worden voor **€ 3,75 per maand**. Als u lid wordt profiteert u van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijkse nieuwsbrief;
- Korting op boeken en cursussen;
- Korting op landelijke informatiedagen;
- Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden (deels) het lidmaatschap.

Kijk voor meer info <https://www.parkinson-vereniging.nl/word-lid/aanmelden>

U kunt voor elk willekeurig bedrag donateur worden. Voor meer info zie: <https://www.parkinson-vereniging.nl/word-donateur/aanmelden>.

U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via info@parkinson-vereniging.nl of 030-6561369.

Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café



Het bestaan van het Parkinson Café hangt o.a. af van onze sponsors en (kleine) giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het Parkinson Café op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v.

Parkinsonvereniging, **onder vermelding van Parkinson Café Zoetermeer e.o. of via de QR-code.** Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een "Sparki" waar u ook een (klein) bedrag kunt doneren, zowel met munt-of papiergeld als ook door middel van een QR-code.

Wij danken eenieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!

Verslag bijeenkomst 21 januari 2025

Jacques de Roos opent de bijeenkomst en attendeert de bezoekers op een boekje over Parkinsonsymptomen. Professor Bas Bloem vindt een ongelooflijk nuttig boekje. Het boekje is in onze bibliotheek te leen en is bij uitgeverij Abussijn te koop. ISBN 978-90-833719-1-8



Vandaag presenteert mondhygiënist van Dental Clinics uit Zoetermeer over het onderwerp: "Mondzorg bij Parkinson"

De Impact van Parkinson op Mondgezondheid

De ziekte van Parkinson is een progressieve neurologische aandoening die invloed heeft op de motorische functies van het lichaam, hetgeen kan leiden tot problemen met de mondgezondheid.

De symptomen van Parkinson, zoals beven, stijfheid en traagheid van beweging, kunnen de mondgezondheid op verschillende manieren beïnvloeden:

Moeite met Mondhygiëne

Door de verminderde motoriek en coördinatie kunnen patiënten problemen ondervinden bij het uitvoeren van dagelijkse mondhygiëneroutines, zoals het poetsen van tanden.

Verhoogd risico op Tandbederf en Tandvleesproblemen

De verminderde speekselproductie, een veelvoorkomend symptoom van Parkinson, kan leiden tot een droge mond (xerostomie). Dit verhoogt het risico op tandbederf en tandvleesontstekingen, omdat speeksel een cruciale rol speelt in het neutraliseren van zuren en het wegspoelen van voedseldeeltjes. U kunt zoveel mogelijk de mond minder droog maken door een slokje water te drinken.

Slikproblemen (Dysfagie)

Parkinson kan de spieren die betrokken zijn bij het slikken aantasten, wat kan leiden tot slikproblemen. Dit kan resulteren in voedselresten die in de mond achterblijven en bijdragen aan een slechte mondgezondheid. Vraag om advies aan een logopedist of uw specialist van het ParkinsonNet hierover.

Poetsinstructies

2x p/dag poetsen (minimaal een half uur na de maaltijd), 1x p/dag tussen de tanden met ragers. Haal de rager 5x tussen te tanden door om tandplak te verwijderen.

- Elektrische tandenborstel met timer
- Als u veel last heeft van tremoren een tandenborstel: verdikken door bv een tennisbal of met klittenband een handgreep maken
- Poets uw bovengebit 1 minuut en daarna uw ondergebit ook 1 minuut
- Mocht dit alles niet lukken vraag dan of iemand u kan helpen.



Voor meer info zie:

https://www.youtube.com/watch?v=JUAfzs9Vks8&ab_channel=Oral-BNederland

https://www.youtube.com/watch?v=i7Jz1MOE9QU&ab_channel=ParoPraktijkUtrecht

Als u de rager niet goed kan vasthouden kies dan voor ragers met een handvat zoals hieronder:



Heeft u een gebitsprothese? Poets dan uw prothese **niet** met tandpasta maar met water. Bewaar uw gebit 's-nachts droog, dit om bacteriegroei te voorkomen.

Stel een Routine op

Creëer een consistente dagelijkse mondhygiëneroutine om tanden en tandvlees gezond te houden. Dit kan helpen om gewoonten te versterken, zelfs als motorische functies afnemen.

Dieet en Voeding

Het vermijden van suikerhoudende voedingsmiddelen en het kiezen van een uitgebalanceerd dieet kan bijdragen aan een betere mondgezondheid. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels en calcium zijn bijvoorbeeld gunstig voor de tanden en het tandvlees.

Zorg voor niet meer dan 7 eetmomenten om zoveel mogelijk zuurmomenten te voorkomen.

Gebruik van Speeksel vervangende Middelen

Overweeg het gebruik van speekselvervangende producten om de effecten van een droge mond te verminderen. Deze producten kunnen helpen bij het handhaven van een vochtige mondomgeving en het voorkomen van tandbederf. Vraag u tandarts om advies want niet alle speekselvervangende producten zijn hier geschikt voor. (te zuur)

Regelmatige Tandheelkundige Controles

Vaker geplande tandheelkundige controles kunnen helpen bij het vroegtijdig opsporen en behandelen van mondgezondheidsproblemen. Dit is vooral belangrijk voor Parkinsonpatiënten vanwege hun verhoogde risico op tandbederf en tandvleesziekten.

Maak een afspraak een uur na de medicatie want dan werkt uw medicatie het best.

- Ga ruim voor u naar de tandarts/mondhygiënist van huis dit voorkomt stress en stress verergert de parkinsonklachten.
- Neem iemand mee.

- Neem een medicatielijstje mee en bedenk van tevoren wat u wil zeggen en vragen. Schrijf dit op een papiertje en neem deze mee.
- Als u bang bent dat u bij de tandarts/mondhygiënist zich verslikt vraag dan of het water vaker wordt afgezogen en als u dreigt zich te verslikken steek dan uw hand op.
- Heeft u last van duizeligheid bij het opstaan bij tandarts zeg dit tegen de tandarts/mondhygiënist.

Na deze duidelijke presentatie werd, door Jacques de Roos, Peruar Atroschy bedankt met een lekker presentje. Chris van der Gaag adviseerde hem om dit in een keer te nuttigen om zoveel mogelijk zuurmomentjes te voorkomen.

Op 18 februari is er weer een Parkinsoncafe bijeenkomst. Het onderwerp is dan Parkinson en duizeligheid.

PesticideVrij-dag

Loop mee op 11 april in Den Haag om samen de politiek op te roepen tot een gezond beleid



Op vrijdag 11 april, Wereld Parkinson Dag, organiseert de Parkinson Vereniging, samen met Natuur & Milieu en de FNV een landelijke actie om aandacht te vragen voor de schadelijke effecten van bestrijdingsmiddelen.

Het is al lang bekend dat deze middelen schadelijk zijn en gelinkt worden aan de ziekte van Parkinson. Ondanks de maatschappelijke onrust rondom bestrijdingsmiddelen zien wij de politiek niet in de actiestand gaan. En daarom gaan **wij** nu wel in actie! Ja, als patiëntenvereniging roepen we jong en oud op om samen met ons naar Den Haag te gaan. Iedereen is welkom, met of zonder parkinson(isme), als naaste, zorgverlener of gewoon als bezorgde burger. Met elkaar willen we laten zien dat we ons ernstig zorgen maken over dit ongezonde beleid. **Een veilige leefomgeving is immers een fundamenteel recht.**

Noteer 11 april 2025 in uw agenda!

Wat vragen wij van u

Nickie van der Wulp, directeur van de Parkinson Vereniging: 'Het is misschien voor velen van ons de eerste keer om in Den Haag onze stem te laten horen, maar samen kunnen we ons sterk maken voor een gezonde toekomst. Het zou normaal moeten zijn om groente en fruit te kopen zonder je zorgen te maken over pesticiden en de effecten op lange termijn.'

Wat kunt u doen?

Loop mee in Den Haag:

- **Maak een statement op 11 april.**
- **Onderteken de Oproep tot Actie:** Samen staan we sterker.
- **Doneer:** Elke bijdrage helpt ons doel te bereiken.

Verspreid de boodschap: Deel onze flyer en gebruik #PesticideVrijDag op sociaal media. [Download hier de PesticideVrij-dag flyer](#)

Voor verdere info zie: https://www.parkinson-vereniging.nl/pesticidevrij-dag?utm_source=mailing&utm_medium=email&utm_campaign=pesticidevrij-dag-noteer-11-april-2025-in-uw-agenda

Deelnemers gezocht voor onderzoek naar blaasklachten bij de ziekte van Parkinson

In februari 2024 heeft Dorien Bennink in het Parkinsoncafé een praatje gehouden over bekkenbodem/blaasklachten en heeft zij iets verteld over onderzoek in het LUMC.

Het LUMC is nog bezig met een onderzoek naar de bekkenfysiotherapie behandeling van blaasklachten bij mensen met de ziekte van Parkinson en zoekt nog deelnemers.

Als u eventueel wilt deelnemen aan dit onderzoek vindt u [hier](#) informatie daarover.

Tevens vraagt Dorien of u een vragenlijst wil invullen over een onderzoek naar obstipatie klachten en of moeite hebben tijdens de toiletgang voor alle mensen met de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme.

Hieronder vindt u de link:

<https://data.castoredc.com/open-survey/0092503B-94CA-48A5-B1E8-9F593356BA02/3853B532-4D3D-4C83-BEBD-648514D78F64/6BE89031-0F76-4122-A157-77BD1EB7229B>

Sponsors



meedoen en ondersteunen in het hart van de wijk



Fonds stichting Van der Toorn

