



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



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

Inhoud

Blz.

1. Van de redactie
1. Agenda
2. Deel de oproep tot actie
2. StApril
3. Lid worden van de vereniging
3. Kleine bijdrage
4. Verslag bijeenkomst 18 februari
8. Sponsors

Van de redactie

Op 18 maart is er een weer een Parkinsoncafé bijeenkomst. Dit keer gaat het over: Dagboek van een Thriller. Janneke den Ouden (parkinsonpatiënt) geeft een verhelderend beeld van het dagelijkse leven van iemand met Parkinson. Waarin niet alleen ingegaan wordt op de beperkingen, maar zeker ook op wat je wel kunt. Bovendien is het boek heel pakkend en met veel optimisme, humor en zelfspot geschreven, waardoor je haar boek eigenlijk in een adem uitleest.

Agenda

Bijeenkomsten Parkinsoncafé.

18 maart 2025 om 14.30 uur

"Dagboek van een thriller"

15 april 2025

Vakantie en Parkinson

Parkinson TV.

28 maart 2025 om 16:00 uur

Energie & Parkinson - Energie hebben, houden en verdelen.

11 april 2025 om 16:00 uur

Wereld Parkinson Dag 2025 – Pesticiden

Wereld Parkinsondag

11 april 2025

Cursussen Parkinson vereniging

In 2025 starten weer allemaal nieuwe trainingen en cursussen.

[Klik hier voor het actuele aanbod](#)

Pesticide Vrij-dag

11 april 2025 om 13.00 uur in Den Haag.

Deel de oproep tot actie!



Dagelijks worden er grote hoeveelheden chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt in onze landbouw. Dit heeft ernstige gevolgen voor onze gezondheid, die van onze kinderen en voor de natuur om ons heen. Het is hoogste tijd voor verandering! Iedereen heeft recht op een gezonde werk- en leefomgeving.

Daarom komen we op **11 april** met veel mensen en organisaties samen in actie voor mens, dier en natuur. Help ons om samen deze boodschap uit te dragen (in het café, op social media, pers, what's appgroepen etc). Een gezond leefmilieu gaat ons allen aan; samen maken we onze oproep luider!

Klik hier: [Lees meer en meld u aan voor deze manifestatie op 11 april](#)

STAPRIL

DE HELE MAAND APRIL 10.000 STAPPEN PER DAG VOOR PARKINSONNL

Kom in beweging en zet samen met de bezoekers van uw Parkinson Café stappen voor onderzoek naar parkinson!

Ga samen de uitdaging aan. Welk Parkinson Café zet de meeste stappen en wie haalt de meeste donaties op?

Zet u de eerste stap?

Stapril is een leuke laagdrempelige manier om in beweging te komen door de hele maand april elke dag 10.000 stappen te zetten.

Elke stap telt: draag met uw deelname bij aan meer parkinson onderzoek

Door mee te doen aan Stapril werkt u niet alleen aan uw eigen gezondheid en vitaliteit maar draagt u ook bij aan ParkinsonNL en daarmee aan meer onderzoek naar de snelst groeiende hersenziekte ter wereld. Onderzoek dat dus hard nodig is. Hoe meer mensen meedoen, hoe meer geld we kunnen ophalen!

Omrekentool

Beweging is juist ook heel belangrijk voor mensen met parkinson. Dankzij onderzoek weten we dat voldoende bewegen en een gezonde leefstijl bijdragen aan het afremmen van de ziekteverschijnselen van parkinson. Om ervoor te zorgen dat iedereen op zijn/haar manier mee kan doen hebben we een speciale omrekentool ontwikkeld en wordt het mogelijk om diverse bewegingsvormen om te zetten in stappen. Zo tellen alle bewegingsvormen zoals tuinieren, yoga,

huishoudelijk werk en zwemmen mee. De maand april gaat dus om bewegen, maakt niet uit hoe!

Gaat u uitdaging aan? Daag collega's, vrienden en familie uit; wie zet de meeste stappen en wie haalt de meeste donaties op? Let op de poster in uw Parkinson Café!

Klik hier: [Schrijf u in voor 1 april](#)

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 18 februari januari 2025

Jacques de Roos opent de bijeenkomst met enkele mededelingen en kondigt de sprekers van deze middag aan namelijk de heren: Remco Greven en Robert Jan Labriijn. Daarna gaf hij Remco Greven, Oefentherapeut Cesar bij Fysio Buytenwegh en aangesloten bij ParkinsonNet en Duizeligheidsnet het woord over duizeligheid bij Parkinson.

Wat is duizeligheid

Duizeligheid komt als hoofdklacht voor bij 3 tot 14% van de patiënten die bij huisarts komen, vooral bij mensen ouder dan 65 jaar

- Duizeligheid is altijd een symptoom, nooit een zelfstandig ziektebeeld
- Is erg beperkend in het dagelijks leven en kan als erg heftig ervaren worden.

Hoe werkt het evenwichtssysteem?

- Het evenwichtsorgaan => is gevoelig voor standsveranderingen van het hoofd
- De ogen
- Het gevoel in spieren en pezen => signalen uit de benen en de nek geven informatie over stand van lichaam en de stand van het hoofd t.o.v. het lichaam

Stoornis op 1 van deze plaatsen kan duizeligheids- en/of evenwichtsklachten veroorzaken.

Definitie

- Het gevoel dat beleefd wordt als de relatie tot de ruimtelijke omgeving verstoord is

Belangrijk om te weten voor de vorm van duizeligheid

- Wat voor duizeligheid
 - Draait de omgeving/gevoel om te vallen/licht in het hoofd

Duur van duizeligheid

- Aanvalsgewijs/continu aanwezig
- Geleidelijk ontstaan/acuut
- Uitlokkende bewegingen/factoren
- Andere verschijnselen zoals braken/misselijkheid

Vormen duizeligheid [KLIK](#) hier voor de hand-outs.

- BPPD
- Ziekte van Ménière
- Neuritis Vestibularis
- PPPD
- Orthostatische Hypotensie
- Hyperventilatie

Duizeligheid bij Parkinson

- Medicatiebeleid, vooral orthostatische hypotensie en Orthostatische hypotensie speelt een belangrijke rol bij Parkinson
- Invloed op vallen

- Grotere kans op vallen door balansproblematiek (vooroverlopen en het niet of weinig zwaaibeweging van een arm), orthostatische hypotensie en trager bewegen

Behandelwijze anders door Parkinson?

Uitvoeren van repositiemaneuvres kan moeilijker door stijfheid in bewegen/spieren

- Grotere kans op orthostatische hypotensie
- Vestibulaire revalidatie en balanstraining lastiger door verminderd reactievermogen/evenwicht

Orthostatische Hypotensie en Postprandiale hypotensie

*)

Bij de ziekte van Parkinson en Parkinsonismen komen soms plotselinge bloeddrukdalingen voor. Deze bloeddrukdalingen kunnen uw gewone dagelijkse bezigheden beïnvloeden. De medische term voor deze bloeddrukdalingen zijn: orthostatische hypotensie en postprandiale hypotensie.

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan. Postprandiale hypotensie is een lage bloeddruk die ontstaat na een (warme) maaltijd.

Normale bloeddruk

Als u gaat staan nadat u gelegen heeft, verplaatst bloed zich naar uw buik en benen door de zwaartekracht. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Hierdoor daalt uw bloeddruk. Het centrum in de hersenen dat de bloeddruk regelt, signaleert dit. Het reageert hierop door uw bloedvaten te vernauwen en het hart sneller te laten kloppen. Uw bloeddruk komt door deze twee maatregelen snel weer terug op het oude niveau. Zo werkt het 'bloeddrukregulatiesysteem' goed.

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan. Bij patiënten met orthostatische hypotensie werkt het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan vernauwen de bloedvaten zich niet voldoende en neemt de hartslag nauwelijks toe.

Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen

Hierdoor ontstaan klachten zoals:

- licht in het hoofd
- wazig zien
- duizeligheid
- zwart worden voor de ogen
- soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren

Als de klachten ernstig zijn, kan eventueel tijdelijke bewusteloosheid optreden.

Postprandiale hypotensie

Postprandiale hypotensie wordt onder andere veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel zoals de ziekte van Parkinson of het gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms, zonder duidelijke oorzaak, last van orthostatische hypotensie.

Postprandiale hypotensie is een lage bloeddruk die ontstaat na een (warme) maaltijd. Bij een postprandiale hypotensie ontstaan dezelfde klachten als bij orthostatische hypotensie. Maar de lage bloeddruk ontstaat dan doordat er ineens meer bloed naar de buikorganen gaat.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op wanneer er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- bij opstaan;
- na de maaltijd (het bloed gaat dan voornamelijk naar de darmen);
- bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bijvoorbeeld plastabletten);
- na een warm bad /douche (de bloedvaten van de huid staan wijd open);
- bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname, waarbij de klachten verergeren;
- bij obstipatie, dit kan de klachten ook verergeren.

Adviezen

In overleg met uw behandelend arts en/of Parkinsonverpleegkundige zijn er verschillende maatregelen mogelijk. Bijvoorbeeld:

- zorg ervoor dat u genoeg drinkt en voldoende zout gebruikt. Let op: dit mag slechts beperkt als u een hoge bloeddruk of hartprobleem heeft! Overleg met uw huisarts of specialist bij hartklachten en / of gebruik van medicijnen;
- ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of in beweging. Opstaan na een tijd gelegen te hebben geeft extra klachten;
- sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Blijf 's morgens en 's nachts eerst even op de rand van uw bed zitten;
- als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. Probeer niet te blijven staan. U kunt, als het mogelijk is, ook op uw hurken gaan zitten. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn;
- vermijd langdurig stilstaan;
- vermijd heet douchen en baden;
- gebruik kleine maaltijden. Uw bloeddruk daalt dan niet te veel door verplaatsing van bloed naar de darmen. Probeer of cafeïne houdende koffie bij het eten helpt. Cafeïne vernauwt de bloedvaten van de buikorganen;
- bij veel klachten kunt u eventueel het hoofdeinde van uw bed op ± 30 centimeter hoge klossen te zetten;

- soms helpen elastische kousen tot lies- of taillehoogte of een buikband, overleg dit met uw arts;
- als u naar buiten gaat, kunt u een opvouwbaar stoeltje of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten;
- aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Het trainen van deze spieren kan nuttig zijn;
- soms moeten uw medicijnen aangepast worden, of is er medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen. Dit gebeurt altijd in overleg met uw neuroloog.

*) bron: Ommelander Ziekenhuis Groningen

Wolkairbag

Na de presentatie van Remco kreeg Robert-Jan Labrijn van "Wolkairbag" het



woord.

Hij meldde dat ruim een miljoen mensen van 65 jaar en ouder minstens één keer per jaar valt. Hierdoor kunnen zij ernstige verwondingen oplopen, zoals hersenletsel, botbreuken en overlijden. Dat kan grote invloed hebben op de zelfstandigheid van deze mensen en zelfs tot de dood leiden. Het heeft ook grote financiële gevolgen voor de zorg: het behandelen van valongevallen bij ouderen kost bijna € 1 miljard per jaar.

Mensen met parkinson(isme) hebben twee keer zoveel kans om te vallen in het dagelijks leven dan leeftijdsgenoten. De wolkairbag kan de schade bij een val beperken. De heupairbag vangt klap op voor ouderen en zorgt voor 45% minder heup- en bekkenfracturen.

Wolkbelt

Wolkshort

De kosten van de wolkairbag bedraagt €995 en kan per maand afbetaald worden in 12 tot 36 termijnen. De wolkairbag mag gewassen worden.

Na deze presentaties van beide heren bedankt Jacques de Roos hartelijk voor hun bijdrage met een klein presentje.

Verslag: Jacques de Roos

Sponsors



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Fonds stichting Van der Toorn

