

ZOETERMEER e.o.

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos
Contact via: info@parkinsoncafezoetermeer.nl
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2019 nr. 09

In dit nummer:

Kleine bijdrage.

Lid worden van de Parkinson vereniging?

Verslag bijeenkomst "Bewegen en (niet) vallen"

Lezing Ad Nouws in Parkinsoncafé Reeuwijk

Afscheid van leden van de Werkgroep Parkinsoncafé

Kleine bijdrage t.b.v. ParkinsonCafé

Het bestaan van het ParkinsonCafé hangt o.a. af van onze sponsoren en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het ParkinsonCafé 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 ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.** Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een "SParki" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren.

Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!

Lid worden van de Parkinson vereniging?

Dank zij de Parkinson vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson vereniging. U kunt lid worden van de parkinsonvereniging al voor **€ 3,50 per maand**

Als u lid wordt profiteer van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijks 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.

Verslag bijeenkomst "Bewegen en (niet) vallen"

De workshop "Bewegen en (niet) vallen" werd gegeven door :

Natascha Schouten – fysiotherapeut bij het Gouden Hart

Jochen Bilderbeek – ergotherapeut bij Emergo



Jacques de Roos opent de bijeenkomst en heet de bezoekers en de presentatoren van harte welkom.

Natascha stelt zichzelf en Jochen voor en start daarna met de presentatie.



VALANALYSE (VRAGEN AAN PUBLIEK)

- WIE IS ER DE AFGELOPEN 12 MAANDEN GEVALLEN?
- WIE IS ER MEER DAN 1X KEER DE AFGELOPEN 12 MAANDEN GEVALLEN?
- HEEFT U MOEITE MET BEWEGEN, LOPEN OF BALANS HOUDEN?
- INDIEN BEIDE VRAGEN MET JA BEANTWOORD WORDEN DAN EEN VERHOOGD VALRISICO?
- WIE IS ER NA HET VALLEN OP DE SEH TERECHT GEKOMEN
- WIE HEEFT ER WAT GEBROKEN DOOR HET VALLEN?

Valanalyse

Vallen komt best veel voor, in 2017 kwamen 124.000 personen in de leeftijd van 65+ terecht op de Spoedeisende hulp, daarvan waren er 102.000 een privé-val ongeval. Eén op de 3 personen werd opgenomen en het waren meer vrouwen dan mannen.

Letsel na val:

- Heup
- Pols
- Heupen
- Breuk bovenarm

- Kneuzing heup/bovenbeen

Top 4 oorzaken:

1. Struikelen
2. Val van trap of ladder
3. Val van hoogte (bed of stoel)
4. Uitglijden

Oorzaken van vallen:

- Intrinsieke factoren (wat in jezelf zit), bijvoorbeeld: niet in balans, minder zicht, minder sterk (kracht neemt af), medicijnen, sneller duizelig, te snel opstaan/lopen
- Extrinsieke factoren (omgeving), bijvoorbeeld: trappen, obstakels, slechte stoepen, drempels in huis, uit bed vallen, 's nachts uit bed (eerst bewust worden en dan pas opstaan!), rollator.

Wat te doen om kans op vallen te voorkomen?

- Verbeteren van balans, mobiliteit en spierkracht. Heel belangrijk: beenkracht!
- Woonomgeving veiliger maken, aanpassen
- Medicijnen bekijken met arts
- Ogen laten testen
- Goed schoeisel
- Alarmering
- Vitamine D/voeding (eiwitten voor de spieren!)
-

Op dit laatste punt geeft Mariska Wijers, diëtiste bij het Gouden Hart, toelichting. Vitamine D is heel belangrijk: laat dit testen via de huisarts! Meestal is 20mg vitamine D nodig om bij te slikken.



Vervolgens wordt er een filmpje getoond over de "Wolk airbag". Deze zorgt voor een zachte landing als je valt.

Hij blaast op tijdens beweging, draagt prettig, zit mooi onder kleding. Maar hij wordt niet vergoed door de Zorgverzekering en kost ca. € 500,--. De gaspatronen dienen na gebruik steeds vervangen te worden en kosten € 25,-- per stuk. Het laten inzetten ca. € 70,--.

Een kostbare zaak dus, maar een heupfractuur kost de zorgverzekering ca. € 20.000,--!

Natascha besluit met de conclusie: **Voorkomen dat je valt is erg belangrijk!**

Na een korte pauze wordt de groep aanwezigen in tweeën gedeeld: groep 1 gaat naar de oefenzaal waar een circuitje is uitgezet en de andere groep blijft in de zaal, waar Jochem uitleg geeft over 2 soorten rollators.

De meeste mensen willen nog geen rollator, want "dat is voor oude mensen"!! Zij zien het als achteruitgang, maar hij geeft juist "mogelijkheden"!

De rollator geeft balans en geeft ook oneffenheden op straat aan, bijvoorbeeld opstaande stenen. Hij kan juist de mensen op de been houden! De rollators staan vaak niet goed afgesteld. Een misverstand is soms de hoogte van de rollator. De regel is:

Als je tussen de handvatten staat, rechtop en met de armen naar beneden, dan moeten de handvatten ter hoogte van de polsen zijn.

Jochen geeft nog advies hoe te gaan zitten en te staan met behulp van de rollator. Tot slot geeft hij de voordelen aan van de **U-motion** (Parkinson-) rollator.



Dit bijzondere loophulpmiddel is meer dan een rollator het kan parkinsonpatiënten met loopproblemen helpen met lopen en om uit de "freezingstand" te laten komen. Voor meer info over de uMotion is te verkrijgen bij uw fysio- of oefentherapeut en uw ergotherapeut.

In de oefenzaal begeleiden de fysiotherapeuten de bezoekers met het lopen van het circuit.



Na afloop bedankt Jacques de presentatoren hartelijk voor deze interessante presentatie en workshop.

De volgende bijeenkomst vindt plaats op **DINSDAG 15 oktober 2019 met de workshop "Ronnie Gardiner methode"**

CHECKLIST Zelfredzaamheid en valrisico

Beantwoord elke vraag met *Ja* of *Nee* door het antwoord te **omcirkelen**.

Als een situatie voor u niet van toepassing is omcirkelt u *Nvt*.

Entree

Is mijn voordeur veilig en zonder obstakels bereikbaar?	Ja	Nee	Nvt
Is mijn voordeur breed genoeg voor een rollator of rolstoel?	Ja	Nee	Nvt
Is mijn woning drempelvrij te betreden?	Ja	Nee	Nvt

In hal en gang

Kan ik zien wie er voor de deur staat?	Ja	Nee	Nvt
Zijn de hal en de gang goed verlicht?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik mij op de trap stevig vasthouden?	Ja	Nee	Nvt
Is er een tweede leuning?			
Kan ik de bovenverdieping zonder al te grote inspanning bereiken?	Ja	Nee	Nvt

In de woonkamer

Voel ik mij veilig in huis?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik mij vrij door de woonkamer bewegen (met mijn rollator)?	Ja	Nee	Nvt
Heb ik mijn (hals) alarm altijd om?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik makkelijk opstaan van stoel of bank?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik makkelijk en snel bij de telefoon als deze gaat?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik de deurbel of telefoon duidelijk horen?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik de televisie makkelijk bedienen?	Ja	Nee	Nvt

In de badkamer

Kan ik zonder obstakels de douchecel betreden?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik veilig door de badkamer lopen?	Ja	Nee	Nvt
Ook als de vloer nat is?			
Kan ik gemakkelijk even uitrusten of zittend douchen?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik mij veilig en zelfstandig wassen en aankleden?	Ja	Nee	Nvt
Kan ik zelfstandig mijn steunkousen aan- en uittrekken?	Ja	Nee	Nvt

Ergotherapie wordt vergoed vanuit uw basisverzekering. Een verwijzing van de huisarts is meestal niet nodig. LET OP: het eigen risico is van toepassing.

Er zijn 2 ergotherapeuten aangesloten bij ParkinsonNet Zoetermeer.

Jochen Bilderbeek

Manon van Driel

06 810 910 84

06-12210777

jochen@ergotherapie.nl

m.vandriel@goudenhart.nu

Lezing Ad Nouws in Parkinsoncafé Reeuwijk

Op dinsdag 8 oktober heeft Parkinsoncafé Reeuwijk een avond georganiseerd waarin Ad Nouws, psycholoog, een lezing komt houden, met als thema: 'Innerlijke veranderingen bij Parkinson'. Auteur van o.a. 'Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen'.
Voor deze avond is een grote zaal gereserveerd?
Een aantal praktische zaken:

Inloop vanaf 19.00 uur en de toegang is vrij.

Plaats van samenkomst: Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, 2812 AA Reeuwijk
Parkinsoncafé Reeuwijk vraagt een vrijwillige bijdrage voor de koffie/thee en mogelijk andere onkosten.

Voor vragen en aanmelding kunt u mailen naar: info@parkinsoncafereeuwijk.nl

Afscheid van leden van de Werkgroep Parkinsoncafé

Miriam de Roos (logopediste) en Madeleine van der Voort (oefentherapeute) zijn gestopt als lid van de werkgroep Parkinsoncafé Zoetermeer. Beiden dames hebben zich sinds 2012 ingezet om voorlichtingsbijeenkomsten mee te organiseren.
Het bestuur bedankt de beide dames heel hartelijk voor hun bevlogen inzet!

Bijlage: Presentatie

ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:



Meerzicht
Lid van ParkinsonNet



Unie van de Soroptimistclubs
in Nederland, Suriname en Curaçao
A Global Voice For Women