



PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

Onze vierde Café-avond van dit jaar is een interactieve bijeenkomst, want deze staat in het teken van Boksen tegen Parkinson. De avond trekt veel belangstelling; de zaal is maximaal gevuld. We mogen ook weer nieuwe gasten onder de bezoekers verwelkomen. Vanavond hebben wij twee sportieve sprekers en doeners te gast: Hans en Dini Louwerse van Rock Steady Parkinson Boxing Nederland. Zij hebben een eigen sport-school en geven al ruim 30 jaar allerlei trainingen. In 2006 zijn ze begonnen met Parkinsonboxing. Sinds 2023 zijn ze Europees opleidingscentrum Rock Steady Boxing Europa!

Onze café-avonden zijn informatief van aard en tevens bedoeld als ontmoetingsplaats om met elkaar een kopje koffie te drinken en contact te leggen.

Vanuit ParkinsonNet is vanavond aanwezig Joanne



Verbeek, Ergotherapeut en José van de Bovenkamp, Fysiotherapeut. Onze gastdames van vanavond zijn Ine en Willy. Zij verzorgen ons met gratis koffie, thee en wat lekkers erbij.

Impressie van de avond

Wat maakt dat Boksen zo goed is voor mensen met Parkinson?



Nadat ze zijn aangekondigd, nodigt Hans de zaal meteen uit om te gaan staan en met ons allen een paar stoten te oefenen. Aansluitend laat hij wat dia's zien en vertelt hij waarom boksen zo goed is: "Exercise is medicine". Het is goed voor lichaam, geest en helpt tegen sociaal isolement.

Uit allerlei onderzoek blijkt dat hoog intensief bewegen en oefenen heel belangrijk is voor mensen met Parkinson. Boksen is de meest veeleisende sport die er bestaat en alle oefeningen die nodig zijn zitten erin. Daarmee is boksen het meest effectief om de progressie van Parkinson te remmen. Hoog intensief sporten is goed, als je moet hijgen, is het inspanningsniveau goed. Door de wisselende volgorde in stoten en trappen, moet je er goed bij nadenken. Zo vindt er tegelijkertijd cognitieve training plaats.

Boksen wordt gebruikt als interventie op de dag van de diagnose, vertelt Hans. Op de dag dat iemand hoort dat hij of zij Parkinson heeft. Boksen is een uitlaatklep, het geeft hoop en plezier in een niet-klinische omgeving, waarbij uitsluitend mensen

met Parkinson met elkaar oefenen en een gemeenschapsgevoel ontwikkelen.

Hans laat zien dat boks training vele symptomen van Parkinson verbetert, zoals: Hand-oog coördinatie, flexibiliteit, balans, snelheid van bewegen, behendigheid en loopvaardigheid. Maar ook cognitieve problemen en de mentale focus verbeteren, evenals de algehele stemming door geluk ervaring en plezier.



Hoe gaat het in de praktijk?

Ter geruststelling zeggen Hans en Dini dat er nooit fysiek contact plaatsvindt. Ze laten twee filmpjes zien waarin mensen met Parkinson aan het boksen zijn in hun sportschool. Ook aan de fijne motoriek wordt tussendoor aandacht besteed, bijvoorbeeld door een schroef los te draaien.

Er zijn geïnteresseerde vragen, waarop Hans en Dini antwoord geven: Je kunt boksen ook zittend doen; boksen is ook geïntegreerd in ParkinsonNet, door middel van een workshop aan fysiotherapeuten. Ook als je schouder vast zit kan je boksen, maar dan wel alle slagen en stoten laag houden. Met een regiotaxi of een "automaatje" is vervoer naar de sportschool goed te regelen.

De kosten bedragen € 35,40 per vier weken met een keer per week trainen. Het boksen wordt niet vergoed, al wordt daar wel aan gewerkt via de fysiotherapeut.

Het meest effectief is twee maal per week boksen plus fysiotherapie. Boksen kan alleen overdag. Maar als er minimaal vijf deelnemers zijn, kan op dinsdag vanaf half zes tot max. kwart voor zeven een groep worden geformeerd.

De meeste deelnemers zijn heren, één op de vijf deelnemers is een dame. De boks training staat niet

open voor mantelzorgers en partners zonder Parkinson. Een bezoeker in de zaal suggereert dat de kosten van dagbesteding omlaag zou kunnen als men boksen aanbiedt en vergoedt.

Dan is het tijd voor pauze met koffie, thee en wat lekkers.

Een leuke en inspannende serie oefeningen

Na de pauze vragen Hans en Dini wie er mee willen doen aan een voorbeeld les met een aantal oefeningen. Hiervan maken maar liefst 25 bezoekers gebruik! Ze leren op een vrolijke manier de kunst van het boksen; de voeten mee te draaien met verschillende stoten in verschillende volgorden, waarbij de deelnemers hardop moeten tellen. De ramen moeten open, want de temperatuur stijgt rap.

Dan worden er oefeningen gedaan in tweetallen, waarbij de één stoot en de ander een handschoen of een stootkussen vasthoudt. Iedereen lijkt enthousiast te zijn en de stemming zit er goed in. Ook bij het teams maken en om de beurt op tempo 10 x slaan op het stootkussen, waarbij het gezamenlijk aantal stoten 190 moet zijn. Ieder team slaagt daar binnen de tijd in. Dini en Hans benadrukken dat deze oefening zowel de linker- als de rechter hersenhelft stimuleert.



Tot slot

De tijd vliegt en na afloop van de leuke oefeningen is het tijd om af te ronden. Onder een welgemeend applaus en met een flesje wijn nemen Dini en Hans afscheid, waarna er nog voldoende tijd is om rustig na te praten en rond half tien keerden de laatste

gasten huiswaarts. We kijken terug op een zeer geslaagde, actieve Café-avond!

We zien u graag weer terug in ons Café op 8 november 2023 tussen 19.00 en 21.00 uur, wanneer we een avond organiseren met de zelfstandige muziek therapeute Yentel Albers-Zandbergen over de positieve invloed van muziek op de ziekte van Parkinson. Marius Alkema.

Volgende bijeenkomst woensdag 8 november 2023

We verwachten Yentel Albers-Zandbergen, muziek therapeute met het thema Parkinson en muziek.

“Muziektherapie is een therapievorm, waarbij muziek het non-verbale middel is om mensen te helpen met problemen op emotioneel, sociaal, gedragsmatig, cognitief en lichamelijk gebied. De muziek is hierbij dus niet het doel, maar het middel. Muziektherapie is geen muziekles. Het doel is dus niet om noten te leren lezen of een instrument goed te leren bespelen. Voor muziektherapie is geen muzikale



voorkennis nodig. Instrumenten zijn of worden geschikt gemaakt om er zonder enige ervaring op te spelen. Muziektherapie is geschikt voor alle leeftijden.”

U bent welkom vanaf 19.00 uur. We beginnen, zoals gebruikelijk op 19.30 tot 21.00 uur. Vergeet niet uzelf aan te melden.

Stepwise Parkinson

Eén van onze gasten gaf ons enkele folders met informatie over Stepwise. Het is er niet van gekomen om daar aan het eind van de bijeenkomst aandacht



voor te vragen. Vandaar nu.

Het doel van de Stepwise studie is om mensen met parkinson meer te laten bewegen met een app via hun smartphone. Men is op zoek naar 452 mensen met de ziekte van Parkinson, die één jaar lang de Stepwise app willen gebruiken om zo het nut van de app te kunnen vaststellen en ook het effect van meer bewegen op de parkinson symptomen te verkennen.

De studie wordt uitgevoerd door het Radboudumc, o.l.v. door prof. Dr. Bas Bloem. Voor meer info zie: [Parkinsonnext.nl/stepwise](https://parkinsonnext.nl/stepwise). Daar leest u ook wat er van u wordt verwacht. De folders liggen ook in ons promotierek.

Met dank aan:

Hans en Dini Louwerse voor de presentatie. Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld. Wijnwinkel Barneveld voor de wijn. ParkinsonNet: Joanne Verbeek en Jose van

de Bovenkamp.

De vrijwilligers: Frits Poot, Nanke Bolster, Henk Bolster, Ine Vos, Willie Roskam en Martin Jochemsen.