



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

# NIEUWSBRIEF JULI 2017

## Parkinsoncafé 28 juli om 14.00 uur - Gespreksgroepjes

Omdat tijdens onze bijeenkomsten meestal een presentatie wordt gegeven komen de mensen bijna niet toe om met elkaar een gesprek te voeren.

Daarom is deze middag gekozen voor gespreksgroepjes. We gaan praten naar aanleiding van gerichte vragen.

De bezoekers zullen worden verdeeld in groepjes mantelzorgers en groepjes mensen met de ziekte van Parkinson.

## Terugblik Juni:

Mindfulness was deze middag het onderwerp.

Suzan Onstenk-Peeters liet ons kennismaken met- en ervaren wat mindfulness is.

Suzan heeft haar presentatie opgestuurd, zodat iedereen die nog eens op de site kan nalezen: [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

- Inschrijven voor cursus is mogelijk via: [www.onrustpunt.nl/inschrijven](http://www.onrustpunt.nl/inschrijven)
- Er waren tijdens de presentatie mensen die aangaven dat ze graag in een gemengde groep van mantelzorgers en mensen met Parkinson zouden willen. Deze mensen mogen zich ook aanmelden via de website en dan bij vragen/opmerkingen zetten dat ze samen willen komen. Bij genoeg aanmeldingen kan wellicht deze groep starten

Voor als er nog vragen zijn, haar e-mailadres: [onsrustpunt@outlook.com](mailto:onsrustpunt@outlook.com)

## Vrije tijd en de Wmo en Parkinson(ismen)

Contacten met andere mensen.

De gemeente wil u met Wmo in staat stellen:

- contacten te hebben met andere mensen en hen te kunnen bezoeken;
- deel te kunnen nemen aan recreatieve, maatschappelijke of religieuze activiteiten.

Het gaat om familiebezoek, het bezoeken van bijeenkomsten, kerkdiensten en deelnemen aan het verenigingsleven (sport, ontspanning, cultuur).

Ook het volgen van cursussen om de vrije tijd op aangename wijze in te vullen valt daaronder. Dit kan door ervoor te zorgen dat u op de plaats van bestemming kunt komen met een vorm van vervoer (collectief vervoer, scootmobiel, financiële vergoeding).



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

Maar het houdt ook in dat de gemeente bevordert dat er een aanbod van gewenste activiteiten voor u is. Dat kan gaan om voor iedereen beschikbare voorzieningen als dagrecreatie voor ouderen of algemene sportactiviteiten.

Verder kunnen vrijwilligersorganisaties en welzijnsinstellingen binnen uw gemeente een aanbod doen dat zich richt op mensen met chronische aandoeningen, waaronder mensen met Parkinson(isme). Een vrijwilliger kan bijvoorbeeld als 'maatje' of 'buddy' met u op stap gaan, maar ook uw steun of klankbord zijn.

In veel gemeenten organiseert de Parkinson Vereniging activiteiten speciaal voor Parkinson(isme)-patiënten en/of hun mantelzorgers.

Ook voor de contacten en vrije tijd van de mantelzorgers kan de gemeente iets doen. Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid om hun zorgtaken tijdelijk helemaal over te laten aan een ander. De mantelzorgers kan even vrijaf hebben, op adem komen en ook zelf contacten met andere mensen onderhouden of deelnemen aan andere activiteiten.

*Bron: Parkinson vereniging: Informatie voor patiënten en gemeenten*

## De ziekte van Parkinson hoeft een relaxte vakantie niet in de weg te staan

Als u rekening houdt met een aantal zaken, kunt u heerlijk ontspannen van uw reis genieten. Enkele tips voor een slimme voorbereiding:

- Bedenk dat u zich niet zo gemakkelijk kunt aanpassen aan snelle klimaatverandering. Naar een zonnige bestemming? Drink voldoende, zo voorkomt u uitdroging of oververhitting. Gaat u naar de sneeuw of een ander kouder klimaat, dan heeft u meer kans op stijve ledematen en gespannen spieren.
- Neem ondanks mogelijke tijdverschillen wel regelmatig uw medicijnen in. Raadpleeg vooral uw arts om te leren hoe u hier het beste mee kunt omgaan.
- Stop voor de zekerheid een extra voorraad medicijnen in uw bagage.
- Neem kopietjes van uw recepten mee; zo kunt u indien nodig altijd de juiste medicijnen halen.



Realiseert u zich dat een ander eetpatroon invloed heeft op uw medicijnen. Uw arts of diëtist kan u hierbij adviseren. *Bron: stichting Parkinsonfonds*



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalresegeweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

## Bier beschermt mogelijk tegen Alzheimer en Parkinson

*Publicatiedatum: 17-02-2015*

Een bestandsdeel in hop, hoofdingrediënt van bier, beschermt mogelijk de hersenen tegen aandoeningen als Parkinson en Alzheimer. Dat hebben Chinese onderzoekers ontdekt.

Wetenschappers ontdekten dat xanthohumol, een bestanddeel van hop, onze hersencellen beschermt tegen beschadigingen. Xanthohumol zou hersenaandoeningen als Alzheimer en Parkinson kunnen afremmen. Dat schrijft Scientas.nl.

### Ook tegen kanker

In het vakblad Journal of Agricultural and Food Chemistry wordt beschreven hoe de Chinese onderzoekster Jianguo Fang en haar collega's een bestanddeel hebben ontdekt dat enkele gezondheidsvoordelen biedt. Dat Xanthohumol het lichaam beschermt tegen tumorcellen was al langer bekend, maar nu blijkt dat het ook voordelen biedt voor de hersenen.

Xanthohumol activeert Nrf2-enzymen, een eiwit dat de cellen in onze hersenen beschermt tegen oxidatieve stress. Een factor die in verband wordt gebracht met aandoeningen als Parkinson en Alzheimer.

### Toch met mate

De onderzoekers waarschuwen dat dit geen reden mag zijn om overmatig bier te consumeren. Een te grote inname van alcohol vergroot immers de kans op oxidatieve stress, waardoor de voordelen van xanthohumol worden opgeheven.

Scientas stelt op zijn website dat bieren met een hoog percentage hop het 'gezondst' zijn. Aan de meeste Belgische speciaalbieren is veel meer hop toegevoegd dan aan lagerbieren of pils.

*Bron: Parkinsonvereniging*

## Cannabis en Parkinson

*(Stichting Parkinsonfonds 19 april 2017)*

### Kan cannabis patiënten met Parkinson helpen?

Marihuana verkregen uit de plant Cannabis Sativa bevat meer dan 60 verschillende cannabinoïden. Een cannabinoïde is een stof die zich kan binden aan een cannabinoïdereceptor.



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

Er zijn lichaamseigen cannabinoïden, zoals anandamide en 2-arachidonylglycerol (2-AG), en cannabinoïden van plantaardige oorsprong, waaronder tetrahydrocannabinol (THC), die verantwoordelijk zijn voor de psycho-actieve werking van deze drug.

We maken lichaamseigen cannabinoïden aan die zich binden aan receptoren in lichaam en de hersenen, dit is het zogenaamde “endocannabinoïde systeem”. Wanneer deze cannabinoïden zich binden aan receptoren, hebben zij invloed op hersenchemicaliën, zoals dopamine, de stof die afneemt bij de ziekte van Parkinson.

Een gebied van de hersenen dat een groot aantal van deze receptoren bevat is de basale ganglia – het complex van cellen dat is betrokken bij het reguleren van de motorische activiteit. Bij de ziekte van Parkinson is sprake van een aanzienlijk verlies van dopaminerge neuronen in dit gedeelte van de hersenen. Gevolg is afname van het vermogen tot het maken van zelf geïnitieerde bewegingen.

Omdat de cannabinoïden in marihuana op een aantal van dezelfde plaatsen en op dezelfde manier werken als lichaamseigen cannabinoïden, hebben onderzoekers gekeken naar welke rol deze stoffen kunnen spelen bij de behandeling van motorische en niet-motorische symptomen van de ziekte van Parkinson.

### **Onderzoek naar cannabis en Parkinson biedt tot op heden geen uitsluitsel**

Klinische studies hebben geen eenduidige resultaten opgeleverd.

Verschillende cannabinoïde-studies melden dat motorische en niet-motorische symptomen van de ziekte van Parkinson zoals pijn, slaapstoornissen, rapid-eye-movement-slaapgedragstoornis en psychose verminderen.

Andere studies concludeerden dat cannabinoïden de niet-motorische symptomen verminderen, maar had gemengde resultaten met betrekking tot levodopa geïnduceerde dyskinesie. En natuurlijk bestaan er tal van anekdotes op het internet over de heilzame werking van cannabis.

Alle resultaten moeten voorzichtig worden gelezen om verschillende redenen:

- Het aantal proefpersonen was klein bij de verschillende studies.
- Bij de onderzoeken werden verschillende manieren van gebruik getest (gerookte cannabis, orale cannabinoïden, etc.) en er werden verschillende doses van marihuana en zijn derivaten gebruikt.



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

### Medische marihuana en de potentiële risico's

Bij het beoordelen of medische marihuana een geschikt middel voor het bestrijden van de symptomen van Parkinson is, moeten de mogelijke voordelen worden afgewogen tegen de mogelijke bijwerkingen.

Met mate gebruikt, lijken cannabinoïden relatief goed te worden getolereerd. Bij klinische onderzoeken met cannabinoïden bleek dat slechts zeven procent van de deelnemers last kreeg van misselijkheid, duizeligheid, zwakte, stemming en gedragsveranderingen, hallucinaties en vermindering van de cognitieve (geheugen/denken) capaciteiten.

Het is niet duidelijk wat de invloed van cannabinoïden is op cognitie, motivatie en balans.

Veel mensen met de ziekte van Parkinson ervaren problemen op deze gebieden en het is onduidelijk in welke mate marihuana dit zou kunnen verergeren. Bovendien is de interactie van marihuana met voorgeschreven Parkinsonmedicijnen niet bekend. Potentiële schade van langdurig gebruik van cannabis is nog niet vastgesteld. Chronisch gebruik van cannabis verhoogt het risico op stemmingsstoornissen en longkanker. En er is een kans op verslaving en misbruik. Verder onderzoek over cannabinoïden en Parkinson is noodzakelijk.

*Bronnen:*

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Cannabino%C3%AFde>

<https://www.michaeljfox.org/foundation/news-detail.php?ask-the-md-medical-marijuana-and-parkinson-disease>



**Elke maand sponsort  
Detifleur Valkenswaard  
het bloemetje op tafel in het Parkinson café**

**Detifleur, hartelijk bedankt !**