



## 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 SEPTEMBER 2017

## Parkinsoncafé op 29 september om 14.00 uur - Visuele klachten bij de ziekte van Parkinson

Presentatie: Rosalien Neervoort, Neuropsycholoog, verbonden aan de **Koninklijke Visio**, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen.

De ziekte van Parkinson kan leiden tot uiteenlopende visuele klachten, die dagelijkse activiteiten zoals lezen kunnen bemoeilijken.

In de presentatie zullen verschillende visuele problemen aan bod komen, en wordt er kort stil gestaan bij de oorzaak hiervan: oogheelkundig en/of vanuit de hersenen.

Vervolgens wordt er uitgebreid ingegaan op de vraag “wat kan men doen aan deze visuele klachten” en wat Koninklijke Visio daarin voor mensen kan betekenen. Tijdens de bijeenkomst is voldoende ruimte om vragen te stellen, tijdens, maar ook na de presentatie.

## Terugblik 25 augustus

Mensen met de ziekte van Parkinson kampen vaak met slaapstoornissen. De slaapproblemen bij Parkinson zijn niet alleen heel verschillend, ook de oorzaak is vaak complex.

Tijdens deze bijeenkomst sprak dr. Angelique Pijpers, neuroloog somnoloog van het centrum voor slaapgeneeskunde Kempenhaeghe, zeer inspirerend over DE SLAAP: Waarom is slapen zo belangrijk, hoe kan de slaap verstoord raken en hoe zou je je slaap misschien kunnen verbeteren.

## Op blz. 4 kunt u de Adviezen voor beter slapen nog eens nalezen

## Parkinson TV - Thema uitzendingen:

22 september	Verkeer en Parkinson,
27 oktober	Stamceltherapie en Parkinson
24 november	Zichtproblemen en Parkinson
22 december	Acceptatie en Parkinson

U kunt actief deelnemen aan de uitzending door vragen direct aan het panel te stellen. Aflevering gemist? Kijk dan op <http://www.parkinsontv.nl/gemist>



## 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

### **Nordic Walking bij Parkinson:**

Bewegen is belangrijk voor parkinsonpatiënten. Een momenteel populaire vorm van bewegen is Nordic Walking. Bij Nordic Walking worden niet alleen de beenspieren, maar ook de armspieren gebruikt; het is een redelijk complete en relatief intense trainingsactiviteit. De vraag is of deze vorm van training helpt om motorische en niet-motorische problemen van de ziekte van Parkinson te verminderen.

Er is een aantal onderzoeken gedaan naar de effectiviteit van Nordic Walking voor parkinsonpatiënten, en de resultaten zijn niet eenduidig.

Onderzoekers van de universiteit van Verona analyseerden de studies die tot nu toe gedaan zijn, waarbij Nordic Walking werd vergeleken met standaardtherapie en andere vormen van fysieke activiteit.

Het ging om 9 studies bij 127 patiënten. De uitkomsten suggereren wel een verbetering, met name voor patiënten met een matige conditie maar het is onduidelijk of het gunstige effect duurzaam is. Het effect is te klein om klinisch relevant te zijn.

Grotere proefgroepen en betere vergelijkingen (Wat is standaard therapie? Hoe wordt het effect gemeten en wat zijn 'andere vormen van fysieke activiteit?') zijn nodig om definitief vast te stellen of Nordic Walking mogelijk effectief is bij de ziekte van Parkinson/parkinsonisme.

Op dit moment is het bewijs hiervoor nog te gering.

*Bron: Parkinsonvereniging.*

*Gepubliceerd op 1 mei 2017 Werkgroep Wetenschapsnieuws.*

*Parkinsonism RelatDisord. 2017 Feb 6. pii: S1353-8020(17)30038-X. doi: 10.1016/j.parkreldis.2017.02.004. [Epub ahead of print]*

### **Boekenaanwinst leestafel:**

#### **Parkinson DoeBoek: Leven vanuit eigen kracht en compassie.**

#### **Auteur: Josca Bos**

Josca Bos beschrijft op een beeldende en herkenbare manier de fasen in de ziekte van Parkinson. Ze put uit haar eigen ervaringen, die van andere patiënten en wetenschappelijke kennis.

Veel klachten en kenmerken van de aandoening en de gevolgen voor het dagelijks leven passeren de revue. Het boek onderstreept hetgeen bij de revalidatie aan de orde komt en biedt diverse bruikbare handvatten."

Dr. R. Pol, revalidatiearts



## 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

## Een donatie voor onze leestafel: Het gebeurt allemaal in mijn hoofd, Auteur: Helmut Dubiel

Het gebeurt allemaal in mijn hoofd is niet alleen een bericht over de ziekte van Parkinson, maar ook een reflectie op de ervaring en de vergaande veranderingen van denken en voelen.

Wat een aangrijpend verslag over de ziekte van Parkinson lijkt, is – verrassend genoeg – ook een bewonderenswaardig boek over het geluk.

## Ingekomen bericht: Yoppers Grand Café Helmond geopend.

Ik ben Simone Rensen, kom uit Son en Breugel, ben 45 jaar en heb, nadat ik in 2015 zelf de diagnose ziekte van Parkinson heb gekregen, i.s.m. Parkinsoncafé Helmond, het Elkerliek ziekenhuis en met hulp van vrienden, in oktober 2016 een Yoppers Grand Café (YGC) opgericht.

We hebben inmiddels 3 bijeenkomsten gehad. Voor verdere informatie:

Simone Ransen, Coördinator Yoppers Grand Café Helmond e.o.

Tel.: 06-14 636 701, E-mail: [simonerensen@outlook.com](mailto:simonerensen@outlook.com)

## Alzheimer café Valkenswaard

Op **dinsdag 26 september a.s.** is de feestelijke opening van het nieuwe Alzheimer Café. De locatie is café-zaal de Dommelstroom in Dommelen

Voor informatie over dit bericht:

Harry Nijhuis, Tel. 06 [22 370 460](tel:0622370460) - E-mail: [hgm.nijhuis@gmail.com](mailto:hgm.nijhuis@gmail.com)

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuidoost-brabant>

## Agenda 2017

Oktober: Scoot2be, specialist in hulpmiddelen houdt lezing/demonstratie.

November: Dagbehandeling vanuit Dommelhof.

December: Geen café



~ 3 ~



## 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

## Goed slaap-waak gedrag (hygiëne) Dr. Angelique Pijpers, neuroloog somnoloog van het centrum voor slaapgeneeskunde Kempenhaeghe

### 1. Voor het naar bed gaan

- Eten; niet te veel, niet te weinig
- Drinken; niet te veel in de avond
- Bij voorkeur geen cafeïne, alcohol of nicotine na 18:00 uur
- Gebruik alcohol niet als slaapmiddel
- Vermijd beeldschermgebruik voor het slapen
- Bouw de dag af

### 2. In bed

- Regelmatige bedtijden
- Niet te lang op bed liggen
- Zorg voor een goede slaapomgeving
- Zorg voor warme handen en voeten
- Doe niet te veel andere dingen in bed
- Maak plassen en draaien gemakkelijk

### 3. Overdag

- Begin de dag met voldoende licht
- Cafeïne in de ochtend kan u helpen om wakker te worden
- Beweeg indien mogelijk voldoende
- Powernaps
- Pauzeer op tijd

**Maak uw slaapklachten bespreekbaar!**



**Centrum voor Slaapgeneeskunde**

Kempenhaeghe