



# PARKINSONISME CAFÉ

## NIEUWSBRIEF

### Inleiding

Voor de zesde en tevens laatste bijeenkomst in dit jaar van ons Café hebben we als spreker Eunice Kasse uitgenodigd. Eunice is psycholoog, verbonden



aan zorgcentrum Norschoten. Zij neemt ons mee in de problematiek van 'omgaan met veranderingen in het denken' bij de ziekte van Parkinson en bij Parkinsonisme.

Op verzoek van een aantal gasten voegen we, met dank aan Eunice, haar presentatie als bijlage bij, zodat u deze nog eens rustig kunt nalezen.

De Klankbordgroep Parkinson Café Barneveld probeert ieder jaar een aantrekkelijk aanbod aan sprekers te organiseren voor onze Café-avonden. Onze café-avonden zijn informatief van aard en zijn tevens bedoeld als ontmoetingsplaats om met elkaar een kopje koffie te drinken en contact te leggen.

Namens ParkinsonNet is aanwezig: Fiona van der Sligte. Zij is diëtiste.

Onze gastdames verzorgen ons weer met koffie of thee en wat lekkers. Ook de doos waarin men een vrijwillige bijdrage kan doen voor het werk van ons

Café, staat weer klaar. Daarnaast is het mogelijk een bijdrage te geven via de QR-codes die op de tafels zijn geplakt. Er liggen papiertjes klaar met de data van de Café-avonden in 2025. Van harte aanbevelen! Voor vanavond heeft zich een grote groep van 70 bezoekers aangemeld, waaronder zich ook weer een aantal nieuwe gezichten bevindt. Hartelijk welkom! Om deze reden zijn we uitgeweken naar een grotere zaal.

### Bijzondere drinkbekers

Keramist Tom van de Beld uit Barneveld heeft speciaal voor mensen met Parkinson een fraaie porseleinen drinkbeker ontwikkeld met ruimte voor de neus, zodat men de beker geheel kan leegdrinken, zonder dat de neus in de weg zit. Parkinson levert vaak slikproblemen op en het is daarom belangrijk dat de vloeistof gelijkmatig wordt ingenomen. Met deze beker lukt dat beter. Hans vraagt 5 vrijwilligers uit de zaal om zich in de pauze als proefpersoon te melden en elk 2 bekertjes mee te nemen om te proberen. Dit op voorwaarde, dat men een evaluatieformulier inlevert over het gebruik. De bekertjes mag men houden. Er blijkt voldoende animo voor te zijn.



Grote verrassing: In mei 2025 bestaat ons Parkinson Café 10 jaar. De 'Serviceclub Inner Wheel Barneveld' zamelt geld in om voldoende bekertjes in te kopen bij Tom - die ze tegen kostprijs van €15 per stuk wil leveren - om alle bezoekers van ons Café in mei 2025

van een beker te voorzien. Er komen ook bekkers met een oor, links en rechts. Is dat niet fantastisch?

Hans van de Bovenkamp

## Impressie van de presentatie Wat houdt denken eigenlijk in?

Eunice start met het stellen van deze vraag aan de



zaal. Er volgen enkele goede antwoorden uit de zaal, die Eunice aanvult met dingen als overzicht behouden, plannen en uitvoeren van het plan, onthouden, sociaal en emotioneel redeneren en reageren.

Ze laat een dia zien met een paar aannames over verandering in het denken die je regelmatig hoort, maar die een fabeltje zijn: Het gebeurt alleen bij ouderen met Parkinson, het treedt pas op in het eindstadium van Parkinson en het treedt pas op nadat er lichamelijke klachten zijn ontstaan. Klopt niet, iedereen is anders, niet iedereen krijgt dezelfde symptomen. Ze toont een plaatje met de verschillende fasen in de ontwikkeling van de ziekte van Parkinson. Hieruit blijkt dat problemen met het denken, samen met angst en depressieklachten en vroege motorische beperkingen, aanwijzingen zijn voor het stellen



van de diagnose Parkinson. Uit de zaal komen reacties van herkenning: problemen met concentreren, niet meer verschillende dingen tegelijk kunnen doen.

Denken is een 'hogere functie' van ons brein. Het maakt dat we snel kunnen reageren op onverwachte situaties, dat we informatie onthouden die we later nodig hebben, dat we onze aandacht ergens bij kunnen houden. Het gaat om bewustzijn en alertheid en ook taal is een denkproces, moet ook 'aan staan'. We hebben 25 jaar nodig om dat allemaal aan te leren.

Ons geheugen bestaat uit twee vormen, waarbij de lange termijn makkelijker is dan de korte termijn om dingen te onthouden. Uit de zaal komt de opmerking dat de mate van vermoeidheid een grote rol speelt. Dat bevestigt Eunice. De vraag wordt gesteld of dromen, als een vorm van denken, een functie hebben? Ja, zegt Eunice, ze helpen ons gebeurtenissen te verwerken. Bij Parkinson zijn heftige dromen kenmerkend voor de ziekte. Het helpt het denken als de omgeving vriendelijk is. Dat voelt veilig. Emoties verstoren het denken, het gaat minder goed, het denken kan zelfs geblokkeerd raken. Een ander kenmerk van Parkinson is, dat emoties dichterbij de oppervlakte liggen.



## Oefening

Eunice doet voor de pauze een oefening met de zaal. Tel samen, elkaar aanvullend, telkens hardop tot 3. Dat blijkt al lastig en leidt tot hilariteit. Helemaal als je in plaats van 2, de naam van een bekende Nederlander moet zeggen, en nog ingewikkelder: als je daarbij ook nog in plaats van 3 te zeggen, met je voeten moet stampen. Een mooi moment om na deze inspanning tot rust te komen met een kopje koffie of thee.

## Veranderingen in het denken bij Parkinson

De oefening van voor de pauze gaat het beste op de 'automatische piloot'. Nadenken blokkeert. Bij Parkinson komt informatie trager binnen en wordt trager verwerkt; omgevingsprikkelers kunnen teveel worden, je blokkeert sneller. Je 'piloot' valt weg. Initiatief nemen is moeilijker. Je hoofd is scherp, maar het lukt



niet om jezelf duidelijk te maken. “Ik ben niet gek” roept iemand uit de zaal en Eunice bevestigt dat we mensen met Parkinson niet moeten onderschatten! Dingen als koken worden steeds moeilijker, want je moet plannen, onthouden en verschillende dingen tegelijk doen. Je hebt geen reuk, dus het eten wordt



zwart. De tip is: doe alles bewust. Ook hier geldt weer: Iedereen is anders!

Communicatie wordt bemoeilijkt omdat het aflezen van emoties bij een ander, interpreteren met je denken van wat je ziet, minder makkelijk gaat. Ook hallucinaties kunnen voorkomen. Als men deze als stressvol ervaart, zijn er medicijnen mogelijk. Maar meestal merk je het zelf niet dat je ze hebt en dat het niet klopt. Dan is het ook minder erg. Hallucinaties kunnen een onderdeel zijn van een delier, maar aan een delier ligt altijd een infectie ten grondslag.

### Filmpje

Eunice toont een filmpje met de titel: Het brein en Parkinson. Dit komt van ParkinsonTV en Eunice raadt aan om het nog eens te bekijken. Het filmpje laat ons zien dat Parkinson een denkziekte is. Daardoor is het aansturen moeilijk. Opstarten, switchen en flexibel gedrag zijn lastig voor iemand met Parkinson. Wat helpt? Korte instructies geven.

### Wat te doen?

Eunice benadrukt nog eens dat iedereen weer anders is, maar ze heeft voor iedereen een aantal tips hoe om te gaan met veranderingen in het denken door Parkinson:

Blijf bezig met je hobby's, beweeg en sport;  
Zorg voor een duidelijke en vaste structuur in je omgeving;

- Plan je activiteiten ruim, neem er langer de tijd voor; dat geeft ook minder stress;
- Doe 1 ding tegelijk en maak het af!
- Verdeel je taak in kleine stapjes en voer die uit; dan wordt de taak niet te groot;
- Leg de lat voor jezelf niet te hoog, accepteer dat de lat vroeger hoger lag; vier de kleine succesjes in je prestaties;

- Blijf lastige dingen doen, oefen met puzzels en denkspelletjes; “use it or lose it”
- Voorkom dat de spanning bij jezelf oploopt en zeg op tijd ‘stop’ of zoek tijdelijk een prikkelarme omgeving op en bouw een rustmoment in; Probeer het later weer opnieuw en belangrijk: Leg jezelf uit aan je omgeving. Dat zorgt voor begrip bij de mensen om je heen.

Uit de zaal komt nog de tip om PTSS als ezelsbruggetje voor je geheugen te gebruiken. Dat staat voor Pillen, Telefoon, Sleutels, Snotlap.

Ook muziek en sport laten het brein merkbaar beter werken.

Voor hulp bij dit alles verwijst Eunice naar een psycholoog, een ergotherapeut en/of het volgen van trainingen zoals “Omgaan met tijdsdruk”.



### Tot slot

Nadat Eunice nog wat vragen en reacties uit de zaal heeft beantwoord bedanken we haar hartelijk met een warm applaus en een flesje wijn voor haar interessante en (inter)actieve presentatie. Daarna wordt er nog een poosje gezellig nagepraat. We kijken terug op een zeer geslaagde laatste Café-avond van dit jaar.

Marius Alkema

### Oefening baart kunst

Wat naadloos bij de presentatie van Eunice past is onderstaande cursus:

#### ‘Parkinson? Houd je aandacht erbij!’

De cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!' is erop gericht mensen met parkinson bewust te maken van de cognitieve veranderingen. Deelnemers krijgen inzicht in de beperkingen en ontdekken nieuwe manieren om daarmee om te gaan. In groepsverband gaat u aan de slag met een aantal praktische oefeningen.

### Doelgroep:

Mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme die problemen ervaren op het gebied van aandacht en concentratie. Het is belangrijk dat u in een groep kunt meedoen met opdrachten en verstaanbaar kunt praten.

### Onderwerpen:

- Aandacht en concentratie
- Geheugen
- Overzicht houden
- Plannen
- Schakelen

Meer informatie vindt u op de website van de Parkinson vereniging onder het kopje Parkinson Academie. Als meerdere personen hiervoor belangstelling hebben dan bestaat de kans dat de cursus in onze omgeving wordt georganiseerd. Als u mij informeert dat u belangstelling heeft, dan kan ik daar wellicht in bemiddelen.

Roy Möhlmann

### Aan- en afmelden

Uit veiligheidsoverwegingen zijn we gebonden aan een maximaal aantal bezoekers. Soms kunnen we uitwijken naar een iets grotere zaal, maar dan nog moeten we soms mensen teleurstellen.

Het is van belang dat u goed controleert of u een bevestiging van aanmelding heeft ontvangen. Dat is als regel binnen 1-2 dagen.

Kan u uiteindelijk toch niet komen, meldt u dan af (telefonisch of via WhatsApp gaat het snelst). Dan kunnen we een ander toelaten. Want het is triest als er open plekken zijn, terwijl we gasten hebben geweigerd.

Roy Möhlmann.

### Woensdag 15-01-2025

19.30-21.00 uur

(Let op: een week later dan eerder vermeld.)

We verwachten Hannah van Toor. Zij is logopedist. Communicatie is van essentieel belang voor een mens. En dat wordt met Parkinson alleen maar moeilijker. Dat komt door veranderingen in het denken, maar fysieke factoren spelen een rol. En met dat laatste kan een logopedist u vooruit helpen. Het komt natuurlijk op oefenen aan, maar daar zijn ook hulpmiddelen voor.

### Met dank aan:

Eunice Kasse voor de presentatie.

Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.

Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.

ParkinsonNet: Fiona van der Sligte.

De vrijwilligers: Martin Jochemsen, Jenny Zeggelaar, Marijke van der Berg, Nanke en Henk Bolster, Frits Poot, Mart van den Berg en mensen uit de zaal.



Nieuwsbrief 2024-6