

Parkinson Café Regio Nijmegen – maart/april 2025

Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen

Steeds meer mooie, zonnige dagen nodigen ons uit om naar buiten te gaan en eropuit te trekken. Naar een bijzonder plekje in dorp of stad of juist op zoek naar rust in de natuur waar het voorjaar al goed zichtbaar is.

Wanneer je Parkinson hebt of je partner/mantelzorger bent van iemand met deze aandoening dan zijn momenten van rust vaak beperkt en kan de situatie (veel) stress opleveren.

In de bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen van 14 maart 2025 was het thema “Omgaan met stress”. Dat dit onderwerp veel mensen aanspreekt, bleek wel uit het grote aantal bezoekers: meer dan 90.

Het verslag van deze bijeenkomst, kunt u lezen in deze nieuwsbrief.

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen wensen u een mooi voorjaar en alvast fijne paasdagen.



Inhoud

<i>Pag. 2-10</i>	<i>Verslag van het Parkinson Café van 14 maart 2025</i>
<i>Pag. 11</i>	<i>Oproep van onderzoekers</i>
<i>Pag. 12</i>	<i>Bericht van Mantelzorg Nijmegen</i>
<i>Pag. 13</i>	<i>Reacties van lezers – Zorg voor Parkinson</i>
<i>Pag. 14</i>	<i>De volgende bijeenkomsten van het Parkinson Café</i>

Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen van 14 maart 2025

Parkinson en stress



Dr. Anouk van der Heide - postdoctoraal onderzoeker Donders Centre for Cognitive Neuroimaging en Miranda Anderson – oprichter van Zen4Parkinson en “ervaringsdeskundige”

Welkom

Namens de vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen heet de voorzitter de circa 90 bezoekers van harte welkom voor deze middag over het thema ‘stress en Parkinson’. Maar hij wil eerst iets anders aan de orde stellen en geeft daarom het woord aan de heer Wim Berndsen. Deze zegt dat hij zelf Parkinson heeft en daarom vorig najaar de cafébijeenkomst over rijvaardigheid bezocht. Hij was zeer tevreden over die middag, maar het viel op dat het geluid ondermaats was. Hij informeerde zich daarover bij de vrijwilliger die het geluid verzorgde en constateerde samen met de betreffende vrijwilliger, dat de geluidsapparatuur van het Parkinson Café verouderd was. Hij stelde de vrijwilligers voor een begroting te maken voor een nieuwe geluidsinstallatie en dat ter subsidiëring voor te leggen aan de stichting ‘Mi Corazon’ uit Bommel, waarvan hij bestuurslid is. Er kwam vervolgens een goed en helder voorstel van het Parkinson Café, dat paste binnen de doelstellingen van de stichting. Het verheugt hem dan ook te kunnen meedelen dat de vrijwilligers het geld krijgen om een nieuwe geluidsinstallatie aan te schaffen. Onder luid applaus van de zaal bedankt Hooglugt Wim Berndsen voor de gulle gift. Op deze wijze kan de kwaliteit van de cafébijeenkomsten verbeterd worden.



Inleiding van de voorzitter over Parkinson en stress

Vervolgens komt het thema van de middag aan de orde: Parkinson en stress.

Voor velen van ons geldt dat je gevoeliger bent voor stress sinds de diagnose Parkinson is gesteld. En dat is een lastig aspect van de ziekte, waar je flink last van kunt hebben.

Hoe het komt dat je sneller in de stress raakt en wat je daaraan kunt doen. Daarover gaat het vanmiddag. We hebben twee gastsprekers: Anouk van der Heide en Miranda Anderson. Anouk van der Heide is vorig jaar aan de Radboud Universiteit gepromoveerd met een proefschrift over 'Psychologische stress en de ziekte van Parkinson'. Zij is onderzoeker aan het Donders Instituut en betrokken bij het onderzoek naar effecten van stress bij Parkinson. Zij gaat in op zowel kortdurende als langdurige stress. Zij geeft aan hoe je negatieve stress kunt verminderen, en hoe je dat in het dagelijks leven kunt toepassen.

Miranda Anderson weet hoe je door Zen-meditatie met stress om kunt gaan. Zij is ervaringsdeskundige. In 2019 kreeg zij te horen dat ze de ziekte van Parkinson heeft. Dat bracht haar op de weg van zen-meditatie. Haar ervaringen wil ze met ons delen om te leren zen-vol om te gaan met de ziekte van Parkinson. En om acceptatie en rust te vinden. Om uiteindelijk een betere kwaliteit van leven te bereiken. Ze zal ook oefeningen met ons doen. Voor de pauze spreekt Anouk, na de pauze Miranda.

Presentatie van dr. Anouk van der Heide



Wat is stress?

Stress is de spanning die je lichamelijk of mentaal ervaart als gevolg van een verandering in je omgeving. We hebben vaak een negatieve associatie met stress, maar eigenlijk is het juist een heel belangrijke reactie van ons lichaam. De stressreactie zorgt er namelijk voor dat we in staat zijn om ons aan te passen aan onze omgeving, waarin natuurlijk continu veranderingen optreden.

Door de stoffen die vrijkomen tijdens de stressrespons komen we in een toestand van verhoogde alertheid, door bijvoorbeeld snellere hartslag en ademhaling, wijdere pupil en meer bloed naar je arm- en beenspieren, om in actie te komen. Minder acute processen worden juist even onderdrukt, zoals de spijsvertering en het immuunsysteem. Stress wordt pas een probleem als het langdurig optreedt.

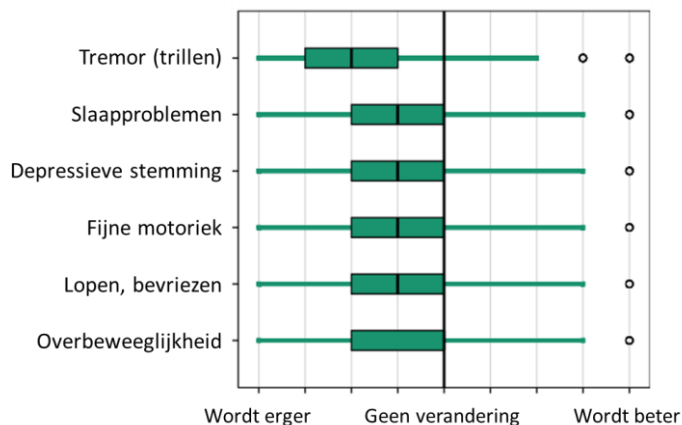


Het stresssysteem is vrij complex, en dat maakt het ook kwetsbaar. Het stresssysteem kan snel uit balans raken. Bij chronische stress blijft het stress-systeem zo lang actief, dat het ook niet meer goed afgeremd wordt. Dit heeft een negatief effect op de gezondheid en verandert uiteindelijk de structuur van betrokken hersengebieden. Dit kan verschillende effecten geven: bijvoorbeeld een hoge bloeddruk of bloedsuikerspiegel, risico op hartproblemen, problemen met de spijsvertering of minder goede immuunreacties. Doordat je hersenen in de alerte modus blijven, kun je ook hoofdpijn, angstgevoelens en stemmingsproblemen krijgen.

Symptomen

We vroegen 5000 mensen met Parkinson in een grote vragenlijst wat nou het effect is van stress op Parkinsonklachten in hun beleving. Wat we zagen, is dat eigenlijk alle klachten voor de meeste mensen toenamen in stressvolle situaties. Tremor werd als het meest stressgevoelige symptoom ervaren.

Acute stress bij Parkinson: klachten verergeren



Ook vaak genoemd:

- Spraak (stotteren, heesheid, zachter praten)
- Angst
- Vermoeidheid
- Logisch denken, plannen
- Concentratie
- Pijn

N = 5000 

Toelichting bij de afbeelding:

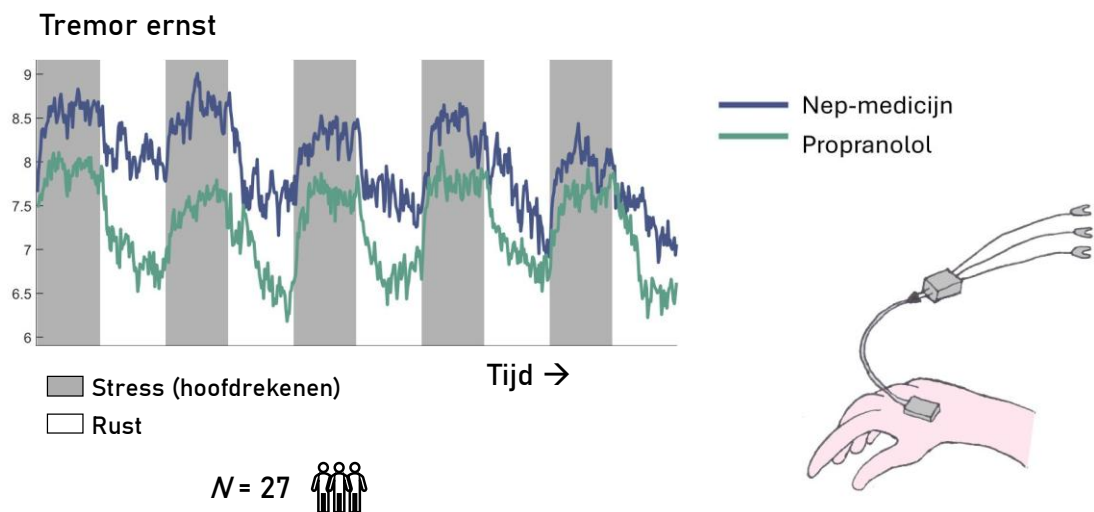
De dikke box geeft 75% van alle reacties weer, de dunner staart de overige 25%. Het effect op de tremor lijkt het grootst, maar voor alle symptomen lijkt het duidelijk dat de meeste mensen een verslechtering merkten. In de open tekstvelden hebben mensen aangegeven welke andere symptomen of problemen nog beïnvloed worden door stress. Vaak genoemd wordt: spraak die moeizamer wordt, angst, vermoeidheid, en logisch denken, plannen.

Ook gaf 2/3 van de groep aan dat medicatie tijdens stress minder effectief was. Dit is een fenomeen dat ook in eerder onderzoek is aangetoond. Dit bij elkaar laat een groot probleem

zien, namelijk dat als klachten blijkbaar extra aanwezig zijn, medicatie juist het minst goed werkt.

Zoals we zagen uit het vragenlijstonderzoek lijkt tremor het meest te verergeren door stress. Bij ons onderzoek gebruiken we tremor dan ook vaak als voorbeeld om het effect van stress te onderzoeken. De hoeveelheid tremor is namelijk duidelijk meetbaar en ook zichtbaar. Wat we vaak doen is mensen vragen om zo snel mogelijk rekensommen te maken. Dit soort cognitieve stress maakt de tremor erger, zoals je ziet in de grijze blokjes, waar tremor hoger is dan bij de witte balkjes.

Stress bij Parkinson



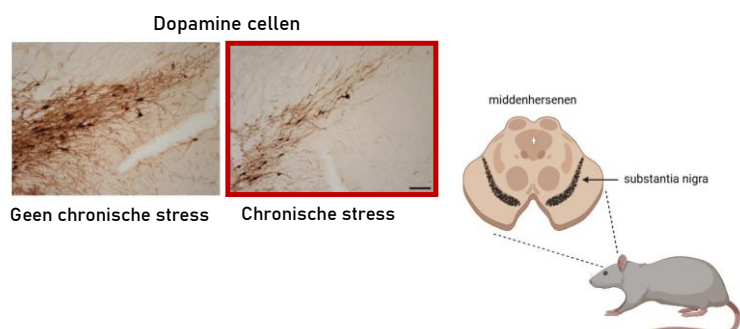
Ook de pupildiameter wordt dan groter en de hartslag gaat omhoog, zien we in het onderzoek. Dat laat zien dat mensen stress ervaren.

Tremor lijkt niet (alleen) veroorzaakt te worden door een gebrek aan dopamine. Er zijn aanwijzingen dat het stress-hormoon noradrenaline een belangrijke rol speelt bij tremor. Dit is een hormoon uit het stresssysteem en zou dus verklaren waarom tremor zo gevoelig is voor stress. Om dit te onderzoeken hebben we naar het effect van propranolol gekeken. Propranolol is een medicijn dat het noradrenaline systeem remt. We hebben mensen met tremor op 1 dag propranolol gegeven en op 1 dag een nepmedicijn. Door het noradrenaline systeem te remmen, zagen we een afname van het trillen (groene lijn) vergeleken met het nepmedicijn (blauwe lijn). Het stress-systeem speelt dus inderdaad een belangrijke rol.

Ziekteverloop

Hier zie je de hersenen van ratten waar Parkinson is gesimuleerd. De ratten met Parkinson EN chronische stress hadden minder dopamine-cellen in de substantia nigra,

Chronische stress bij (ratten met) Parkinson



het gebiedje waar dopamine aangemaakt wordt, dan de ratten zonder chronische stress. Dit suggereert dat chronische stress de ziekteprogressie kan versnellen. In mensen is dit niet duidelijk aangetoond, omdat dat lastig te onderzoeken is, maar het zou hetzelfde kunnen werken.

Omgaan met acute stress

Coping betekent hoe je omgaat met moeilijke situaties of stress. Om goed te kunnen reageren op stress is flexibiliteit belangrijk. Deze flexibiliteit helpt om stressreacties aan te passen en onnodige stress te voorkomen, waardoor mentale klachten minder snel ontstaan. Dopamine speelt hierbij een belangrijke rol. Het is dan ook logisch dat stressgevoeligheid kan veranderen bij de ziekte van Parkinson, omdat er bij deze aandoening een tekort aan dopamine is. Door dat tekort is het lastiger om je goed aan te passen aan nieuwe of moeilijke situaties. Hierdoor kunnen mensen met Parkinson gevoeliger zijn voor stress dan anderen. Dit zou ook kunnen verklaren waarom klachten zoals angst en depressie vaker voorkomen bij mensen met Parkinson.

Uit onderzoek dat wij tijdens de COVID-pandemie hebben uitgevoerd, bleek dat stressgevoeligheid sterk verschilt tussen mensen met Parkinson. Deze gevoeligheid hangt vooral samen met de hoeveelheid sociale steun, bestaande mentale klachten en een positieve benadering van situaties – en veel minder met de ernst van de ziekte.

Wat we verwachten is dat het een soort vicieuze cirkel is, waarmee we zouden kunnen verklaren waarom stress de Parkinson ziekteprogressie versnelt. Dit is heel moeilijk te onderzoeken, omdat het lastig is om onderscheid tussen oorzaak en gevolg te maken. Ook verschilt het verloop van Parkinson tussen verschillende mensen erg en dat maakt het lastig vergelijken. Toch zijn de dingen die zijn genoemd allemaal aanwijzingen dat mensen met Parkinson gevoeliger zijn voor de negatieve effecten van stress. Door dit tekort aan dopamine bij Parkinson, is het moeilijker om goed op stresssituaties te reageren. Vervolgens zorgt die hogere stressgevoeligheid weer voor slechte effecten van stress, waardoor misschien het dopaminetekort nog groter wordt. Het is dus belangrijk te proberen deze cirkel te doorbreken.

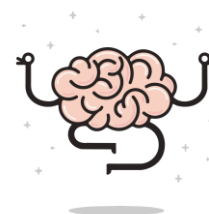
Stressvermindering

Hoe kunnen we dat doen? Dat kan bijvoorbeeld met medicijnen, zoals met de propranolol, die tremor verminderde. Maar veel handiger zou het zijn als het zonder medicijnen kan natuurlijk. Dit kan bijvoorbeeld met mindfulness.

Mindfulness is het vermogen om je volledig bewust te zijn van het huidige moment, zonder hierover te oordelen en zonder te reageren op emoties. Het is een vaardigheid die je kunt trainen. Van oorsprong is het een Boeddhistische traditie, nu is het gecombineerd met moderne psychologische inzichten. Er is veel onderzoek gedaan bij verschillende doelgroepen, in eerste instantie met name bij angst en stemmingsstoornissen maar ook bijvoorbeeld bij mensen met chronische pijn en kanker.

Mindfulness bij Parkinson

Zonder oordeel naar het moment kijken. Aandacht voor het hier en nu.

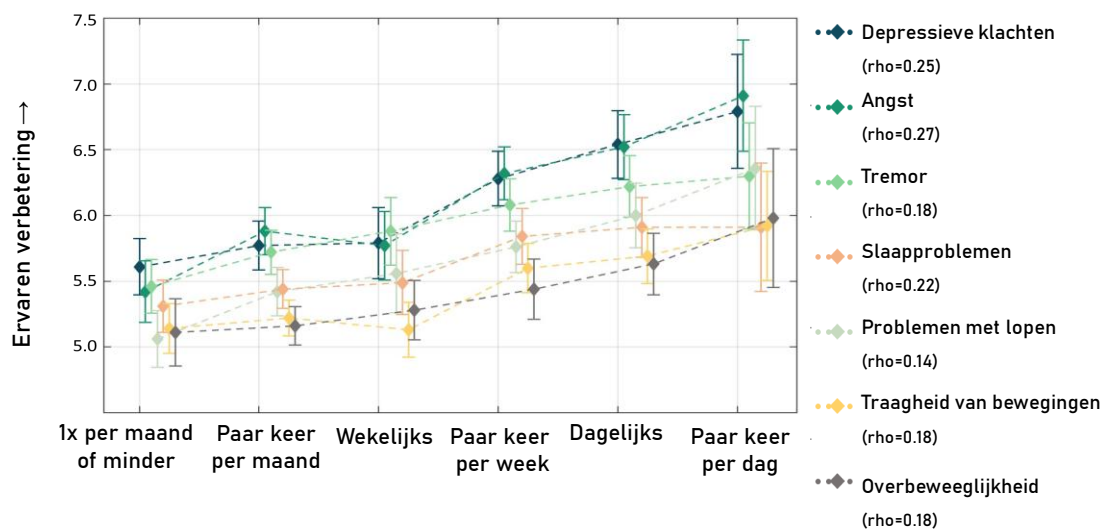


In het grote vragenlijst-onderzoek dat al eerder werd genoemd, vonden we een verband tussen het aantal keren dat mensen met Parkinson aan mindfulness deden en de verbetering van de symptomen: hoe vaker mensen mindfulness beoefenden, hoe groter de verbetering in de klachten. Dit is echter nog niet echt objectief onderzocht, het zijn conclusies op basis van wat de proefpersonen zelf aangaven.

Mindfulness bij Parkinson



Hoe vaker mensen mindfulness beoefenden, hoe groter de verbetering in klachten



Op dit moment loopt er op het Radboudumc een onderzoek naar de effecten van mindfulness gebaseerde therapie bij Parkinson. We zoeken nog deelnemers voor dit onderzoek, zowel met als zonder Parkinson. Er kunnen helaas geen partners van deelnemers met Parkinson aan het onderzoek meedoen. Andere partners, en natuurlijk vrienden, kennissen en andere familieleden kunnen wel deelnemen. We zouden heel blij zijn met uw hulp.

Alle deelnemers krijgen eerst een voormeting. Dan vindt een loting plaats: de helft van de mensen krijgt mindfulness training, de andere helft niet. Aan het eind van de training van 2 maanden volgt een nameting, en na een jaar een laatste follow-up meting. Er wordt 2x een MRI scan gemaakt van de hersenen. De groep die geen mindfulness training gehad heeft, kan na het onderzoek alsnog de training (gratis) volgen. In totaal gaan we 124 mensen met Parkinson includeren, en 50 mensen zonder Parkinson.

MIND-PD onderzoek: vraagstelling



Wat is het effect van op mindfulness training op stressklachten bij mensen met Parkinson?

- Effect op motorische klachten?
- Effect op ziekteverloop?
- Onderliggende mechanisme?



We willen natuurlijk weten wat het effect is op klachten, maar ook op het ziekteverloop.
Daarnaast onderzoeken we hoe stress en stressvermindering effect hebben op de hersenen.

MIND-PD onderzoek: wie kan meedoen?



- Mensen met de ziekte van Parkinson
- Ziekte duur ≤ 10 jaar
- Stressklachten

Geen dementie

Geen metaal in het bovenlichaam

Geen claustrofobie



mind-pd@donders.ru.nl
anouk.vanderheide@donders.ru.nl

<https://www.parkinsonnext.nl/leefstijlinterventie-teen-stress/>



NWO Vidi grant to Rick Helmich



Franziska
Goltz



Anne
Speckens



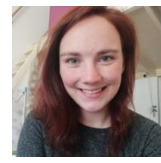
Rick
Helmich



Bas
Bloem



Maartje
Graauwmans



Vivian
Vriezেকolk

Samenvatting

Acute stress maakt symptomen erger.

Het effect van chronische stress op het ziekteverloop is bij mensen nog onduidelijk.

Mindfulness is een veelbelovende manier om stress te verminderen.

Antwoord op een vraag van een van de bezoekers, of er naast mindfulness ook andere methodes zijn om de vicieuze cirkel van stress en negatieve verschijnselen zoals trillen en stijfheid te doorbreken. Anouk wijst op het nut van sport en bewegen als bewezen middelen. Vandaar dat Bas Bloem mensen met Parkinson zo veel mogelijk stimuleert om te bewegen. Daarnaast kunnen mensen uiteraard ook kiezen voor allerlei andere manieren om te ontspannen, bijvoorbeeld het luisteren naar muziek of lezen. Het verschilt per persoon wat het beste werkt.

Tip van een van de bezoekers: Zorgverzekeraar VGZ en hierbij aangesloten zorgverzekeraars bieden een gratis mindfulness app aan. Deze app heeft veel onderwerpen, de oefeningen zijn verschillend in tijd en worden gegeven met een prettige stem. Maar ook andere zorgverzekeraars bieden (meestal in de aanvullende verzekering) mogelijkheden, zoals een online cursus mindfulness. Tip van Anouk: er worden mindfulness cursussen aangeboden op bijvoorbeeld het Radboudumc. Er zijn ook speciale groepen voor mensen met Parkinson. Ook als u niet mee wilt doen aan het onderzoek, kunt u zich hiervoor aanmelden, of aan uw behandelend arts vragen dit te doen.

Na de pauze:

Miranda Anderson en Zenvol omgaan met Parkinson.



Miranda kreeg zes jaar geleden te horen dat ze de ziekte van Parkinson heeft. Dat bracht haar opnieuw op de weg van zen meditatie. Zij volgde de 4-jarige opleiding tot Zenleraar. Zen meditatie vindt zijn oorsprong in het boeddhisme.

Hoe kan Zen meditatie helpen bij Parkinson? Tijdens de meditatie wordt jij je bewust van je denken en voelen en je ervaart hoe je lichaam daar vervolgens op reageert. Zodra je je bewust wordt van een stressvolle gedachte die zijn weerslag heeft op je lichaam, kun je een andere keuze maken. Zo train je jezelf om geen angstige gedachten toe te laten als je gaat slapen. In Zen meditatie leer je mindful; dat betekent vol van aandacht, te zijn. Waardoor je meer in het moment gaat leven en je meer rust en geluk in je leven gaat ervaren. Ook met een ziekte als Parkinson kun je een actieve bijdrage aan je lichaam en geest leveren. 'Je **bent** niet ziek. Je **hebt** op dit moment een 'ziekte'.

De bezoekers van het Parkinson Café deden heel stil en geconcentreerd mee aan de beide meditatieoefeningen: geleide meditatie en ademhaling tellen. En zij hebben ervaren hoe Mindful Zen meditatie is.

De nieuwe cursus online start op: dinsdag 22 april. De live cursus start in het najaar in Lent. Data volgen op de website.

Kijk voor informatie en opgave voor de introductiecursus Zen meditatie op de website: www.zen4parkinson.nl

Of bel: 06-39424863



Zen4Parkinson

Tot slot

Willem Hooglugt dankt Anouk en Miranda voor hun presentaties. Hij dankt de mensen in de zaal voor hun aandacht en hij vindt het opmerkelijk dat de zaal tweemaal zeven minuten doodstil bleef tijdens de mediatie. "Dat is unicum in ons café".

De volgende bijeenkomst is op vrijdag 16 mei.

Dan staat de late fase van Parkinson centraal. Spreker is Colin van der Heijden. Hij was al eerder hier in ons café. Het zal gaan over hoe je zelf je laatste fase ziet en wat je wilt vastleggen, zowel medisch als praktisch en financieel. Een gevoelig en kwetsbaar onderwerp dat bij Colin zeker in goede handen is. Hij zal de presentatie samen met Ellen van Broekhoven doen. Zij is Juridisch beleidsmedewerker Stichting ZZG Zorggroep.

Foto's: Erwin Leenheer en eigen foto van Miranda Anderson

Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek, met dank aan Anouk, Miranda en Willem



Oproep: deelnemers gezocht!

Online vragenlijstonderzoek voor
ALLE mensen met de ziekte van Parkinson of
Parkinsonisme

Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen ook last hebben van obstipatie, het moeite hebben met het ontlasten bij de toiletgang. Er is nog niet veel bekend over de ernst van de ervaren klachten bij ontlasten bij mensen met Parkinson en Parkinsonisme in Nederland. Daarom doen wij dit onderzoek.

Doel is om inzicht te krijgen in:

- Hoe vaak obstipatie voorkomt bij mensen met de ziekte van Parkinson
- Hoeveel hinder men heeft van de obstipatie
- Het zoeken naar hulp voor deze klachten

Wie kunnen meedoen?

Alle thuiswonende mensen met de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme, van 18 jaar en ouder, met voldoende begrip van de Nederlandse taal en computervaardig om de online vragenlijst in te vullen.

Het invullen van de vragenlijst duurt 5-10 minuten.
Ga naar de vragenlijst via de QR-code of [klik hier](#).

<https://data.castoredc.com/survey/MA5APJ6Z>



D. Bennink (hoofdonderzoeker, klinisch epidemioloog MSc, bekkenfysiotherapeut) LUMC
Dr. H. Moosdorff-Steinhaus (projectleider, gezondheidswetenschapper, bekkenfysiotherapeut) LUMC
Elma Heikamp-Roeland, derdejaars student Masteropleiding Bekkenfysiotherapie Avans*
onderzoekurologie@lumc.nl

Graag willen u vragen dit bericht te delen!



Deelnemers gezocht!

Wilt u ons helpen bij een onderzoek naar obstipatie bij mensen met de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme?

Dit is een vragenlijstonderzoek voor **ALLE** mensen met de ziekte van Parkinson/Parkinsonisme, dus zowel met als zonder obstipatie!!

U heeft de ziekte van Parkinson of een Parkinsonisme (MSA). Naast motorische problemen komt obstipatie vaak voor, dit betekent dat u moeite kunt hebben met het ontlasten tijdens de toiletgang. Er is nog niet veel bekend over de ernst van de klachten en het zoeken naar hulp hiervoor bij mensen met de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme.

Het doel van het onderzoek is om inzicht te krijgen in:

1. Hoe vaak obstipatie voorkomt in Nederland.
2. De ernst van de klachten die wordt ervaren en
3. Of en op welke manier hulp wordt gezocht.

U kunt de online vragenlijst op een voor u geschikt moment invullen. Het beantwoorden van de vragen duurt ongeveer 5-10 minuten. Uw deelname is volledig anoniem en niet naar u te herleiden.

Link naar de vragenlijst:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2025/01/30/deelnemers-gezocht-wilt-u-helpen-bij-een-onderzoek-naar-obstipatie-bij-mensen-met-de-ziekte-van-parkinson-en-parkinsonisme>.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

Als u nog vragen heeft dan kunt u contact opnemen met de hoofdonderzoeker Dorien Bennink van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC)
onderzoekurologie@lumc.nl.

Nieuwe Respijtzorg Wijzer

Goed nieuws! De vernieuwde Respijtzorg Wijzer is uit. Deze Respijtzorg Wijzer biedt een overzicht van organisaties in Nijmegen die respijtzorg aanbieden. Denk aan hulp zoals gezelschap, dagbesteding, dagbehandeling of logeeropvang.

Respijtzorg, of vervangende zorg, kan worden ingezet als je boodschappen wilt doen, wilt sporten, het even te zwaar hebt of op vakantie wilt. Soms wil degene voor wie je zorgt misschien wat (ander) gezelschap of wil diegene meedoen aan een activiteit of dagbesteding.

Wat vind je in de Respijtzorg Wijzer?

- Een overzicht van organisaties die respijtzorg aanbieden.
- Informatie over wat deze organisaties doen en voor wie.
- Tips om zorg over te dragen en informatie over gezond mantelzorgen.
- Vergoedingen door zorgverzekeraars en informatie over wetten en regelingen.
- Handige websites.

Kom je er niet uit?

Heb je vragen of wil je graag dat we meedenken? Neem gerust contact op met ons, Mantelzorg Nijmegen. We helpen je graag, telefonisch of tijdens een afspraak.

We hopen dat de Respijtzorg Wijzer je verder helpt. Je staat er niet alleen voor.



Deze zorgwijzer kunt u downloaden via:
<https://mantelzorg-nijmegen.nl/zorgpauze/>

Reacties van een lezer van de vorige nieuwsbrief

Dank voor de nieuwsbrief!

Ik reageer even op de tip van magnetische sluiting bij sieraden.

Dit is niet aan te bevelen als je drager bent van een DBS gezien het magneet de werking van de DBS kan verstoren.

Dit heb ik vorig jaar nagevraagd bij het Servicepunt van Zorg voor Parkinson.

En verder zijn er heel veel tips te vinden in

De Goudmantel – Parkinson Inspiratiegids. Gratis te downloaden via:

[Inspiratiegids-voor-naasten-van-mensen-met-parkinson](#)
[Pdf-document · 9,9 MB](#)



Vragen over parkinsonisme?



Kijk op:  www.zorgvoorparkinson.nl/start

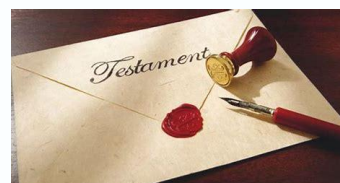
Of bel:  **088 - 11 80 400**

Servicepunt Zorg voor Parkinson
maandag t/m donderdag: 13:00-16:00u

De volgende bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

Vrijdag 16 mei 2025 - Wat leg je vast voor later?

De ziekte van Parkinson is een progressieve ziekte. Het is daarom van belang om alvast na te denken over wat je vast wilt leggen voor later. Dat betreft zowel medische als ook juridische zaken. Dat is belangrijk voor zowel jezelf, je naasten en je zorgverleners. Op deze wijze kunnen de juiste beslissingen worden genomen.



Colin van der Heijden, medisch maatschappelijk werker Radboudumc, heeft veel ervaring in deze zaken en neemt ons mee in dit gevoelige proces. En over wat er juridisch kan worden vastgelegd, informeert Ellen van Broekhoven, juridisch beleidsmedewerker bij ZZG Zorggroep.

Vrijdag 20 juni 2025 - Samen Bewegen



Als er één mantra geldt voor de ziekte van Parkinson is dat: bewegen, bewegen, bewegen. Iedere zorgverlener zegt het. Bas Bloem noemt het bij al zijn optredens. Daarom gaan we in onze laatste bijeenkomst voor de zomervakantie aan de slag en gaan we bewegen. Samen. Met respect voor ieders mogelijkheden. We beginnen nog even met een korte inleiding over het belang van bewegen. Maar daarna doen we samen tal van oefeningen: Tai Chi, Dansen, Boksen, Badminton en nog vele andere vormen van bewegen. Lekker ontspannen!!!

Uitnodiging

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.
- Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd.
- Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.



De bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio Nijmegen zijn in het Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen
(Begintijd 14.00 uur en de zaal is open vanaf 13.30 uur)

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!
De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Erwin Leenheer, Trudy Willems, Hilde Wijngaards-Berenbroek