



Nieuwsbrief nr. 8 – februari 2022

Beste bezoekers van Parkinsoncafé Reeuwijk

Alweer een nieuwsbrief zult u denken. Helaas hebben wij moeten besluiten om de bijeenkomst van 8 februari 2022 te laten vervallen, omdat wij u na de landelijke persconferentie van dinsdag 25 januari 2022 pas konden uitnodigen.

Door ziekte bij de vereniging zou de uitnodiging u te laat bereiken en mede daarom hebben wij de bijeenkomst van februari geschrapt.

Maar wij gaan echt weer starten op **8 maart 2022** en hopen dat wij niet meer getroffen worden door een Lock down, zodat wij eindelijk ons programma kunnen afmaken.

De laatste drie bijeenkomsten in 2021, in september, oktober en november, zijn goed bezocht en werden positief ontvangen. Het was fijn u weer te ontmoeten en wij verheugen ons op de volgende bijeenkomst in maart.

Inmiddels is onze secretaresse Willy de Graaff, weer zover hersteld van haar knieblessure dat zij ook van de partij kan zijn.

Tot ziens op 8 maart 2022. De inloop is vanaf 19.00 uur met koffie en thee en we gaan om 19.30 uur van start met het programma.

Met de hartelijke groet,

*Henk van Loo, voorzitter van de werkgroep
Parkinsoncafé Reeuwijk (Groene Hart)*

Locatie bijeenkomsten: Dienstencentrum 'De Spil'
Poelruit 12, 2811 SX Reeuwijk

*Colofon: 2de jaargang - nr.8 – februari 2022
Nieuwsbrief voor bezoekers van het
Parkinsoncafé Groene Hart.
Redactie: Werkgroep Parkinsoncafé
Contact: Willy de Graaff, Tel. 0348-750680
E-mail: info@parkinsoncafereeuwijk.nl*

De nieuwe huisstijl van de Parkinson Vereniging!

De Parkinson Vereniging heeft zich in de loop der jaren steeds verder geprofessionaliseerd als dé vertegenwoordiger van ongeveer 63.000 mensen met Parkinson(ismen) en hun naasten in Nederland.



PARKINSONISME
CAFÉ

Een nieuw logo en nieuwe huisstijl passen bij deze belangrijke rol.

Het nieuwe logo verbeeldt de verbinding tussen de mensen om wie het gaat. In de vorm herkent u de vorm van het brein. Daar waar Parkinson en parkinsonisme zo'n grote invloed op hebben. De kleuren staan voor de vele verschijningsvormen die parkinson(ismen) kent. Immers, iedereen met parkinson(isme) is anders. De kleuren van het nieuwe logo zijn verwerkt in de nieuwe huisstijl van de Parkinson Vereniging.

Programma maart t/m juni 2022

8 maart: Stoma en incontinentie,
door: Marry Broere, verpleegkundig-specialist GHZ

12 april: Logopedie en Parkinson,
door: Anne-Claire Masselink, logopediste

10 mei: Valpreventie,
door: Rozemarijn van Bruchem en Sandra de Klerk

14 juni: Wat is de ziekte van Parkinson en hoe ga je er mee om?
door: Christa Plasschaert en een neuroloog GHZ

Tijd voor jezelf is geen luxe!

Mantelzorgers en schuldgevoelens

Veel mantelzorgers hebben in meer of mindere mate wel eens te maken met gevoelens van schuld of egoïsme. Het is begrijpelijk dat je je soms schuldig voelt als je als mantelzorger tijd neemt voor jezelf. Want hoe kun jij nu genieten terwijl je naaste alleen is of door iemand anders wordt verzorgd? Het is goed om je te realiseren dat je de zorg beter aankunt als je jezelf regelmatig wat tijd en ruimte gunt.

Elke mantelzorger heeft het nodig

Tijd voor jezelf is geen luxe, maar een absolute noodzaak als je goed voor jezelf wilt zorgen. Andere mantelzorgers zullen dat beamen, zeker als ze al langer mantelzorger zijn. Toch kun je je nog altijd schuldig voelen als je ook echt tijd voor jezelf neemt. Bovendien kost de voorbereiding



daarvan je óók tijd en energie, als degene voor wie je zorgt echt niet meer alleen kan zijn. Je moet tenslotte eerst zorgen dat je naaste goed wordt opgevangen voordat jij weg kunt gaan. Als je naaste wel alleen thuis kan zijn, kan het ook

moeilijk zijn. Realiseer je dan ook dat schuldgevoelens erbij kunnen horen en dat ook jij moet wennen aan de situatie. Maar besef wel dat wat je voor jezelf organiseert ook in het belang is van je naaste.

Aan hulp wennen

Als je voor het eerst de zorg even aan een ander overdraagt om wat tijd voor jezelf te nemen, twijfel je er misschien aan of je er wel goed aan doet. Zet toch door. Je naaste went er meestal vanzelf aan dat er (tijdelijk) iemand anders voor hem/haar zorgt. Zo kan het zelfs als een prettige afwisseling worden ervaren. Misschien vind jij het in het begin lastig zijn om je echt te ontspannen. Als je ziet dat het thuis ook goed gaat als een ander bijspringt, ga je vanzelf meer van de tijd voor jezelf genieten. En dat heb je nodig om je batterij op te laden.

Contact met lotgenoten

Een goede manier om te leren omgaan met schuldgevoelens, is door contact te zoeken met lotgenoten. Dat kan veelal via patiëntenverenigingen, zij hebben ook bijeenkomsten of groepen voor naasten of vraag het lokale steunpunt mantelzorg waar je terecht kunt voor lotgenotencontact.

Extra lastige situaties: praat erover!

Als mantelzorger voel je je van tijd tot tijd 'opgesloten'. Je naaste is afhankelijk van je en dat kan enorm beklemmend werken. In bepaalde situaties drukt de zorgvraag van je naaste extra zwaar.

Bijvoorbeeld als je merkt dat je carrière eronder lijdt en je werk nog harder aan je trekt dan je naaste. Dat knaagt aan je: je voelt je misschien wel schuldig en egoïstisch. Of misschien kreeg je partner een vervelende diagnose terwijl je op het punt stond de relatie te beëindigen. Dan wordt het extra moeilijk om de zorg vol te houden. Bij zulke dilemma's is het belangrijk om je situatie te bespreken met een buitenstaander. Dat kan een vriend zijn, een coach, maatschappelijk werker of een mantelzorgondersteuner.

Wil je weten bij wie je het beste terecht kan? Neem dan contact op met de mantelzorgcoördinator in jouw gemeente.

Boekentip: Een extra paar handen

ISBN: 9789029094672

'Een waardevol verhaal over mantelzorg.' Margriet
'Openhartig, verdrietig, vreugdevol, wijs en liefdevol.' Nicci Gerrard.

Toen de vader van bestsellerauteur Kate Mosse Parkinson kreeg, besloot ze om haar moeder in de (mantel)zorg bij te staan. In "Een extra paar handen", kijkt ze terug op hoe het was om voor haar vader en later ook voor haar moeder en schoonmoeder te zorgen. We zullen door de vergrijzing anders moeten leren leven en anders denken over ouder worden, vindt Mosse.

Overgenomen uit: 'De mantelzorger centraal'

Winter 2022

E: info@mantelzorgcentraal.nl

Contact: Telefoon 088 02 34 225



Nieuwsfeit: (zie movie link vimeo-player), 10 Millions Parkinson's disease

Idee voor film en muziek: Bas Bloem -
Fotografie: Richard Grol –
Onderzoek: Thieme Stap & Jur Koksma –
Zang: Sofia Dragt

De film is gebaseerd op de prachtige foto's van Richard Grol die worden gepubliceerd in een werkelijk schitterend boek dat medio 2022 wordt uitgegeven door Radboud University Press: Person-centered care Portrayed.

Door middel van verhalen en fotografische beelden levert dit boek unieke inkijkjes in de persoonsgerichte zorg voor mensen met Parkinson.

De beelden worden begeleid door een prachtig lied dat is ingezongen door de Nederlandse zangeres Sofia Dragt.

Met de foto's en het lied brengen we een heel belangrijke boodschap: er is niet één ziekte van Parkinson, maar er 10 miljoen verschillende en unieke vormen van deze ziekte, namelijk net zoveel als er mensen zijn met Parkinson in de wereld!

Voor de liefhebbers: klik op de link en log in:
<https://player.vimeo.com/video/665134542?h=e4fb0a6b78>

Mocht u vragen hebben, neem contact op met Hans van Geluk, e-mail: di.felicita19@gmail.com

Ook nog een heerlijk recept van Hans

Pennette rigate con lenticchie / Pennette rigate met Linzen (dit recept komt uit Calabrië)

Dit is een eenvoudig maar zeer voedzaam recept, let op dat je de gedroogde linzen een hele nacht in de koelkast in koud water laat staan en dat je de dag erna ze minstens een uur moet koken!

Het gehalte vezels wat in **linzen** zit is ongekend hoog, zelfs vier keer zo hoog als in zilvervliesrijst. En die vezels zorgen voor een goede spijsvertering en darmwerking. Verder is het een perfecte bron van eiwitten en ijzer. Daarnaast bevatten ze nog fosfor, magnesium, foliumzuur en verschillende B-vitamines.

Ingrediënten voor 4 personen

150 gr gedroogde Du Puy linzen (of 200 gr linzen uit blik), 1 laurierblaadje, 1 ui, 1 knoflook, 1 stengel bleekselderij, 4 el olijfolie, 380 gram pennette (of penne) rigate, Parmezaan, extra vergine olijfolie, zout en peper.

Het hangt ervan af welke linzen je koopt. Er zijn diverse kleuren, maar elk heeft dan ook zijn eigen voorbereiding. In dit gerecht gebruiken we de gedroogde groene Du Puy linzen (lees de bereidingstijd op de verpakking). Week de gedroogde linzen een nacht in een kom met koud water. Laat ze de volgende dag uitlekken en spoel ze goed schoon. Doe ze in een pan met ruim water. Voeg het laurierblaadje en wat zout toe. Laat 1 uur zachtjes koken. Als je linzen uit blik gebruikt hoeft je ze alleen maar te laten uitlekken. Pel ondertussen de ui en snijd hem samen met de bleekselderij in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd deze in dunne plakken. Bak de ui, bleekselderij en knoflook in een pan met olie. Laat de linzen uitlekken, verwijder de laurier of laat hem zitten, wat je wilt. Doe de linzen met wat kookvocht bij het uienmengsel en stoof alles 15 min op laag vuur. Breng op smaak met zout en peper. Kook ondertussen de Pennette rigate al dente, giet af en doe die bij de linzen. Roer goed en laat nog enkele minuten op het vuur staan. Breng verder op smaak met peper, extra vergine olijfolie en Parmezaan.

Wil je een ander soort linzen gebruiken, neem dan de rode, die hebben ongeveer een kwartier bereidingstijd nodig. Lees de bereidingstijd **altijd** op de verpakking.

Diverse variaties mogelijk, zie hieronder



Buon Appetito!