

## Nieuwsbrief mei 2024

Voorwoord van de coördinator

En dan is het alweer de 2<sup>e</sup> helft van de maand mei. Nog 'even' wat laatste klusjes afwerken en dan is het tijd voor, wat ik noem, zomerreces. Voor mij een periode waarin ik niet zoveel verplichtingen heb en ik het rustig/rustiger aan kan doen.

Gewoon genieten van de zon, de natuur en het fluiten van de vogels. Met de balkondeur open hoor ik verschillende vogels fluiten en af en toe 'schreeuwt' een roek er iets door heen... dat is dan een beetje minder.

Er is weer genoeg leesstof in deze nieuwsbrief. Een interview met Barendy Friesacher, neuroverpleegkundige die veel mensen met de ziekte van Parkinson (en evt. partner, familie) op haar spreekuur ontmoet.

Het proces van het maken van een interview van begin tot eind is altijd weer leuk spannend: ben altijd nog bang dat ik geen tekst genoeg heb...

Of: wie wordt de volgende die met een interview in de nieuwsbrief komt ?? Bij deze een oproep: wie wil er geïnterviewd worden voor een artikel in de komende nieuwsbrieven?? Meldt u aan bij ondergetekende (06-14056171) of [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

Ik wens u allen een goede zomer!

Hartelijke groet,

*Joke Pullen*

## COLOFON:

**Parkinson Café Hardenberg e.o.**

**Coördinator:**

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

[info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

## Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg



**De Parkinson Vereniging** is dé belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

**Word lid voor slechts € 3,75 per maand.**



## Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	1
Inhoud	2
Wij herdenken	3
Uit het café van 16 mei 2024	4
Flyer Parkinsongroep Hardenberg	5
Retourtje Wijhe-Hardenberg	6
Flyer gespreksgroep	8
Interview met Barendy Friesacher	9
Boekentip	12
Agenda Parkinson Café Hardenberg	13
Parkinson TV	14
Copy voor de nieuwsbrief	15
Ommetje	16
'Wat doen we als ons hart zeer doet'	17
Algemene info	18



*Wilde je vandaag  
iets doen?*

*Kan niet!*

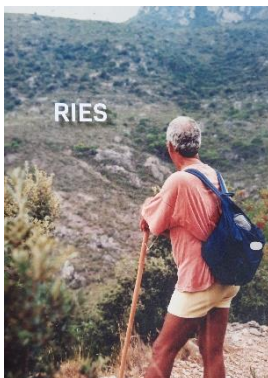
*Ik heb gisteren  
al wat gedaan.*



## Wij herdenken



In de afgelopen 2 maanden is een bezoeker van ons Parkinson Café overleden. Zijn naam wordt hier genoemd:



### Ries van Kerkoerle

\* 15 september 1937

† 17 april 2024

In 2014 was RIES één van de personen die het initiatief nam tot het oprichten van wat nu een bloeiend Parkinson Café geworden is.

Ries kwam met regelmaat nog naar de bijeenkomsten samen met zijn vrouw.

Wij wensen zijn vrouw Riekje en haar familie en vrienden heel veel kracht en sterkte toe.

### Weggaan

Weggaan is iets anders  
dan het huis uit sluipen  
zacht de deur dicht trekken  
achter je bestaan en niet  
terugkomen, want je blijft  
iemand op wie wordt gewacht.

Weggaan is eigenlijk  
een soort van blijven,  
niemand wacht dan  
want je bent er nog,  
niemand neemt afscheid  
want je gaat niet weg.

Rutger Kopland

## Uit het café .... van 16 mei 2024

(door Joke)

### Hand-out PowerPointpresentatie

Wilt u de hand-out van de PowerPointpresentatie van de bijeenkomst met als thema 'Welzijn bij en met Parkinson' ontvangen, mail dan naar: [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl). Dan ontvangt u deze per mail.

Tip: U kunt ook aangeven de ppp elke keer te willen ontvangen.

### Verhoging eigen bijdrage bijeenkomst Parkinson Café.

Ook wij ontkomen er niet aan: de kosten voor koffie en thee met koek zijn het laatste jaar gestegen. In ons overleg van 29 september hebben we besloten om de eigenbijdrage te verhogen. Per 1 januari 2024 is de eigen bijdrage € 2,50. Ook nu weer graag met gepast geld betalen.

### Parkinson groep Hardenberg

Tijdens de bijeenkomst is er gesproken over het starten van Parkinsongroep Hardenberg. In Dalfsen en Nieuwleusen draait de Parkinson groep al enige tijd. In Ommen sinds dit voorjaar. Deze groepen worden georganiseerd door InteraktContour.

Op woensdag 5 juni is er een informatieavond over een Parkinsongroep Hardenberg. Zie de flyer op de volgende bladzijde.

Aan het einde van de bijeenkomst hebben we geoefend met de RGM-methode.

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een vrolijk stemmende oefenmethode die diverse zintuigen activeert en daarmee verschillende hersendelen gelijktijdig stimuleert. Op deze manier kan de conditie van de hersenen worden geoptimaliseerd. Ritme en muziek worden ingezet om motoriek, spraak en cognitie te stimuleren. Tijdens het oefenen worden symbolen getoond waarbij een beweging hoort en een klank (naam) die tegelijkertijd met de beweging moet worden uitgesproken. Dit mag ingewikkeld klinken, maar de oefeningen worden geleidelijk opgebouwd van eenvoudig naar steeds een beetje complexer.

Voor meer informatie: [De Ronnie Gardiner Methode bij parkinson - Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](https://www.parkinson-vereniging.nl)



## Voorlichtingsavond voor inwoners met Parkinson of Parkinsonisme uit Hardenberg

**InteraktContour**  
VERDER MET HERSENLETSEL

Woensdagavond 5 Juni

**InteraktContour wil gaan starten met een Parkinsongroep in Hardenberg. Doel is om inwoners met Parkinson (of parkinsonisme) met elkaar in contact te brengen door samen te bewegen en samen te ondernemen. De groep komt wekelijks 1 dag in week bij elkaar. Naast ruimte voor ontmoeting en gesprek worden er verschillende activiteiten georganiseerd op gebied van beweging, geheugentraining en creativiteit. InteraktContour wil hierbij samenwerken met behandelaars zoals een fysiotherapeut, logopedist en Parkinsonverpleegkundige.**

Tijdens deze voorlichtingsavond op woensdag 5 Juni wil InteraktContour meer informatie geven over de aanleiding voor deze groep, de opstart van deze groep en hoe je hieraan kunt gaan deelnemen.

Aansluitend aan de voorlichting zal er een rondleiding wezen op het begeleidingscentrum waar deze Parkinsongroep ook 1 dag in de week zal gaan samen komen.

**Interesse voor deze voorlichtingsavond?** U kunt zich aanmelden via:

- Lianne Sanders: 06 13 20 18 84
- [l.sanders@interaktcontour.nl](mailto:l.sanders@interaktcontour.nl)

De avond vindt plaats op het begeleidingscentrum van InteraktContour Hardenberg;

**-Burgermeester Bramerstraat 228.**

De avond begint om **19:00 uur** (inloop met koffie/thee vanaf 18:30) en zal ongeveer duren tot **20:00 uur**.

## Retourtje Wijhe - Hardenberg

*Ha die Joke,*

### **"Hoe gaat het met je?"**

*Hoe gaat het met je? Met deze vraag start vrijwel iedere ontmoeting. In de meeste gevallen, is mijn antwoord "goed". Dat is ook het antwoord dat de meeste mensen willen horen. Ze schrikken zelfs als je een ander antwoord geeft. Ook komt het voor dat ze dan begripvol reageren maar vervolgens razendsnel weer verder moeten. Mensen willen geen negatieve antwoorden horen en ik heb ook niet altijd zin, om een uitgebreid, genuanceerd antwoord te geven.*

*Gevolg is wel, dat je in de meeste gevallen een té positief beeld van jouw gezondheidstoestand in leven houdt. Daar hoort ook bij, dat je je best doet, je van een zo positief mogelijke kant te presenteren. Zelfs naar je kinderen en familie toe. Hoe kun je je omgeving betrekken bij het ziekteproces als je niet eerlijk bent over je ziekte. Niet klagen maar ook niet altijd de flinke, optimistische zieke uithangen.*

*Mijn vrouw ging een tijdje terug met haar zussen op stap. Twee overnachtingen, daar zag ze best wel tegenop. We hebben toen onze drie kinderen ingeschakeld, en ze gevraagd elk een (deel van) een dag bij me te zijn. Dat werden drie topdagen. Aandacht voor elkaar; de tijd hebben voor elkaar.*

*Kortom Joke, de moraal van het verhaal is dat wij zeker naar familie en vrienden toe, eerlijk moeten zijn. We moeten ze meenemen. Dat verdienen ze. De kans is dan het grootst, dat je de relatie goed houdt, zelfs met de vrienden waarmee je altijd lange tochten wandelde. Dan zullen er altijd toch nog contacten minder intens worden. Er zijn ook veel mensen die om verschillende redenen moeite hebben met het omgaan met zieke mensen, zelfs binnen de familiekring.*

**Rob**

Dag Rob,

Heel herkenbaar dat ik mij zo positief mogelijk wil presenteren. Maar je hebt een goed punt als je zegt dat we familie en vrienden zoveel mogelijk moeten meenemen op ons pad met P.

Wat goed dat je kinderen bij je geweest zijn terwijl je vrouw een paar dagen op stap was. Nu kon zij rustig weggaan. En jij hebt tegelijk ook mooie dagen gehad met je kinderen. Eén op één contact is dan wel heel mooi! Ik heb het meer gehoord dat mensen dit op dezelfde manier oplossen.



## Emoties of gevoelens

Wilde graag een ander onderwerp aan de orde stellen waar ik op dit moment tegenaan loop. En dat zijn gevoelens of emoties. Soms lijkt het wel of er een vergrootglas over de gevoelens heen ligt. Ik ben veel emotioneler, veel eerder in tranen (emotionele incontinentie noemen sommigen dat). Daar wen ik niet aan, maar oké dat is dan zo. Maar de laatste paar maanden maak ik kennis met een voor mij onbekend iets. Ik kan van lachen zo overgaan naar huilen. En ik hoor mezelf dan lachen, zoals ik eigenlijk niet ben. Een net te hoog lachje. En bij het vertellen over iets waar ik boos over ben, hoor ik die boosheid terug in wat vertel. Het voelt alsof de rem eraf is en ik er minder grip op heb.

Zo ken ik mezelf niet. En ik vind mezelf er niet leuker op worden. Dit te merken vind ik heel moeilijk en maakt me ook verdrietig

En dan lees ik op internet: "Zelf heb je meestal niet door dat je deze dingen doet, maar anderen kan het wel opvallen".

In dit geval heb ik het wel door en hoor ik de ander niet over... soms is zwijgen beter.

Herken je hier iets van? En hoor je zelf wel eens van een ander iets over veranderingen in emoties? Zelf gooi ik dit op het bordje van parkinson...das ook lekker makkelijk.

Rob, ik stuur de brief terug naar jou...en zie uit naar je reactie!

## Joke

## Wordt vervolgd...

Joke en Rob zijn heel benieuwd naar uw reacties. Heeft u een reactie, een vraag, kritische noot of een suggestie? Mail naar [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)





# Gespreksgroep

## PARKINSON

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving. In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

### LOCATIE & TIJD

Dinsdag 28 mei 13.00-15.00 uur

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg

### THEMA

Waar loop je in het dagelijks leven tegenaan?

### INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman  
r.hekmanvandervegte@carinova.nl  
06 33 04 38 28

Alie Hekman  
gerritalie.hekman@gmail.com  
06 43 45 29 99

Voor naasten en  
mantelzorgers  
van iemand met  
Parkinson



## In gesprek met ... Barendy Friesacher

Voor dit interview kan ik thuisblijven. Aan mijn keukentafel zit Anneke om alles te notuleren en natuurlijk mee te praten en mee te denken. Te gast aan tafel is Barendy Friesacher. Sinds ruim een jaar is zij neuroverpleegkundige. Zij ziet vooral de mens met de ziekte van Parkinson en hun naaste. Daarnaast komen ook mensen met een CVA op haar spreekuur. In september 2023 heeft ze een korte cursus via ParkinsonNet gevolgd en gelukkig mag zij in september 2024 beginnen met de opleiding tot Parkinsonverpleegkundige. Daarna kan zij zich dan Parkinsonverpleegkundige van Saxenburgh Medisch Centrum noemen.

Barendy in het kort: Barendy heeft in 1988 de opleiding tot verpleegkundige in het ziekenhuis in Hardenberg gevolgd en is altijd in dit ziekenhuis blijven werken. Vooral op de afdeling Neurologie staan vele voetstappen van Barendy. Zij is getrouwd, heeft 2 dochters en 1 zoon. Haar hobby's zijn wandelen; de bergen; lekker eten koken, zwemmen en vooral "Binnenste Buiten" kijken (NPO 2 rond 18.45 uur).

**Het leven is  
een  
legpuzzel**

Barendy is al jaren werkzaam als verpleegkundige op de afdeling Neurologie. Zij mag graag op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen binnen haar vakgebied. Ook kennis overdragen aan een ander is iets wat zij graag doet. Zij volgde de opleiding POH (Praktijk ondersteuner huisarts) waar o.a. het draaien van spreekuren en het houden van gesprekken aan de orde zijn geweest.

Dan is er een vacature voor Neurologie/Parkinsonverpleegkundige. Barendy wordt gevraagd om na te denken of deze functie iets voor haar is. En zo is zij vorig jaar maart begonnen als Neurologie verpleegkundige. Behalve mensen met de ziekte van Parkinson(ismen) komen op het spreekuur ook mensen die een CVA gehad hebben. Met de neurologen kan ze patiënten bespreken wanneer er vragen zijn. Naast de 2 dagen die zij als Parkinson verpleegkundige werkt, is zij nog 1 dag per week op de afdeling Neurologie aan het werk.

Barendy is benieuwd naar de mens achter de ziekte, hoe ziet zijn leven van die persoon eruit. En wat kan iemand doen om het leven met de ziekte van Parkinson iets makkelijker te maken. Met kleine dingen kun je soms grote stappen zetten.

Tijdens haar spreekuur ontmoet Barendy veel mensen, ieder met eigen verhaal, ieder is uniek ook in hoe de Parkinson zich ontwikkelt. Tegenwoordig komen er ook veel jongere mensen met de ziekte van Parkinson op het spreekuur. Het kan zijn dat iemand mantelzorger is van een ouder en tegelijk ook van de partner met Parkinson. Dit gaat niet altijd goed samen. "Vaak heeft u genoeg aan uw eigen situatie".

**'Zorgen  
moet  
je doen,  
niet maken'**

Veel onderwerpen kunnen tijdens het gesprek aan bod komen. Als de bezoeker geen vragen heeft, heeft Barendy altijd nog wel een vragenlijst. Als ondersteuner van de neurologen kan ze veel uitvragen zodat de neuroloog weer makkelijker met de patiënt in gesprek kan. Zo kan zij met u praten over het volgende bezoek aan de neuroloog. Hiervoor kan zij gebruik maken van de Parkinson Monitor ([Parkinson Monitor - Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](http://Parkinson Monitor - Parkinson Vereniging (parkinson-vereniging.nl))). Hiermee kan zij, samen met u, (problemen bij) het



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

dagelijks functioneren in kaart brengen. Het doel van de monitor is om een algemeen beeld te schetsen van welke klachten u het meest last heeft en waar dus het accent van de behandeling moet liggen. Zo kunt u dit met de neuroloog bespreken tijdens de volgende afspraak.

Alles is bespreekbaar bij Barendy. Ook een onderwerp als seksualiteit. Zoals Parkinson zich met alle aspecten van het leven bemoeit, zo ook met seksualiteit. En dat kan invloed hebben op de relatie. Ook kunnen bijwerkingen van de medicatie invloed op seksualiteit hebben. (Bij de parkinson Vereniging is de brochure 'Parkinson en seksualiteit' te downloaden: [brochure+parkinson+en+seksualiteit.pdf.](#))

Het is van groot belang dat de partner/mantelzorgverlener het blijft volhouden om de zorg te kunnen blijven geven. Vandaar dat het onderwerp mantelzorg en thuiszorg aan bod komt. Al is het niet nodig dat thuiszorg elke dag bij u komt, kan het wel handig zijn als bijv. 1x in de week de thuiszorg helpt met douchen. Dan is er een lijntje tussen thuiszorg en u. Als er dan plotseling iets gebeurt, bent u bekend met thuiszorg en daardoor is de zorg makkelijker uit te breiden.

Als het nodig is, kan Barendy een machtiging schrijven voor bijv. de fysiotherapeut, logopedie, of ergotherapeut Problemen waar u tegen aanloopt, zoals bijv. het omdraaien in bed, kunnen mogelijk verkleint en misschien wel opgelost worden door het inschakelen van een therapeut. Samen spreken over problemen geeft mogelijk oplossingen die de kwaliteit van leven verbeteren voor de patiënt zelf maar mogelijk ook voor familie.

Ook overlegt zij met de praktijkondersteuner van de huisarts. Bijv. als de bloeddruk te hoog of te laag is. Er zijn korte lijntjes en soms is dat gemakkelijk. Bijv. als er meer zorg nodig blijkt te zijn.

**ACP/ Proactieve zorgplanning**  
**ACP is een proces waarbij patiënten, hun naasten en/ of zorgverteenwoordiger ondersteund worden om, in terugkerende gesprekken met zorgverleners, op basis van hun eigen waarden en opvattingen, zinvolle en haalbare doelen** voor hun huidige en toekomstige zorg en behandeling te bepalen en die vast te leggen in een zorgplan.

Meer info:

<https://www.vorbereidinglaats.televensfase.nl/site/download/n>

Als de ziekte van Parkinson steeds verder vordert, zal Barendy tijdens het gesprek de term ACP (Advance Care Planning), ook wel proactieve zorgplanning genoemd, aan de orde stellen. Dit gesprek doet Barendy niet zelf. Dit kan bijvoorbeeld door de praktijkondersteuner van de huisarts gedaan worden. In dit gesprek kun je aangeven of je wel/niet behandeld wilt worden als je een longontsteking krijgt, wel/niet gereanimeerd wilt worden.

Niemand vindt het fijn om hierover na te denken. Het is wel belangrijk om hier op tijd met elkaar over te spreken. Dan hoeft dit niet meer als er plotseling iets gebeurt. Het is de bedoeling om dit document met regelmaat opnieuw te bekijken. U kunt anders gaan denken over bepaalde punten en de tekst kan dan gewijzigd worden.

***'Het beste moment om te ontspannen is als je er geen tijd voor hebt'.  
Chinees spreekwoord***

We hadden nog rustig een paar uur door kunnen praten. En er is al zoveel tekst, dit past niet in de nieuwsbrief allemaal.

Nog even een leuk moment uit de spreekkamer. Een oudere mevr. is op het spreekuur met haar dochter. Mevr. zit in de rolstoel en kan nog een paar stapjes zetten. Veel dingen kunnen niet meer en dat maakt haar verdrietig. Het gesprek komt op dansen, en ja dat kan ook niet meer. Daar denkt Barendy anders over. Voorzichtig helpt zij mevr. uit de rolstoel en gaat rustig met haar dansen in de spreekkamer. Moeder en dochter zijn allebei blij! Soms kan een klein stapje iets groots betekenen.

Slotzin: Het is goed om mooie herinneringen/momenten op te halen. Geeft de mens een prettig gevoel. En als het kan, nu mooie herinneringen maken voor later...

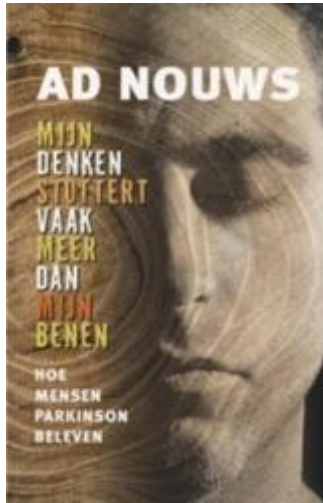


Een goede zomer toegewenst!



## Boekentip

Deze boeken blijven interessant om te lezen. Tijdens het interview met Barendy kwamen deze titels ter sprake. Barendy geeft de titels van de boeken vaak mee als tip om te lezen.



### **Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen**

geschreven door **Ad Nouws**

Ad Nouws bundelde autobiografisch materiaal dat hij verzamelde in gesprekken met tientallen mensen die de ziekte van Parkinson in hun leven zagen opdoemen.

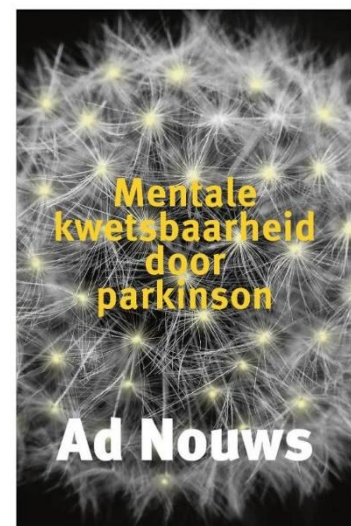
#### **Grondpatroon**

In die zin is dit boek geschreven van 'binnenuit'. Het boek ordent de terugkerende elementen in de verhalen van mensen met parkinson. Heel langzaam ontstaat een grondpatroon van veranderingen die de ziekte van Parkinson 'vanbinnen' teweegbrengt.

### **Mentale kwetsbaarheid door Parkinson**

geschreven door **Ad Nouws**

De uiterlijke kenmerken van Parkinson weten veel mensen wel. Dit is anders voor de innerlijke veranderingen: soms vreemd, het willen dat begint te haperen waardoor dingen niet gebeuren ook al wil je ze graag, de gevoeligheid voor druk (stress) die veel groter wordt, het gevoelsleven dat alle kanten opgaat, van ontspannen naar nerveus, angstig en somber zonder duidelijke reden en, last but not least, het mono worden, geen dingen tegelijk meer kunnen denken en doen waardoor het alledaagse leven al snel gecompliceerd wordt. In dit boek is hier veel aandacht voor. Dit boek is voor iedereen een bron van inspiratie om zo goed mogelijk met de ziekte te leren omgaan.



Deze boeken zijn te leen in de Parkinson Bieb.





AGENDA



## 10 jaar Parkinson Café Hardenberg 10 jaar

Donderdag 19 sept. 2024

Thema: Communicatie  
Spreker: Niels Farenhorst

Communicatie is voor iedereen belangrijk. Hoe kun je zo goed mogelijk met een ander praten, communiceren?

1. Communicatie met evt. partner
2. Communicatie met evt. kinderen/familie
3. Communicatie met professionals
4. Communicatie met familie, vrienden en burens

## 10 jaar Parkinson Café Hardenberg 10 jaar

Tijdens de bijeenkomst op 19 september zullen wij hier kort bij stil staan. In verband met het feestelijke tintje is aanmelden zeer gewenst!

**Aanmelden voor bijwonen bijeenkomst 19 sept. 2024** (i.v.m. het feestelijke tintje, de catering):

Opgeven kan t/m **maandag 16 september 2024** via [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl) of Joke Pullen, 06-14056171 (appen mag ook).

**Data 2024:** (onder voorbehoud)

<b>Datum:</b>	<b>Spreker:</b>	<b>Onderwerp:</b>
21 nov. 2024	Tom Rang, apotheker ParkinsonNet, Den Ham	Parkinson en medicatie





## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF



**PARKINSON TV** Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)  
Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.

### Vragen stellen vooraf aan de uitzending:

Als u voor de uitzending een vraag wilt stellen over het onderwerp, klik dan: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#) . Homepage, iets naar onderen scrollen en daar kunt u uw vraag stellen. Uw vraag kan dan meegenomen worden in de uitzending.

### Agenda Parkinson TV:



**Vrijdag 31 mei 2024 om 16:00 uur**

#### Vragenuurtje: Parkinsonisme

Deze aflevering gaat over diverse parkinsonisme. Stel al uw vragen en de experts in de studio zullen deze beantwoorden.



**Vrijdag 28 juni 2024 om 16.00 uur**

Hoe ga je om met Parkinson in de laatste fase?



## Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?


Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail:

[info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op.

Zo wordt het steeds meer een nieuwsbrief van ons allemaal.

Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 17 september 2024. Het liefst in word document. Mail naar [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)



***Natuurlijk praat ik  
tegen mezelf.  
Ik heb ook wel eens  
deskundig advies  
nodig.***



## INGEZONDEN LIEVELINGSOMWEGEN door mensen met parkinson

### JEZELF VERTROUW- EN

Vertrouw op jezelf, soms duurt het wat langer maar het zit er nog wel. De kennis, kunde of wat dan ook.

### LEEF!

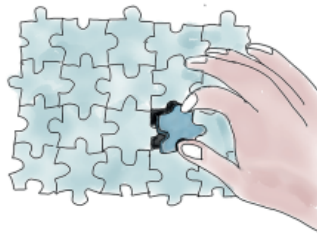
Leven vanuit de filosofie, dat alles kan zolang niet blijkt dat het niet kan.

### KLEINE DOELEN

Elke dag een ding goed doen in plaats van een paar dingen middelmatig. Dan kan ik elke dag iets afvinken. En daar dan tevreden over zijn.

### NIET ALLES IS PARKINSON

Blijven denken, zoeken, oefenen is volgens mij belangrijk. En dit niet met oefeningen speciaal voor deze doelgroep, er bestaat heel veel in de gewone handel.... sudoku, kruiswoord, puzzels, ....



### DINGEN NIET MOOIER MAKEN

Wat helpt is te weten dat je niet alleen bent met je problemen. De voorbeelden zijn enorm herkenbaar en dat is al heel fijn. Ook het feit dat er zo veel mensen zo gedreven zijn om parkinson dragelijker te maken is geweldig. De Parkinson Vereniging doet geweldig werk met heel weinig mensen. Parkinson komt steeds meer op de kaart te staan en dat helpt mensen te laten begrijpen waar we last van hebben. Ik kan het nog steeds aan maar niemand moet mij zeggen dat het allemaal wel mee zal vallen. Het is keihard werken. 24/7. Fijn dat mensen dat gaan begrijpen.

### HET VOOR EEN ANDER DOEN

Motivatie zorgt ervoor dat je eerder iets onderneemt, zodat je er lang van kan nagenieten. Ook als het heel veel kracht vergt. Beloftes die ik maak met mijn kinderen wil ik nakomen. Dit motiveert enorm om zaken uit te voeren. Zij zijn ook mijn motivators om te gaan sporten.

### HUMOR

Obstakels van de humoristische kant bekijken.

Relativeren. Humor.

Grapjes maken om zelf alert te blijven.

### GEBRUIK MEER HULPMIDDELEN

Gebruik meer hulpmiddelen zoals een iPhone of iPad om aantekeningen te maken, werk te organiseren.

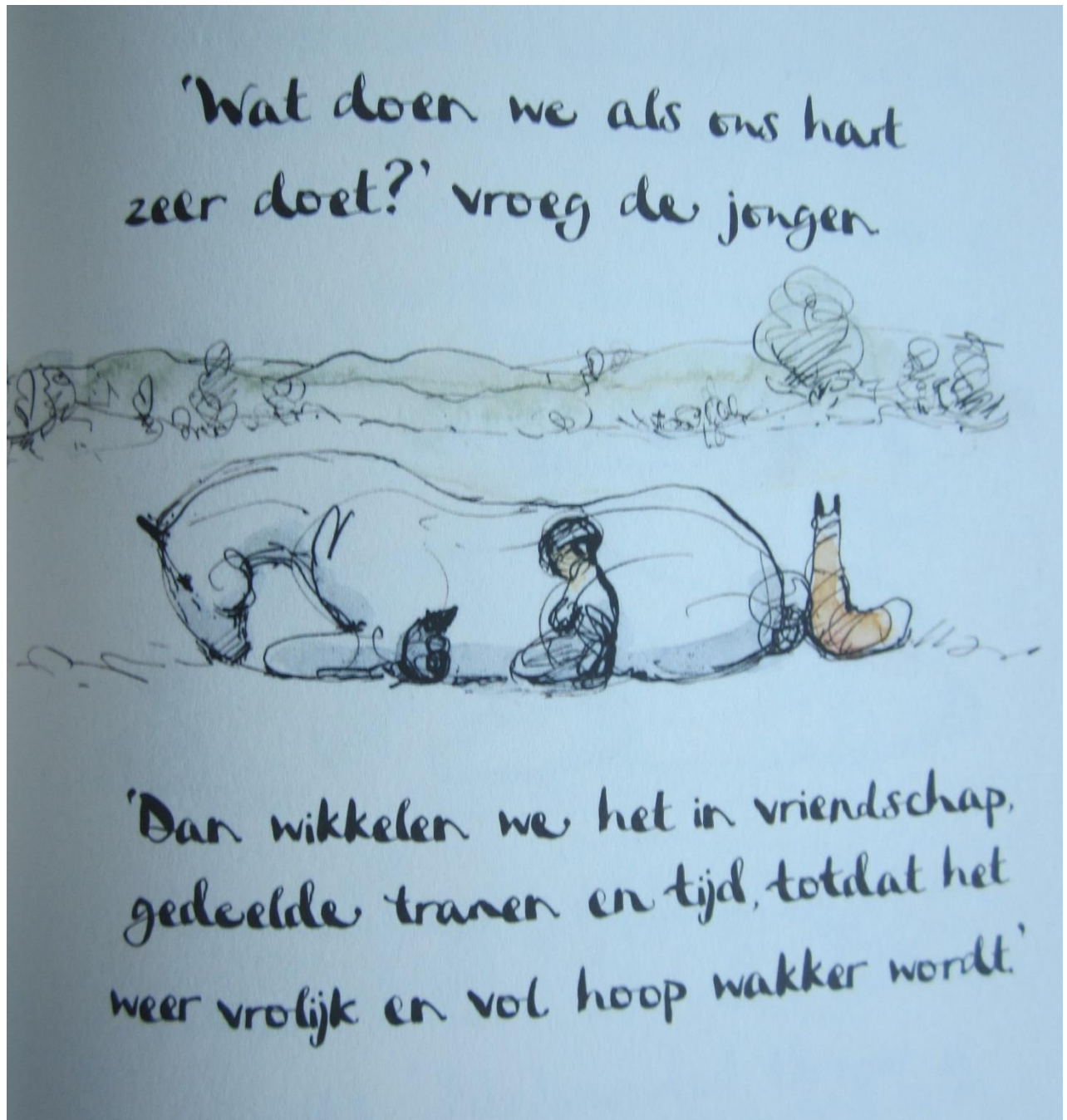
To do lijstje maken en die echt afstrepen, wekker op horloge inschakelen.

Ik schrijf alles op in m'n things to do boek.

Dingen opschrijven in mijn telefoon, Evernote. maar dan moet ik wel onthouden hoe ik het opgeslagen heb.



Uit: Ommetjes door het parkinsonbrein – Marina Noordegraaf blz. 96



Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard – Charlie Mackesy

## Algemene informatie:

### Voor de partner/familie/mantelzorger:

Waar kunt u als mantelzorger voor hulp, informatie of begeleiding terecht?  
Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorger terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorger zijn.

### Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp  
Mail: [info@mantelzorgmakelaar-janet.nl](mailto:info@mantelzorgmakelaar-janet.nl)  
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

### Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

**M** 06 33 04 38 28  
**E** [r.hekmanvandervegte@carinova.nl](mailto:r.hekmanvandervegte@carinova.nl)

Rinie van den Hoek, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

**M** 0630732933  
**E** [r.vandehoek@carinova.nl](mailto:r.vandehoek@carinova.nl)

**URL** [www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl](http://www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl)  
**FB** <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>



## Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



### Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Ageeth van der Lee

T 06 - 12 02 97 83

[info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl](mailto:info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl)

[www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/](http://www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/)



### Mantelzorgnetwerk Ommen:

Sandra Koning

06-51003180

[s.koning@carinova.nl](mailto:s.koning@carinova.nl)

[info@mantelzorgnetwerkommen.nl](mailto:info@mantelzorgnetwerkommen.nl)

[www.mantelzorgnetwerkommen.nl/](http://www.mantelzorgnetwerkommen.nl/)

## Overige nuttige informatie:

### Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente

Het Borsthuis

P.C. Borstlaan 10

7555 SH Hengelo

T 088 708 56 01

### Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

### Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

### Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: **088 708 56 01**

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](#)

### Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige 06-20235145

Joke, ervaringsdeskundige 06-14056171

Alie, speciaal voor mantelzorgers 06-43452999

### Geestelijke verzorging thuis

Dit is bedoeld voor iedereen van 50 jaar en ouder die worstelt met levensvragen en voor mensen in de palliatieve fase en de mensen om hen heen. U kunt kosteloos gebruik maken van in ieder geval vijf gesprekken met een geestelijk verzorger. U heeft geen indicatie of doorverwijzing nodig.

Wilt u hier gebruik van maken, en woont u in de provincie Overijssel, neem contact op met:

Alice Cramer

06 - 17 785 149

[alicecramer64@gmail.com](mailto:alicecramer64@gmail.com)

[www.me-mento.nl](http://www.me-mento.nl)

In de provincie Drenthe kunt u contact opnemen met: Regio Drenthe-Steenwijkerland Netwerk voor Levensvragen, [Geestelijke verzorging-thuis \(Drenthe-Steenwijkerland\) | Kennisplein Zorg voor Beter](#)



PARKINSONISME HARDENBERG e.o.  
CAFÉ NIEUWSBRIEF



### ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

#### ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-267478.

Mail: [automaatje@destuw.nl](mailto:automaatje@destuw.nl)

#### ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: [automaatjeommen@wijz.nu](mailto:automaatjeommen@wijz.nu)



## Wat is De Hoofdzaak?

De Hoofdzaak is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met beginnende geheugenproblemen én hun naasten.

Iedereen mag binnenlopen voor ontmoeting, een activiteit, informatie of een kop koffie. Samen wordt gekeken naar wat de bezoeker graag wil, daarvoor nodig heeft en nog wél kan. We sluiten aan bij de interesse en mogelijkheden van de bezoeker en stimuleren op die manier dat iemand actief mee kan blijven doen. Zo vergroten we de kans dat iemand langer zelfstandig of met passende ondersteuning thuis kan blijven wonen. Dit alles draagt weer bij aan de kwaliteit van leven en de gezondheid!

**‘Niets moet en alles mag’** , is de insteek.

Is uw interesse gewekt? Stap dan eens bij ons binnen!  
Of neem contact op met onze collega's. De ontmoetingsplekken hebben een plek binnen een kringloopwinkel.



## Wanneer is De Hoofdzaak open?

**Hardenberg**  
**Kringloopwinkel Noaber, De Brink 36**  
Dinsdagochtend: 10.00-12.30 uur  
Donderdagmiddag: 13.30-16.00 uur

**Contactpersoon De Stuw**  
Carmen Bouwkamp  
Tel 06-34574675  
E-mail [c.bouwkamp@destuw.nl](mailto:c.bouwkamp@destuw.nl)

**Dedemsvaart**  
**De Makelij, Julianastraat 75**  
Woensdagochtend: 10.00-12.30  
Vrijdagochtend: 10.00-12.30

**Contactpersoon De Stuw**  
Claudia Jansen  
Tel 06-38703019  
E-mail [c.jansen@destuw.nl](mailto:c.jansen@destuw.nl)