

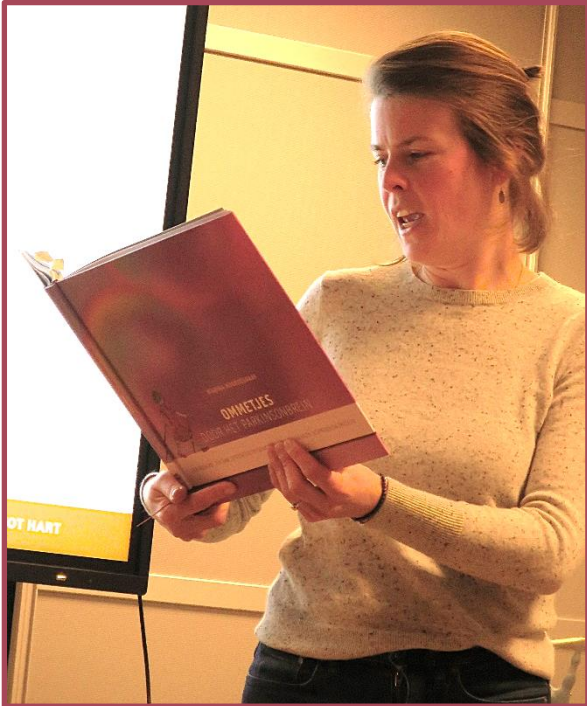


# PARKINSONISME CAFÉ

## NIEUWSBRIEF

### Inleiding

De eerste Café-bijeenkomst van 2025 kent een flinke opkomst, met ook weer drie nieuwe bezoekers. Hartelijk welkom! We zijn uitgeweken naar een grotere



zaal, waar deze avond als spreker optreedt: Hannah van Toor. Zij is als logopedist verbonden aan Zorgcentrum Norschoten en heeft tevens een praktijk aan huis. Zij heeft een presentatie voorbereid over Logopedie bij de ziekte van Parkinson en Parkinsonismen. De presentatie wordt op verzoek van een aantal bezoekers en met dank aan Hannah, als bijlage bij deze nieuwsbrief gevoegd.

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 zijn vanavond aanwezig: Evelien Meijering, logopediste, en Margreet van Veldhuizen, medewerker van het dagopvangcentrum De Valk.

Omdat het de eerste Café-avond van het jaar is, schenken onze vaste gastdames in de pauze geen koffie en thee, maar een glaasje alcoholvrije bubbels en zijn er bijzondere hapjes.

### Themacursus voor naasten Oproep vooraf door Gerda Heida.

Gerda informeert ons over haar plan om in Barneveld een 'Themagroep voor naasten - partners, naasten en mantelzorgers - van mensen met Parkinson(isme)' op te richten. Dit initiatief wordt gesteund door de Parkinsonvereniging. Het gaat om een cursus van vijf bijeenkomsten, die op maandagmiddagen plaatsvinden in de Veluwehal. Aan deelname zijn kosten verbonden. Meer informatie en de mogelijkheid om u aan te melden vindt u op [www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl). De cursus vindt u onder het kopje Parkinson academie. Als u vragen heeft, kunt u Gerda bereiken op [gerda-heida@gmail.com](mailto:gerda-heida@gmail.com) of op 06 1098 5557

### Impressie van de presentatie Hannah – "Stem geven aan jezelf"

Hannah begint haar presentatie met het tonen van een kunststof beeld van de anatomie van het menselijk strottenhoofd met afsluitklep en stembanden. Ze



geeft uitleg over de werking. Logopedie is nodig, zegt ze, om jezelf bij de ziekte van Parkinson een stem te blijven geven, letterlijk en figuurlijk. Het

helpt bij goed doorslikken van eten en drinken, bij verstaanbaarheid, bij speekselverlies en ademhaling. Deze vier onderwerpen behandelt ze achtereenvolgens in haar presentatie.

### Communicatie

Ongeveer 7 jaar na de diagnose krijgen mensen met Parkinson meer moeite om zich verstaanbaar te maken. Ze gaan zachter praten, hees, binnensmonds, meer monotoon, sneller en met minder adembewe-



ging. Het gevolg is, dat ze groepen gaan mijden. Ze isoleren zich, doen liever niet (meer) mee aan groepsgesprekken. Een bijkomend probleem is, dat ze 'woordvindproblemen' ervaren. Dat wordt veroorzaakt door geheugen- en concentratieproblemen. Wat te doen?

Hannah vertelt dat de ziekte van Parkinson veroorzaakt dat de organen minder goed worden aangestuurd. Dat komt doordat er minder dopamine wordt aangemaakt in de hersenen. Ze toont een dia waarop te zien is hoe luid spreken de kwaliteit van communicatie verbetert. Daarom: Spreek luid en laag! Men kan dit oefenen met de Logopedist. Ze noemt dat Groot Spreken, analoog aan Groot Bewegen. Dat betekent 3 maal per week, gedurende 4 weken trainen.

Het helpt de communicatie ook om een rustige ruimte op te zoeken met weinig ruis uit de omgeving en om oogcontact te houden bij het spreken en luisteren.

Hannah doet een korte oefening met de zaal en laat zien hoe dat oefenen in zijn werk gaat. Met uitstekend resultaat! Ze laat een dia zien van een apparaatje dat men kan gebruiken om de spraak te versterken. Om woordvindproblemen te behandelen kan men met de logopedist 'woordvindstrategieën' oefenen en adviezen krijgen. Hannah raadt het boek

'Ommetjes' aan, waar op pagina 36 handige tips staan om goed te communiceren met bijvoorbeeld de partner.

### Kauw- en slikproblemen

Vijftig procent van de Parkinsonpatiënten heeft te kampen met kauw- en slikproblemen, stelt Hannah. Ze lopen meer kans zich te verslikken, met gevolgen als regelmatig kuchen, hoesten, keelschrapen, traanogen en hese stem. Door kauwproblemen gaat men langzamer eten en is taai voedsel moeilijk weg te krijgen. De risico's ervan bestaan uit gewichtsverlies, kans op stikken en kans op longontsteking doordat er eten in 'het verkeerde keelgat' schiet. Traanogen kunnen duiden op verstikking. In dat geval vijf maal een stevige klap tussen de schouderbladen geven. Als dat niet helpt, de Heimlichgreep toepassen.

Hannah laat met een paar duidelijke, vertraagde filmpjes zien hoe (ver)slikken in zijn werk gaat en wat er allemaal bij gebeurt. Het strottenhoofd komt omhoog, het klepje dat de luchtpijp kan afsluiten gaat omlaag en sluit de luchtpijp af. De huig sluit de neusholte af. De slokdarm opent zich juist. De ziekte van Parkinson kan dit proces vertragen, waardoor er gemakkelijker voedsel of drank in de luchtpijp belandt en men zich verslikt. Wat te doen?

Trainen om krachtig en bewust te kauwen en te slikken. Eet met aandacht en laat u niet afleiden. Praat niet tijdens het eten of drinken en pas uw eettempo aan. Verander de consistentie van het voedsel en



drinken. Bijvoorbeeld pureren, appelmoes gebruiken – ook bij het innemen van uw pillen - . Vraag advies aan een diëtist. NB: Innemen van Parkinson medicatie zoals Sinemed, mag nooit samen met zuivel gebeuren. Vraag bij twijfel uw Apotheker om advies.

Dan is het Pauze. We heffen het glas en drinken op een mooi Parkinson Café-jaar en natuurlijk op ons aller Gezondheid. Proost!

### Speekselverlies

Het verlies van speeksel vormt een probleem bij het minder vaak spontaan slikken. De ziekte van Parkin-



son kan verminderde mondsluiting veroorzaken, waarbij de vaak voorovergebogen houding het speekselverlies versterkt.

Het helpt om te focussen op de gedachte dat er regelmatig geslikt moet worden. Daar kan men op trainen. Bouw vaste momenten in, bijvoorbeeld altijd slikken voor het opstaan van een stoel. Leg kaartjes neer die helpen onthouden of gebruik een timer. Voor de nacht is het verstandig om een handdoek over het kussen te leggen of een waterdicht kussensloop te gebruiken. Als het probleem te groot wordt, kan de logopedist doorverwijzen naar een arts voor behandeling met medicijnen.

### Ademhaling

Over de relatie Parkinson en ademhalingsproblemen is nog weinig bekend, zegt Hannah. Het lijkt erop dat ademhalingsproblemen een vroege indicator kunnen zijn van de Ziekte van Parkinson. Hannah adviseert om steeds met aandacht adem te halen. Er wordt gevraagd wat de beste manier is? Het beste is inademen door de neus en uitademen door de mond. Met aandacht. Dingen die een bewuste ademhaling negatief kunnen beïnvloeden zijn: bijwerking van medicijnen, het uitvoeren van dubbele taken, een verkeerde houding, het voelen van stress, moeheid en inspanning. Ook angst kan een rol spelen, evenals slikproblemen.

Wat werkt goed? Hannah adviseert om een spraaktraining te volgen in combinatie met een adema-

lingstraining. Zij werkt daarin samen met een fysiotherapeut. Als mogelijke oefening geeft ze de tip om diep in te ademen en dan zo lang mogelijk Aaaaah aan te houden bij het uitademen. We brengen het meteen in de praktijk. De zaal scoort 24 seconden, wat heel goed is volgens Hannah. Ademhalingsspieren trainen helpt ook, evenals diep ademen. Ook sporten, ontspanningsoefeningen als mindfulness en zingen kunnen goed helpen om op een goede manier te (blijven) ademen.

### Tot slot

Hannah beëindigt haar presentatie door de zaal te polsen of er nog vragen zijn?

Een gast noemt dat ze heeft ervaren dat haar partner veel beter ging praten nadat zijn medicatie opnieuw werd afgesteld. Hannah bevestigt dat een verhoging van de medicatie dat effect inderdaad kan hebben.

Een andere gast stelt de vraag wat er te doen is tegen een hinderlijke hoest? Hannah adviseert om de oorzaak op te zoeken. Is er een relatie met eten of drinken? Ontstaat er een irritatie (reflux) gedurende de nacht? Zij kan helpen de oorzaak te achterhalen en kan eventueel doorverwijzen naar een arts.

Hierna bedanken we Hannah hartelijk met een warm



applaus en een flesje wijn voor haar interessante en actieve presentatie. Er wordt nog een poosje gezellig nagepraat en dan keert ieder weer huiswaarts. We

kijken terug op een zeer geslaagde eerste Café-avond van het nieuwe jaar!  
Marius Alkema.

## Woensdag 05-03-2025

19.30-21.00 uur

We verwachten Margreet van Veldhuizen en Anita Broekhuizen van respectievelijk Dagcentrum Schafelaar en Dagcentrum De Valk. Dat is een onderdeel van Zorgcentrum Norschoten. Zij schrijven:

“Heeft u of uw naaste te maken met de ziekte van Parkinson of Parkinsonisme in het dagelijkse leven? Tijdens de volgende bijeenkomst van het Parkinson Café hebben wij als dagcentrum de gelegenheid gekregen om ons verhaal met u te delen.

Wij vertellen u graag meer over wat ons dagcentrum te bieden heeft.

Van dagbehandeling tot onze gespecialiseerde groep "Parkinson Totaal"

Ontdek hoe wij bijdragen aan ontspanning, structuur, beweging en geheugenondersteuning in een warme huiselijke sfeer. Niet alleen voor onze bezoekers, maar ook als welkome ondersteuning voor mantelzorgers.

Kom langs, stel uw vragen en laat u inspireren door de mogelijkheden die wij bieden om het dagelijkse



leven net wat aangener te maken.  
Wij kijken er naar uit om u te ontmoeten.”

### Met dank aan:

Hannah van Toor voor de presentatie.  
Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.  
Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.  
ParkinsonNet: Margreet van Veldhuizen en Eveline Meijerink.

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



## Programma 2025

Het viel dit keer niet mee om voor alle onderdelen op tijd een bevestiging te krijgen. De juiste datum voor de bijeenkomst in september is met name nog onzeker. Maar het schema voor de rest van dit jaar ziet er als volgt uit:

### Woensdag 05-03-2025 (19.30-21.00 uur)

Margreet van Veldhuizen en Anita Broekhuizen over het Dagcentrum (zie elders in deze nieuwsbrief)

### Woensdag 14-05-2025 (19.30-21.00 uur)

Lisette Mulder van Welzijn Barneveld over o.a. de WMO. Dit onderwerp is eerder aan de orde geweest, maar we krijgen regelmatig verzoeken om dat te herhalen. Ook omdat regelingen regelmatig wijzigen.

### Woensdag 09-07-2025 (14.00-16.00 uur)

We gaan er een gezellige middag van maken, want Parkinson Café Barneveld bestaat 10 jaar. We doen dat op een andere bijzondere locatie, t.w. Het Pluimvee Museum. Hoort zegt het voort.

### Woensdag 10-09-2025 (19.30-21.00 uur)

Drs. Tom van Voort, neuroloog aan het MeanderMC over het onderwerp: Parkinson en Pijn.  
De datum is onder voorbehoud.

### Woensdag 12-11-2025 (19.30-21.00 uur)

Drs. Bart van Bezooijen, Uroloog aan het MeanderMC over Plasproblemen.