

Op 14 september 2018 waren we weer met een groep van ongeveer 30 personen bij elkaar voor het Parkinsoncafe in het Zonnehuis te Beekbergen. De lezing werd deze keer verzorgd door Karin Kremer en Inge Pohlmann, continëntieverpleegkundigen, verbonden aan de Gelreziekenhuizen.

Er zijn 3 onderwerpen behandeld.

#### URINEWEGPROBLEMATIEK (door Inge Pohlmann)

De plasklachten bij Parkinson zijn de volgende: Er is toegenomen aandrang, en de plasmomenten nemen toe, m.n. ook 's nachts. Daarnaast kan ook incontinentie optreden.

Dit komt doordat de controle vanuit de hersenen over de sluitspier van de blaas is verstoord (ontspanning sluitspier kan vertraagd zijn, onvoldoende samentrekken blaasspier) en er kunnen verstoringen door on/off-fluctuaties optreden. Door die verstoring kan er urine in de blaas achterblijven, waardoor er een verhoogd risico is op urineweginfecties, waardoor de Parkinsonklachten ineens toenemen. Bij infectie altijd je huisarts inschakelen.

Wanneer je met urinewegklachten te maken krijgt, is het zinvol een deskundige in te schakelen, naast huisarts en neuroloog en/of uroloog zou een continëntieverpleegkundige of bekkenfysiotherapeut je wellicht kunnen helpen. Ook ergotherapeuten hebben slimme oplossingen voor dit probleem.

Incontinentie kan zich voordoen doordat je mobiliteit vermindert en je moeite hebt met je kleding, maar daarnaast kan ook verwardheid een rol spelen. Al met al heeft het natuurlijk een groot effect op je sociale leven, je bent minder geneigd om de deur uit te gaan, je partner moet vaker bijspringen, je slaapt minder en wordt dus nog vermoeider. En door de urineweginfecties is er dus vaak een toename van de Parkinsonklachten.

Wat kun je doen:

- Advies is om een plasdagboekje bij te houden om een nauwkeurig beeld te krijgen.
- Om infecties tegen te gaan, moet je wel goed blijven drinken, het doel is 2 liter per dag.
- Beperk je cafeïne-inname (naast koffie en thee ook in cola of energiedrankjes).
- Toilethouding: rechtop zitten, ook mannen kunnen beter gaan zitten.
- 4 uur voor het slapen minder gaan drinken.
- De tijd nemen.

#### OBSTIPATIE EN PARKINSON (door Karin Kremer)

Medicatie en voeding.

Zoals bekend, kunnen eiwitten in de voeding een verstoring veroorzaken in de afgifte van dopamine, en dat betekent een verminderde werking van het medicijn, maar niet iedereen is er even gevoelig voor. Eiwitten heb je echter nodig voor de opbouw en instandhouding van je spieren, dus je mag ze beslist niet schrappen, en het is zinvol om de inname gelijkmatig over de dag te verdelen, ook in de tussendoortjes.

Daarom dus altijd je medicijnen een half uur voor of een uur na de maaltijd innemen met water/appelmoes/sap, maar geen grapefruitsap.

## OBSTIPATIE

Mogelijke oorzaken zijn verminderde darmwerking door Parkinson, onvoldoende ontspanning van de spieren, 'verkeerde' voeding, minder bewegen. Een vervelend gevolg van obstipatie kan zijn dat de medicatie slechter wordt opgenomen, daarnaast kan obstipatie je erg in de weg zitten, het heeft een grote invloed op je welbevinden.

## BEHANDELING OBSTIPATIE

- Je vochtinname verhogen.
- Meer vezelrijke voeding gebruiken, je hebt 30 - 40 gram vezels nodig per dag.
- Ontbijt niet overslaan, en verder ook regelmatig eten gedurende dag.
- Voldoende bewegen.
- Eventueel extra vezelpreparaten, bijv. lijnzaad, of zemelen.
- Eventueel probiotica.

Als deze maatregelen onvoldoende effectief blijken, kun je overstappen op medicijnen, en ook klyisma of darmspoeling kunnen worden toegepast.

Hierna hebben we pauze met koffie en thee, uiteraard met iets lekkers erbij. Na de pauze behandelt Karin nog het volgende:

## INTIMITEIT EN PARKINSON

Wat is intimiteit? Een mooie definitie is: Wederzijdse nabijheid ervaren, vertrouwen delen en je veilig en geborgen voelen bij de ander. En dan heb je nog ... seks.

De gevolgen van Parkinson op de seksualiteitsbeleving kunnen te maken hebben met een verstoorde motoriek, of vermoeidheid, maar ook psychologische en sociale factoren kunnen een rol spelen. Je hele zelfbeeld kan veranderen, je rol t.o.v. de ander verandert, kortom, lastig.

Het belangrijkste is dat je er over durft te praten, en problemen herkent en erkent. En ook hierbij zou een Parkinsonverpleegkundige of arts/psycholoog je van dienst kunnen zijn.

Hierna dankt Geert de 2 sprekers hartelijk voor hun lezing met een kadobon.

Verder deelt hij mee dat op 5 november a.s. een symposium plaatsvindt ter ere van het 10-jarig bestaan van het Parkinsonnet. Dit zal worden gehouden in het Gelreziekenhuis. Sprekers zijn mevrouw Josca Bos (Parkinson Doeboek), de heer Erik van Wensen (neuroloog met specialisatie Parkinson), en mevr. J.H. Kalf, geriater, de laatste 2 zijn verbonden aan Gelreziekenhuis Apeldoorn. Daarnaast zullen de paramedici, verbonden aan het ParkinsonNet, een korte introductie geven op hun vakgebied. U bent van harte uitgenodigd om dit symposium bij te wonen, daarvoor dient u zich op te geven bij Thilly, de spil van het ParkinsonNet.

Onze volgende bijeenkomst zal zijn op 9 november 2018, hier in het Zonnehuis. Spreker zal zijn een psycholoog.