

ZOETERMEER e.o.

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos  
Contact via: [info@parkinsoncafezoetermeer.nl](mailto:info@parkinsoncafezoetermeer.nl)  
[www.parkinsoncafezoetermeer.nl](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl)

## Nieuwsbrief 2018 nr. 8

---

### In dit nummer:

Verslag Parkinson en werk

Parkinson Academie

Mantelzorgwaardering 2018

Kleine bijdrage en lidmaatschap Parkinsonvereniging.

Oproep Copy en kleine bijdrage parkinsoncafe.

Lid worden van de Parkinson vereniging?

---

### Verslag Parkinson en Werken

Helaas is de opkomst zeer klein, maar de aanwezigen luisteren met veel belangstelling naar de presentatie over dit onderwerp.



Annemieke Schippers heet iedereen welkom op deze middag, waarbij Astrid van Leest en Eveline Cranendonk, ergotherapeuten bij Ergo & Arbeid, zullen spreken over het onderwerp Parkinson en Werk.



Beide dames stellen zich voor:  
Eveline Cranendonk is al 11 jaar ergotherapeut, waarbij sinds 10 jaar bij revalidatie. Daarna heeft zij zich verder ontwikkeld en heeft zich gericht op de arbeidsproblematiek.  
Astrid van Leest is sinds 2008 ergotherapeut, aanvankelijk in de 1<sup>e</sup> lijns-therapie en is zich vervolgens ook gaan richten op arbeid.

Zij werken op locaties in Den Haag en Zoetermeer.

Zij stellen de vraag wie beperkingen ervaart in werk of vrijwilligerswerk en hoe de invloed van Parkinson op het werk is. Daar geen van de aanwezigen meer werkzaam is in het arbeidsproces, kan hier geen specifiek antwoord op worden gegeven.

Aan de hand van een mooie PowerPointpresentatie wordt het hele proces van ziek worden en ziekmelding tot en met de begeleiding/training naar het weer kunnen werken in beeld gebracht.

Zij bieden hulp aan:

- . Mensen met lichamelijke, cognitieve en/of psychische klachten tijdens het werk
- . Mensen, die na ziekte willen terugkeren naar eigen werk
- . Als het eigen werk niet meer lukt en er is geen passend werk bij de werkgever
- . Mensen, die wel een baan hebben, maar begeleiding/training nodig hebben om het werk te kunnen behouden.

## Werk en Parkinson

Onderzoek 2012: "Werken met Parkinson".

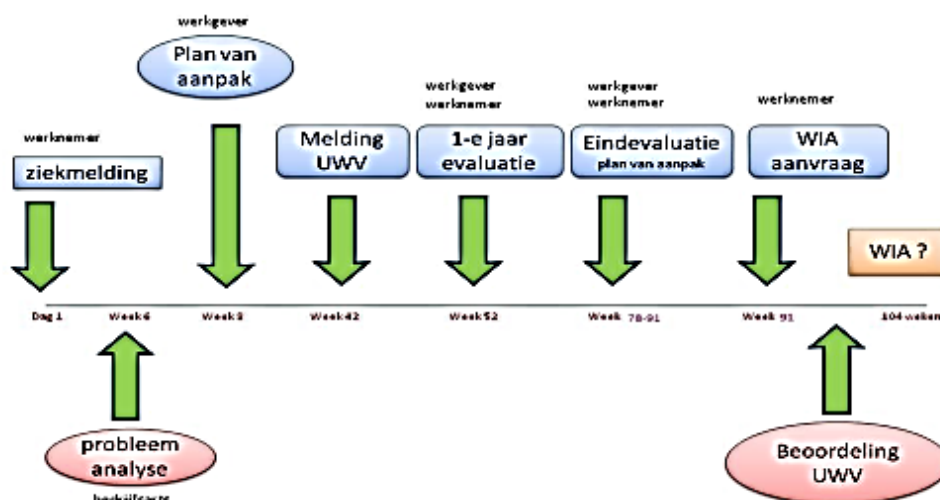
Invloed van Parkinson op werk:

- 4,9% geen
- 61,7% in lichte mate
- 32,8 % in sterke mate

Een minderheid had ondersteuning en begeleiding ontvangen. Een derde gaf aan dit gemist te hebben.



## Wet Verbetering Poortwachter (WvP)



Procesgang in tijd WET VERBETERING POORTWACHTER

Met de invoering van de Wet Verbetering Poortwachter (WvP) kan de werknemer na de ziekmelding een probleemanalyse aanvragen. Vervolgens zal de werkgever een plan van aanpak moeten opstellen. Anders voldoet hij niet aan de WvP  
Ergo & Arbeid kan dan hulp bieden door:

- Onderzoek en Advies
  - . Werkplekonderzoek
  - . Stagnerende re-integratie
  - . Fysieke belasting

Bij re-integratie zijn er verschillende sporen:

- Spoor 0 eigen functie voortzetten
- Spoor 1 aangepaste functie
- Spoor 2 andere werkgever

De vraag zal zijn:

Hoe kan ik mijn huidige werk zo lang mogelijk uitvoeren na de diagnose Parkinson?

Men zal de Balans moeten zoeken: probeer een goed evenwicht te vinden tussen wat je lijf aankan en hetgeen je doet.

Zie het STOPLICHT, groen, oranje en rood. Voor jezelf nagaan in welke zone je bevindt. Ga niet door tot de Rode zone!

Ergo & Arbeid kan meedenken hoe je de dingen kunt omvormen, als je weet dat je in de oranje zone zit.

Ook de balans werk en privé wordt bekeken. Persoonlijke omstandigheden hebben invloed op het werk. Men dient zich af te vragen wat voor jou heel belangrijk is om minimaal privé te kunnen doen. Gaat er te veel energie naar het werk? Het is dan belangrijk de knelpunten in kaart te brengen.

### Balans werk privé

- Om duurzaam aan het werk te blijven is een passende werk privé balans belangrijk.

Vraag jezelf af:

Wat moet ik minimaal privé kunnen doen (naast werk) om kwaliteit van leven te behouden?

Samen met de werkgever kan men kijken naar de 5 W's:

- Werktaken
- Werktijden
- Werkwijze
- Werkplek
- Werkdruk

Gezamenlijk kan een oplossing bedacht worden en vraag je daarbij af "wat werkt wel voor mij?"

Geef dan je oplossing door aan je werkgever.

Uit de verhalen van de bezoekers blijkt dat er vaak een frustratie ontstaat in de periode met gezondheidsklachten, voorafgaande aan of vlak na de diagnose. Juist op die momenten zouden huisartsen en werkgevers bijvoorbeeld hulp moeten inroepen van ergotherapeuten gericht op arbeid, zoals Ergo & Arbeid. Dan zou er begrip ontstaan voor de problemen die mensen met beginnende Parkinson ondervinden.

De PDF van de presentatie vind u als bijlage van dit verslag.

**Wilt u advies van Ergo & arbeid? Bezoek dan deze site:**

<http://www.ergoerarbeid.nl/> N.B. Ergotherapie zit in het basispakket van de Zorgverzekeraars en is direct toegankelijk zonder verwijzing van een arts.

Na afloop bedankt Debby de Wal Eveline en Astrid voor hun duidelijke presentatie en overhandigt als dank een fles wijn.

**Voor meer info zie:**

<https://parkinson-vereniging.nl/wat-doen-wij/informatiedossiers/parkinson-en-werk/parkinson-en-werk-blijven-werken-door-aanpassingen>



## **Parkinson(isme) en Werk - 24 november**

**Omschrijving:**

Heeft u parkinson(isme) en wilt u graag zo lang mogelijk met voldoening blijven werken in loondienst?

De projectgroep Parkinson en Werk heeft naast informatiemateriaal, ook een workshop ontwikkeld, waarbij u meer informatie krijgt op vragen over Parkinson en Werk.

Onderwerpen die tijdens deze workshop aanbod komen zijn:

Parkinson? Vertel ik het mijn bedrijfsarts, werkgever en collega's?

Hoe beïnvloedt Parkinson mijn werkzaamheden?

Oplossingen? Wat kan je zelf doen en wat kan je samen met je werkgever/bedrijfsarts doen?

Arbeid, uitkering? Hoe voelt dat? Wat betekent dat emotioneel voor mij? Welke keuzes moet ik maken en welke instanties kunnen mij daarbij helpen?

Een greep uit de reacties op de eerste workshop: "Zeer goed bevallen, nieuwe informatie verkregen!", "Goed gedaan; de presentaties werden ontspannen gegeven, ruimte voor interactie, daardoor niet vermoeiend."

**Programma:**

13:00 – 13:10 uur Ontvangst

13.10 – 13.45 uur Inleiding en kennismaking

13.45 – 14.10 uur Het traject van Parkinson en Werk, uitleg aan de hand van casussen, deel 1

14.10 – 14.20 uur Korte pauze

14.20 – 15.00 uur Het traject van Parkinson en Werk, uitleg aan de hand van casussen, deel 2

15.00 - 15.15 uur Pauze

15.15 – 16.15 uur In gesprek over Parkinson en Werk in subgroepen

16.15 – 17.00 uur Plenaire terugkoppeling en afsluiting middag

17.00 – 17.15 uur Afsluitend drankje

**Doelgroep:**

Werknemers met de ziekte van Parkinson(ismen) en hun eventuele partners/mantelzorgers.

**Datum:**

Zaterdag 24 november 2018, Tijd: Ontvangst 13.00 uur

**Locatie:**

De workshop zal plaatsvinden in de regio Utrecht. In de bevestiging ontvangt u de precieze locatie.

Kosten: €17,50 per persoon voor leden. Op basis van lidmaatschap kunnen twee personen inschrijven voor genoemd tarief. €35,00 per persoon voor niet-leden.

U kunt tot twee weken voor aanvang van de workshop kosteloos annuleren. Wanneer u daarna annuleert of niet aanwezig bent, brengen wij het deelnamebedrag alsnog in rekening.

## Mantelzorgwaardering 2018

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de samenleving. Daarom wil de gemeente Zoetermeer dit jaar weer alle mantelzorgers in het zonnetje zetten die langdurig en intensief zorgen voor een inwoner uit deze stad: de mantelzorgwaardering.

**In 2018 bestaat de mantelzorgwaardering, naast de dag van de mantelzorg op 10 november, uit een éénmalige financiële waardering van €200.**

Er zijn een aantal criteria waar je als mantelzorger aan moet voldoen om voor de mantelzorgwaardering in aanmerking te komen:

Je zorgt onbetaald voor een ziek of gehandicapt familielid, vriend of buur die in Zoetermeer woont

Je verleent intensieve zorg (meer dan 8 uur per week) voor langere tijd (meer dan drie maanden)

Je bent 18 jaar of ouder.

Per mantelzorger wordt maximaal één waardering verstrekt.

Vul het registratieformulier in om de mantelzorgwaardering aan te vragen. Zodra je aanvraag verstuurd is, ontvang je een automatische bevestiging op het opgegeven e-mailadres. Let op! Het kan zijn dat de bevestiging terecht komt in je ongewenste e-mail. Na registratie ontvang je vier keer per jaar het nieuwsblad voor mantelzorgers met actuele landelijke en gemeentelijke informatie over mantelzorg.

Voor ondersteuning bij het aanvragen van de waardering is de coördinator mantelzorg op de maandagmiddag van 15-17 uur aanwezig op het plein mens en maatschappij in het Forum Zoetermeer (Stadhuis).

De aanmeldingstermijn voor de mantelzorgwaardering is van 1 april 2018 tot en met 15 november 2018. De uitbetaling vindt plaats in week 50/51 van 2018.

U vindt het registratieformulier door op de volgende link te klikken:

<https://www.zosamen.nl/mantelzorgwaardering/>

## Oproep copy

Heeft u iets interessants gezien over Parkinson of een leuk verhaal hierover of wilt u uw persoonlijke ervaring kwijt stuur dan deze naar [peecafezoetermeer@ziggo.nl](mailto:peecafezoetermeer@ziggo.nl)

ParkinsonCafé zal uw verhaal dan in de nieuwsbrief publiceren.

## Kleine bijdrage t.b.v. ParkinsonCafé

Het bestaan van het ParkinsonCafé hangt o.a. af van onze sponsors en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het ParkinsonCafé op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v Parkinsonvereniging **onder vermelding van ParkinsonCafé Zoetermeer e.o..** Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een "SParki" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren. In juni hebben wij € 5,00 via de "SParki" opgehaald.

***Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!***

## Lid worden van de Parkinson vereniging?

Dank zij de parkinson vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson vereniging. U kunt lid worden van de parkinsonvereniging voor omgerekend **nog geen € 3,34 per maand!**

Als u lid wordt profiteer van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijks nieuwsbrief;
- Korting op boeken en cursussen;
- Korting op landelijke informatiedagen.

U bent al lid vanaf €40,- per jaar.

Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden het lidmaatschap. Kijk voor meer informatie in uw polis.

Donateur worden kost minimaal € 25 per jaar Voor meer info zie: [www.parkinson-vereniging.nl/de-vereniging-pv/lidmaatschap/](http://www.parkinson-vereniging.nl/de-vereniging-pv/lidmaatschap/) U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via [info@parkinson-vereniging.nl](mailto:info@parkinson-vereniging.nl) of 030-6561369.

### **ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:**

---



Fonds 1818



Meerzicht



Unie van de Soroptimistclubs  
In Nederland, Suriname en Curaçao

A Global Voice For Women

Lid van ParkinsonNet