

Verslag bijeenkomst d.d. 15 mei 2018 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Het onderwerp van deze bijeenkomst is : Mondharmonica Therapie en Parkinson



John Banen van MHT Almere geeft vandaag een workshop Mondharmonica spelen voor Parkinsonpatiënten. Chris de Wit, mededocent bij MHT Almere assisteert John hierbij. Een groep cursisten van MHT Zoetermeer geeft een kleine demonstratie.



Het groepje werd begeleid door vaste begeleidster Lenie op de accordeon.

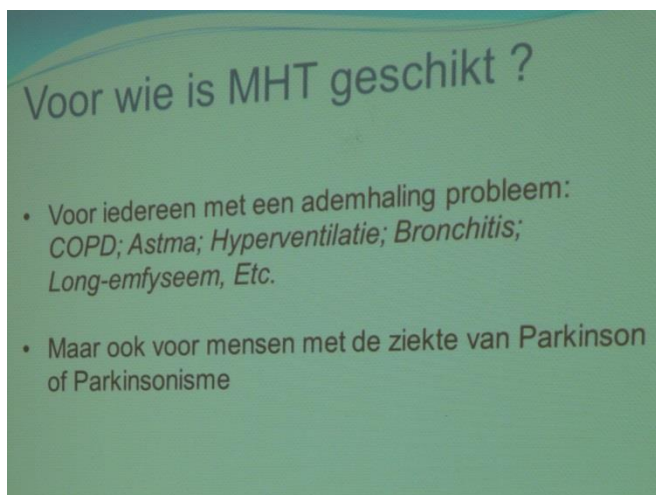
Het bestuur van het Parkinsoncafé heeft 30 mondharmonica's aangeschaft en bij binnenkomst heeft elke bezoeker er een gekregen om mee te oefenen. Zij mogen die na afloop mee naar huis nemen.

John Banen vertelt eerst hoe hij ertoe is gekomen om mondharmonica te gaan spelen. Hij heeft geruime tijd ervaring met muziek maken en speelt nu zo'n 17 jaar mondharmonica. Hij is, naast zijn fulltime baan, vrijwilliger, de initiator en begeleider bij MHT Almere. Hij gaf al les aan patiënten met longziekten. Nadat een Parkinsonpatiënt zich aanmeldde om ook te leren spelen is hij zich gaan verdiepen in de ziekte van Parkinson en zo begon het idee van de lessen aan mensen met Parkinson. Hij is in december 2017 onderscheiden met een speciale vrijwilligersprijs (originaliteitsprijs) door de gemeente Almere.

Een klein stukje historie.

In 2004 introduceerde Jervis Groeneveld in Hoorn de MondHarmonica Therapie in Nederland. Hij was geïnspireerd door de resultaten van de Amerikaanse harmonicaspeler en therapeut David Barrett (die startte daarmee in 2002). Inmiddels zijn er 20 MHT groepen in Nederland actief. De oorspronkelijke opzet was voor longpatiënten. Nu op steeds meer plekken voor mensen met de ziekte van Parkinson of Parkinsonisme.

Het uitgangspunt is dat de longen niet beter worden maar men leert ze wel beter gebruiken en zij blijven daarom langer goed functioneren. De longblaasjes zijn vaak beschadigd, dan gaan patiënten anders ademen. Als je je longen blijft trainen, dan gaan ze minder snel achteruit. Parkinsonpatiënten hebben (meestal) nog wel goede longen maar de spieren verstijven en verkrampen, door training krijg je de kans om de longen goed te houden, je kunt dan beter hoesten en slikken en ook beter ontspannen door diepe ademhaling.



Effecten van de MHT:

Meer controle over de ademhaling;
Versterking van de tong-, mond en ademhalingspijpen (denk aan het slikken en praten);
Verbetering conditie;
Het is goed voor je hersenen;
Plezier en ontspanning;
Voldoening dat je iets gevonden hebt wat je (nog) kunt;
Hobby en afleiding, ook gewoon thuis.

Positieve bijkomstigheden:

Het werkt socialiserend, als patiënt raak je soms geïsoleerd, als je naar cursus gaat men met elkaar bezig;

Je bent geen patiënt tijdens de MHT, maar je leert mondharmonica spelen;

Je hebt wat leuks om wekelijks naar uit te kijken;

Het samenspelen stimuleert om ook thuis te oefenen;

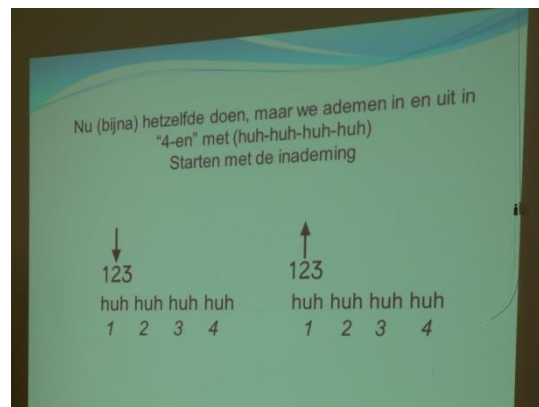
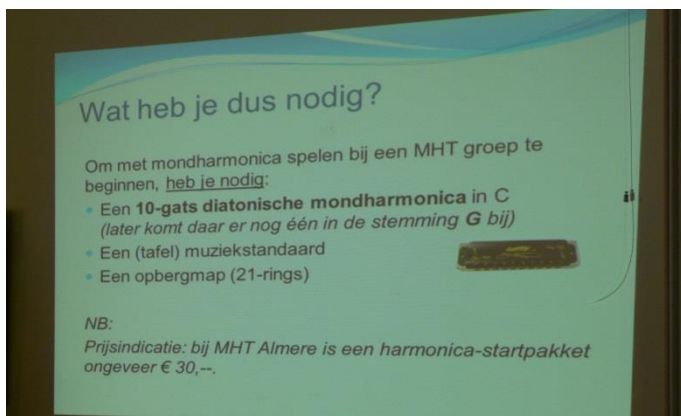
Lage kosten (alleen aanschaf harmonica-startpakket);

Familie en vrienden weten niet wat ze zien/horen als je wat voor hun speelt!



John legt uit dat een 10-gats diatonische mondharmonica goed bruikbaar is.

Indien mensen erg last hebben van tremoren kunnen zij een rekje om hun mondharmonica kopen (ca. € 10,--).



En na alle uitleg moest er natuurlijk gewerkt worden. Er werden verschillende oefeningen gedaan met in- en uitademen, met de nadruk op ADEMEN en niet: blazen !

De bezoekers hadden al snel door wat de bedoeling was en na de oefeningen gingen ze over op een paar leuke liedjes, zoals : Deze vuist op deze vuist, Lightly Row, Oh when the Saints. En het klonk echt heel leuk. Iedereen zat met een grote glimlach te spelen!



Vervolgens speelde de groep van MHT Zoetermeer nog enkele nummers. De tijd vloog om en we hadden nog wel een uurtje door willen gaan maar de zaal moest gaan sluiten. Debby de Wal reikte aan John, Chris en de leden van MHT Zoetermeer een presentje uit en bedankt hen allemaal heel hartelijk voor de gezellige en leerzame middag. De volledige presentatie wordt toegevoegd aan het verslag op de website. Bij voldoende belangstelling voor het volgen van een cursus mondharmonica kan bekeken worden of een aparte groep voor Parkinsonpatiënten kan worden gestart. Geeft u zich dan svp op bij peecafezoetermeer@ziggo.nl

De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG 19 juni 2018

Het onderwerp is dan: Parkinson en fietsen. Er wordt een kleine show gegeven van fietsen en hulpmiddelen om naar buiten te kunnen gaan.