

## Verlag bijeenkomst van 16 november 2021 van het Parkinson Café Zoetermeer e.o.

Jaap Dekker opent de bijeenkomst en heet de deelnemers hartelijk welkom, in het bijzonder de bezoekers die voor het eerst aanwezig zijn en de inleider van vanmiddag, de heer dr. C. Vriend, neurowetenschapper en hoofdonderzoeker van het Amsterdam UMC. Het onderwerp van vanmiddag is Cognitieve Training. Dat onderwerp heeft al twee keer eerder op het programma gestaan, maar beide keren moest dit vanwege een lockdown geannuleerd worden. En ook nu weer was het spannend of de nieuwe coronamaatregelen roet in het eten zouden strooien. Dat was gelukkig niet het geval. Wel hebben we besloten de QR-code te hanteren voor toegang tot de bijeenkomst en zoveel mogelijk te streven naar de gewenste afstand van 1,5 meter. Omdat dat echter in onze zaal niet gegarandeerd kan worden, hebben we de bezoekers daarover vooraf geïnformeerd, in lijn met het beleid van de Parkinson Vereniging.

Het verzoek is om deze middag zoveel als mogelijk op de eigen plek te blijven zitten. Om het heen en weer geloop verder te beperken zullen de consumpties in de pauze rondgebracht worden. Ook dit keer zijn deze consumpties voor rekening van het Parkinson Café. Wel wordt gewezen op de collectebussen en de spaarvarkentjes die op de tafels staan en waar een kleine bijdrage in gedaan kan worden.



Nadat voor de nieuwe bezoekers het team van het Parkinson Café is voorgesteld, wijst Jaap op de boekentafel, waar naast te lenen boeken ook foldermateriaal beschikbaar is. Nieuw op de boekentafel is het onlangs verschenen boek 'De Parkinson Pandemie, een recept voor actie' van de professoren Bas Bloem en Jorrit Hoff. Momenteel loopt een actie van de Parkinson Vereniging, waarbij dit boek gratis verkregen kan worden als men lid van de vereniging wordt. En als

iemand lid wordt via een bestaand lid, krijgen beiden het boek. Wel wordt een bijdrage gevraagd in de verzendkosten. Deze actie loopt nog tot het einde van dit jaar. In het boek wordt onder meer gewezen op het gevaar van het gebruik van allerlei chemische bestrijdingsmiddelen en op het belang van verder onderzoek.

Vanmiddag staat dus het onderzoek 'Cognitieve Training' op het programma en daarvoor geeft Jaap Dekker de microfoon over aan de heer Chris Vriend.



De heer Vriend geeft een toelichting op het onderzoek, waarbij mensen met de ziekte van Parkinson gedurende een periode van 8 weken 3 keer per week 45 minuten deelnamen aan het onderzoek. Daarbij werden onder andere enkele testen gedaan die de heer Vriend ook vanmiddag voorlegt aan de aanwezigen.

Daarbij blijkt een test waarbij een aantal kleuren moeten worden opgesomd, die getoond worden in woorden met een andere inktkleur, al voor de nodige hilariteit te zorgen. Zowel de opzet van het onderzoek als de conclusies met betrekking tot de gemeten verbeteringen van het denkvermogen worden uiteengezet.

## WAT BETEKENEN DEZE RESULTATEN?

1 – **Trainen helpt**, maar je moet het wel **onderhouden**

Zelf trainen door uitdaging voor de geest op te (blijven) zoeken



2 – Training lijkt **beter te werken** bij mensen die **meer problemen** in het denkvermogen hebben

Maar: mogelijk plafondeffect in andere groepen

De uitkomst van het onderzoek is dat mensen met de ziekte van Parkinson hun denkvermogen kunnen trainen. En dat gerichte training die zich aanpast aan het niveau van het individu daarbij kan helpen. Om het effect te behouden dient het

denkvermogen permanent getraind te worden. Dat kan vergeleken worden met fysiotherapie, waarbij ook continu de lichamelijke vaardigheden onderhouden moet worden door frequent oefeningen uit te voeren.

En vermeld wordt dat nog verder onderzoek nodig is naar de effecten op lange termijn.

Na afloop van de presentatie wordt de heer Vriend bedankt voor zijn interessante bijdrage van die middag en ontvangt hij uit handen van Anneke Huizinga een blijk van waardering.



Hiermee is deze bijeenkomst tot een einde gekomen. Jaap Dekker wijst nog op de eindejaarsbijeenkomst op 21 december. De bedoeling is dat dit een gezellige middag wordt met muziek, een optreden met zang en ruimte voor ontmoeting. Met dank voor ieders komst wordt de bezoekers een wel thuis gewenst.