



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



Redactie: Anneke Huizinga
Contact via info@parkinsoncafezoetermeer.nl
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 03-2024

Inhoud

ParkinsonTV	1
Verslag vorige bijeenkomst 20 februari 2024	1
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	3
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	3
Sponsors.....	4

ParkinsonTV

De volgende uitzending van ParkinsonTV is op vrijdag 26 maart 16.00 en heeft als onderwerp Vrouw & Parkinson. Hoe uit de ziekte van Parkinson zicht bij vrouwen anders dan bij mannen?
Ook vorige uitzendingen kunt u altijd nog terugkijken.

Verslag vorige bijeenkomst 20 februari 2024

Jacques de Roos opent de bijeenkomst en attendeert de bezoekers op de folder van een vierwielfiets. Met deze fiets is het onmogelijk om te vallen. Zie voor informatie op 4wielfiets.nl. De winkel bevindt zich in Leiden, Langegracht 63.

Vandaag presenteert Dorien Bennink (geregistreerd Bekkenfysiotherapeut Klinisch epidemioloog MSc en hoofdonderzoeker afdeling Urologie in het LUMC)





Blaas en darm problemen bij mensen met de ziekte van Parkinson

Heeft Bekkenfysiotherapie u iets te bieden ?



Dorien Bennink
Geregistreerd Bekkenfysiotherapeut Klinisch epidemioloog MSc
Department Urology/Pelvic Floor Center



over blaas- en ontlastingsklachten en legt uit wat een bekkenfysiotherapeut voor de mensen met parkinson kan betekenen

Een bekkenfysiotherapeut richt zich op preventie en curatieve zorg binnen het gehele buik-, bekken- en lage rug gebied bij vrouwen, mannen, kinderen en ouderen. En in dit geval speciaal voor mensen met parkinson, omdat deze klachten vaak voorkomen.

De therapeut kan inwendig onderzoek doen met een zogenaamd EMG, een apparaat dat de spierspanning meet. (De bekkenfysiotherapeuten hebben deze onderzoeken op elkaar geoefend, dus ze weten wat cliënten kunnen ervaren). Ervaring leert dat gemiddeld 6 behandelingen nodig zijn. Bij urineverlies worden 9 behandelingen uit de basisverzekering vergoed, als er geen urineverlies is dan kan het uit de aanvullende verzekering.

Dorien legt uit dat het bekken een "stijf" gewricht is, onderin de bekkenbodem van stuitje tot het schaambeentje. De bekkenbodemspier is een soort "hangmatje", een soort "trampoline" die niet te slap maar ook niet te strak moet zijn. Het is de enige spier die samenwerkt met organen.

75% van de mensen met parkinson heeft blaasklachten. Darm- en plasproblemen kunnen vaak met elkaar te maken hebben.

Bij de ziekte van Parkinson is de verwerking door de dikke darm vertraagd en goed drinken is belangrijk voor een goede doorstroom. De consistentie van de ontlasting is belangrijker dan de frequentie van toiletgang.

Dorien laat ook zien dat de houding bij de toiletgang belangrijk is; bij het plassen moet een man rechtop en achterop het toilet zitten. Bij het ontlasten moet men juist met een bollere rug en schouders boven de heup zitten. Mocht het een hoog toilet zijn dan is het goed om een krukje neer te zetten.

Onderzoekers van het Leids Universitair Medisch Centrum doen onderzoek naar blaasklachten bij de ziekte van Parkinson. U kunt meedoen aan dit onderzoek, ga hiervoor naar de website van de Parkinson Vereniging en gebruik de zoekterm "blaasklachten".

Na het beantwoorden van diverse vragen sluit Dorien de presentatie af.

U treft meer informatie aan in de bijlage bij dit verslag en op de websites:

- www.defysiotherapeut.com (voor een geregistreerde bekkenfysiotherapeut)
- www.nvfb.nl
- www.sickandsex.nl
- www.bekkenbodemonline.nl
- App: bekkenbodemonline
- Oefeningen – filmpjes
<https://www.youtube.com/watch?v=-mbcyZO-S0o&list=PL5EYuKA9x9sQH0Ni4dm7yrfZMFVxuFF3H&index=2>

Jacques dankt Dorien Bennink voor de heldere presentatie.

Parkinson boksen.

Een poos geleden heeft u kennis kunnen maken met een workshop boksen. Bokstraining volgen betekent overigens niet dat u de ring in moet; de training is meestal een vorm waarbij geen echt contact wordt gemaakt. Daarnaast kijken men verder dan boksen alleen middels Oosterse vechtkunst en dit maakt het voor de meeste mensen toegankelijker en prettiger.

Waar en wanneer?

Parkinson Boksen Sportcity Zoetermeer (Dekker)
Scheglaan 12
Zoetermeer, Zuid-Holland, 2718 KZ
info@parkinsonboksennederland.nl

Ma: 13:00 - 14:00

Do: 13:00 - 14:00

Bel voor een proefles naar: 06-11 34 71 07

Of mail naar: info@parkinsonboksennederland.nl

www.parkinsonboksennederland.nl

Tarieven:

- 1x per week trainen € 22,50 per maand
- 2x per week trainen € 37,50 per maand
- Eenmalige inschrijfkosten van € 15,-

Lid worden van de Parkinson Vereniging?

Dankzij de Parkinson Vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café Zoetermeer organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson Vereniging. U kunt al lid worden voor **€ 3,75 per maand**. Als u lid wordt profiteert u van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijkse nieuwsbrief;
- Korting op boeken en cursussen;
- Korting op landelijke informatiedagen;
- Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden (deels) het lidmaatschap.

Kijk voor meer info <https://www.parkinson-vereniging.nl/word-lid/aanmelden>

U kunt voor elk willekeurig bedrag donateur worden. Voor meer info zie: <https://www.parkinson-vereniging.nl/word-donateur/aanmelden>.

U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via info@parkinson-vereniging.nl of **030-6561369**.

Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café

Het bestaan van het Parkinson Café hangt o.a. af van onze sponsors en (kleine) giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het Parkinson Café 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 Parkinson Café Zoetermeer e.o.** Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een "Sparki "waar u ook een (klein) bedrag kunt doneren. ***Wij danken een ieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!***

Sponsors



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Fonds stichting Van der Toorn

