

## Uw gezondheid met Parkinson met de leefstijlfactoren



1

### Inhoud Parkinson-café - thema: leefstijl:

1. Voorstellen en kennismaken
2. 4 vragen aan het publiek. (verwachtingen)
3. Risicofactoren van Parkinson.
4. Gezond blijven met Parkinson? Wat is dat, kan dat?
5. Welke leefstijlfactoren zijn van invloed?
6. Hoe kan ik ermee aan de slag. Wat kan ik zelf doen?
7. Heb ik daar hulp bij nodig? Zo ja welke?

2

## Even voorstellen:

**Cora Heppe,  
Vitaliteit & leefstijlcoach  
Bewegcoach**

Voorheen coördinator  
Ontmoetingscentrum in  
Schoonhoven



3

## Een paar vragen voor U

Waar denk je aan bij als er gesproken wordt over leefstijl?

Wie gelooft dat leefstijl invloed heeft als je de diagnose Parkinson hebt?

Over welke gezonde gewoonte ben je tevreden?

Waarin denk je dat er winst is te behalen?

4

## Oorzaken en risicofactoren voor de ziekte van Parkinson

Oorzaak is niet altijd duidelijk. Signaal van **een tekort aan dopamine**. Dit ontstaat door het afsterven van dopamine producerende (dopaminerge)zenuwcellen in de zwarte kernen in de hersenen.

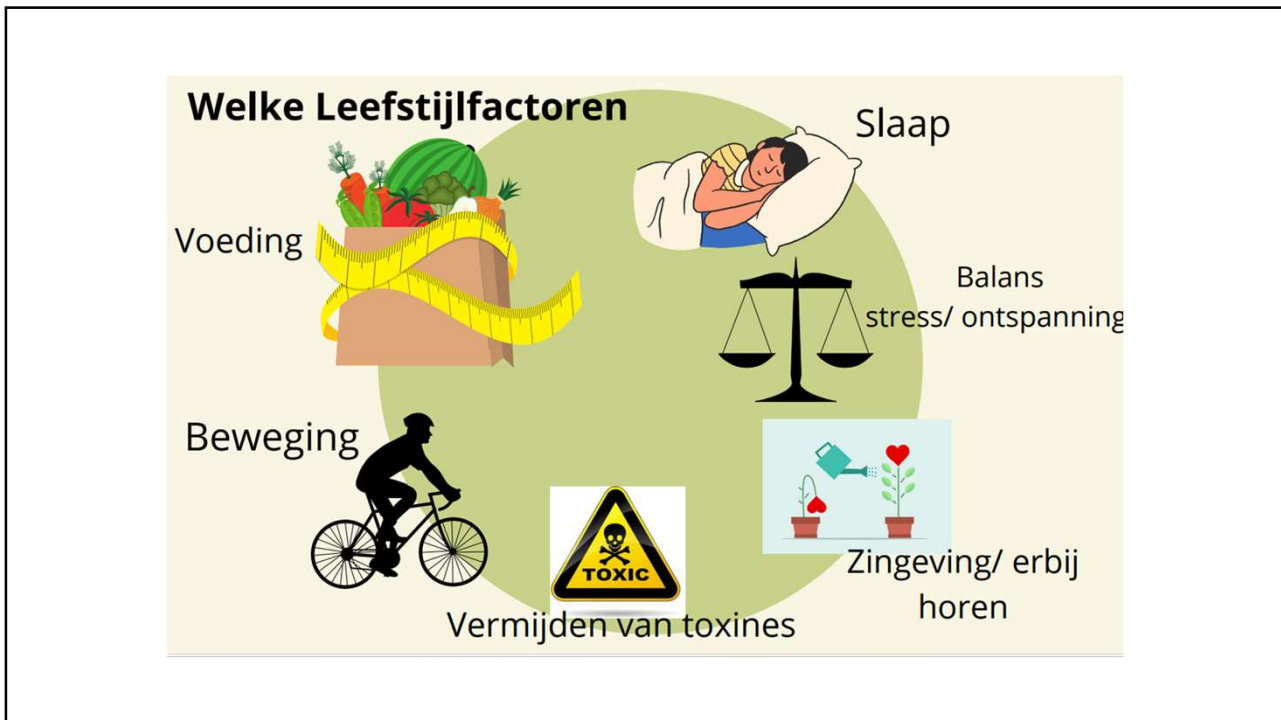
- Leeftijd: achteruitgang van de werking van de hersenen met toenemende leeftijd.
- Omgevingsfactoren: zoals aanraking met giftige stoffen
- Erfelijkheid: genetische gevoeligheid door fout in het DNA.

5

## Hoe word je gezond oud? Blue Zones - Jaap Seidell - YouTube

Filmpje

6

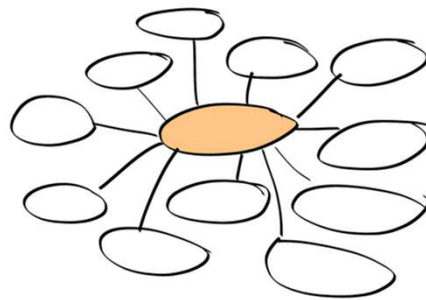


7

## Leefstijlpijler 1: Bewegen!

### Redenen om te bewegen:

**Fysiek**  
**Mentaal**  
**Sociaal**



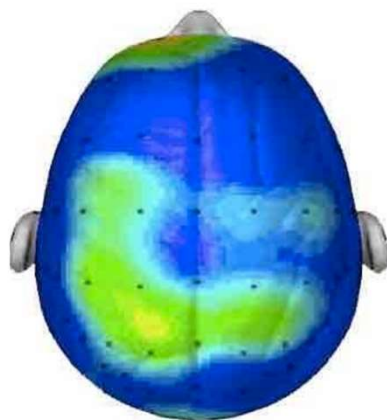
8

**Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad:**

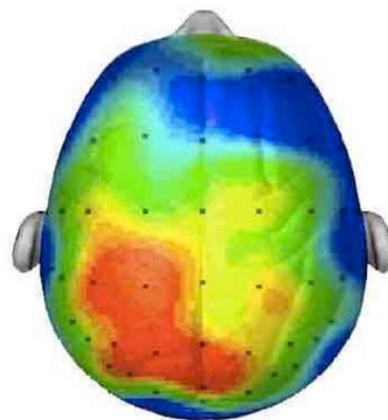
- Elke beweging telt!
- Elke dag een half uurtje
- 2 a 3 x p. week: spier en botversterkende oefeningen
- 2 a 3 x per week: Cardio-oefeningen
- Voor ouderen: 50+: 2- 3 x p week balansoefeningen

**even oefenen**

9



HERSENACTIVITEIT  
NA 20 MIN ZITTEN




HERSENACTIVITEIT  
NA 20 MIN WANDELEN

10

## Voeding



1. drink voldoende water/ thee
2. Eet zoveel mogelijk onbewerkt.
3. Voldoende groente per dag: 250-400 gram
4. Voldoende eiwitten (onbewerkt) per maaltijd. Behoud van spieren.
5. Gebruik Vitamine D 
6. vermijdt tussendoortjes en pakjes en zakjes

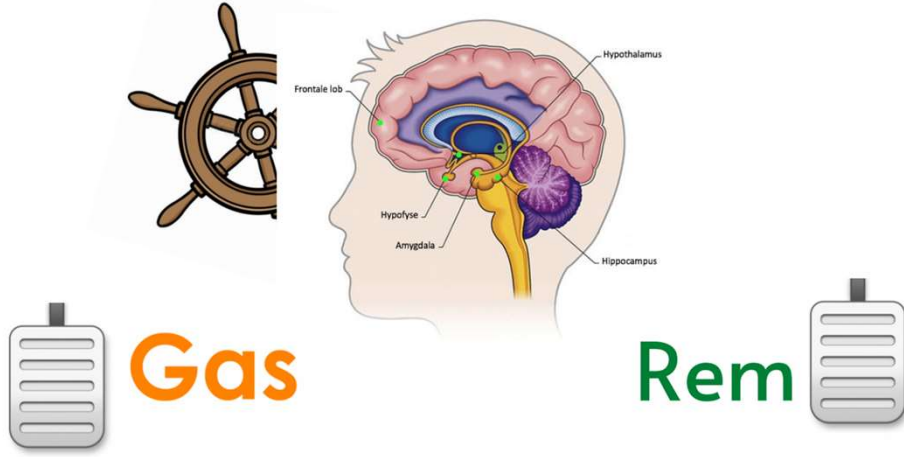
11

## Slaap, rust en ontspanning



12

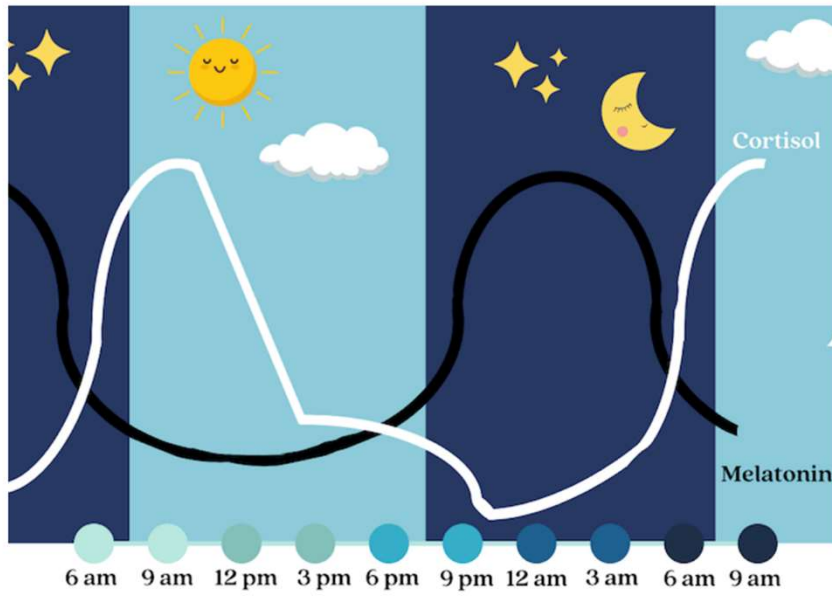
### Hoe werken onze hersenen met ons lichaam?



**Gas**

**Rem**

13



14

## Toxines

**milieutoxines** suggereren toename aan Parkinson.

### **Pesticiden:**

Flysofaat (onkruidbestrijder in de landbouw),

Mancozeb (schimmelbestrijding bij b.v. aardappelen)

### **Oplosmiddelen:**

**TCE = Tri**, Trichloroethylene;

**PCE** Tetrachloorethyleen (**PCE**) vloeibaar oplosmiddel (stomerij, houtverwerking, textielproductie en het ontvetten van metalen.

**VC** Vinylchloride wordt gebruikt om (PVC) te maken, (buizen, draad- en kabelcoatings en verpakkingsmaterialen. VC wordt gebruikt als verbrandingsproduct in tabaksrook.

### **Zware metalen:**

O.a.: kwik, koper, mangaan en lood kan beschadigingen oplopen aan de zwarte kernen van de hersenen.

15

**Wat geeft u ontspanning/ voldoening?**



16



## Wat past bij een actieve levensstijl?

- Beweeg regelmatig
- Eet gezond
- Maak een gewoontes van lekker slapen
- Balans tussen Ontspanning & Stress
- Vermijden van Toxines waar mogelijk.



17

## Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

### Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

### Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging

### Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift



### Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilstaan

### Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatietoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

### Slaap

- Houd een regelmatig slaapschema aan
- Slaap in een koele, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

18

## Bent u van plan om iets te veranderen aan uw leefstijl, nu de diagnose parkinson er is?



1. Nee, want het proces van parkinson is toch al gestart
2. Nee, want ik leef prima zoals ik leef en heb geen zin in veranderingen
3. Misschien, baat het niet dan schaadt het niet
4. Zeker, want met wat aanpassingen kan ik misschien het proces enigszins afremmen en blijf ik langer zelfstandig.
5. Ik ga het drastisch mijn leefstijl veranderen, ik hoop dat het proces van Parkinson terug gedraaid kan worden.

19

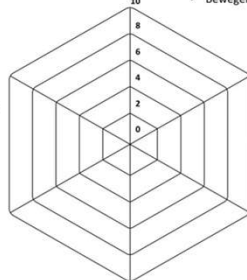
### MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen

LICHAAMSFUNCTIES

MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0

IPH

20

**Tips en links:**

**Doe mee met de Hersencoach HersenCoach: Houd je hersenen fit |  
Gratis training (hersenchestichting.nl)**

**Gratis MijnBreincoach app, helpt je bij het nemen van kleine en  
haalbare stappen naar gezonde (re) hersenen; MijnBreincoach**

**Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen**

**<https://www.parkinson-vereniging.nl/pesticiden>**