

Overzicht recente bijeenkomsten

Breda

Hieronder ziet u een overzicht van recente bijeenkomsten. Als er een verslag of een presentatie beschikbaar is, staat er 'ja' in de betreffende kolom. Als u daarop klikt ziet u het betreffende onderdeel zodat u dat nog eens rustig kunt nalezen of bekijken.

Datum	Thema	Verslag	Presentatie
25-10-2019	Parkinson en stress	neen	ja
27-09-2019	Boksen en LSVT-BIG	neen	afbeeldingen
26-04-2019	Wat doet Parkinson met u en uw omgeving	neen	ja
29-03-2019	Mantelzorger! Dat word je niet, dat overkomt je	neen	neen
22-02-2019	Stoelyoga en dans	ja	ja
26-01-2019	Viering 10-jarig bestaan Parkinson Café Breda – Bart Post	ja	ja + film
14-12-2018	Kerstviering	neen	neen
30-11-2018	Lekker eten en Parkinson	ja	ja
26-10-2018	PEPP	ja	neen
28-09-2018	Omgaan met veranderingen bij de ziekte van Parkinson	ja	neen
29-06-2018	Even de mantel uit voor de mantelzorgers	ja	neen
25-05-2018	Zorg voor Parkinson in de regio	ja	neen
20-04-2018	Geavanceerde therapieën bij de ziekte van Parkinson (dr. J. Zijlmans)	ja	neen
30-03-2018	Chi Kung (mevr. Conchita Barbé)	ja	neen
23-02-2018	Depressie en angst bij de ziekte van Parkinson (mevr. Rianne van Gool)	ja	ja
26-01-2018	De mantelzorgmakelaar (mevr. Ineke Verhagen)	ja	ja
24-11-2017	Parkinson en de anderen (dhr Ad Nouws)	ja	ja

22 februari 2019 – Stoelyoga en dans[Presentatie](#)

Met maar 35 bezoekers in de zaal leek de workshop niet heel erg gewaardeerd te gaan worden. Yoga is misschien ook niet de juiste benaming voor deze workshop. Mensen denken daarbij eerder aan zweverig bezig zijn op een matje, terwijl Paulinka ons juist heeft laten zien dat het ook anders kan.



Paulinka vertelde over de diverse functies van bewegen en hoe goed dit is voor lichaam en geest. Zij illustreerde dit met een mooie presentatie. Zij geeft diverse bewegingslessen, soms gecombineerd met ouden, speciaal voor mensen met Parkinson en op diverse locaties in Breda.

Na de pauze liet zij iedereen ervaren dat je kunt bewegen ook al ben je niet meer zo goed ter been of heb je problemen met je evenwicht. Gewoon, zittend op een stoel in een grote kring, heeft zij ons meegenomen in de 'Yoga' op muziek.





Al heel snel kwamen de spieren los en deed iedereen actief mee. Dan blijkt dat men toch wel veel kan, ook al is men niet meer zo soepel van lijf en leden. Aan het eind van de oefening gingen de voetjes zelfs echt even van de vloer in een heuse Salsa!



Al met al een zeer geslaagde middag die echt anders was dan we hadden kunnen bedenken.

Verslag : Retty van Roon
Foto's : Piet de Leeuw

terug omhoog



26 januari 2019 - Viering 10-jarig bestaan Parkinson Café Breda



Eindelijk was het dan zo ver:
het feest kon van start gaan in 't Web in Teteringen, de looper kon uit!

Binnen hingen prachtige foto's van Hendrik Leusink aan de muren. Zijn foto's gaan deels over hoe hij de ziekte van Parkinson ervaart en hij probeert daar een mooi en creatief beeld van te maken.

De [werkgroep](#) heeft hard gewerkt om er een bijzondere dag van te maken. Het was dan ook volle bak met 135 bezoekers en Olga Commandeur als dagvoorzitter.



Bij binnenkomst stond er voor iedereen koffie/thee en een feestelijk gebakje klaar, waarna burgemeester Depla van Breda de dag opende.



Als tweede spreker trad Carla Aaldering, directeur Parkinson Vereniging, op. Zij sprak een woord van waardering uit voor de leden van de organiserende werkgroep, waarvan sommigen er al van af de start van dit Café bij zijn.

Na deze twee sprekers hield neuroloog Bart Post een interessante [presentatie](#) over de vooruitgang in de diverse behandelmethoden van de ziekte van Parkinson. Hierna was het tijd voor de lunch.



Er was veel te zien en te doen in 't Web. Gedurende de hele dag, maar vooral tijdens de lunch, was een grote informatiemarkt te bezoeken. Men kon hier diverse zaken bekijken en bespreken.





Na een overvloedige en heerlijke lunch zorgde Olga Commandeur ervoor dat de voetjes even van de vloer gingen en vertelde zij hoe belangrijk bewegen is juist ook voor Parkinsonpatiënten.



Vervolgens was Hans Holtslag aan de beurt. Veel mensen zaten echt te wachten op hem en zijn voorstelling 'Kristallen tranen'. Daarin schetst hij een goed beeld van zijn beleving van de ziekte van Parkinson en hoe hij er positief mee om kan gaan maar er soms ook stevig van baalt. Iedereen genoot van de voorstelling van 1.5 uur.





Om 16.00 uur was er dan nog een gezellige 'naborrel' met lekkere hapjes en de overgebleven worstenbroodjes als snack waarmee de dag werd afgesloten. Iedereen ging moe maar voldaan en tevreden naar huis. Het was een geweldige dag die iedereen heeft gewaardeerd en waar de organiserende werkgroep met een goed gevoel op terug kan kijken!

Verslag : Retty van Roon
Foto's : Piet de Leeuw
: Retty van Roon

terug omhoog



30 november 2018 - Lekker eten met Parkinson[Presentatie](#)

Diëtistes Marie-Louise de Rooij en Sandra van Veltom vertelden vandaag over lekker eten en de mogelijke problemen die Parkinson soms oplevert. Iedereen weet dat eten vaak steeds moeilijker gaat naarmate wij ouder worden. Dat je eten kan bereiden op zeer smakelijke manier zonder dat alles vermalen wordt tot een smakeloos papje, wist nog niet iedereen. Dat was dan ook het onderwerp waarin wij allemaal werden mee genomen.

Eten en voeding op tijd en in voldoende mate is heel belangrijk voor iedereen die medicatie tot zich neemt. Daarom werd de Schijf van Vijf en diverse mogelijkheden uitgebreid en stapsgewijs doorgenomen. Tevens ging de spreker in op wat er met je lichaam gebeurt als je iets eet of drinkt.

Welke zintuigen en prikkels aan de gang gaan voordat je het in je mond neemt en welke gaan werken als je het in je mond hebt. Wij zijn ons dat vaak niet bewust. Er werd een oefening gedaan met een kruidnootje.

Aan het eind bestond de gelegenheid om zelf te proeven van gerechten die door de diëtistes speciaal waren klaargemaakt voor mensen met vooral slikproblemen. Hier werd door alle aanwezige ruimschoots gebruik gemaakt. Van Fijnproevers uit Eersel was er ook een stand met diverse producten. Het was een zeer smakvolle middag.



26 oktober 2018 - PEPP

Vandaag ging het over PPEP, het Patiënt en Partner Educatie Programma voor mensen met de ziekte van Parkinson en (eventueel) hun partner. Een oppepper voor beiden. Jolanda Kanters, (logopedist) en Ada de Gruijter (maatschappelijk werker), beide werkzaam bij Revant, waren de sprekers.

PEPP is er, als zelfmanagementprogramma, op gericht om psychische en sociale problemen voor o.a. mensen met de ziekte van Parkinson en hun partner in het dagelijks leven te verminderen. Door de sessies te doorlopen krijgt men inzicht in wat energie kost en wat energie oplevert. Revant verzorgt deze bijeenkomsten 2x per jaar. Voor aanmelden heeft u een verwijzing van uw huisarts of medisch specialist nodig. De kosten worden veelal door de zorgverzekering vergoed. Op de site van de Parkinson Vereniging kunt u zien waar deze bijeenkomsten nog meer worden gegeven.

Het PPEP-programma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur in groepsverband. Er zijn aparte groepen voor patiënten en partners. Deze zijn tegelijkertijd en op dezelfde plaats. Het voordeel van aparte groepen is dat iedereen vrijuit kan praten. Het contact met lotgenoten, het uitwisselen van ervaring, wordt als zeer waardevol ervaren.



De onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Sessie 1 > introductie
- Sessie 2 > zelfevaluatie
- Sessie 3 > gezondheidsbevordering
- Sessie 4 > stressmanagement
- Sessie 5 > voor de patiënt omgaan met angst en depressie
 > voor de partner ... uitdaging voor de zorgverlener
 ... hoe gaat het met de mantelzorger
- Sessie 6 > sociale vaardigheden
- Sessie 7 > sociale ondersteuning
- Sessie 8 > evaluatie

28 september 2018 - Omgaan met veranderingen bij de ziekte van Parkinson

Anita Lamper, GZ-psycholoog bij Avoord Zorg & Wonen in Etten-Leur, neemt ons mee in de mogelijkheden anders om te gaan met veranderingen die op ons pad komen.

Door cognitieve therapie wordt men zich bewust van het feit dat gevoelens en gedrag in specifieke situaties niet voortkomt uit de situatie zelf maar uit de manier waarop men deze vorm geeft door de gedachte die hij / zij over deze situatie heeft. Uiteindelijk is men in staat negatieve gedachten sneller op te sporen en deze om te zetten in iets positiefs.

Samen komen we op een aantal denkfouten die we allemaal regelmatig maken:

- generaliseren
- willekeurig conclusies trekken
- personaliseren
- gedachten lezen
- rampen voorspellen
- catastroferen
- eisen stellen
- totale beoordeling

En zo kunnen er nog meer aan worden toegevoegd.

Het was een leerzame middag met veel bruikbare informatie maar het blijft een moeilijk onderwerp.

Verslag : Lia Vervaart

terug omhoog



29-06-2018 - Even de mantel uit voor de mantelzorgers

Vandaag waren er ondanks het warme weer veel bezoekers aanwezig bij de maandelijkse Parkinsonmiddag. Deze middag stond de mantelzorgverlener, die zich vrijwillig opstelt voor de ander, centraal.

De groep werd in eerste instantie in tweeën gedeeld: in de ene zaal zaten de patiënten en in de andere zaal de mantelzorgers.

Mevrouw V. Zoontjes nam de onderdelen voor de mantelzorger stapsgewijs door. Zodoende ontstond er een discussie waaruit bleek dat een ieder vaak met de zelfde behoeften en vragen komt te zitten maar dat de eigen beleving hierover heel verschillend kan zijn. Met de conclusie dat er vaker aandacht en tijd voor de mantelzorger mag zijn volgde de prijsuitreiking van de andere zaal. Hier was namelijk een leuke quiz gehouden die door de groep op onderstaande foto werd gewonnen.

Met de conclusie dat er vaker aandacht en tijd voor de mantelzorger mag zijn werd deze middag afgesloten, waarna iedereen met een tevreden gevoel naar huis ging.

Verslag : Piet de Leeuw

[terug omhoog](#)



25-05-2018 – Zorg voor Parkinson in de regio

Vandaag waren Parkinsonverpleegkundige Sabine van Gastel en specialist ouderengeneeskunde Danny Hommel bij ons te gast. Beiden zijn verbonden aan Wonen met Zorg in Groen-Huysen te Roosendaal. Het team heeft aldaar een kenniscentrum Parkinson opgezet.

Ongeveer 25% van de mensen met Parkinson worden uiteindelijk opgenomen in de volledige verzorging. 75% daarentegen blijft tot het laatste moment thuis wonen. Dit kan tegenwoordig ook heel goed met alle hulporganisaties die zijn opgezet. Zelf speel je de belangrijkste rol; je moet zelf erkennen en accepteren dat je hulp nodig heb. Het niet snel oppakken vertraagt vaak het proces, doorvechten en niet accepteren werk averechts, ofwel tegen je.

Als je eenmaal zover bent dat je niet meer zelf kunt beslissen, dan gaat iemand anders dat voor je doen. Vaak komen dan de grote frustraties. Dus hoe eerder je het zelf oppakt met diegene die jij wil, des te gemakkelijker wordt het voor je zelf.

De medicatie die voor de Parkinson wordt gebruikt geneest het niet, maar het verstoort de Parkinson eigenlijk. Langdurige thuiszorg kan dan vaak wel geregeld worden als jij dat wilt. Erover praten met echtgenoot, kinderen, kleinkinderen en hulpinstanties helpt om de problemen rond Parkinson draaglijk te maken. Je merkt dan aan geluuksmomenten dat het wel kan.

Ook kan je dit bereiken door iets te gaan doen. Je foto's ordenen en bekijken, schilderen, een huisdier verzorgen, je bij een sportvereniging aansluiten, muziek luisteren, dansen, wat je maar bedenkt als het maar bezig zijn is. Het zal de Parkinson niet genezen maar wel veel dragelijker maken.

Sabine en Danny, dank voor jullie uitleg, wij gaan er aan werken.



20-04-2018 - Geavanceerde therapieën bij de ziekte van Parkinson

Deze maand hadden wij neuroloog dr. J. Zijlmans in ons midden. Hij werkt in het Amphia Ziekenhuis in Breda en begeleidt en adviseert al heel wat jaren mensen met de ziekte van Parkinson. Dat daar heel wat jaren studie aan waren vooraf gegaan bleek uit zijn openingswoord. Het verhaal over wat er na zijn studie werd opgebouwd was goed in elkaar gezet. Voor veel aanwezigen natuurlijk wel iets wat zij in meer of mindere mate wisten.



Er kwamen regelmatig vragen of er werd doorgevraagd op iets wat dr. Zijlmans vertelde. De vragen werden dan naar tevredenheid beantwoord. Er waren nog vele vragen en open uitdagingen die hij als neuroloog graag zou oppakken.

Dat er binnen de neurologengroep veel te studeren en bestuderen valt liet hij dan ook duidelijk merken. Maar een mens kan niet alles en dat is dan ook de reden dat er een groep neurologen aan het werk is in het Amphia met ieder zijn specialiteit. Zij hebben regelmatig overleg over wie de uitdaging wil aangaan met een speciale problematiek die iemand is tegen gekomen.

Al met al een middag die voor velen bekend terrein was maar ook weer nieuwe openingen gaf. Mede daarom was het een geslaagde middag die met een gezellig samenzijn eindigde.

Verslag : Piet de Leeuw
Foto : Piet de Leeuw

terug omhoog 

30-03-2018 – Chi Kung

Vandaag wordt de middag gevuld door Conchita Barbé. Zij vertelt over de Chi Kung training volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde. Een woord dat heel intensief lijkt, maar dat kan worden aangepast voor iedereen die aanwezig was, zo bleek in de loop van deze middag. Er werd zeer enthousiast ingezet, maar al snel naar een rustiger tempo afgebogen. Conchita ging gedetailleerd in op de mogelijkheden en grote voordelen die Chi kung kan hebben, ook voor Parkinson-patiënten.

Door de combinatie van een goede ademhaling en aandacht voor het bewegen in de Chi Kung bereik je een betere balans tussen lichaam en geest. Dat draagt bij aan de levenskwaliteit van Parkinson-patiënten. Uitgangspunt is dat je in beweging moet komen, je moet het zelf doen!

Ook vertelde Conchita dat Chi Kung zich baseert op de filosofie van Yin en Yang. Yin is rust, Yang is beweging. Het is belangrijk deze twee met elkaar in evenwicht te brengen, want rust is net zo belangrijk als beweging. Ook de balans tussen denken en voelen is van groot belang voor het welzijn. Als we de hele dag in ons denken zitten, dan beginnen die gedachten te malen en krijgen we geen rust. De bewegingen van de Chi Kung halen je uit je hoofd doordat je bezig bent met ademhaling en beweging. Tijdens de les ontvang je veel informatie over je gezondheid waardoor de oefeningen een zinvolle inhoud krijgen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Conchita vertelde dat Chi Kung Parkinson niet kan genezen, maar wel draagzamer kan maken. Daarom deden de aanwezigen enthousiast mee aan de Chi Kung oefeningen die na de pauze werden gedaan. Als plot had Conchita nog een verrassing voor de aanwezigen: uit volle borst zong zij een vurig Spaans lied: alle aanwezigen klaptten en zongen vol passie mee. Conchita heeft een mooie dag toegevoegd voor alle vrijwilligers en leden van Parkinson Café Breda.



23-02-2018 - Depressie en angst bij de ziekte van Parkinson

Op 23 februari 2018 was in Parkinson Café Breda Rianne van Gool te gast. Zij is Verpleegkundig Specialist in het Amphia Ziekenhuis en zij hield een presentatie over depressie en angsten bij (Parkinson) patiënten. Zij legde ons uit wat de oorzaak was van Parkinson, namelijk het minder aanmaken van dopamine. Dit heeft veel nare consequenties voor het lichaam maar ook voor de geest.



Het steeds meer moeten accepteren dat iets niet meer kan en de verwerking daarvan. Dat dit zo door meer mensen ervaren wordt bleek wel uit de reacties en vragen die gesteld werden. Aandachtig werd er vooral geluisterd naar elkaar en hoe een ieder daar mee om gaat. Dat niet iedereen daarin mee gaat is logisch.

Ook verminderde eetlust, slaaploosheid, vermoeidheid, nergens naar toe willen en hulpeloosheid werden uitgebreid besproken als symptomen van depressie. Er werd uitgebreid aandacht besteed aan wat een patiënt er zelf aan kan doen. Kom in beweging, ga naar buiten, stel niet te hoge eisen aan jezelf en schakel niet te laat een huisarts in. Zoek hulp.

Weliswaar is alles te behandelen door artsen en met pillen maar uit alles blijkt dat als je zelf actief blijft en bent, dat dat de beste heilmeester is.

De middag werd afgesloten met een mooi gedicht van een van onze eigen leden, na te lezen op onze website.

Verslag : Piet de Leeuw
Foto : Piet de Leeuw

terug omhoog 

26-01-2018 – De mantelzorgmakelaar

Deze middag was een zestigtal mensen, zowel leden als hun begeleiders, naar 't Web in Teteringen gekomen voor de presentatie van mevrouw Ineke Vehagen. Dat het onderwerp van vandaag (De Mantelzorgmakelaar) veel vragen oproep bleek wel gedurende de middag. De regelaar die de mantelzorger ontlast was al een begrip dat niet meteen begrepen werd. Maar gaande de middag werd het dan toch wel duidelijk.

Steeds werd erop geattendeerd dat je goed moet nadenken voordat je een makelaar inschakelt, omdat een makelaar nou eenmaal de nodige kosten met zich mee brengt. Kosten die niet altijd bij een zorgverzekeraar kunnen worden gedeclareerd en zodoende best kunnen oplopen.

Er zijn echter ook verzekeraars die een makelaar in dienst hebben die de mantelzorger kan ondersteunen. Nadat de vragen beantwoord waren en er onderling van gedachten was gewisseld toog iedereen na een gezellige en informatieve middag al napratend naar huis. Ieder met zijn eigen gedachte om hier wel of geen gebruik van te gaan maken.



Verslag : Piet de Leeuw
Foto : Piet de Leeuw

terug omhoog



24-11-2017 – Parkinson en de anderen

Vandaag was de heer Ad Nouws te gast. Dat de heer Nouws geen onbekende is bij onze bezoekers bleek wel uit de grote opkomst van deze middag. Meer dan honderd mensen waren naar 't Web in Teteringen gekomen. Om precies 14:00 uur werd de middag geopend met een aantal huishoudelijke mededelingen, waaronder een oproep voor mensen met Parkinsonisme. Deze kunnen zich aanmelden om op aparte bijeenkomsten meer informatie te krijgen over de specifieke problemen die rond Parkinsonisme spelen.



Hierna werd het woord gegeven aan de heer Nouws. Hij opende zijn verhaal met te benadrukken dat hij psycholoog is en geen arts. Dat dit inhoudt dat hij de plaats van de neuroloog niet kan innemen en al zeker geen medicatie-informatie kan geven. Maar dat hij wel vanmiddag de problemen wilde bespreken die je tegenkomt als je Parkinson hebt of iemand in je omgeving dit heeft. Dat het een moeilijke materie is om uiteen te zetten bleek al snel uit het verloop van de middag. Een ieder luisterde dan ook vol aandacht naar het verhaal van de heer Nouws. Zigzaggend door het verhaal werden diverse onderwerpen aangesneden en praktijkvoorbeelden gegeven die de aanwezigen herkenden.

De problemen van de achteruitgang maar ook de nieuwe uitdagingen die de achteruitgang kunnen remmen kwamen aan de orde. Er werd eenstemmig geknikt toen werd gezegd dat stilstand achteruitgang is en dat je er altijd voor moet zorgen actief te blijven. Dat daar een belangrijke taak ligt voor de zorgdrager, bleek uit de vele reacties. De eerste aanzet is het gaan doen. Het doorzetten gaat dan vaak makkelijker of vanzelf. Dat er geen klinkklare oplossingen konden worden aangedragen bleek uit de vragen die diverse aanwezigen hadden. Maar voldaan kan een ieder terugkijken op een geslaagde middag bij het Parkinson Café Breda te Teteringen.