

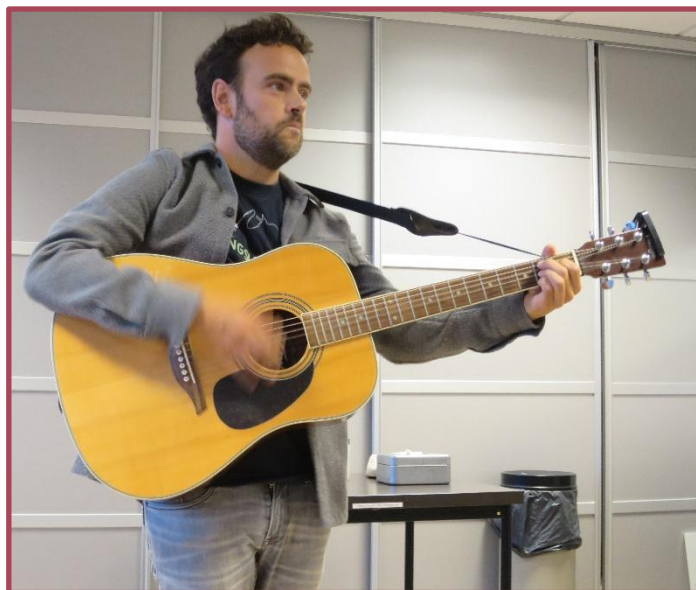


PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

Voor onze vijfde Café-avond van dit jaar hebben we de grote zaal weer nodig vanwege een mooi aantal bezoekers. Daaronder ook weer nieuwe belangstel-



lenden, die we hartelijk welkom heten! Het is telkens weer mooi om te zien hoe het Café dient als ontmoetingsplek voor onze gasten. Onder het genot van koffie of thee met wat lekkers, dat wordt verzorgd door onze gastdames Ine, Marijke en Jannie raakt men met elkaar in geanimeerde gesprekken. Dat is een belangrijk doel van ons Café, naast een informatieve taak die we invullen met diverse gast-sprekers.

Vanavond is onze gastspreker neurologisch muziektherapeut Stijn van Boven.

Stijn is muziektherapeut sinds 2015 en is sinds 2024 aangesloten bij ParkinsonNet. Stijn is fellow Neurologic Music Therapy. Hij werkt voor Zorgspectrum, een organisatie met elf woonzorg- en revalidatielocaties in en rond Nieuwegein.

Hij gebruikt muziektherapie als een krachtige vorm van psychotherapie: Muziek als middel om gewenste veranderingen te bewerkstelligen.

Vanuit het ParkinsonNet is ergotherapeute Dingena van Leeuwen aanwezig. Klankbordgroep lid Peter van de Brink maakt kort reclame voor deelname aan een recent gestarte tafeltennisclub in Barneveld voor mensen met Parkinson. Mevrouw van de Werf biedt enkele porseleinen neusbekers aan, die ze kwijtraakt aan enkele nieuwe gasten. Heel fijn!

Impressie van de avond

Stijn heeft aangegeven liever niet met een Power-Point presentatie te werken. Hij kiest voor een interactieve interviewvorm, waarbij hij ingaat op vragen die worden gesteld door ondergetekende en anderen. Hij wisselt dat af met zang en muziek.

Op de vraag wat maakte dat hij muziektherapeut is geworden en wat het precies inhoudt? antwoordt hij dat hij van huis uit een creatieve persoon is, die in de reclame en Marketing werkte. Na enkele grote reizen naar o.a. India, raakte hij geïnspireerd door de mogelijkheden die muziektherapie biedt, om er vervolgens persoonlijk mee aan de slag te gaan.

Hij vertelt dat hij vooral geïnteresseerd is geraakt in de vraag hoe muziek werkt in het brein. Om daar



vervolgens toepassingen voor te vinden. Hoe werkt dat dan?

Muziek, zegt Stijn, komt via het oor binnen en raakt vervolgens aan alle gebieden van de hersenen. Alle delen worden aangeraakt, waaronder de taaldelen

en de prefrontale cortex, waar het denken en plannen plaatsvindt. Muziek werkt op je gevoel, emotie, je wordt er vrolijk van en je gaat bewegen. In zijn werk kiest hij voor een persoonlijke aanpak. Hij zoekt met verschillende soorten muziek, toonhoogten en tempo's naar de combinatie die voor de patiënt goed uitwerkt. Bijvoorbeeld om uit een 'freeze' te komen of om bewegingen te versnellen. Stijn werkt in een dagprogramma met groepen van maximaal 8 personen per groep. Dan gaat het om aandacht training en bewegen op muziek.



Er wordt gevraagd of de soort beat wordt afgestemd op de persoon? Ja, zegt Stijn, individueel gaat het om maatwerk! Hij maakt een selectie van muziek met een tempo dat past bij de persoon. Op welk moment begin je het beste met muziektherapie? Direct starten na de diagnose is belangrijk, stelt Stijn. Thuis muziek luisteren, meezingen, maakt emoties los. Hij noemt als voorbeeld het luisteren van huwelijksmuziek van jaren geleden. Hoe werkt het neurologisch door? Een psycholoog is veel aan het woord, zegt Stijn. Dat heeft soms niet voldoende effect. Muziek kan dan helpen. Bijvoorbeeld na een beroerte kunnen er verbeteringen optreden met behulp van muziek.

Muziek spreekt het bovenste deel van de hersen aan, zegt Stijn. Daar heeft een Parkinsonpatiënt baat bij: functies worden langer behouden. Muziek maakt een 'ommetje door het brein'. Dat is neurologisch goed onderzocht. Muziekvoorkeuren gebruiken is bij de therapie belangrijk zegt hij, dat werkt motiverend.

Voor de pauze doet Stijn tussendoor een oefening met de zaal door ons te laten zingen en klappen. Hij begeleidt zichzelf op een gitaar. De oefening geeft direct energie.

Na 20 minuten pauze gaan we door met zang en muziek. Er wordt nog gevraagd of dansen in combinatie met muziek therapeutisch helpt. Dat lijkt wel zo, zegt Stijn, maar daar is nog weinig (neurologisch) onderzoek naar gedaan. De laatste vraag gaat over vergoeding van muziektherapie. Het wordt vergoed door diverse verzekeraars vanuit de aanvullende zorgverzekering, zegt Stijn. Hij raadt aan dat thuis na te kijken.

Met een medley van bekende liedjes op zijn gitaar, die worden meegezongen door de zaal, sluit Stijn zijn optreden af.

Tot slot

De gasten hebben met veel aandacht geluisterd naar - en meegedaan met het optreden van Stijn, waarbij diverse vragen werden gesteld. In de pauze vonden er onderling weer geanimeerde gesprekken plaats onder het genot van een tweede kopje koffie of thee met wat lekkers.

Met een welgemeend applaus, hartelijke woorden van dank en een flesje wijn namen we afscheid van Stijn en dan loopt de zaal langzaam leeg. We kijken terug op een geslaagde vijfde Café-avond van dit jaar!

Marius Alkema.

Woensdagavond 11-11-2026 19.30-21.00 uur.

We verwachten Dr. Nelleke Bots, tandarts-geriatrie en zij richt zich dus op het behandelen van oudere patiënten. Dr. Nelleke Bots is verbonden aan De



Mondzorgkliniek in Bunschoten.

De zaal gaat open om 19.00 uur.

Het adres is: Welzijn Barneveld, Veluwehal, 1e etage, Nieuwe Markt 6, 3771 CB Barneveld.

Aanmelden vooraf via e-mail:

info@ parkinsoncafebarneveld.nl of per telefoon/tekst/Whatsapp: 06-21216975. En mocht later blijken dat u niet kunt komen, meldt u dan af. Soms kunnen we iemand anders blij maken met uw plaats.

PARKINSON NAASTEN

Wij zijn een kleine groep naasten van Parkinson patiënten die net van start zijn gegaan als vervolg op de Workshop Parkinson en de Naasten. We zijn op zoek



naar mensen die zich willen aansluiten bij onze groep.

Als groep treffen wij elkaar 4-5 keer per jaar in de Veluwehal te Barneveld.

Naast het luisteren naar en het bespreken van het wel en wee als mantelzorger wisselen we ook tips uit over alle dingen die we tegenkomen in de zorg voor onze naaste. Ook willen we in de toekomst graag wat dieper in gaan op zaken die ons bezighouden als mantelzorger.

Onze volgende bijeenkomst staat gepland op maandag 23-11-2026 om 10.00 uur in de Veluwehal.

Heeft u belangstelling, neem dan contact op met:

Gijs Eikelenboom, tel. 0653242714

Ria Mulder, tel. 0616480535

Blogs op Parkinson.nl

De website van Parkinson.nl, die onlangs is opgericht biedt werkelijk een schat aan informatie. U kunt ook uw eigen ervaringen toevoegen en eventueel vragen stellen via z.g. blogs over alle mogelijke onderwerpen. Hieronder een voorbeeld uit de blog van Marjanne:

“Medicatieafstemming is een ding”

“De afgelopen week was een week van stabiliteit terug krijgen in onze dagelijkse bezigheden.

Roelf ging voor de tweede week drie dagen naar de dagbesteding en voor mij betekende dat deze week echt een extra vrije dag, alhoewel ik afgelopen week afscheid heb moeten nemen van onze kater Wallie van 17 jaar. En dat vond ik knap heftig want hij was altijd op mij gericht. Voor Roelf was dat minder. Ik had contact met de Parkinson verpleegkundige over mijn twijfels betreffende de Levodopa, hij slikte 3x 2,5 per dag naast 2 retard voor de nacht. Maar ik zag hem steeds onstabiel worden en verwarder, en dus is de medicatie terug geschroefd met die halve per keer.

Het lijkt nu beter te gaan maar zoals we weten is elke dag weer anders, maar hij is wel rustiger momenteel en wordt niet in paniek wakker in zijn stoel. En zo blijf je bezig met bijstellen, echter ook weer het doorgeven aan de apotheek, want sinds kort hebben we de baxterrol, en dan is alleen te hopen dat de info tijdig in de computer staat, anders klopt de doseringen niet. Maandag daar maar even weer achteraan bellen.”

Het is zeer de moeite waard eens rond te neuzen op Parkinson.nl en de blogs.

Met dank aan:

Stijn van Boven voor de presentatie.

Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.

Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.



De vrijwilligers: Jenny Zeggelaar, Ine Vos, Marijke van der Berg, Nanke en Henk Bolster, Martin Jochimsen, Frits Poot en mensen uit de zaal.