



PARKINSONISME

Regio Nijmegen CAFÉ

Parkinson Café Regio Nijmegen – november 2023

Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen

De afgelopen weken ging er bijna geen dag voorbij zonder dat parkinson(isme) in het nieuws was. De strijd van prof. Bas Bloem tegen het gebruik van pesticiden (met name glyfosaat); in de zaterdagbijlage van De Gelderlander van 4 november 2023 een artikel en interviews met mensen uit de Betuwe over het mogelijke verband tussen het opgroeien en/of werken in een omgeving waarin in het verleden veel bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt; maar ook veel aandacht voor de bijna “feestelijke” maar in ieder geval goed bezochte en zeer interessante Parkinson Dagen in Nijmegen in het weekend van 22-24 september.



Ook “ons” Parkinson Café heeft een bijdrage geleverd en dankzij de inzet van de vrijwilligers en zes zorgprofessionals konden de belangstellenden in Café LUX in gesprek gaan met een parkinsonverpleegkundige, ergotherapeut, logopedist, diëtist, maatschappelijk werker en fysiotherapeut. Er zijn veel mooie gesprekken gevoerd zowel individueel als in een kring. En uit allerlei plaatsen in Nederland en zelfs uit België en Duitsland kwamen mensen eropaf.





Er is een mooi filmpje gemaakt van de vele activiteiten. Boekbesprekingen, sportactiviteiten, lezingen, films, concerten, een diner, het openingssymposium en nog veel meer.

Zie de mooie film op <https://www.youtube.com/watch?v=qbXcyuZt7V0&t=5s>

En een terugblik met foto's op <https://www.intonijmegen.com/parkinson-weekend>

Bij de opening in de schouwburg werd een prachtig gedicht voorgedragen speciaal geschreven door de Dichter des Gelderlands Jesse Laport (zie volgende pagina).

Van kennis naar genezen

Als het niet meer tussen je oren zit
maar vanuit je bovenkamer slinks
naar binnen en buiten split

Dat wat de ene heeft
een ander niet kent
wat jij anders beleeft

Dat er toch zo weinig bekend
dat iedereen het naampje
maar het beestje niet kent

Wat als je alleen maar even moe?
Van er is wel iets - maar wat:
waar ga je dan naartoe?

Als je genageld aan de grond
of je hoofd plots vol met wolken;
als het hapert in je mond

Als je vingers zijn gaan trillen
als je niet meer kan vertrouwen
op het lijf dat tegenstribbelt

Hoe weet je wat je zoekt dan?
Wie vertelt je wat dit is,
en waar je dan naartoe kan?

Hoe weten we zo weinig
van iets dat zo bekend en
toch zo sluw en zo venijnig?

Neem je voor om goed te kijken
en te horen wat gezegd wordt
om herkenning te bereiken

Wat bestaat kan in de buurt zijn;
een patiënt kan ook je buur zijn;
wat kort van lange duur zijn

Laat ons luisteren en lezen
laat ons samen toe bewegen
naar van kennis naar genezen.

Jesse Laport, 2023

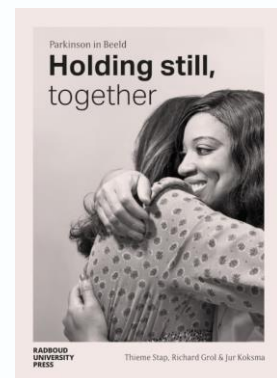


Tijdens het Parkinson Weekend zijn in de Stevenskerk ook prachtige foto's geëxposeerd uit het mooie boek "Holding still together", waarin in beeld is gebracht en beschreven hoe zorgprofessionals en mensen met parkinson samenwerken (gratis te downloaden <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/60539>) of als boek te bestellen in de boekhandel.

En in deze nieuwsbrief nog veel meer nieuws!

Veel leesplezier!

Hilde Wijngaards-Berenbroek, secretaris Parkinson Café Regio Nijmegen



KERST LUNCH 2023

Ook dit jaar bent u weer van harte welkom bij de Kerstlunch van het Parkinson Café Regio Nijmegen op 15 december 2023 van 12.00 tot 14.00 uur in Fletcher PARKHOTEL VALMONTE, Oude Holleweg 5, 6572 AA Berg en Dal tel: 024 6842000.

Gezellig samen praten, zingen en van lekkers genieten.



Er wordt een eigen bedrage gevraagd van €5,- (contant en graag gepast af te rekenen bij binnenkomst).

Binnenkort komt de uitnodiging per e-mail.

Met OV te bereiken lijn 8 halte De Meerberg, vervolgens 4 minuten lopen.



Verlag van de bijeenkomst van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen van 3 november 2023



Bloeddrukproblemen, duizeligheid en valpreventie

Amber van der Stam, MSc, onderzoeker Radboudumc en LUMC en promovenda bij prof. Bas Bloem over bloeddrukproblemen die kunnen vóórkomen bij mensen met de ziekte van Parkinson en Parkinsonismen en die kunnen zorgen voor vervelende klachten

en

Vincent Ruikes fysiotherapeut en sinds 2014 verbijzonderd geriatriefysiotherapeut, in de maatschap Fysiotherapie Lindenholt Ruikes & de Muijnk, lid van Parkinsonnet en sinds vele jaren bezig met valpreventie samen met andere gezondheidswerkers in de stad en in de wijk.

Welkom door Willem Hooglugt voorzitter/coördinator Parkinson Café Regio Nijmegen
“Welkom in ons Parkinson Café.

Fijn dat u de weg naar Hatert hebt weten te vinden. Het begint al een beetje te wennen. Mijn naam is Willem Hooglugt en namens de vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen mag ik u welkom heten.

Wellicht herkent u dit? Je staat op uit je stoel en je voelt je hoofd tollen. Je moet oppassen dat je niet valt, want dat kan zo maar gebeuren. Daarover gaan we het hebben vandaag: over duizeligheid en over vallen, of liever hoe we kunnen voorkomen dat we vallen.

We verwelkomen hiervoor twee gastsprekers: Amber van der Stam en Vincent Ruikes. Voor de pauze legt Amber van der Stam uit waarom je soms duizelig wordt als je snel opstaat. Hoe dat komt en wat je ertegen kunt doen.

Amber is onderzoeker aan het universitair medisch centrum van Leiden en aan het Radboud UMC waar ze een proefschrift aan het voorbereiden is onder de leiding van prof. Bas Bloem. Hij heeft haar bij ons geïntroduceerd. Dat garandeert een goed en gedegen verhaal. Bovendien heeft ze onlangs al geoefend in het Parkinson Café in Delft. Ze is dus goed ingespeeld. Welkom Amber.

Welkom ook Vincent.

Na de pauze bespreekt hij met ons hoe wij, - mensen met Parkinson - , vallen kunnen voorkomen en de gevolgen daarvan kunnen verminderen.

Hij put daarbij uit zijn rijke ervaring als fysiotherapeut voor ouderen in Fysiotherapie Lindenholt , Ruikes & de Muijnk. Vincent is lid van het Parkinsonnet en is al jaren bezig met valpreventie. Hij ontwikkelde een speciaal beweegprogramma voor ouderen “Vallen verleden tijd”. Hij weet echt waar hij het over heeft want één van zijn hobby’s is wandelen in de Alpen. En als je ergens moet voorkomen dat je valt dan is dat wel in de Alpen. Vincent heeft overigens wel een vervelende val meegemaakt tijdens het mountainbiken.

We kunnen vandaag ook weer gebruik maken van de kennis van Zorg voor Parkinson. Petra Berenschot kan u verwijzen naar een themamail over vallen en het voorkomen daarvan. Ook kan ze u helpen met het zoeken van een fysiotherapeut bij u in de buurt, die gespecialiseerd is in valpreventie. Maak daar gebruik van. Maar nu eerst het woord aan Amber.”



Bloeddrukproblemen en duizeligheid. Wat zijn de klachten?

Mensen met een lage bloeddruk, kunnen klachten hebben zoals duizeligheid, vermoeidheid en zelfs vertraagd denken. Bij hoge bloeddruk merkt iemand vaak niets ervan. Bij liggen verhoogt de bloeddruk, last hebben van hoofdpijn bij het opstaan kan het gevolg zijn. Ook kan veelvuldiger nachtelijk plassen ermee te maken hebben. In de organen is er dan sprake van een verstoring waardoor de urineproductie toeneemt.

Waar komen de klachten vandaan?

Waardoor ontstaat de duizeligheid bij het opstaan? Dit komt doordat het bloed dan snel naar de benen zakt. Dit gebeurt ook bij jongere mensen maar bij het ouder worden, is de conditie van de bloedvaten soms minder geworden, zijn ze wijder geworden of werkt het autonome (onwillekeurige) zenuwstelsel minder. Bij mensen met Parkinson is dit vaker het geval.

Soorten orthostatische hypotensie

Het verschil bij orthostatische (= bij rechtop staan) hypotensie tussen de “klassieke” vorm en de “delayed” (uitgestelde) is, dat bij de eerste de bloeddruk onmiddellijk verlaagt en bij de laatste pas na enkele minuten optreedt. Bij een nog wat beter werkend systeem treedt de lage bloeddruk vertraagd op, vaak pas na 20 à 30 minuten.

Na een zware maaltijd kan de bloeddruk ook snel dalen, doordat de organen zoveel mogelijk bloed naar zich toe trekken voor de spijsvertering.

Gevolgen

Verminderde mobiliteit door angst om te vallen; (flauw)vallen; problemen met de grote organen en vasculaire problemen. Het is belangrijk om aandacht hieraan te besteden en te behandelen.

Hypertensie (hoge bloeddruk)

Het samen voorkomen van hypotensie en hypertensie kan elkaar versterken. Bij “liggende” hypertensie vaak nachtelijk plassen, daardoor vochtverlies en 's ochtends hierdoor duizelig. Er zijn twee soorten “liggende” hypertensie: de ene ontstaat plotseling bij gaan liggen en de andere is een nachtelijke hoge bloeddruk, die geleidelijker verhoogt.

Aanpak met medicatie

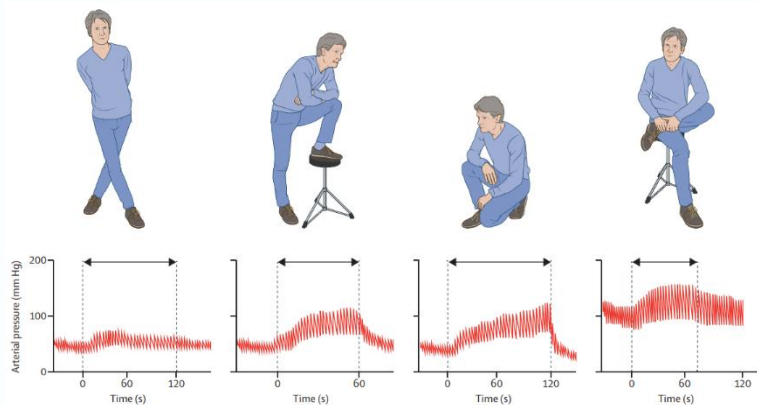
Bij de behandeling van hypotensie en duizeligheid moet allereerst de gebruikte medicatie tegen het licht worden gehouden. Levodopa kan bloeddrukverlagend werken.

En misschien kunnen middelen gebruikt worden waardoor het vocht en zouten beter worden vastgehouden (Fludrocortison). Of medicatie die de vaten vernauwt (midodrine & droxidopa). De voorkeur gaat uit naar behandeling zonder medicatie.

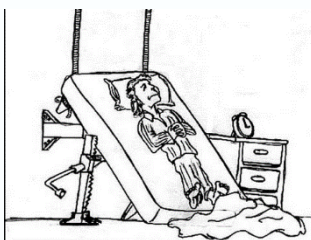


Aanpak zonder medicatie

Met fysieke manoeuvres kan de bloeddruk worden beïnvloed door de beenspieren aan te spannen (zie afbeelding). Belangrijk is het om de beenspieren te blijven trainen.



Onderzoek



Sinds 1940 is bekend dat schuin slapen – met het gehele bed schuin omhoog - een goede balans tussen lage en hoge bloeddruk kan bevorderen. Dit is niet eerder wetenschappelijk onderzocht. Amber van der Stam doet nu onderzoek hiernaar – samen met andere onderzoekers - bij het Leids Universitair Medisch Centrum en het Radboudumc, het Heads-Up- onderzoek. Hopelijk levert dit in de toekomst advies-op-maat op. Hoe schuin moet het bed staan? Is te voorspellen welk effect het zal hebben?

Voor het onderzoek is een speciaal frame ontworpen waardoor de deelnemers aan het onderzoek thuis hun bed schuin kunnen laten zetten. Want alleen het hoofdeind schuin zetten is onvoldoende.

Wie mogen er meedoen aan het onderzoek?

De onderzoekers zijn op zoek naar 50 mensen met MSA of met de ziekte van Parkinson met een lage bloeddruk bij het staan. Dit kun je bijvoorbeeld merken als je duizelig bent bij het opstaan. Verder moeten deelnemers ook een hoge bloeddruk hebben bij het liggen. Het kan

Heads-Up Parkinson



zijn dat je dit niet van jezelf weet, want daar merk je in het dagelijks leven niets van. Je kunt samen met de onderzoekers kijken of je last hebt van deze bloeddrukproblemen.

Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen of interesse om mee te doen aan dit onderzoek? Neem dan contact op met de onderzoekers via HeadsUp.neuro@radboudumc.nl of 06-29677748.

Wat wordt onderzocht?

Slapen in een 'head up tilt position' (HUTS) bij de ziekte van Parkinson en MSA voor de behandeling van:

1. Liggende hoge bloeddruk
2. Orthostatische hypotensie
3. Nachtelijk plassen

Wat willen de onderzoekers ermee bereiken?

De onderzoekers willen de volgende vragen beantwoorden:

1. Hoe werkzaam is schuin slapen?
2. Hoe voelt HUTS voor mensen met een bewegingsstoornis?
3. Wat is de optimale hoek?
4. Kunnen we in de polikliniek al bepalen voor wie het goed zal werken?

Hoe ziet de studie eruit?

Telefoongesprek met onderzoeker

Intake in LUMC Leiden of Radboudumc Nijmegen

Horizontaal slapen (week 1)

Slapen in hoek 1 (week 2 en 3)

Slapen in hoek 2 (week 4 en 5)

Slapen in hoek 3 (week 6 en 7)

Afsluiting in LUMC Leiden of Radboudumc Nijmegen

Hoe gaat het nu in zijn werk?

Zie foto hiernaast →

Wie mogen er meedoen?

Mensen met Parkinson of MSA én orthostatische hypotensie én liggende hypertensie.

Contactinformatie:

06-29677748

HeadsUp.neuro@radboudumc.nl





In samenwerking met **PARKINSONISME**
Regio Nijmegen **CAFÉ**



Bij Zorg voor Parkinson verschijnt maandelijks een themamail.

In maart 2023 was het onderwerp: **Voorkomen van vallen bij parkinson**. Deze is te lezen via onderstaande link.

<https://zorgvoorparkinson.nl/nieuws/themamail-maart-voorkomen-van-vallen/>

Overzicht Themamails

<https://zorgvoorparkinson.nl/nieuws/overzicht-themamails/>

Ook de maandelijkse Themamail ontvangen?



Schrijf je nu in!

zorgvoorparkinson.nl/nieuwsbrief/

Of bel het Servicepunt Zorg voor Parkinson

088 - 11 80 400



Aanvullende informatie

Activiteitenzoeker

Op zoek naar parkinson (bewegings)activiteiten bij jou in de buurt?

Een overzicht van sportgroepen en bewegingsactiviteiten speciaal voor mensen met parkinson en hun naasten vind je op de Activiteitenzoeker.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/zorg-voor-parkinson/zorg-voor-parkinson-activiteitenlocaties-in-de-regio>

Online Community

Verhalen en tips voor en door de mensen uit de Parkinson Community.

Onderwerpen met ervaringen en vragen rondom het thema die hier aan bod komen zijn: *Aanvullende therapieën, Sporten en de Regio "Zorg voor Parkinson"*.

<https://zorgvoorparkinson.nl/zorgverbeteringen/online-community/>

VALPREVENTIE

WAT KUN JE **DOEN EN NIET DOEN** OM **VALLEN** TE **VOORKOMEN** EN
DE **GEVOLGEN** VAN EEN VAL TE **VERMINDEREN**

Het belangrijkste is natuurlijk het voorkomen van vallen. Daarom moeten de mensen worden opgespoord die een hoger risico lopen en bij hen de gevolgen bij eventueel vallen te verminderen. Vincent is samen met andere fysiotherapeuten al jaren erop aan het aandringen dat de zorgverzekeraars cursussen valpreventie vergoeden. Binnenkort staat het op de agenda bij de uitwerking van het Integraal Zorgakkoord van september 2022.



Valrisico's

Een hoger valrisico kan ontstaan door allerlei factoren: de woonsituatie, aandoeningen, gezichtsvermogen, medicatie, minder bewegen juist uit angst om te vallen (zie afbeelding "De vicieuze cirkel"), Vitamine-D tekort.

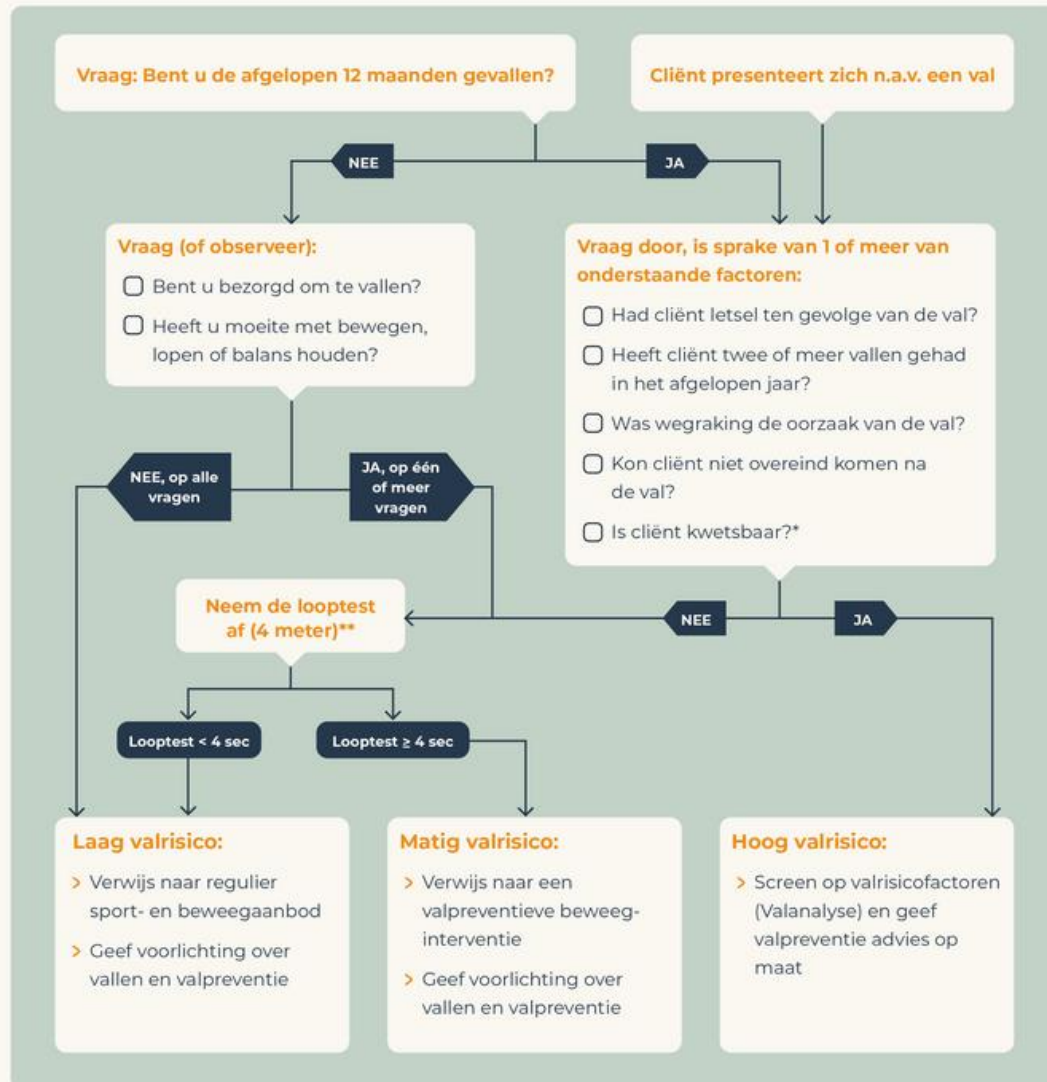
Bij mensen met parkinson is het balansgevoel vaak verstoord. Zij zijn dus gebaat bij speciale trainingen. Diverse vormen van kracht- en balanstraining lijken het valrisico bij parkinsonpatiënten te kunnen verkleinen, en de kracht en balans te laten toenemen. Loopband-, balans- en krachttraining en combinaties daarvan.

Jaarlijks lopen tienduizenden ouderen ernstig letsel op door een val (80.200 65+'ers in 2022). Daarom is het van belang dat zorgmedewerkers, mensen uit de omgeving van mensen met parkinson (partners, mantelzorgers) aandacht hieraan besteden en door een getrainde gezondheidswerker (fysiotherapeut) een valrisicotest laten afnemen.



Valrisicotest

Volg de pijlen om te zien welke actie nodig is. Stel de vragen rustig, kies bij twijfel over het antwoord voor 'ja'.



* Heeft cliënt hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen?

** Looptest voor het bepalen van de loopsnelheid: Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat je cliënt over een lijn gaat 'koordansen', is het voldoende om het begin- en het eindpunt te markeren. Vraag je cliënt om te lopen naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die je cliënt nodig heeft om over de eindstreep te komen. Je cliënt mag twee pogingen doen. De beste poging gebruik je voor het bepalen van de tijd. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan. Benodigheden: meetlint, tape en stopwatch.

Bron: VeiligheidNL

Valtest en valanalyse

Als deze test aangeeft dat het valrisico hoog is, volgt een valanalyse met een uitgebreide vragenlijst en testen. Hierbij worden dertien domeinen onderzocht. Hoe is de inrichting van het huis (te vol, kleedjes, verlichting?), is er sprake van orthostatische hypotensie, hebben bepaalde medicijnen invloed op het valrisico, vaak naar het toilet moeten, cognitieve problemen, pijn, tekort aan Vitamine-D, de valgeschiedenis, voetproblemen en onveilig

schoeisel, angst om te vallen, verminderd gezichtsvermogen of gehoorproblemen, onveilige handelingen (op een trapje gaan staan), een bewegingsstoornis, 65+ leeftijd. De valanalyse houdt ook een mobiliteitstest in naar vaardigheid bij draaien en beenspierkracht en het handhaven van balans worden gemeten.

Door gehoorproblemen verandert vaak de reactiesnelheid, bij niet goed schoeisel bijvoorbeeld kans op zwikken, bij cognitieve problemen kan iemand zichzelf overschatten, bij mensen met parkinson meer risico bij "off"-momenten, bij toiletgang statistisch gezien de meeste valincidenten.

Valgeschiedenis

Belangrijk is het noteren van de valgeschiedenis:

- Hoe vaak? Waar? Wegraking? Wanneer? Wat deed je? Verwonding? Recent medicijnen veranderd?
- Doel: vinden van een patroon, situatie en toedracht
- Actie mensen met parkinson: vul na een val een valagenda in en bespreek deze met behanderlaar(s)

Adviezen

Op basis van de test worden adviezen gegeven. Bijvoorbeeld aan krachttraining gaan doen, balanstraining, (loop)hulpmiddelen gebruiken, zoals een rollator.

De parkinsonverpleegkundige vervult een belangrijke rol bij het bespreken van valrisico's en het doorverwijzen naar een (gespecialiseerde) fysiotherapeut.

Bovendien is het belangrijk om te weten of je osteoporose (zwakkere en brozere botten) hebt, waardoor een grotere kans op botbreuken bij een val. Een test kan zelf worden gedaan door vragen te beantwoorden op: <https://osteoporosevereniging.nl/zwakkebottentest/> Bij het ouder worden neemt ook spiermassa af. Hierdoor wordt het moeilijker een val op te vangen.

Goede, eiwitrijke voeding is belangrijk. Dit is vaak een probleem voor mensen met parkinson doordat de inname van levodopa kan verminderen door veel eiwitten te eten rondom de slikmomenten. Een goed advies hierover kan een diëtist geven.

Ook andere zorgverleners moeten eventueel worden ingeschakeld. Bij gehoorproblemen een audicien, zichtproblemen een opticien, overleg medicatie met een arts of apotheker enz. Een ergotherapeut geeft adviezen bij het gaan gebruiken van geschikte hulpmiddelen en tevens bij beoordeling en aanpassing van de leefomgeving alsook het aanleren van nieuwe beweegstrategieën. Het is dus zaak om bij de juiste zorgverlener terecht te komen. In overleg met de parkinsonverpleegkundige en/of parkinsonfysiotherapeut kunnen allerlei risicofactoren die bij een val een rol kunnen spelen worden aangepakt.

Valpreventieprogramma's

Samen met de fysiotherapeut kan worden bekeken of het volgen van een valpreventieprogramma zinvol is. En zo ja, welk?

Parkinsoncafé Nijmegen 3 november 2023

VALPREVENTIEPROGRAMMA'S

- ERKENDE PROGRAMMA'S
- INDIVIDUELE OEFENTHERAPIE
- **Mens met ZvP**: MAATWERK SAMEN MET FYSIO/Oefentherapeut

In Balans	Otago	Vallen Verleden Tijd
Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi *	Training ter verbetering van spierkracht en balans *	Trainer in buik een buidervoorbeeld om leren van valtechnieken
Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen		
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Mobilität van de oudere		
Met of zonder loop hulpmiddel	Met of zonder loop hulpmiddel	15 minuten zonder loop hulpmiddel kunnen lopen
Groep of individueel		
Groep Max. 12 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij Pc extra begeleider)	Groep Max. 10 deelnemers (afhankelijk van groep)
Verbeteren van evenwicht, mobiliteit en spierkracht		
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding et)		
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

In beweging blijven

De fysiotherapeut begeleidt mensen met parkinson bij het zoveel mogelijk bewegen. Gericht op de specifieke problematiek bij de patiënt.

Bij osteoporose belast bewegen, houding verbeteren bij teveel voorovergebogen lopen, versterkende oefeningen bij afname spiermassa enz.

Iemand is nooit te oud om te trainen!!!

Met de zoekterm "Nederlandse Norm Gezond Bewegen" is op internet nog interessante informatie te vinden. O.a.

[https://richtlijndatabase.nl/index.php/gerelateerde_documenten/bijlage/6678/1/6/Nederlandse%20Norm%20Gezond%20Bewegen%20\(NNGB\).html](https://richtlijndatabase.nl/index.php/gerelateerde_documenten/bijlage/6678/1/6/Nederlandse%20Norm%20Gezond%20Bewegen%20(NNGB).html)

Recreatief sporten

Er zijn in en rondom Nijmegen veel mogelijkheden, zelfs speciaal voor mensen met parkinson, om recreatief en met plezier samen te sporten. Boksen met parkinson, dansen, parkinsonbadminton en nog meer....

Parkinsoncafé Nijmegen 3 november 2023

RECREATIEF SPORTEN

- **Met plezier bewegen!**
- (FYSIO)-FITNESS
- Parkinson-boksen, dansen, walkingvoetbal, (hordic)wandelclubs, P- badminton, Tai-Chi, PWR !
- [Activiteiten | Sociale Kaart Nijmegen \(wegwijzer024.nl\)](#)
- [BUURTSPOORTCOACHES \(Beweegadvies van de\) Buurtsportcoach | Sociale Kaart Nijmegen \(wegwijzer024.nl\)](#)
- Diabetes Challenge = Lindenholt Challenge in 20 weken opbouwend naar 3, 5 of 10 km wandelen
- Wijkbladen : [Wijkbladen | Sociale Kaart Nijmegen \(wegwijzer024.nl\)](#)



Heel veel dank aan Amber van der Stam en Vincent Ruikes voor de zeer interessante presentaties die veel stof tot nadenken en het ondernemen van actie zullen opleveren!

Foto's: Jacques Zwartkruis Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek



Een bericht van Frits Poiesz
Uitgever & medeorganisator Parkinsoncafé
Zaanstad

Graag informeren wij u over het volgende:

Wij zijn uitgever van de boeken Parkinson en nu? (door Prof. Teus van Laar), Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen (door Ad Nouws), Mentale kwetsbaarheid door parkinson (door Ad Nouws) en Lekker eten met parkinson (geschreven door Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos). Op basis daarvan heeft onze redactie in de voorbije zomermaanden een kennisquiz ontwikkeld, bedoeld voor mensen die parkinson hebben en hun naasten. Je kunt de quiz gebruiken om je eigen kennis te toetsen, maar vooral om je kennis over de ziekte uit te breiden. Wanneer je je inschrijft op <https://www.mijnkennisover.nl/parkinson/> krijg je maandelijks een kennisquiz met ca. tien vragen & antwoorden in je mailbox. Heb je er na een tijdje geen zin meer in of weet je genoeg, dan schrijf je je gewoon weer uit. Inschrijven kost helemaal niets, is gratis.

De kennisquiz wordt nog uitgebreid met vragen & antwoorden op basis van het boek _De Parkinsonpandemie (door Bas Bloem en Jorrit Hoff)



Het Parkinson Café regio Nijmegen is verhuisd naar
Wijkcentrum Hatert
Couwenbergstraat 22
6535 RZ Nijmegen



Uitnodiging

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- ❖ Wie **lid** is van de Parkinson Vereniging ontvangt de uitnodiging via hen
- ❖ Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. Mary Bandsma Bluysen Puts (PR Parkinson Café Regio Nijmegen) stuurt u dan de uitnodiging toe.
- ❖ Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Thea Buitenhuis, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Erwin Leenheer, Hilde Wijngaards-Berenbroek, Jan Zoetekouw