

Nieuwsbrief sept. 2025

Voorwoord van de coördinator

Na-zomereren.

Ook dit jaar ging de zomer voor mij te snel voorbij. Voor ik het wist was het september en dan is de herfst in aantocht. Natuurlijk heeft de herfst mooie dagen met mooie herfstkleuren en kan het weer prachtig zijn. Daar probeer ik 'oog' voor te hebben.

Maar er is ook de gedachte van 'donkere dagen', regen en wind.

Elk jaar kom ik dit tegen, en misschien kijk ik elk jaar wel meer tegen de donkere maanden op. In die laatste maanden van het jaar zie ik uit naar 21 december: de kortste dag van het jaar...

En dan gaan we de goede kant weer op. De dagen worden weer langer, er komt weer meer licht.

Ik denk dat ik meer een mens ben, die van licht houdt. Dan voel ik mij prettiger. En kan ik beter zien of ik een steek laat vallen bij mijn breiwerk.

Zomaar een overpeinzing op een mooie herfstmorgen, waarop de zon heerlijk schijnt. Laat ik ervan genieten!

In deze nieuwsbrief een interview met Héleen Landewers, Parkinson verpleegkundige, werkzaam bij Carinova. En de rubriek retourtje Wijhe – Hardenberg is van af nu retourtje Slagharen – Hardenberg.

Veel leesplezier!

Joke Pullen

COLOFON:

Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg



De Parkinson Vereniging is dé belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

Word lid voor slechts € 3,75 per maand.

Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	1
Inhoud	2
Mantelzorgwaardering	2
Uit het café van 18 september 2025	3
Interview met Héleen Landewers	4
ParkinsonTV in beweging	7
Gift	7
Boekennieuws	8
Online Collecte 10-daagse van ParkinsonNL	9
Retourtje Slagharen-Hardenberg	10
Agenda Parkinson Café Hardenberg	13
Parkinson TV	14
Copy voor de nieuwsbrief	15
Algemene info	17

Mantelzorgwaardering

In veel gemeenten is het weer tijd dat u zich kunt aanmelden voor de Mantelzorgwaardering. Bijna iedere gemeente doet wel iets aan mantelzorgwaardering. Kijk op de site van uw eigen gemeente wat zij doen als mantelzorgwaardering.

Voor wie:

- langer dan 3 maanden mantelzorger bent;
- en minimaal 8 uur per week zorg verleent;
- aan een inwoner uit de gemeente of naastgelegen gemeente

Dit kan misschien iets verschillen per gemeente.

Uit het café van 18 september 2025

(door Joke)

Hand-out PowerPointpresentatie

Wilt u de hand-out van de PowerPointpresentatie van de bijeenkomst met als thema 'Parkinson en autorijden' ontvangen, mail dan naar: info@parkinsoncafehardenberg.nl. Dan ontvangt u deze per mail.

Tip: U kunt ook aangeven de ppp elke keer te willen ontvangen.

Parkinson en autorijden.

Deze middag heeft Frank Schopman ons veel informatie gegeven over het autorijden, de invloed van Parkinson op het autorijden, medicijngebruik en alles rond het verlengen van het rijbewijs.

Door praktijkvoorbeelden te gebruiken werd het verhaal duidelijker.

Nog een paar tips:

- In de uitnodiging van het CBR voor een rijtest staat of u de rijtest in uw eigen auto of in een lesauto doet.
- U kunt online een afspraak maken: u kiest zelf een datum, tijd en locatie. Zo kunt u een tijdstip uitkiezen waarop u zich 'goed' voelt en een tijdstip buiten de spits om.
- Regels voor parkinson en autorijden vindt u hier: [Wat zijn de regels voor rijden met Parkinson? - CBR](#)
- Als u zich zorgen maakt over het autorijden van uw partner of ouder, dan vindt u hier meer informatie: [Zorgen over hoe iemand anders rijdt - CBR](#)
- [Doe de Rij Bewust Test! | Veilig Verkeer Nederland](#): een test die inzicht geeft in uw rijgedrag. Na de test (die anoniem is) ontvangt u een persoonlijk advies en tips om veilig te blijven rijden.
- Op de meeste navigatiesystemen kunt u aangeven dat u snelwegen en autowegen wilt vermijden.

Uitzending gemist van ParkinsonTV:

Wilt u meer weten over dit onderwerp kijk dan de uitzending van ParkinsonTV op 24 juni 2022 [Autorijden & Parkinson - ParkinsonTV](#).

Ook deze middag was Annette weer aanwezig met allerlei leuke artikelen die zij verkoopt. De opbrengst hiervan is voor Parkinson.NL, bedoeld voor meer onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Ook in november hoopt Anette weer aanwezig te zijn met kussens, sieraden, sjaals en tassen.

In gesprek met ... Héleen

Op een prachtige zonnige maandagmiddag komt Héleen Landewers bij mij thuis. Sinds enige tijd is zij werkzaam als Parkinsonverpleegkundige bij Carinova (thuiszorgorganisatie o.a. werkzaam in gemeente Hardenberg, Ommen en Dalfsen). Verder zit aan mijn keukentafel Anneke om alles te notuleren en natuurlijk mee te praten en mee te denken.

Héleen, 51 jaar, is getrouwd, heeft 2 zoons en woont in Dalfsen. Héleen heeft een hond die veel energie heeft en dit betekent dat er veel gewandeld en gespeeld wordt.

Héleen heeft in Utrecht de opleiding tot neuroverpleegkundige gevolgd. In 2014 is zij gaan werken bij Icare als wijkverpleegkundige.

In 2017 werd Héleen gevraagd of zij de opleiding tot Parkinsonverpleegkundige bij het ParkinsonNet wilde volgen. Met haar achtergrond als neurologieverpleegkundige had zij hier wel belangstelling voor. En sinds 2018 mag zij zich Parkinsonverpleegkundige noemen.

Vanaf dat moment ontstond er met de Parkinsonverpleegkundige van de Isala kliniek in Zwolle gaandeweg een mooie samenwerking, "omdat we een mooie aanvulling zijn op elkaars werk". Zo kunnen zij de cliënten met Parkinson in de thuissituatie beter begeleiden. Sinds juni 2024 werkt Héleen bij Carinova om ook bij deze organisatie de zorg voor de cliënten met Parkinson waar dit mogelijk is te verbeteren.



Uit de praktijk:

Op bezoek bij meneer (heeft de ziekte van Parkinson) en mevrouw T. Mevrouw verteld dat meneer zo veel slaapt thuis. Hij doet thuis weinig en ligt vooral te slapen. Héleen doet navraag bij de fysiotherapeut en die is erg tevreden. Het gaat goed en hij oefent veel. Ook de dagbesteding is positief. Meneer doet goed mee met het programma, vind het fijn om een praatje te maken, en nee, een middagdutje doet hij niet, dan leest hij de krant.

Wat is er nu aan de hand? Meneer doet heel goed zijn best bij de fysio en dagbesteding. Alleen dat vraagt zoveel energie van hem, dat op de dagen dat hij thuis is, hij zo vermoeid is dat hij alleen maar kan slapen.

Een beetje meer evenwicht in de activiteiten en rustmomenten is hier wel belangrijk. De fysio en dagbesteding zijn inmiddels op de hoogte gebracht en passen hun programma aan. Zo doet meneer op de dagbesteding een dutje 's middags en heeft hij thuis ook meer energie voor een activiteit.

Op de vraag 'waarom specifiek gekozen om te werken met mensen met de ziekte van Parkinson' antwoordt zij: er komen steeds meer mensen met de ziekte van Parkinson, ook op jongere leeftijd en met verschillende vormen (Parkinsonismen). Men wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen, het liefst met goede kwaliteit van leven en zorg. Héleen vertelt dat zij de nieuwe client ziet als een sudoku/puzzel. Steeds opnieuw ontdekken wie die persoon is, welke hulpvraag er is en hoe iemand in het leven staat. Als Parkinsonverpleegkundige wil zij graag naast de client met Parkinson (en evt. partner) staan. Zo kunnen de cliënten gebruik maken van haar kennis en netwerk. Zij ziet zichzelf als een spin in het web. Vaak is zij degene die een soort totaal plaatje heeft: hoe is de thuissituatie; welke therapieën worden er gevolgd; maakt iemand gebruik van dagbesteding en waar loopt men tegen aan. Héleen kan door de korte lijntjes die zij heeft vaak sneller overleggen met bijv. neuroloog, fysiotherapeut, dagbesteding etc. Tegenwoordig zijn er steeds meer jonge mensen met Parkinson en dan kan het zijn dat er nog kinderen thuis wonen. Hoe gaan de kinderen met de veranderende thuissituatie om? Als Héleen dan met hen in gesprek gaat, kan dit zorgen voor meer begrip bij de kinderen.

Uit de praktijk:

Op een maandagmorgen komt Héleen bij mevrouw C. (78 jaar) thuis voor een bezoekje. Even horen hoe gaat. En volgens mevrouw gaat het best goed. Zij is tevreden. Zij runt haar eigen huishouding en alles ziet er toch netjes uit. Het gesprek komt op de medicatie. Hoe doet u dat eigenlijk? Op de vraag van Héleen staat mevrouw op en loopt met rollator naar de keuken. Even later komt zij terug met een dienblad vol met allerlei doosjes en potjes. Naast andere medicatie staan er potjes op met medicatie die Parkinson gerelateerd zijn. En nu? vraagt Héleen. Mevrouw neemt een potje in de handen: 'hier neem ik er 1 van' en een volgend (zo het lijkt) willekeurig doosje oppakkend en 'van deze 2 pillen' en zo een paar keer per dag... Werk aan de winkel... wie weet is het tijd voor medicatie per baxter. Hierbij wordt de medicatie verpakt in kleine zakjes met de datum en tijd daarop vermeld waarop de medicijnen ingenomen moeten worden.

We spreken over Parkinsonismen: deze diagnose is heel moeilijk voor de betreffende persoon en zijn omgeving. Vaak zijn de Parkinsonismen met medicijnen bijna niet te behandelen. Deze groep mensen is vanuit het ziekenhuis vaak moeilijk te begeleiden. Terwijl de begeleiding juist zo nodig is. Hierin kan de Parkinsonverpleegkundige een belangrijke taak vervullen. Door informatie te verstrekken en te begeleiden. Omdat sommige Parkinsonismen snel progressief zijn is de Parkinsonverpleegkundige soms degene die kan inschatten welke zorg/hulp er op dat moment nodig is. Naast de aandacht voor de Parkinsonmens is er ook aandacht voor de partner/naaste.

Parkinson heb je samen en Parkinson heeft invloed op de huisgenoten. Soms is het goed om de naaste alleen te spreken .

Héleen ziet de mensen bijna altijd in de thuissituatie. Dan zie je hoe de mensen leven/functioneren. Er valt dan minder te verbloemen dan in de spreekkamer van de Parkinsonverpleegkundige in het ziekenhuis. Iemand kan laten zien hoe de medicijnen klaargezet worden, hoe de douche bijv. is aangepast etc. Héleen krijgt zo een kijkje achter de schermen bij iemand thuis. Waar het nodig is, kan Héleen bijv. de ergotherapeut inschakelen om mee te denken over aanpassingen in de douche of op andere plekken in huis. Zo zijn er korte lijntjes tussen Héleen en de verschillende disciplines, die vaak ook aangesloten zijn bij ParkinsonNet. Naast huisbezoeken maakt Héleen ook gebruik van de mail en contact via een beveiligde app. Op deze manier kun je snel met elkaar communiceren.

Iemand kan worden aangemeld bij de Parkinsonverpleegkundige in de thuiszorg door de Parkinsonverpleegkundige van het ziekenhuis. Maar ook de huisarts zou dit kunnen doen. En u kunt ook zonder verwijzing contact opnemen met de Parkinsonverpleegkundige in dit geval van Carinova. Een belletje of een mail is voldoende: mail: h.landewers@carinova.nl of bel: 06-57569108.

Tegen het einde van het gesprek krijgen wij een tip mee: pas op dat je je niet laat leven door de Parkinson o.a. medicatie of naaste. Houd ook je hobby's of wekelijkse kaartmiddag of jeu de boules : wat vind ik leuk en wat vind ik belangrijk. Dit geldt voor de Parkinsonmens en de naaste. Zo houd je het langer vol en heb je elkaar iets te vertellen.

We hadden nog een hele tijd kunnen doorpraten, nog stof genoeg, maar dan zou het interview nog meer bladzijden gaan beslaan. Het was heel prettig om met Héleen in gesprek te zijn. Ik heb genoten van haar passie en enthousiasme voor haar werk als Parkinsonverpleegkundige.

Héleen: hartelijk dank voor dit interview. We komen elkaar vast nog tegen!

Joke

Blijf dicht bij jezelf



ParkinsonTV in beweging

Voor wie thuis meer wil bewegen is er ParkinsonTV in beweging.

ParkinsonTV presenteert ParkinsonTV in beweging. In verschillende afleveringen motiveert beweegdocent Trudi Nolte u om uit uw stoel te komen. Ze doet dit samen met ervaringsdeskundigen. Naast samen bewegen vertellen zij wat sporten voor hen betekent. In iedere aflevering staat een andere beweegvorm centraal en komt een deskundige aan het woord met inhoudelijke kennis over bewegen.

Kijk en beweeg mee!

Inmiddels zijn er 8 afleveringen en elke aflevering heeft een eigen thema.

Kom in beweging en klik: [Afleveringen - ParkinsonTV in beweging](#)

Gift

Deze zomer heeft Anneke op 3 verschillende markten gestaan met haar keramiek, haakwerk en andere zelfgemaakte artikelen. De opbrengst hiervan heeft zij geschonken aan Parkinson Café Hardenberg. De opbrengst was een heel mooi bedrag van € 233,00.



Foto: Anneke

Wij van het Parkinson Café zijn hier heel blij mee! Een deel zal gebruikt worden om boeken aan te schaffen voor de Parkinsonbieb.

En het overige bedrag bewaren we nog even voor bijv. een feestelijke middag.

Anneke: dank je wel!

Team Parkinson Café Hardenberg

Boekennieuws

Trompélo op avontuur

geschreven door Karin van Hengstum en Paul Verheij.



Bij uitgeverij Abessijn is een nieuw boek uitgekomen. Dit boek is bedoeld als (voor)leesboek voor kinderen van 4 tot 9 jaar.

Het is een kinderboek met tekeningen. Het verhaal gaat over het olifantje Trompélo. We zien hoe hij liefdevol opgroeit in de kudde bij zijn moeder. Als jongvolwassen olifant gaat hij op zoek naar zijn vader, volgens de verhalen een enorm grote en sterke olifant. Zijn vader is echter lang niet zo sterk meer. Trompélo gaat met hem naar de dierendokter. Hij blijkt de trilziekte (ziekte van Parkinson) te hebben. De dierendokter en Trompélo komen met een aanpak van de ziekte, waardoor de gevolgen voor de levens van vader en zoon minder ingrijpend zijn.

Voor mensen die getroffen worden door de ziekte van Parkinson is het vaak moeilijk om te gaan met de vele veranderingen in hun leven die het gevolg zijn van de ziekte. En hoe vertel je aan je kind of kleinkind, dat nog niet alles begrijpt, dat je Parkinson hebt?

Door de combinatie van duidelijke teksten en herkenbare tekeningen hopen auteur en tekenaar in het boek Trompélo op avontuur hieraan een positieve bijdrage te leveren.

U kunt dit boek bestellen bij uitgeverij Abessijn: <https://uitgeverijabessijn.nl/>
Het boek **Trompélo op avontuur** kunt u lenen in de Parkinsonbieb.

Ook nieuw in de bibliotheek van Parkinson Café Hardenberg:

Ik beef dus ik leef, dl 1 en dl 2

Geschreven door Kees de Bot en Marjolijn Verspoor

Ervaringsverhaal. Kees verteld zijn verhaal vanuit zijn ervaringen als mens met Parkinson. Terwijl Marjolijn de kant van partner van... belicht.



Help mee. Voor een toekomst zonder parkinson

Parkinson is de snelst groeiende hersenziekte ter wereld; een meedogenloze ziekte die nog niet is te genezen en levens voorgoed ingrijpend verandert. De impact is enorm: mensen verliezen hun zelfstandigheid, hun werk, hun sociale leven. Ook de druk op mantelzorgers en de zorgsector is hoog.

Daarom werkt ParkinsonNL hard aan oplossingen. Daarvoor is onderzoek van levensbelang. Zo ondersteunen we bijvoorbeeld onderzoeken die zich richten op het achterhalen van de oorzaak van parkinson. Want als we begrijpen waar het begint, komen we dichterbij genezing van de ziekte.

Met jouw steun maken we dit soort onderzoeken mogelijk. Tijdens de **Online Collecte 10-daagse van ParkinsonNL van 9 t/m 18 oktober** halen we geld op voor baanbrekend onderzoek en innovatieve zorgprojecten.

Jouw hulp is hard nodig. Help mee en maak gemakkelijk, veilig en snel je eigen online collectebus aan. En start gelijk met collecteren!

[Online Collecte 10-daagse van ParkinsonNL | 9 t/m 18 oktober](https://collecte.parkinson.nl/collecte/c2551019)

Collectebus van Joke

Zelf heb ik ook een online collectebus aangemaakt.

Mijn motivatie hiervoor is dat ik zelf de ziekte van Parkinson heb en dagelijks ervaar hoeveel invloed Parkinson op mij, en op mijn omgeving, heeft. Het is hoog tijd voor een behandeling die erop gericht is mensen met Parkinson te genezen. Klik om bij mijn collectebus te komen: <https://collecte.parkinson.nl/collecte/c2551019>

Wilt u mij helpen door een bedrag in mijn collectedoos te stoppen? Dat kan vandaag al. Dan haal ik mijn streefbedrag graag binnen voor het goede doel. En het liefst nog veel meer!
Hartelijke dank! Joke Pullen

Retourtje Slagharen – Hardenberg

Dag Joke,

Je vroeg mij om met een mailwisseling wat te schrijven, en dat heeft de oorzaak dat ik tijdens het laatste Parkinson café mijn schrijfblok vergeten was om mee terug te nemen, nogmaals ik ben geen schrijver, maar wil het wel proberen.

Daarom lijkt het mij verstandig om me eerst voor te stellen. Ik ben Bart (de Haaij) en ben geboren in het jaar 1957, op een boerderij te Lekkerkerk, misschien weet je het nog dat dorp waar in 1980 het gischandaal was, waar onder 300 huizen de verontreinigde grond afgegraven is, maar wij woonden in het buiten gebied. Na de LTS heb ik 10 jaar bij een scheepsmotoren fabriek gewerkt, waar we motoren maakten van 3 meter hoog, tot 32 ton zwaar. Daarna ben ik op een klein scheepswerfje gaan werken, waar ik veelal in de afbouw bezig was en wat daarbij allemaal kom kijken.

Ze zeggen wel eens het bloed kruipt waar het niet gaan kan, en zodoende werd ik boer met melkkoeien en varkens, het bedrijfje was te klein dus bleef ik er nog bij werken, maar op een gegeven moment werd het teveel en te druk. Daarom zijn we met ons gezin met 5 kinderen naar Slagharen verhuist om daar verder te boeren. Al was het geen grote boerderij wij hebben er altijd van kunnen rondkomen, iedereen in het gezin droeg een steentje bij, de een de tuin, de ander weer helpen met melken en zo, het was een goede tijd met elkaar.

Het verdriet kwam ook op ons pad, mijn vrouw kreeg de gevreesde ziekte, en heeft nog 7 jaar gevochten, maar is in 2019 ons ontvallen, om haar bij te kunnen staan hebben we de boerderij verkocht.

Het was ook mijn vrouw die me aanraadde om eens naar de huisarts te gaan. Zij zag dat ik anders liep dan eerder, ze zei "wat loop jij toch raar", ach wat zeg je nou, raar lopen, ik weet nergens van. Toch naar de huisarts die me doorstuurde naar de neuroloog. Daar kreeg ik de uitslag er is niks aan de hand, kom over een half jaar maar terug. Ook toen kon de neuroloog niets ontdekken, wat een grote opluchting was voor mijn vrouw. "gelukkig", zei ze. Enkele maanden erna is zij overleden.

Toch kreeg ik na weer een half jaar de diagnose, ja het is toch Parkinson. De eerste jaren na de diagnose kon ik alles nog, ook door de medicatie, maar nu voel je je steeds terug uit gaan en dat valt allemaal niet mee. Van mezelf zie ik ook wel overal de donkere kant van in, en dat wordt met het ophogen van de pillen niet beter. Zo ben ik s' avonds meestal onrustig, dan geeft het geloof mij dikwijls steun om verder te gaan, dan luister ik naar psalmen en geestelijke

liederen. Dat geeft rust, zodat ik het jammer vind om naar bed te gaan, maar tijd is tijd.

Dan komt meer dan eens de vraag op me af, hoe komt het dat ik P kreeg? Is het erfelijk? want 2 broers van mij hadden het ook. Of komt het door die gifwijk vroeger? Waar ook de waterleiding door liep en zo naar het buitengebied doorstroomde. Of heeft dat gebruik met thinner (Tri) op de motorenfabriek waar we de carter moesten schoonmaken, dat was zó heftig, dat we er dronken van werden. Of komt het door met een rugspuit pleksgewijs distels spuiten, als soms de handgreep een druppeltje lekte, dan proefde ik het direct in mijn mond, Of is het toevallig dat je P krijgt?

Bart

Dag Bart,

Fijn dat je wil proberen te mailen met over de dagelijkse dingen van het leven, het leven met Parkinson. Ik ga ervanuit dat de meeste lezers mij wel kennen... Heel in het kort: Joke Pullen, 58 jaar, heb 'een zorghart' meegekregen. Ik kreeg in 2013 de diagnose Ziekte van Parkinson. Als coördinator van Parkinson Café Hardenberg kan ik gelukkig nog steeds iets betekenen voor de ander. Mijn leven met 'Parkinson' kent pieken en dalen, is af en toe heel verrassend en soms ben ik het ook spuugzat.

Voor ik inga op jouw mail, wil ik iets over mijn zomer 2025 aan je vertellen.

Het was geen rustige zomer voor mij. Al een aantal maanden was ik bezig om een andere behandeling te gaan krijgen i.v.m. de ziekte van Parkinson. De pillen werkten niet meer zo goed en ik werd steeds trager. Lopen en opstaan uit de stoel, het ging allemaal moeilijker. In juni ging het licht op groen. Ik werd aangemeld voor behandeling met duodopa Lecigon pomp. Er volgden een aantal afspraken in Hengelo (Punt voor Parkinson) en MST in Enschede. Uiteindelijk werd ik op 18 augustus opgenomen in het MST. Het kostte enige moeite om de neussonde op de juiste plek te krijgen, maar de pomp kon aangesloten worden. De medicatie kwam nu rechtstreeks in de dunne darm terecht. En dat merkte ik de volgende dag! Het voelde anders, het lopen ging beter, sneller en meer stabiel. Mijn gezicht kreeg een zachtere uitdrukking, het spreken ging makkelijker. En het voelde goed, beter. Alleen was de startdosis iets te hoog en was ik overbeweeglijk. Maar dat vond ik niet zo erg. Het andere gevoel overheerste. In de dagen die volgden werd er geëxperimenteerd om de juiste dosis te bepalen.

En toen werd het donderdag. De dag dat de PEG-sonde geplaatst zou worden. Ik was onder zeil en heb er niets van meegekregen. Toen ik wakker werd, was het eerste wat ik hoorde "het is niet gelukt". Dit was een scenario waar ik geen rekening mee gehouden. Mijn maag lag niet op de plaats waar deze zou moeten zijn. De maag was via een breukje in het middenrif naar boven gegaan, in de borstholte. Zodoende kon de maag niet aangeprikt worden. Dit was iets wat ik niet wist. Het was een grote teleurstelling. Ik heb kunnen proeven hoe anders, beter ik mij voelde bij deze vorm van medicatie toedienen. Op vrijdag ging ik naar huis met een neussonde. Zo heb ik thuis nog ruim een week kunnen genieten van de Lecigon pomp. Daarna ging ik terug naar mijn pillen, en helaas de klachten van voor de opname kwamen al snel allemaal weer terug.

Terug bij af? Nee, dat niet. Vanuit het ziekenhuis en door de verpleegkundige van Lecigon werd meegedacht over een alternatief.

Het alternatief is gevonden en binnenkort begin ik met Duodopa subcutaan. Hierbij wordt de medicatie via een pomp en infuuslijntje onder de huid afgegeven. Ik ben heel benieuwd hoe dit zal werken en wat het resultaat ervan is.

En zo ging de zomer snel voorbij. Nu met goede moed verder met de nieuwe behandeling.

Bart: Jij woont net als ik alleen. Dat heeft wat mij betreft zo zijn voordelen als ook zijn nadelen. Wil je hier wat over schrijven. Zijn er dingen waar je tegenaan loopt omdat je alleen bent? Jouw situatie is anders dan die van mij. Je bent jarenlang getrouwd geweest en hebt kinderen en kleinkinderen. Ik woon sinds ik 'uit huis ging' alleen. Ik weet niet anders dan dat ik zelf de vuilnis ... eh de bloemetjes buiten zet...

Joke

Joke Pullen, 56 jaar, woont in Hardenberg, diagnose P sinds 2013, coördinator Parkinson Café Hardenberg.

Bart de Haaij, woont in Slagharen, diagnose P sinds 2020, is bezoeker van Parkinson Café Hardenberg.

Wordt vervolgd...

AGENDA



Donderdag 20 november 2025

Spreker: Jeroen van der Heijden van Wolk Airbag

Thema: Parkinson en Valpreventie: Wolk Airbag

Mensen met Parkinson ervaren onzekerheid bij het lopen, wat de kans op vallen vergroot. Met alle gevolgen van dien...

Hoe kun je vallen voorkomen? En wat kun je doen om de gevolgen van een te beperken? En wat is de Wolk Airbag?

Tijdens de bijeenkomst hopen wij op deze vragen antwoord te krijgen.

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomst 20 november 2025 (i.v.m. de zaalindeling en de kopjes koffie):

Opgeven kan t/m dinsdag 18 november 2025 via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, **06-14056171** (appen mag ook).

Aanmelden is zeer gewenst. Als het aantal bezoekers bekend is, kan de zaal daarop worden ingericht zodat er voor iedereen een plekje is.

Datum Parkinson Café 2026:

Donderdag 15 januari 2026

Donderdag 19 maart 2026

Donderdag 21 mei 2026

Donderdag 17 september 2026

Donderdag 19 november 2026

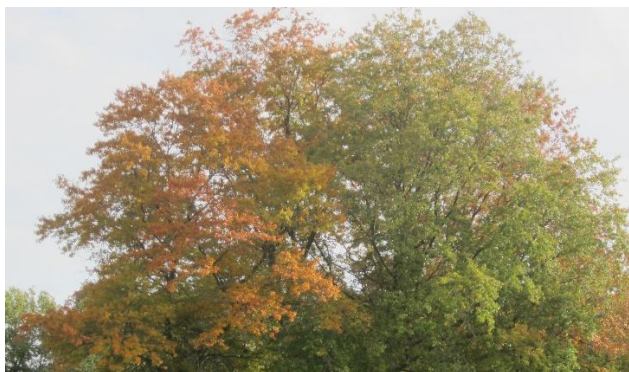




PARKINSON TV Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)
Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.

Agenda Parkinson TV:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 26 september 2025 om 16:00 uur | ParkinsonTV in beweging
Samen bewegen! Onder leiding van beweegdocent Trudy Nolte.
Thema: van top tot teen. Verschillende spiergroepen komen aan bod tijdens deze uitzending. |
| 31 oktober 2025 om 16:00 uur | Dementie & Parkinson
De eerste symptomen, het vertragen/verkleinen van de kans op dementie bij parkinson. Het betrekken van partner en/of mantelzorgers, hoe gaan zij hiermee om? |
| 28 november 2025 om 16:00 uur | Woonwensen & Parkinson
Toekomstbestendig wonen: hoe zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen? Welke aanpassingen zijn hiervoor nodig hoe dat te regelen? |
| 19 december 2025 om 16:00 uur | ParkinsonTV in beweging
Onder leiding van beweegdocent Trudy Nolte gaan we aan de slag met verschillende spiergroepen. Iedereen doet mee op zijn of haar eigen niveau. |



Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?

Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op. Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 13 mei 2025. Het liefst in word document. Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl



Wanneer je kwetsbaar bent
Hoop je kracht te vinden
Kracht om je pijn te dragen

Wanneer je kwetsbaar bent
Hoop je liefde te vinden
Liefde om je verdriet te delen

Wanneer je kwetsbaar bent
Hoop je steun te vinden
Steun om kracht en liefde te krijgen

Kitty Sijmons



'We wachten vaak tot iemand
iets liefs doet.. maar lief zijn
voor jezelf kan nu beginnen,'
zei de mol.

Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard; Charlie Mackesy

Algemene informatie:

Voor de partner/familie/mantelzorger:

Waar kunt u als mantelzorger voor hulp, informatie of begeleiding terecht?

Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorger terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorger zijn.

Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2025: 30 oktober.

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout,
Schoutenhof 27, Hardenberg

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28

r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999

gerritalie.hekman@gmail.com



**Gespreksgroep
PARKINSON**

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving. In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

BIJEEENKOMSTEN & LOCATIE 2025

20 februari	28 augustus
24 april	30 oktober
19 juni	

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg
Tijd: 13.30-15.00 uur

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

**Voor naasten en
mantelzorgers
van iemand met
Parkinson**

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp
Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 33 04 38 28
E r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Marieke Rensink, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 12 20 62 07
E m.rensinkhekman@carinova.nl

URL www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl
FB <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>

Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Ageeth van der Lee
T 06 - 12 02 97 83
info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl
www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Sandra Koning
06-51003180
s.koning@carinova.nl
info@mantelzorgnetwerkommen.nl
www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

Overige nuttige informatie:

Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige 06-20235145

Joke, ervaringsdeskundige 06-14056171

Alie, speciaal voor mantelzorgers 06-43452999



Parkinson boksen bij Praktijk Bewegingsvrij, hier werk je onder professionele begeleiding aan o.a. balans, motoriek, stabiliteit, kracht, soepelheid, reactievermogen, cognitieve functies, het verminderen van stress en depressie.

Voor wie: Iedereen met parkinson(isme)

Waar: Praktijk Bewegingsvrij

Adres: J.C Kellerlaan 22, 7772SG, Hardenberg

Telefoonnummer: 0638537832 mail:

info@bewegingsvrij.nl

Website: www.bewegingsvrij.nl

Dagen: Maandagochtend van 10.00 – 11.30

Donderdagochtend van 10.00 – 11.30

Zaterdagochtend van 9.30 – 11.00

(bij voldoende deelnemers)

Kosten: Voor 1 x per week €45,- per maand

Voor 2x per week €65,- per maand.

Let op, de kosten zijn per maand, niet per keer.

U mag altijd een keertje (gratis) mee komen doen, geef dit wel van tevoren bij ons aan zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.



Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente
Het Borsthuis
P.C. Borstlaan 10
7555 SH Hengelo
T 088 708 56 01

Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](https://www.mst.nl/punt-voor-parkinson-medisch-spectrum-twente)



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-208425.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



PARKINSONISME HARDENBERG
CAFÉ NIEUWSBRIEF



DE HOOFDZAAK

**HARDENBERG
DEDEMSVAART**

 **De Stuw**
Sociaal werk
www.destuw.nl

Welkom bij De Hoofdzaak

*"Wij zien eerst de mens, uniek en betekenisvol.
Dan blijkt er veel mogelijk!"*

De Hoofdzaak is een plek in de buurt voor mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblemen of hun naasten. We zijn met vaste gezichten aanwezig op bepaalde dagdelen in Hardenberg en Dedemsvaart. Op die dagdelen is het mogelijk om binnen te lopen voor een praatje en informatie, ontmoeting of andere activiteiten. We sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de bezoeker.



De Hoofdzaak is een informatiepunt waar mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers ondersteund worden bij het dagelijks leven. Wij bieden een plek waar mensen zich thuis voelen en zichzelf kunnen zijn, onze insteek is daarom 'niets moet en alles mag'. Wij streven ernaar dat mensen met dementie zo lang mogelijk met ondersteuning van mantelzorgers, familie en vrienden zelfstandig kunnen functioneren en deel kunnen nemen aan de samenleving. We moedigen het benutten van de talenten van mensen aan. Een indicatie of een diagnose is niet nodig om deel te nemen.

De Hoofdzaak wil perspectief bieden en voorkomen dat mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers in een isolement belanden.

Wilt u graag meer weten of wilt u eerst eens in gesprek over de mogelijkheden, neem dan contact op met De Stuw via 0523 - 26 74 78 of info@destuw.nl.

Contact

Hardenberg

Noaber, De Brink 36
Dinsdag 10.00 - 12.00 uur
Donderdag 13.30 - 16.00 uur

Dedemsvaart

De Magnolia 108
Dinsdag 14.00-16.30 uur
Donderdag 14.00-16.30 uur