



PARKINSONISME CAFÉ

Inleiding

Onze vierde Café-avond vond plaats in de bar van de Veluwehal omdat de airco in alle ruimtes niet functioneerde behalve daar. We zaten er met een mooi aantal van 50 gasten, waaronder twee nieuwe belangstellenden, alsnog warmpjes bij.



De gastspreker van deze avond is dokter dr. Hinke Maaïke Dankert.

Zij is als specialist ouderengeneeskunde verbonden aan zorginstelling Norschoten in Barneveld. We zijn blij haar vanavond te ontvangen. Ze heeft een presentatie voorbereid waarin ze uitlegt wat ouderengeneeskunde kan betekenen voor mensen met de ziekte van Parkinson.

Vanuit het ParkinsonNet is Jolanda Kuiper aanwezig. Nadat iedereen is voorzien van een kopje koffie/thee met wat lekkers, nodigen we Hinke Maaïke uit om het woord te nemen.

Impressie van de avond

Hinke Maaïke begint met te zeggen dat ze interactie met de aanwezigen op prijs stelt. Om een beetje zicht te krijgen op wie er in de zaal zitten, stelt ze een paar vragen over leeftijd (60 t/m 89), Norschoten (de meeste aanwezigen kennen de zorginstel-

NIEUWSBRIEF

ling) en over de verwachtingen van de avond (informatie over ouderengeneeskunde en Parkinson). Daarna start ze met haar programma.

Waarom ouderengeneeskunde inzetten bij Parkinson?

Hinke Maaïke laat een grafiek zien waaruit blijkt dat de ziekte van Parkinson in 2024 voorkomt bij mensen vanaf 45 jaar, maar verreweg het meest bij 70-plussers. Daarbij treft de ziekte bijna tweemaal zoveel mannen als vrouwen. Hinke Maaïke stelt dat de oorzaak daarvan waarschijnlijk is gelegen in het feit dat mannen in de vorige eeuw buitenshuis en op het land of in werkplaatsen werkten en vrouwen in huis. Bij hun werk werden mannen veel meer blootgesteld aan giftige stoffen en slechte luchtkwaliteit. De eerste gevallen van Parkinson werden beschreven na de start van de Industriële Revolutie in 1817. Giftige en vuile lucht maken dat de dopamine producerende zenuwcellen in de loop van het leven afsterven. De laatste tijd treft de ziekte ook jongere mensen; dit doet vermoeden dat er mogelijk ook een genetisch overdraagbare variant van de ziekte bestaat.



Hinke Maaïke laat ook zien dat het werkelijke aantal mensen met de ziekte van Parkinson wereldwijd in 2021 ca. 11,8 miljoen bedroeg, terwijl de verwachting op basis van historische gegevens beduidend lager lag, op ca. 7,2 miljoen. Als deze trend zich voortzet, hebben in 2040 om ca. 17,5 miljoen mensen wereldwijd de ziekte van Parkinson. In Nederland leven

Nieuwsbrief 2026-4

in 2040 door de vergrijzing naar verwachting 2,6 miljoen 75-plussers, waarvan 42% alleenwonend is
Bron: RIVM (2019)

Wat is ouderengeneeskunde precies?

Ouderengeneeskunde kijkt naar de hele mens met lichamelijke en ook mentale klachten in het dagelijks functioneren, zegt Hinke Maaïke, inclusief hun sociale leven en woonomgeving. Een specialist ouderengeneeskunde beoordeelt lichamelijke klachten in samenhang met andere (chronische) aandoeningen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en artrose, maar ook met veroudering. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de oorzaak van de klachten; verschillende aandoeningen kunnen elkaar beïnvloeden. Zo wordt ook duidelijk of er sprake kan zijn van de ziekte van Parkinson, die vaak gepaard gaat met (een of meer van de) andere van de genoemde aandoeningen. Hinke Maaïke noemt ook nog: Niet goed werkende uiteinden van de zenuwen (perifere neuropathie); deze aandoening kan worden veroorzaakt door langdurig gebruik van Levodopa, maar ook door vitaminedeficiëntie vanwege diabetes. Licht worden in het hoofd bij snel opstaan (Orthostatische hypotensie): De zelfregulatie van de bloeddruk kan verstoord zijn door Parkinson. Warmte maakt het erger, zegt ze,



omdat de bloedvaten wijder gaan staan. Ze adviseert veel te drinken en ook domperidon (middel tegen misselijkheid) helpt. Gewrichtspijn kan artrose zijn, zoals wervelkanaalstenose, waarbij de tussenwervelschijf is afgesleten, of Parkinson.

Om mensen met de ziekte van Parkinson goed te behandelen heb je een heel team nodig, naast de neuroloog die de medicatie vaststelt en inregelt en naast de mantelzorger die helpt en ondersteunt. Alleen medicatie helpt onvoldoende tegen de minder zichtbare kenmerken van Parkinson, zoals gestoord evenwicht, traagheid van denken, moeite met plas ophouden en obstipatie.

Het team kan maximaal wel uit 30 specialisten bestaan, stelt Hinke Maaïke. In elk geval nemen deel: de huisarts, de Parkinsonverpleegkundige, de Fysiotherapeut, de Ergotherapeut, de Logopedist, de Psycholoog, de Uroloog en de MaagDarmLever-arts.



Parkinson totaal programma

Norschoten biedt een Parkinson Totaal Programma. Dat voorziet onder meer in een dagbehandeling op locaties De Schaffelaar in Barneveld en De Valk in Lunteren. Er vindt een multidisciplinaire aanpak plaats met ten minste twee behandelaren. Er is contact met lotgenoten en er wordt zowel individuele als groepstherapie aangeboden. Hinke Maaïke illustreert de ervaringen van een deelnemer met een aansprekend filmpje.

Het programma start met een intake van twee weken. Dan volgen intakegesprekken met een Parkinson verpleegkundige, Hinke Maaïke zelf, een diëtist, een ergotherapeut, fysiotherapeut en een psycholoog. Alle specialisten zijn aangesloten bij Parkinson-Net. Samen maakt het team een behandelplan op maat. Op de vraag wat een ergotherapeut precies doet, antwoordt Hinke Maaïke: Een ergotherapeut adviseert over de woninginrichting, benodigde hulpmiddelen, over de energieverdeling over de dag en helpt bij plannen en organiseren.

Ondersteunende gesprekken vinden plaats met Maatschappelijk Werk, waaraan ook de mantelzorger deelneemt. Want, zo merkt ook een bezoeker op: Parkinson heb je niet alleen.

De behandelperiode van het Parkinson Totaal Programma is 10 weken; afhankelijk van het behandelplan vindt de behandeling een aantal keer per week plaats en met verschillende specialisten. Na 8 weken vindt een evaluatie plaats. Na afloop van het programma start de reguliere dagbehandeling; daarbij is

er aandacht voor - en begeleiding van de mantelzorger.

Het 'Ambulant Geriatrie Team' (AGT)

Hinke Maaïke wijst op een mogelijke behandeling



door een 'Ambulant Geriatrie Team' (AGT), als de klachten worden veroorzaakt door ouderdom. Voor deze behandeling is een verwijzing van een huisarts nodig.

De aanpak bestaat uit multidisciplinaire behandeling aan huis, door minimaal twee behandelaren. De intake vindt plaats door een geriatrieverpleegkundige en een specialist ouderengeneeskunde of een verpleegkundig specialist. Ook hier wordt een behandelplan op maat gemaakt en vindt er multidisciplinair overleg plaats.

Ze stelt dat een multidisciplinaire aanpak in beide gevallen de kwaliteit van leven verhoogt doordat men meer en beter regie houdt over het leven.

Tot slot

Hinke Maaïke sluit haar presentatie af met een film over het gebruik van "Augmented Reality". Een lid van onze klankbordgroep heeft daar ervaring mee en het werkt goed, vindt hij. Hoe werkt het? Je krijgt een videobril op het hoofd en gaat in je eigen huiskamer bijvoorbeeld 'mollen stampen'. Deze komen virtueel in je eigen huiskamer uit de grond en verdwijnen als je er op gaat staan. Deze techniek is veelbelovend en ondervangt voor een deel het komende tekort aan Zorgpersoneel bij een stijgend aantal Parkinsonpatiënten.

Afsluiting

De gasten hebben met veel aandacht geluisterd naar de presentatie van Hinke Maaïke en er werden diverse vragen gesteld. In de pauze vonden er onderling weer geanimeerde gesprekken plaats onder het

genot van een tweede kopje koffie of thee met wat lekkers. Ook Hinke Maaïke nam daar enthousiast aan deel.

Met een welgemeend applaus, hartelijke woorden van dank en een flesje wijn namen we afscheid van Hinke Maaïke. We kijken terug op een zeer geslaagde vierde Café-avond van dit jaar.

Marius Alkema.

Wie mist zijn pet?

Op de laatste bijeenkomst is er een lichtgekleurde schipper pet blijven liggen. Neem even contact op als die van u is.

Woensdagavond 09-09-2026

19.30-21.00 uur.

We verwachten Stijn van Boven, Neurologisch muziektherapeut. Hij is o.a. werkzaam voor zorg-spectrum en aangesloten bij ParkinsonNet.

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.



Met dank aan:

Dr. Hinke Maaïke Dankert 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 Jochemsen, Geert Remmelts en mensen uit de zaal.

Parkinson Creatief



ELKE
WOENSDAG



14.00 – 15.30 UUR

START 22 JULI



VOOR MENSEN
MET PARKINSON

Samen creëren, verbinden en genieten

WAAROM CREATIVITEIT BIJ PARKINSON?



Creativiteit stimuleert het brein en houdt het actief.



Het geeft ruimte aan expressie, plezier en ontspanning.



Samen creëren versterkt verbinding en brengt herkenning.



Creativiteit helpt je ontdekken wat je wél kunt.

*“Kunst laat zien
wie iemand is als mens,
niet als patiënt.*

– Prof. Bas Bloem
Radboudumc, Nijmegen



MELD JE AAN VIA:
WWW.PARKINSONBOXING.NL

Wees welkom, we maken er samen iets moois van!



WAT GAAN WE DOEN?



WE WERKEN MET VERSCHILLENDE MATERIALEN EN TECHNIEKEN.

Er is geen ervaring nodig.
Het gaat om plezier, ontdekken
en jezelf uitdrukken.



TUSSENDOR

Een gezellig moment om samen
te ontspannen en bij te praten.



VOOR WIE?

Voor iedereen met Parkinson die
graag creatief bezig wil zijn in een
fijne, ontspannen sfeer.



MEEDOEN IS OP VRIJE DONATIE

Jouw bijdrage is welkom en wordt gebruikt
voor materialen, koffie/thee en het initiatief.

Parkinson
BoXing



N E D E R L A N D