

Voorwoord van de coördinator:

Beste lezers,

Nederland is in de ban van het corona virus. De media staan er vol mee. Nu er meer maatregelen getroffen zijn, kan de bijeenkomst van donderdag 19 maart niet doorgaan. Het onderwerp staat gepland op 19 november 2020.

De nieuwsbrief komt wel uit. Hierin leest U informatie over interessante websites, tips, de mantelzorg makelaar, het programma van Parkinson TV en de agenda voor de komende bijeenkomsten. Er wordt aandacht gevraagd voor een onderzoek naar "Trillende sokken voor mensen met Parkinson".

Maar, er is ook een nieuwe rubriek, met de mooie titel: "Toen was gezond nog heel gewoon". Rob Oude Nijhuis interviewt een bezoeker van het Parkinson Café over het leven voordat Parkinson zijn intrede deed. Dat levert leuke informatie op. Het geeft bovendien een heel andere kijk op de geïnterviewden. Wij willen graag met lotgenoten in gesprek; één van de doelstellingen van ons café. Wij hopen dat de rubriek ons de nodige gespreksstof zal opleveren. Deze keer twee interviews. (pagina's 2 en 5) Zoals u kunt zien heeft de nieuwsbrief een opknopbeurt/facelift ondergaan. Wij willen het meer een blad van ons allen maken en de leesbaarheid verbeteren. We horen graag, wat u er van vindt.

Veel leesplezier!

Joke Pullen

Hardenberg

COLOFON:

Adres bijeenkomsten:

Wijksteunpunt de Schout
Schoutenhof 27
7773 CC Hardenberg

Coördinator Parkinson Café H'berg e.o.:

Joke Pullen

Tel.: 06-14056171

Email:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Internet:

<http://parkinsoncafehardenberg.nl>

Facebook:

www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg



De Parkinson Vereniging is dé belangen-

behartiger 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>

Toen was gezond nog heel gewoon!

Afl. 1: Bert van der Vliet, de "man bij de kassa".



Woensdag 22 januari ben ik op bezoek geweest bij Bert en Geke van der Vliet in Slagharen. Ze wonen nog niet zo lang in dit huis. Hiervoor woonden zij wat meer buiten Slagharen in een huis met veel grond (dus ook veel werk) en met allerlei dieren. Dat werd allemaal wat veel. Ze besloten daarom wat kleiner te gaan wonen. Dat was overigens niet de eerste verhuizing van Bert. Zijn vader was beroepsmilitair. Dat hield ook in, dat hij nogal eens moest verhuizen met zijn gezin. Bert, geboren in 1955 in Utrecht, bracht zijn jeugd door in o.a.

Kampen, Nunspeet en Hoogland (bij Amersfoort). Bert werkte na zijn dienstdtijd bij de gemeente Hilversum en trouwde in 1981 met Geke en vestigde zich in Dronten, waar hij ook bij de gemeente werkte. Vervolgens ging hij werken bij de gemeente Hasselt. Er werd weer verhuisd, naar Hasselt, een korte periode naar Genemuiden en vervolgens naar Slagharen. Zij kregen twee kinderen een zoon en een dochter waarvan de dochter overleed in december 2014

Bert werkte alle jaren als gemeenteambtenaar. Zijn laatste baan was tevens de mooiste. Hij was in de gemeente Hasselt, later Zwartewaterland, werkzaam als een soort duizendpoot. Zo werkte hij als ambtenaar van de burgerlijke stand, was betrokken bij de vreemdelingenpolitie, rampenbestrijding, verkiezingen en automatisering. Verder was hij ambtelijk vertegenwoordiger van de Hanzestad Hasselt in zowel binnen- als buitenland.



Na de herindeling was zijn lust en zijn leven de taak van ondersteuner van de brand-weercommandant. Veel vergaderingen met een delegatie van de 70 brandweervrijwilligers, waar hij een eenheid van moest smeden. Bovendien moesten er veel knopen doorgehakt worden, bijvoorbeeld de aanschaf van een boot en de aanschaf van de uitrusting. Verder was hij actief als vrijwilliger bij scouting. Van scouting was hij als kind al lid, vanaf z'n 11^e. Later ook als leiding. In Hasselt heeft hij, natuurlijk met anderen, een scoutinggroep opgericht. Als voorzitter was het reuze handig, dat hij bij de gemeente werkte. Zo kon hij van alles regelen. Hoogtepunt was de realisatie van het clubgebouw. Voor weinig geld werd er iets moois neergezet.

Bert werd op z'n 53^{ste} volledig afgekeurd. Deze twee foto's staan in zijn afscheidsboek dat hij toen kreeg van Zwartewaterland.



heeft hij er zich alle jaren flink doorheen over: "Ik ben ook heel gezond. Eigenlijk behalve die Parkinson dan".

terug op zijn werkzame leven. Hij is trots met z'n werk voor de gemeente en voor

de gemeente
Als geboren optimist
geslagen. Hij zegt daar
mankeer ik ook niets,
Hij kijkt met tevredenheid
op wat hij bereikt heeft
z'n verenigingen.

Rob Oude Nijhuis.

Trillende sokken voor mensen met Parkinson

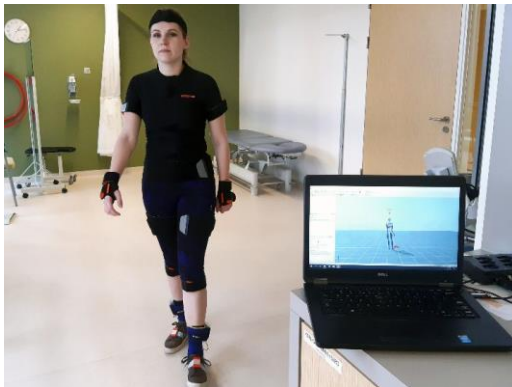
(oproep om mee te doen met onderzoek)

Freezing is het gevoel dat de voeten even zijn vastgeplakt aan de grond. Heb jij last van freezing? Dan heb je misschien wel interesse in dit onderzoek van het Medisch Spectrum Twente naar de werking van trillende sokken.

Wat houdt het in?

Als je meedoet aan dit onderzoek kom je twee keer een ochtend naar het Medisch Spectrum Twente in Enschede of het RadboudUMC in Nijmegen. Tijdens deze ochtenden doe je een aantal looptesten met en zonder trillende sokken en draag je ook verschillende sensoren.

Op de foto's hieronder zie je hoe meedoen aan het onderzoek eruit ziet. Links zie je de sensoren die je tijdens het lopen allemaal draagt. Rechts zie je de trillende sokken. Zoals je ziet zijn het nog geen echte sokken, dat komt doordat het een prototype is. Met behulp van dit onderzoek worden de sokken verder ontwikkeld. Help jij mee?



Voor wie?

De onderzoekers zoeken mensen met de ziekte van Parkinson die meerdere keren per dag last hebben van bevriezen van het lopen.

Meer weten?

<https://www.parkinsonnext.nl/projecten/trillende-sok/>

Hier kun je je ook aanmelden. Na je aanmelding neemt de onderzoeker zo snel mogelijk contact met je op. Als je vragen hebt, kun je die stellen door ons te mailen via info@parkinsonnext.nl

Hartelijke groet,

Team ParkinsonNEXT

Mantelzorgmakelaar-Janet
Uw kompas bij Mantel-Zorg



De Nederlandse zorgwereld is ingewikkeld, er zijn veel wetten en regels. Mijn passie is mantelzorgers tijdelijk ondersteunen en informeren over de verschillende wet- en regelgeving en daarbij kan ik regeltaken overnemen, u bepaalt zelf waarbij ik u kan helpen. Ik wijs u als kompas door de wirwar heen, zodat u weer balans gaat ervaren in uw leven.

Van nature help ik graag mensen als ze er zelf even niet uitkomen.

Al bijna 20 jaar werk ik in de gehandicaptenzorg, tijdens mijn werk zie ik ouders maar ook collega's worstelen met de wet en regelgeving.

Ik dacht hier wil ik iets mee doen en zo ben ik de opleiding tot mantelzorgmakelaar gaan doen.

Als partner/broer/zus/vriend/vriendin van iemand met de ziekte van Parkinson, bent u mantelzorger.

Als mantelzorger en patiënt komt er veel op u af, van ziekenhuisbezoeken, doktersafspraken, fysio enz.

In Nederland zijn veel regelingen die er voor zorgen dat u ondersteuning kunt krijgen als patiënt en mantelzorger, maar hoe regelt u dit?

Als mantelzorgmakelaar kan ik meekijken bij uw situatie, samen kijken we wat er al aan zorg is en wat er nog mogelijk is zodat u zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen met passende ondersteuning. Denk bijv. aan welke hulpmiddelen zijn er, welke zorg kan er in gezet worden als het zwaarder wordt, kan er PGB aangevraagd worden, hoe werkt dat. Ik kan helpen bij het aanvragen van de zorg en de formulieren invullen. Ook als er op een gegeven moment een WLZ nodig is kan ik u vertellen wat de mogelijkheden zijn en hoe dit in zijn werk gaat. Ik neem geen zorg over, ik help u alleen met wat u nodig heeft en wilt, u bent samen als patiënt en mantelzorger in regie.

Wanneer de mantelzorger overbelast dreigt te raken, kunt u mijn hulp inschakelen. Vraagt u aan uw verzekeraar of u gebruik mag maken van een mantelzorgmakelaar, dan wordt het vergoed vanuit de zorgverzekering, heeft u PGB dan kan ik ook betaald worden uit het vrije besteedbare deel. De mantelzorgmakelaar zit in veel aanvullende verzekeringen, onder mantelzorg of vervangende mantelzorg.

Groeten,

Janet Hoving - Mantelzorgmakelaar-Janet

Telefoon: 06-24644677 [WhatsApp](#)

Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl

Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

Toen was gezond nog heel gewoon!

Afl 2: Henk Jansen Bekend in Ommen als "de fietsenmaker".

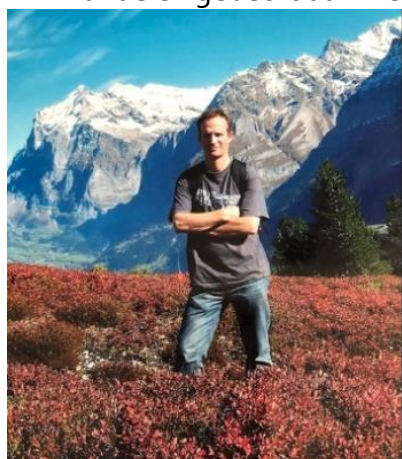


Henk Jansen woont in Ommen, samen met zijn vrouw Wilma. Hun drie kinderen wonen buiten Ommen. Ik tref Henk alleen thuis, want "iemand moet het geld verdienen". Dat wil niet zeggen dat Henk niets doet de hele dag. Hij is nog heel actief met "een beetje prutsen in de klusgarage" maar ook met huishoudelijke taken, de tuin en koken. Wel moeten het kleine, weinig energie kostende klusjes zijn. Henk is een Ommer, wat betekent dat hij geboren en getogen is in Ommen. Hij heeft zijn jeugd

doorgebracht naast de melkfabriek. Dat wil niet zeggen, dat hij niets van de wereld heeft gezien. Zo was Henk als waarnemer in Libanon actief, waar hij "de wereldvrede bewaakte" zegt hij met een knipoog.

De langste tijd van zijn werkzame leven was hij actief als fietsenmaker. Hij begon in Zwolle. Daarna werkte hij ruim 22 jaar in hartje Ommen, tegenover het oude postkantoor. Een geweldige, afwisselende baan.

Henk bestempelt zichzelf als een buitenjongen. Hij heeft altijd graag gewandeld in de bergen, van met name Oostenrijk en Zwitserland. Hij wil ook actief blijven. Binnenkort gaat Henk op vakantie in Spanje. Het wandelen gebeurt dan niet meer in de bergen maar meer langs de zee. Voor de zekerheid



heeft hij een rollator op de kop getikt en netjes opgeknapt. Henk blijkt ook nog een leven lang een leuke hobby te hebben, die hij nog steeds kan beoefenen. Hij is lid van de AWN, Vereniging van Vrijwilligers in de Archeologie. Hij gaat nog steeds regelmatig op stap met de metaaldetector. Ooit was hij bij familie in Groningen op bezoek. Daar was een mooi stukje grond in de buurt, waar hij een bijzondere vondst deed. Hij vond er een beeldje van Sint Anna ten Drieën. Wie dat beeldje wil zien, moet nu naar het Groninger museum! Behalve munten, gespen en andere gebruiksvoorwerpen heeft hij ook mensen blij kunnen maken, door bijvoorbeeld in

hun (groente) tuin een trouwring terug te vinden. Ook heeft hij ooit een knoop gevonden uit omstreeks 1700. Het bijzondere was, dat de knoop eigendom was van het ridderschap van Overijssel en als een onderscheiding was uitgereikt maar vervolgens was kwijt geraakt. Op verzoek heeft hij de knoop opgespoord en teruggegeven aan de ruim 100-jarige ridder. De oude man was hem heel dankbaar. De knoop is door de familie van de ridder na diens overlijden weer ingeleverd bij het ridderschap en "zo heurt het ook". *Rob Oude Nijhuis*



Bewegen met plezier!



(on)beperkt bewegen is een bewegegroep voor mensen met een chronische aandoening.

Informatie:

Dag: Dinsdagmiddag
Tijd: 15.00-16.00 uur
Locatie: Gymzaal Frits de Zwerverlaan 5 in Hardenberg
Kosten: €10,50 per maand

Meedoen?

Neem contact op met Stars, onderdeel van De Stuw, via 0523 - 267478 of stars@destuw.nl
Vraag naar Anneke Schippers of Ruth Buitenhuis.

Even met iemand praten?



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

Dan kunt u bellen met:

Joke (ervaringsdeskundige) 06-14056171 of Alie (speciaal voor mantelzorgers) 06-43452999



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 0523-267478.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

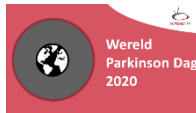
Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



Coronavirus & Parkinson

Uitzending: 20 maart 2020, 16.00 uur



Wereld Parkinson Dag 2020

Uitzending: 10 april 2020, 15.00 uur



Medicatie bijwerkingen en Parkinson

Uitzending: 29 mei 2020, 16.00 uur

*Boekentip



boekentip

Het stripboek 'Medikidz leggen de ziekte van Parkinson uit' is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 8-14 jaar om de ziekte van Parkinson beter te begrijpen en de grote invloed ervan op de hele familie.

Prof. dr. Bas Bloem: "Het stripboek vertelt vanuit de beleving van een kind wat er gebeurt als je opa of oma de ziekte van Parkinson heeft. Het is een complexe neurologische aandoening die niet alleen grote invloed heeft op je motoriek, maar ook tot stemmingwisselingen en trager reactievermogen kan leiden. Met een spannend verhaal en heldere teksten kunnen we dit veel beter duidelijk maken aan kinderen op een manier die hen aanspreekt en laagdrempelig is."

Dit stripboek is gratis te bestellen bij:

<https://www.parkinsonnet.nl/leven-met-parkinson/informatiemateriaal/>

(even door scrollen naar onderaan de pagina)



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

Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

T 06 120 297 83
info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl
www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/

Mantelzorgnetwerk Ommen:

T 06 19 450 256
info@mantelzorgnetwerkommen.nl
<https://www.mantelzorgnetwerkommen.nl/>

Agenda 2020:



28 mei 2020 Let op: 4^e donderdag van de maand i.v.m. Hemelvaartsdag:
Parkinson en Stress deel 1: de mens met Parkinson, door Niels Farenhorst, psycholoog
Saxenburgh Groep Hardenberg

17 september 2020:

Parkinson en Stress deel 2: de partner, door Niels Farenhorst, psycholoog Saxenburgh Groep
Hardenberg

19 november 2020:

(Levens)testament en wat kun je regelen rondom zorg door Brendie Seinen (notarieel
medewerkster) en Lynette Baas (kandidaat-notaris) van Vechtstede Notarissen

De **volgende nieuwsbrief** zal verschijnen rond 3 juni 2020