

Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 5 - november 2020

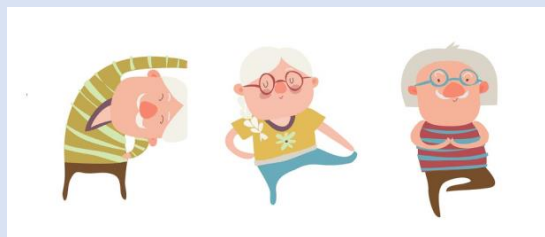
Eindredactie Hilde Wijngaards-Berenbroek, secretaris Parkinson Café Nijmegen

Het was natuurlijk niet onverwacht maar daarom niet minder heftig dat de afgelopen weken de aantallen met Covid-19 besmette mensen zijn toegenomen en er ook steeds meer patiënten met corona in het ziekenhuis moeten worden opgenomen.

Dat betekent dat zeker de mensen met een kwetsbare gezondheid weer allerlei beperkingen tegenkomen. En ook houdt dit in dat we nog steeds geen bijeenkomst van het Parkinson Café Nijmegen kunnen organiseren.

Het wordt al weer vroeg donker en herfstbuien en harde wind nodigen niet uit om eropuit te gaan. Al zijn er ook mooie dagen (nu ik dit schrijf 16°C en zonnig) zodat buiten een frisse neus halen heerlijk is. In de vorige nieuwsbrief schreef Prof. dr. Bas Bloem in zijn bijdrage: *Gebrek aan beweging is voor niemand gunstig, maar al helemaal niet voor mensen met de ziekte van Parkinson omdat regelmatig bewegen helpt om de symptomen te onderdrukken, om complicaties van Parkinson te voorkomen, en mogelijk ook helpt om de progressie van de ziekte een beetje af te remmen. Het is dan ook essentieel dat mensen met Parkinson, ondanks alle beperkingen van de COVID-19 crisis, toch proberen om zoveel mogelijk actief te blijven.*

Zoveel mogelijk bewegen, ook binnenshuis is dus heel belangrijk. Daarom is het ook heel fijn dat Lars Oude Nijhuis en Marie-Louise van Esch, fysiotherapeuten, aan deze nieuwsbrief medewerking hebben verleend. Op pagina 2 treft u hun informatieve en activerende artikel aan.



En er zijn weer mooie bijdragen van onze vrijwilligers maar ook van mensen die hebben gereageerd op de vorige nieuwsbrief!

*De vrijwilligers van het Parkinson Café willen met deze nieuwsbrief toch contact maken met onze regelmatige bezoekers. Wij zouden het leuk vinden als wij reacties van u zouden mogen ontvangen. En als u zelf een bijdrage wilt leveren voor een volgende nieuwsbrief dan is dat zeer welkom! Zeker voor de speciale **kerstbrief** een mooie kerstgedachte, boodschap, herinnering, foto, gedicht enz. Reacties en/of bijdragen kunnen worden gemaild naar:*

info@parkinsoncafenijmegen.nl

INHOUD

Pag. 1	welkom door Hilde Wijngaards-Berenbroek
Pag. 2	tips van Fysioplus
Pag. 3	Warmte, een gedicht van Hanske Koolen-Slijkhuis (één van onze bezoekers)
Pag. 4	“Een lief kaartje” van Lia Janssen-Sennef en “De Bofbips” van Frits Janssen
Pag. 5	In memoriam Henk Janssen
Pag. 6-8	Aandacht voor verschillende onderwerpen en “Aangeboden/gevraagd”

7 Tips om te blijven bewegen in coronatijd

Het is bekend dat bewegen belangrijk is om fit te blijven. Door parkinson(isme) kan het erg lastig zijn om voldoende te blijven bewegen. In de coronatijd kan dat helemaal een uitdaging worden, bijvoorbeeld doordat vaste groepjes niet door kunnen gaan. Hopelijk helpen de volgende tips om toch op een prettige manier in beweging te blijven.

- (1) Door corona probeert iedereen zich zo goed mogelijk aan de RIVM-maatregelen te houden en is het sociale contact veelal sterk verminderd. Ondanks dat kunt u nog altijd afspreken met een maatje om samen te gaan bewegen.
- (2) Breng structuur aan. Ga iedere dag op dezelfde tijd bewegen. Kies bij voorkeur een moment, waarvan u al weet dat u genoeg energie zult hebben.
- (3) Stel niet te hoge doelen. Maak in ieder geval dat begin en laat het van het gevoel afhangen hoe moeilijk u de oefeningen maakt. U zult zien dat bewegen na ongeveer 6 minuten vanzelf eenvoudiger gaat.
- (4) Probeer te zorgen voor een vast programma of haal inspiratie uit internet en tv. Nederland in Beweging is een goed voorbeeld, evenals het Gezond Oud trainingsprogramma (<https://gezondoud.nl/pggm/>). Daarnaast zijn er specifieke beweegprogramma's voor de ziekte van Parkinson, zoals PWR Parkinson video's op Youtube. Algemene bouwstenen van het laatste zijn: snel en krachtig bewegen, groot bewegen en balansoefeningen. Mocht u aanvullende informatie nodig hebben, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.
- (5) Put uzelf niet teveel uit. U mag goed moe worden, maar het mag de rest van het dagelijks leven niet in de weg zitten
- (6) Ga iedere dag naar buiten, bijvoorbeeld om een stuk te wandelen. Het maakt dan niet uit hoe lang of hoe ver.
- (7) Bewegen is makkelijker wanneer het leuk is, dus zoek iets waar u affiniteit mee hebt. Wanneer dat niet mogelijk probeer het bewegen dan te incorporeren in dagelijkse handelingen. Sta bijvoorbeeld vaker op uit de stoel, of loop een aantal keren vaker de trap op en af.



Veel succes en plezier!

Marie-Louise van Esch en Lars Oude Nijhuis
FysioPlus Nijmegen-Oost



Warmte

De warmte heeft zich teruggetrokken,
de bomen worden al kaal en
kleurrijke bladeren liggen verloren,
het licht is verkleurd en zacht vaal.

Een dichte mist hangt als een witte spreij,
een vogel fluit driftig dat hij er is.
Geen zonlicht laat nog warmte vrij
het is koud en voelt fris.

Ik ruik het landschap en sluit half mijn ogen
een hert komt stapvoets naderbij.
Boven mij lijkt alles helder en vredig
de hemel buigt zich en waakt over mij.

Plots staat mijn hart stil, mijn adem stopt,
zonder dat ik het bemerk.
Ergens kraakt een tak en ik kijk om,
traag valt een oude rotte berk.

In het rumoer van dit gebeuren
schrikken vogels op en vliegen heen.
In paniek vlucht het hert met grote sprongen
en struikelt bijna over haar ranke been.

Dan ineens is er die wonderlijke stilte,
het streelt mijn hart en stelt gerust.
De natuur is veranderlijk en betoverend
in dit evenwicht lost ze alles op, zo bewust.

Hanske Koolen-Slijkhuis





Dit kaartje is voor alle mensen die deze nieuwsbrief lezen.

Waarom? **“ZO MAAR”**

“Zo maar” kan je ook iemand bellen, appen of mailen. Als bezoeken niet lukt is even contact hebben in deze Coronatijd fijn!

Doen hoor!

Het valt niet altijd mee om positief te blijven in deze tijd. De een gaat dit beter af dan een ander!

Dus.....

SUCCES EN VEEL PLEZIER SAMEN!

Lia Janssen-Sennef

De Bofbips

Mijn vader had een Tante,
Ze was de zus van Opa Cees
Ze heette Maxialante
En had erg last van smetvrees.
Ze was ontzettend netjes.
Geen onvertogen woord kwam uit haar mond.
Mijn vader was pas vijf en had al binnenpretjes.
En zei iets met het woordje “kont”.
“Wat zeg je, Fritske” vroeg Tante met een strenge stem.
En Fritske zei: “Ons Mam vindt u een bofkont”.
Maar Tante zei toen luid, met klem:
“Het juiste woord is bips!” en ze zei dat nogal fel.

Toen zei dat Fritske, luid en duidelijk: “Nou,
U bent dan wel geen bofkont, maar een Bofbips bent u wel.”
En Tante was toen sprakeloos en viel, zoal het hoorde, flauw!

Mijn vader had een Tante,
Met een heel aparte naam.
Ze heette Maxialante,
Maximiliaan is dus mijn vaders tweede naam

2015 Frits Janssen



In memoriam Henk Janssen

Geboren in 22 maart 1946 en overleden op 12 oktober 2020

Henk en zijn vrouw Jacqueline waren, samen met Trees Plamont, de pioniers om de ziekte van Parkinson in Nijmegen en omgeving bekendheid te geven. In 2005 was Trees enorm blij dat Henk, een enthousiaste organisator, zich beschikbaar stelde. Iemand die zelf een jaar Parkinson had en uit eigen ervaring mee kon praten. Dat was Henk ! Samen met zijn vrouw Jacqueline, die de administratie en contacten verzorgde, werden deze mensen de eerste contactpersonen van de Parkinsonvereniging afdeling Nijmegen. Ruim 10 jaar hebben Henk en Jacqueline zich ingezet. Zij organiseerden lezingen met interessante sprekers, zoals een ergotherapeut, uroloog en als afsluiting van die 10 jaar, Ad Nouws. Maar daarnaast hield Henk ook van gezelligheid. Zijn motto was: We moeten vrolijk blijven! Hij organiseerde o.a. een uitstapje naar de Brandweer, de nieuwjaarsbijeenkomsten in Groesbeek, een keer per jaar met de fysiotherapeute op stap in de Hatertse vennen. In Sint Walrick gaf zij een stimulerend praatje met als afsluiting een pannenkoek eten. Uit deze groep is de wandelgroep op de donderdagochtend ontstaan. Ook konden de mensen met Parkinson naar het concert van de Koninklijke Luchtmacht kapel.



Henk en Jacqueline waren te zien in de eerste uitzending van Parkinson TV in 2015. Henk heeft aan verschillende onderzoeken mee gedaan, want aan de wetenschap wilde hij zijn steentje bijdragen.

In 2014 wilde de Parkinson Vereniging dat er ook in Nijmegen een Parkinson Café zou komen. Dit was voor Henk en Jacqueline een mooie gelegenheid om te stoppen met hun werk voor mensen met de ziekte van Parkinson. Henk kreeg meer klachten en Jacqueline kreeg het druk als mantelzorger. 10 jaar zijn ze actief geweest!

Henk en Jacqueline waren trouwe bezoekers van het Parkinson Café, ze hoorden bij de eerste groep zangers van de Mr P's Singers en ze bleven de Walrick-wandelgroep, voor het kopje koffie, trouw. Bewondering voor Jacqueline, die steeds met Henk op pad ging en bijna tot het laatst toe Henk thuis heeft laten wonen.

Bedankt Henk en Jacqueline,

Lia Janssen-Sennef



Hoort zegt het voort!

De Parkinson Vereniging is benieuwd of mensen momenteel problemen ervaren met medicijnwisselingen, tekorten of medicijnverpakkingen?

Mocht dit het geval zijn dan mag u dit melden aan: info@parkinson-vereniging.nl

Alvast bedankt voor uw melding.



Tips voor verzorgers

Als het thuis niet langer meer gaat, kan het moeilijke en droevige moment aanbreken, dat iemand met Parkinson in een verpleeghuis gaat wonen. En helaas komt het regelmatig voor dat er in een verpleeghuis nog te weinig expertise is over de speciale zorgvraag die een bewoner met Parkinson heeft.



Zorgverbetering is een nieuw project van het Radboudumc, Expertisecentrum voor Parkinson en Bewegingsstoornissen. In dit project is er ook speciale aandacht voor de “intramurale” zorg in verpleeghuis, ziekenhuis e.d. In een van onze komende nieuwsbrieven zullen we hieraan aandacht besteden.

Maar wilt u nu al tips (ook handig voor zorgverlening thuis) dan vindt u informatie via een van de twee onderstaande links.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/overig/informatiemateriaal/tips-voor-zorgverleners>

https://www.youtube.com/watch?v=SZf5pSca_h4



De nieuwsbrief van Mantelzorg Nijmegen is gericht aan alle

Nijmeegse mantelzorgers en professionals.

In de nieuwsbrief van november 2020 leest u o.a. meer over de vervanging binnen het team van Mantelzorg Nijmegen, de Dag van de Mantelzorg, tips voor mantelzorgers wanneer zij zorgen voor een naaste met corona-gerelateerde klachten en twee regelingen waar mantelzorgers mogelijk gebruik van kunnen maken.

Contactgegevens

De mantelzorgconsulenten van Mantelzorg Nijmegen zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 09.00 uur tot 16.00 uur. U kunt een e-mail sturen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl of bellen naar 088 - 00 11 333.

Bezoek ook gerust onze [website](#) en onze [Facebookpagina](#). Op onze Facebookpagina plaatsen wij dagelijks interessante artikelen en belangrijk nieuws.

Aanmelden voor de nieuwsbrief via info@mantelzorg-nijmegen.nl (ook interessant voor mantelzorgers buiten Nijmegen).

Aangeboden/gevraagd

- Wij staan open voor gezamenlijk van de natuur te genieten en is er iemand die met Bernard een keer wil schaken?
Groetjes Bernard en Hanske Koolen-Slijkhuis
email: hsl2046@gmail.com
tel: 024 3449060



Bent u misschien op zoek naar bijvoorbeeld legpuzzels, hulpmiddelen, boeken, tijdschriften enz. Of wilt u iets aanbieden? Met iemand samen iets ondernemen? Wandelen, koffie drinken, een kaartje leggen of "coronaproof" beeldbellen?

Wanneer u een berichtje wilt laten plaatsen, vermeld dan uw telefoonnummer (en eventueel uw naam en e-mailadres). Stuur de tekst en liefst met een foto erbij naar:

hilde.wijngaards@planet.nl

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens! De vrijwilligers van het Parkinson Café Nijmegen: *Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Sonja Busink, Jos Donkers, Mien van Goey, Noud de Haas, Maria Hopman, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Hilde Wijngaards-Berenbroek, Jan Zoetekouw*