



PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

De Klankbordgroep Parkinson Café Barneveld probeert ieder jaar een aantrekkelijk aanbod aan sprekers te organiseren voor onze Café-avonden. Onze café-avonden zijn informatief van aard en zijn tevens



bedoeld als ontmoetingsplaats om met elkaar een kopje koffie te drinken en contact te leggen. Namens ParkinsonNet is aanwezig: Margreet van Veldhuizen.

Onze gastdames Marijke, Ine en Jannie verzorgen ons weer met koffie of thee en wat lekkers. Ook de doos waarin men een vrijwillige bijdrage kan doen voor het werk van ons Café, staat weer klaar. Daarnaast is het mogelijk een bijdrage te geven via de QR-codes die op de tafels zijn geplakt. Voor vanavond heeft zich een grote groep van 50 bezoekers aangemeld, waaronder zich ook weer een nieuw gezicht. Hartelijk welkom! Om deze reden zijn we uitgeweken naar een grotere zaal.

Toelichting Tom van den Belt

Keramist Tom van den Belt uit Barneveld heeft speciaal voor mensen die te maken hebben met Parkinson, Huntington, ALS, MS of een nekhernia, een

fraaie porseleinen drinkbeker ontwikkeld met ruimte voor de neus, zodat men de beker geheel kan leegdrinken, zonder dat de neus in de weg zit.

Genoemde aandoeningen leveren vaak slikproblemen op en daarom is het belangrijk dat vloeistof gelijkmatig wordt ingenomen. Met deze beker lukt dat beter. Niet onbelangrijk bijkomend voordeel: de koffie en ook andere dranken smaken (weer) veel lekkerder uit een porseleinen beker! Er is veel vraag naar deze beker, die is ontworpen door een bekende keramisch ontwerper, Sander Lusker. Tom heeft de beker ook in de VS gepromoot, als gast van Michael J. Fox en zijn vrouw Tracy. Voor haar heeft hij een partnerbeker ontworpen, die ook te bestellen is.

Tom heeft recent op veler verzoek de beker voorzien van een links of een rechts oor en heeft deze bekercs in China besteld. Ze worden, evenals de bekercs zonder oor, gemaakt uit Kaolien porselein, de beste soort die er is volgens Tom. Hij heeft een proefzending bij zich van 4 bekercs met een oor, die we mogen



verdelen onder de aanwezige gasten, waarvoor dank!

De 'Serviceclub Inner Wheel Barneveld' heeft het verstrekken van 100 bekercs zonder oor aan ons Café gefinancierd. De kostprijs van een beker is €15,-. Een fantastisch gebaar!

Nieuwsbrief 2025-6

Spreker van vanavond

Voor deze zesde en alweer laatste bijeenkomst van ons Café in dit jubileumjaar hebben we Bart van Bezooijen als spreker uitgenodigd. Bart is gespecialiseerd in Neuro-Urologie in het Meander MC, waaraan hij sinds 2004 is verbonden. Circa twee derde van alle Parkinsonpatiënten krijgt te maken met plasproblemen.

Bart neemt ons al vertellend en vragen beantwoordend mee in de problematiek rond het plassen.

Impressie van de presentatie

Plassen

Bart begint zijn verhaal met een stelling: "Plassen is een ingewikkeld fenomeen".

Je krijgt aandrang, die trekt weer weg en komt dan heftiger terug. De blaas wil zich legen. Wat speelt er allemaal? De blaaspier trekt samen. Verder twee sluitspieren de een willekeurig, de ander onwillekeurig. De bekkenbodemspieren spelen ook een rol en alle spieren moeten goed samenwerken voor een goede plas op de juiste tijd. De zenuwbanen die via het ruggenmerg lopen naar de frontale hersenen, houden het plassen tegen. Maar dan gaat het soms toch fout. Hoe gaat dat in zijn werk? Het is ingewikkeld, zegt Bart.

Bij mannen kunnen ook prostaatproblemen een rol spelen. De prostaat zit om de plasbuis heen. Boven de vijftig jaar gaat de prostaat groeien. Als de prostaat sterk vergroot is, kan dat het plassen bemoeilijken. De straal wordt zwakker, je moet vaker je bed



uit. Bij vrouwen kunnen verzakkingen een rol spelen, die kunnen zijn ontstaan na een bevalling. Ook bij een neurologische ziekte als MS of Parkinson kan plassen problematisch zijn. Wat is er aan te doen?

De mees gehoorde klacht bij een neurologische ziekte is aandrang. Je moet vaak plassen. En het kan pijn doen. Soms verlies je dan urine: het gebeurt gewoon, het is niet tegen te houden. Het heeft invloed op je leven; je wilt liever thuis blijven. Het hebben



van deze klachten kan een vroeg symptoom van Parkinson zijn. De oorzaak van de klachten weg nemen gaat niet, zegt Bart, het is wel mogelijk om te helpen met medicijnen; door medicatie kunnen de klachten worden geremd.

Uit de zaal klinkt de vraag of je aandrang om te plassen onder controle kunt krijgen door te trainen? Het antwoord is ja, maar dat vergt jaren van oefening. De spieren van je bekkenbodem trainen gaat beter, maar met Parkinson is het überhaupt niet makkelijk om spieren te trainen, zegt Bart. Je plas ophouden zit in je hersenen. Naast medicatie kun je ook een zenuwbehandeling doen. Bij toeval is ontdekt dat het stimuleren van een zenuw in de enkel, de blaas-zenuw stimuleert. De neurologie heeft hier geen duidelijke verklaring voor, het is niet duidelijk hoe het werkt, maar wel dat het in een aantal gevallen goed werkt.

Wat ook werkt, zei het tijdelijk, is botox in de blaas-spier spuiten. Dat vermindert de aandrang. Parkinson levert na enige jaren in vrijwel alle gevallen plasproblemen op. Het is een progressieve ziekte; er komt steeds wat bij, er gaat niets af. Het

betekent dat de blaas op enig moment niet meer volledig wordt leeg geplast. Dat maakt dat er blaasontstekingen kunnen optreden. Dan kan katheteriseren van de blaas goed helpen. Katheteriseren per plasbeurt is bij Parkinson lastig, want het vergt han-



delingen waarbij fijne motoriek benodigd is. Het geeft soms veel rust om te kiezen voor een permanente katheter, stelt Bart. Hij ziet in zijn praktijk dat mensen ten onrechte bang zijn voor een permanent katheter. Bang voor bacteriën en ontstekingen. Maar bacteriën zijn er altijd en overal en zijn in voorkomend geval goed te bestrijden met antibiotica, zegt hij. Die angst is meestal onnodig, de winst is rust. Zoals beter doorslapen, je energie aan andere zaken besteden.

Wat prikkelt de blaas?

Koffie! Wordt in de zaal geroepen; ook decafé! Bart stelt dat het wel meevalt met blaasprikkels door het drinken van iets anders dan water en waarschuwt voor het gebruik van preparaten, vitamines en supplementen. Het is beter om deze niet te gebruiken, want het gebruik kan van invloed zijn op de werking van andere medicijnen; teveel vitamine E levert soms hartproblemen op.

En cranberries dan? Die werken alleen bij een blaasontsteking veroorzaakt door de E-coli bacterie, zegt Bart. Hij geeft het advies om je drinkgedrag te bekijken; om een lijstje te maken met de tijden wanneer je drinkt en dat eventueel aan te passen.

Uit de zaal komt de opmerking dat je na het nemen van medicatie tegen aandrang altijd direct moet plassen. Dat blijkt conditionering te zijn. Dat wil zeggen: De prikkel wordt veroorzaakt door je eigen denken of handelen, net zoals de aandrang als je in de buurt van je voordeur bent. Een ander in de zaal stelt dat het gebruik van het Parkinsonmedicijn Sine-med aandrang oplevert. Dat is mogelijk, zegt Bart. Je

gevoel raakt van slag doordat er een andere signaalverwerking in de hersenen optreedt en dat kan leiden tot een plasstimulus.

Moet je met klachten direct naar de uroloog? Nee, pas als er specialistische kennis vereist is. Tot die tijd kunnen huisarts of Parkinsonverpleegkundige goede diensten bewijzen. Maar als het gaat om het trainen van de bekkenbodemspieren, raadt Bart nadrukkelijk aan om naar een gespecialiseerde bekkenbodentherapeut te gaan. Het bezoeken daarvan is zonder verwijzing mogelijk.

Na de pauze is er ruimte voor vragen en antwoorden. Vooraf maakt Bart duidelijk dat ook specialisten als hijzelf nog lang niet alles weten. Wat maakt dat iets wel of niet werkt? Het onderzoek loopt door, net als naar de oorzaak van Parkinson. Het dokters vak is boeiend zegt hij, maar soms ook teleurstellend.

Vraag: Is een aangeleerde conditionering weer af te leren met behulp van een hypnotherapeut?

Antwoord: Nee, dat is niet goed te doen. Een conditionering zetelt niet in de frontale hersenen, waar ook je bewustzijn zit. Het zijn reflexen, die kun je amper bewust beïnvloeden. Het lijkt op een verslaving. Je komt er bijna niet vanaf.



Vraag: Kan je je blaas ook voor de gek houden? Bijvoorbeeld je blaas 'uitschakelen' in een vliegtuig?

Antwoord: Nee, je blaas beheersen kan niet. Het gebeurt buiten je wil om. In een vliegtuig gaat het vocht in je benen zitten. Dat maakt dat je niet naar de WC hoeft. Overigens kan het geen kwaad om je plas op te houden.

Vraag: Wat is een goede manier van plassen?

Antwoord: Het is belangrijk om er voldoende tijd voor te nemen. Persen werkt niet! De bekkenbodem

spant aan bij het persen, maar moet juist ontspannen. Ga goed rechtop zitten, dat helpt. Neem er de tijd voor. Tip uit de zaal: Zet de kraan open!

Vraag: Is er een verband tussen obstipatie en plasproblemen?

Antwoord: Bij obstipatie moet je veel water drinken. Bij plasproblemen juist minder. Belangrijk voor de darmen zijn vezels, vocht en bewegen. Vezels trekken water aan, dus meer drinken! Niet teveel koffie.

Per dag zo'n 1,5 liter water drinken is raadzaam. Het is ook goed voor de nieren.

Die zuiveren het bloed van afvalstoffen. Veel water drinken maakt het makkelijker voor de nieren om die afvalstoffen af te voeren naar de blaas. Vocht dat je drinkt, bereikt binnen het uur de blaas. Nooit eerder. Moet je eerder plassen van een biertje, dan is dat het gevolg van conditionering, zegt Bart.



Tot slot

Nadat we hem met een warm applaus hartelijk hebben bedankt voor zijn duidelijke verhaal, vertrekt Bart met een flesje wijn en is er nog tijd voor een korte nazit.

Bij de balie in de hal worden de neusbekers uitgereikt en wensen we een ieder wel thuis! We kijken terug op een zeer geslaagde laatste Café-avond van dit jaar. We zien u graag weer terug.

Marius Alkema.

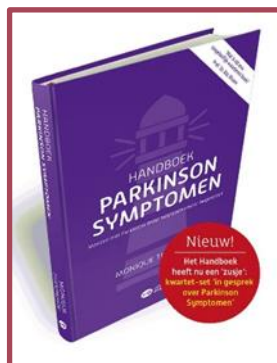
Woensdagavond 14-01-2026 19.30-21.00 uur.

We verwachten Dr. I. (Irene) Miedema, Neuroloog en Somnoloog aan het Ziekenhuis Gelderse Vallei. Zij is gespecialiseerd in slaapstoornissen en cerebrovasculaire aandoeningen (dat zijn aandoeningen die de bloedtoevoer naar de hersenen beïnvloeden).

En, zoals gebruikelijk, toosten we op het nieuwe jaar.

Nieuw in onze bibliotheek

Handboek Parkinson Symptomen: kennis is keuze van Monique Thoonsen.



Is het Parkinson of is het onwil? Kan deze persoon dit echt niet of wil hij het niet doen? Deze vraag stellen veel ondersteuners van mensen met Parkinson. En men lijkt regelmatig van onwil uit te gaan, terwijl de persoon dan iets niet kan vanwege Parkinson. Dat is mijn ervaring wanneer ik teams ondersteun, die vra-

gen hebben rondom het begeleiden en verzorgen van mensen met Parkinson. En dat raakt mij, want ik heb Parkinson. Dus ben ik straks, zeer waarschijnlijk, ook de persoon met Parkinson die verzorging nodig heeft.

Uitgeverij Abessijn, ISBN 978-90-833718-1-8

Na het succes van het 'Handboek Parkinson Symptomen' presenteert Monique Thoonsen wederom een essentieel naslagwerk. Seksualiteit is een fundamentele uiting van onze menselijkheid, maar kan gecompliceerd worden door neurologische aandoeningen zoals parkinson. Dit handboek biedt een moedige stap om intimiteit en seksuele bevrediging terug te winnen, essentieel voor een optimale mentale en fysieke gezondheid.

Uitgeverij Abessijn, ISBN 978-90-835888-1-0



Met dank aan:

Dr. Bart van Bezooijen voor de presentatie.

Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.

Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.

ParkinsonNet: Margreet Veldhuizen

De vrijwilligers: Jenny Zeggelaar, Ine Vos, Marijke van der Berg, Nanke en Henk Bolster, Martin Jochimsen, Frits Poot en mensen uit de zaal.