

Nieuwsbrief

November 2025

Parkinson Café Eindhoven

Terugblik

20 november 2025 Belasting en belastbaarheid van mensen met Parkinson(isme)

Elly van Falier - ergotherapeut Vitalis (aangesloten bij ParkinsonNet)

Aafke van de Sande - ergotherapeut Vitalis (aangesloten bij ParkinsonNet)

Hoe kan ik leren om mijn energie te verdelen?

Veel mensen met de ziekte van Parkinson hebben last van vermoeidheidsklachten. Ergotherapie kan helpen om hiermee om te gaan. Samen bekijken hoeveel je aankunt en wat je allemaal wilt doen op een dag. En hoe dit zo goed mogelijk op elkaar afgestemd kan worden.

Het leren verdelen van je energie is een waardevolle vaardigheid. Hier zijn enkele tips die je kunnen helpen:

1. Maak een dagindeling: Schrijf op wat je gedurende de dag wilt doen en plan rustmomenten in. Houd rekening met je energieniveau door de dag.
2. Prioriteiten stellen: Bepaal wat voor jou het belangrijkste is om te doen en focus je op die activiteiten. Probeer minder belangrijke taken te delegeren of te schrappen.
3. Korte activiteiten: Plan je activiteiten in kortere blokken met pauzes ertussen. Dit helpt om overbelasting te voorkomen.
4. Luister naar je lichaam: Let op signalen van vermoeidheid en neem op tijd pauzes. Dit kan helpen om je energie beter te beheren.
5. Gebruik hulpmiddelen: Ergotherapie kan je voorzien van handige hulpmiddelen en strategieën. Blijf openstaan voor suggesties van professionals.
6. Fysieke activiteit: Blijf in beweging, maar houd het licht en haalbaar. Zelfs korte wandelingen of rek- en strekoefeningen kunnen voordelen bieden.
7. Meditatie en ontspanning: Probeer technieken zoals mindfulness of ademhalingsoefeningen om je geestelijke vermoeidheid te verminderen.
8. Slaaproutine: Zorg voor een goede slaaproutine. Zorg dat je voldoende nachtrust krijgt om je energie op te laden.
9. Consistentie: Probeer een regelmatig schema aan te houden. Dit helpt je lichaam om zijn energieniveau beter te reguleren.
10. Steun van anderen: Praat met vrienden, familie of steungroepen over je ervaringen. Soms kan hun ondersteuning een groot verschil maken.

Het kan erg nuttig zijn om dit samen met een ergotherapeut te bespreken. Ze kunnen je helpen met specifieke strategieën die passen bij jouw situatie.

Een ergotherapeut kan op verschillende manieren helpen bij het verdelen van je energie en het omgaan met vermoeidheidsklachten. Hier zijn enkele manieren waarop zij ondersteuning bieden:

1. Persoonlijke evaluatie: Een ergotherapeut zal je situatie en behoeften beoordelen. Ze kijken naar je dagelijkse activiteiten, energieniveau en eventuele beperkingen.
2. Activiteitenplanning: Samen met jou kan de ergotherapeut een haalbare planning maken voor je dagelijkse activiteiten, waarbij rustmomenten worden ingepast.
3. Prioriteiten stellen: Ze helpen je bij het identificeren van belangrijke taken en activiteiten, zodat je je kunt richten op wat echt essentieel is.
4. Energiebeheerstrategieën: De ergotherapeut kan je technieken aanleren om je energie beter te verdelen, zoals het gebruik van timers om je activiteiten te beperken en regelmatig pauzes in te lassen.
5. Aanpassingen in de omgeving: Ze kunnen aanbevelingen doen voor aanpassingen in je leefomgeving, zoals het gebruik van hulpmiddelen die je helpen taken gemakkelijker uit te voeren, waardoor je minder energie verbruikt.
6. Fysieke training: Ze kunnen je begeleiden bij lichte oefeningen die je kracht en uithoudingsvermogen verbeteren, wat kan bijdragen aan een beter energieniveau.
7. Zelfmanagement: Ergotherapeuten kunnen je leert hoe je beter met je symptomen kunt omgaan, wat je helpt om je energieniveau te behouden.
8. Ondersteuning en advies: Ze bieden emotionele ondersteuning en praktische tips om je te helpen omgaan met de uitdagingen die voortkomen uit vermoeidheid.

Door samen met een ergotherapeut te werken, kun je beter inzicht krijgen in je mogelijkheden en leren hoe je je energie effectiever kunt beheren. Dit kan leiden tot een grotere kwaliteit van leven.

Programma 2025 / 2026

December - geen Parkinson café

Donderdag 15 januari 2026 Nieuwjaarscafé met kleine hapjes en in gesprek met elkaar (kletsplot)

Donderdag 19 februari 2026 Auto rijden en Parkinson

Donderdag 19 maart 2026 Parkinson Boxing

Donderdag 16 april 2026 Onderwerp wordt later medegedeeld

Donderdag 21 mei 2026 Beter omgaan met de Parkinson klachten (ACT)

Donderdag 18 juni 2026 High Tea en in gesprek met elkaar over ommetjes door het parkinson brein

Agenda en nieuwsbrieven

De agenda is te vinden op de website van het Parkinson Café Eindhoven

<https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-eindhoven>

Alle nieuwsbrieven zijn te vinden op de website van Parkinson Café Eindhoven

<https://www.parkinson-vereniging.nl/k/n413/news/archive/16395/2025>

