

Nieuwsbrief – mei en juni 2021

Beste bezoekers van Parkinsoncafé Reeuwijk,

Dit is alweer de 5^{de} Nieuwsbrief die we als werkgroep versturen sinds januari 2021.

Aangezien het aantal Corona-besmettingen en de daarbij behorende ziekenhuisopnames daalt en de vaccinatiegraad stijgt, hopen wij dat wij in september 2021 weer kunnen starten met een bijeenkomst en wij elkaar weer kunnen ontmoeten. Het hangt natuurlijk wel af hoe of de Corona-epidemie zich verder ontwikkelt en of de zaal die wij normaal gebruiken beschikbaar is. Maar we blijven optimistisch en wij gaan ervan uit dat op dinsdag 14 september 2021 weer de eerste bijeenkomst na 1 jaar plaats vindt.

Deze bijeenkomst zal s' avonds gehouden worden omdat de grote zaal op dinsdag alleen in de avond beschikbaar is. Deze zaal hebben wij nodig als wij de 1,5 meter afstand willen houden.

Wij zullen u tijdig op de hoogte stellen van deze ontwikkeling.

Ook in deze nieuwsbrief hebben we weer informatie voor u verzameld:

- Agenda ParkinsonTV
- In memoriam van Jan Hofstede
- Boekbespreking 'Parkinson bij de psychiater'
- Uit de keuken van Hans
- Het verhaal over 'De drie bomen'


Zoals ook vermeld in de vorige nieuwsbrieven zouden wij het zeer op prijs stellen om uw reactie op deze nieuwsbrieven te horen. U kunt dit mailen naar info@parkinsoncafereeuwijk.nl

Met een meelevende groet,
We hopen jullie in september weer te ontmoeten,
Henk van Loo, voorzitter



U kunt ParkinsonTV maandelijks bekijken om
16.00 uur online op: www.parkinsontv.nl/live

Hieronder de data en de thema's in 2021

25 juni:	Cognitie	
24 sept:	Emotie	
29 okt.	Ademhaling	
26 nov.	Leven met geavanceerde therapie	
07 dec.	Revalidatie	

Programma gemist? Klik op onderstaande link:
www.parkinsontv.nl/gemiste-uitzendingen/

Meeleven



Op 16 oktober 2020 is Jan Hofstede overleden. Samen met zijn vrouw waren zij trouwe bezoekers van ons P.Café.

Op 2 augustus heeft Jan zijn heup gebroken en is geopereerd in het Groen Hart ziekenhuis. Vervolgens ging hij voor revalidatie naar de Ronssehof. Zijn gezondheid ging snel achteruit. Na 5 weken mocht Jan naar huis. Thuis komen was zijn en ook onze grootste wens, terwijl wij wisten dat het zijn laatste dagen zouden worden. Nog 14 dagen heeft hij een liefdevolle verzorging ontvangen van zijn vrouw en kinderen.

Wilt u meeleven? Mail naar: ijhofstede@planet.nl
Adres: Magdaleen Hofstede, Weidebloemstraat
15, 2825 AD Berkenwoude



*Als mensen bloemen geven, doen ze dit als een symbool om
te laten blijken dat ze aan elkaar denken*

Boekbespreking

Parkinson bij de psychiater

Door Odile van den Heuvel en Sonja Rutten.
(Uitgever De Geus; 174 blz.; Kosten: € 18,99)

Kern van de behandeling van Parkinson is het innemen van levodopa, een dopaminepreparaat. Een teveel aan levodopa kan cognitieve functies verstoren en gevoeligheid voor psychoses versterken.

Alle neurologen hebben intussen weet van de psychische bijeffecten van Parkinson. Het probleem is dat het ze ontbreekt aan de tijd om er uitvoerig aandacht aan te besteden.

En ze zijn er niet voor opgeleid. Wij hebben geleerd om door te vragen, licht Van den Heuvel toe.

Schommelingen in de lichamelijke en psychische verschijnselen van Parkinson hangen nauw samen met de medicatie. Tegen de tijd dat het middel is uitgewerkt, zit niet alleen het lijf op slot, maar neemt ook de zogeheten 'wearing-off angst' toe.

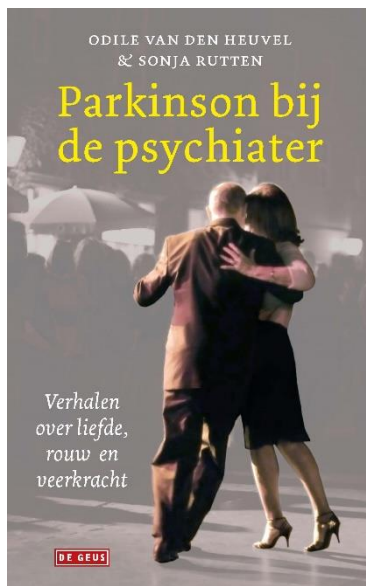
Het arsenaal aan medicijnen voor behandeling van psychische klachten bij Parkinson is relatief beperkt, omdat een deel ervan de fysieke klachten verslechtert. Omdat de medicamenteuze behandeling van Parkinson bezwaren en beperkingen kent, ontwikkelden de twee psychiaters in samenwerking met de afdeling medische psychologie, revalidatiegeneeskunde en fysiotherapie van het Amsterdam UMC de 'body awareness' therapie.

De therapie wordt gegeven door een psycholoog en een fysiotherapeut. Doel is het leren omgaan met en accepteren van de psychische schommelingen, met name angstpieken, ten gevolge van een lage dopaminespiegel.

Bij psychotherapie wordt er geen rekening gehouden met het lijf, bij fysiotherapie niet met het hoofd. Deze therapie combineert deze twee disciplines.

Recent publiceerde het duo een boekje met twintig geanomiseerde portretten van parkinsonpatiënten met psychische problematiek en de geboden behandeling.

De waargebeurde verhalen van twintig patiënten met verschillende klachten die door de psychiater



geholpen willen worden zijn de bespreekgevallen in dit boek.

Het boekje onderstreept dat Parkinson meer is dan een bewegingsstoornis. De patiënten en hun partners lijden vaak het meest onder de psychische klachten. In de bestrijding daarvan is nog veel winst te boeken.

De twee psychiaters proberen daaraan bij te dragen door gastlessen, lezingen en workshops te geven door het hele land.

De Amsterdamse hoogleraar ziet inmiddels dat een aantal neurologen in de behandeling van Parkinson-

patiënten nauw samenwerken met een psychiater. Naar haar mening moet dat de norm worden, waarbij de neuroloog wel hoofdbehandelaar blijft. Het lezen van dit boek kan een eerste stap zijn naar de misvatting die bestaat over het bezoeken van een psychiater.

Samengevat door: Leen de Kooter

Uit de keuken van Hans

Pasta con lenticchie, pomodoro e Parmigiano Reggiano / Pasta met linzen, tomaat en Parmigiano Reggiano. - Voor 2 personen



Linzen als vervanger voor vlees: het gehalte vezels dat in linzen zit is ongekend hoog, zelfs vier keer zo hoog als in zilvervliesrijst. En die vezels zorgen voor een goede spijsvertering en darmwerking. Verder is het een perfecte bron van eiwitten en ijzer. Daarnaast bevatten ze nog fosfor, magnesium, foliumzuur en B-vitamines.

Vervolg van het recept:

Ingrediënten:

200 gr pasta, 200 gr rode linzen, 1 ui, 1 knoflook
1 chilipeper, 200 ml rode Chianti, 4 tomaten of 1
blik gepelde tomaten, 5 el tomatenpuree, 500 ml
runderbouillon, zout, zwarte peper, verse peter-
selie, Parmigiano Reggiano, Extra vergine olijfolie.

Was de linzen schoon en laat ze uitlekken, zet ze opzij. Verwarm een beetje extra vergine olijfolie in een braadpan, zorg dat de olie niet te heet wordt of verbrandt. Doe de in stukjes gesneden ui, knoflook en chilipeper in de pan. Bak deze een paar minuten, totdat de ui glazig is. De knoflook begint te ruiken. Doe de linzen erbij en roer deze lekker door. Het is de bedoeling dat de smaken die al in de pan zitten zodoende lekker in de linzen kunnen trekken. Blus af met de Italiaanse rode wijn. Laat de wijn rustig inkoken, zodat de smaak zich goed kan ontwikkelen en de linzen zich helemaal vol kunnen zuigen. Doe vervolgens de in stukken gesneden tomaten in de pan (of de tomaten uit blik) samen met de tomatenpuree. Roer het geheel met liefde door elkaar en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Voeg tot slot de bouillon toe en laat de saus 45 minuten doorkoken met het deksel op de pan. Roer de linzen regelmatig door tot de linzen bijna klaar zijn. Zet ondertussen een pan water op het vuur en breng deze aan de kook. Doe de pasta met wat zout in de pan. Kook de pasta al dente. Giet de pasta af en doe deze bij de saus en meng het geheel met liefde door elkaar. Serveer de pasta met linzen op een mooie schaal. Schaaf er lekker wat Parmigiano Reggiano overheen en garneer met verse peterselie.

Samengesteld door: Hans van Geluk

Lees verder ook op:

<https://parkinsonenverkeersdeelnemer.com/wat-gebruiken-we-zaal/>



Colofon: 1^{ste} jaargang - nr. 5 - mei en juni 2021
Nieuwsbrief voor bezoekers van het
Parkinsoncafé Reeuwijk (Groene Hart)
Redactie: Werkgroep Parkinsoncafé
Contactpersoon: Willy de Graaff,
Tel.0348-750680
E-mail: info@parkinsoncafereeuwijk.nl

Er waren eens drie bomen...



Er waren eens drie bomen, die alle drie in een hevige storm een grote tak waren kwijtgeraakt.

De drie bomen gingen elk op een andere manier met hun verlies om. Jaren later ging ik de bomen weer opzoeken.

Gisteren heb ik ze weer gevonden en gesproken.

De *eerste boom* rouwde nog steeds om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: 'Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak.' Ik zag dat hij klein was gebleven en in de schaduw stond van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door. De wond was duidelijk zichtbaar en zag er naakt uit. Het was het hoogste punt van de boom. Hij was niet meer verder gegroeid.

De *tweede boom* was zo geschrokken van de pijn dat hij snel had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. Hij had zijn greep op de aarde verloren. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren en lag daar te rotten.

De *derde boom* was ook erg geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf en hij rouwde om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: 'Dit jaar nog niet.' Toen de zon het tweede voorjaar weer terug kwam met de uitnodiging, had hij gezegd: 'Ja zon, verwarm mij zodat ik mijn wond kan verwarmen. Mijn wond heeft namelijk warmte nodig, opdat ze weet dat ze erbij hoort.' Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, sprak de boom: 'Ja zon, laat mij groeien. Ik weet dat er nog zoveel te groeien is.' De derde boom was ook moeilijk te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk zou zijn geworden. Gelukkig heb ik hem herkend aan de dichtgegroeide wond, die vol trots in het zonlicht werd gehouden.

Uit: Vingerafdruk van verdriet, Manu Keirse.
(Licht gewijzigd naar het standaard Nederlands.)