



PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

De derde Parkinson Café-avond van dit jaar heeft veel belangstellenden getrokken. Dat heeft ongetwijfeld te maken met onze gastspreker Dr. Sarai



Boelema.

Zij is als klinisch neuropsycholoog verbonden aan het Meander MC, gespecialiseerd in neuropsychologische diagnostiek en psychologische behandeling bij hersenaandoeningen. Daarbij is ze docent in de opleiding tot GZ-psycholoog.

We zijn blij haar vanavond te ontvangen. Ze heeft een verhaal voorbereid over Parkinson en de mentale achteruitgang daarvan. En wat er mogelijk aan te doen is om hiermee om te gaan.

Vanavond mogen we weer een paar nieuwe belangstellenden welkom heten. Vanuit het ParkinsonNet is Eunice Kasse aanwezig. Nadat iedereen is voorzien van een kopje koffie/thee met wat lekkers, nodigen we Sarai uit om het woord te nemen.

Impressie van de avond

Sarai vertelt dat ze in haar praktijk veel mensen met de ziekte van Parkinson behandelt. Als in de inleiding gezegd, gaat het daarbij om mentale klachten bij

Parkinson, waarbij zij zich als neuropsycholoog richt op de cognitieve gevolgen (denkfuncties) en op de psychologische gevolgen van de ziekte.

Mentale klachten komen vaak voor bij Parkinson, stelt Sarai. Ze zijn niet altijd zichtbaar, maar wel voelbaar voor de patiënt. Het doel van haar presentatie is het begrijpen van mentale klachten. Op basis van dat begrip kunnen de klachten worden besproken, waarna er naar omwegen wordt gezocht. Want, zegt ze, je hebt meer omwegen in je hersenen dan je denkt.

Balans tussen draagkracht en draaglast

Psychische klachten komen voort uit een verstoring in de samenhang tussen denken, voelen en doen, laat Sarai zien. De hersenen werken volgens een biologisch proces, wat invloed kan hebben op de balans tussen draaglast en draagkracht.

Door dopaminetekort (en sociale factoren) neemt de draagkracht af en de draaglast toe. Met vaak als gevolg: Minder genieten, sombere gevoelens, meer beren op de weg zien, piekeren, moeite om te beginnen met (leuke) dingen en het is je sneller allemaal



teveel. Uit reacties in de zaal blijkt dat dit wordt herkend.

Ons denken, voelen en doen beïnvloeden elkaar voortdurend, zegt Sarai. Onze gevoelens van blijdschap, boos zijn, bedroefd of bang, beïnvloeden ons denken en ons handelen, dat op zijn beurt weer invloed heeft op onze gevoelens etc. Je voelt je door afnemende draagkracht in de hoek gedrukt. Wat te doen?



Mentale weerbaarheid helpt

De eerste stap op weg naar hulp bij het vergroten van de mentale weerbaarheid is een bezoek aan de huisarts, Parkinsonverpleegkundige of neuroloog. Bespreek met hen je zorgen. Lees zelfhulp boeken over het verhogen van je mentale weerbaarheid en doe oefeningen. Als voorbeeld van zo'n oefening adviseert Sarai om je bewust te worden van je denken en je gepieker te relativiseren door je sombere gedachten het een naam te geven: Piet Pieker, Vriend zak&as, Tante Ik kan het niet. Een opvolgende oefening is het visualiseren van een zogenaamde 'Worstelknop'. Dat is een volumedraaiknop, waarop je de volumestand van de dominante geachte kunt terugdraaien. Je verbeeldt je op welke stand de worstelknop staat, je pakt de regie: "Vriend zak&as, het is genoeg zo!" en draait de knop naar links. Sarai adviseert om naasten mee te nemen in deze oefeningen. Het is fijn om het ook tegen elkaar te kunnen zeggen. Het is een bruikbare oefening voor iedereen!

Op een vraag uit de zaal legt Sarai uit, dat je Pietje, Vriend en Tante ook alle drie tegelijk kunt tegenkomen. Het idee van vastzitten gebeurt vaak in je hoofd, zegt ze. Dat geldt ook voor fysieke bewegingsproblemen. Oefen je mentale weerbaarheid is haar advies. Verzet je denken en ga een spelletje doen, een balletje trappen of zoek een lichtpunt op. Het kan helpen om een dagelijks 'piekerkwartier' in

te lassen. Dan ga je je piekergang, maar na 15 minuten draai je je worstelknop naar links en kom je in actie. Als boekentips om jezelf te verdiepen en te oefenen in deze materie, geeft ze: 'Voluit Leven' van Ernst Bolmeijer en Monique Hulsbergen, 'Uit liefde voor jezelf' van Gijs Jansen en 'Het anti-aanbakbrein' van Sanne van Arnhem.

Cognitieve gevolgen van Parkinson

Nu ze de Psychologische gevolgen van Parkinson heeft behandeld, vervolgt Sarai haar presentatie met het bespreken van de Cognitieve gevolgen (denkfuncties) van Parkinson. Ze laat een dia zien die het denken in een driehoeksvorm uitlegt. (NB: U kunt de dia's bekijken in de bij de Nieuwsbrief gevoegde presentatie). Het denken bestaat van onder naar boven uit Informatieverwerkingssnelheid (begrijpen), Aandacht geven, Geheugen (onthouden) en Uitvoerende functies (ordenen, plannen, agenderen, maar ook: plannen maken en deze bijstellen, aanpassen). Daar komt het Visueel ruimtelijk vermogen bij, dat ook denken is. Parkinson heeft gevolgen voor vooral de informatieverwerkingssnelheid en de uitvoerende functies. Daarbij geldt dat Parkinson een grillig beloop kent, dat door ieder persoon anders kan worden ervaren.

Klachten in het denken, de gevolgen ervan en wat kan helpen?

Welke klachten in het denken kunnen ontstaan bij Parkinson? Sarai zet ze op een rijtje: Trager informa-



tie verwerken, trager worden in de uitvoering van gedachten, moeite hebben met plannen en overzicht houden, moeite met meer dingen tegelijk doen of schakelen, geheugenproblemen krijgen, problemen krijgen in het waarnemen/zien en het ervaren van visuele hallucinaties.

De gevolgen daarvan in het dagelijks leven zijn: Frustratie en onzekerheid door de moeite om dingen gedaan te krijgen, het gevoel hebben te worden buitengesloten en niet gelijkwaardig te zijn, relaties en zelfvertrouwen staan onder druk, je naasten krijgen een andere rol en ervaren daardoor extra belasting.



Wat te doen? Is het te verhelpen? Het korte antwoord is 'nee. Het relatieve antwoord is 'enigszins', zegt Sarai. 'Je hersenen zijn geen spier die je breed kunt trainen. Maar: Wie niet snel is, kan toch slim zijn. Dan hebben we het over het eerder genoemde zoeken naar Omwegen/strategieën in het denken. Sarai raadt in dat kader het 'Ommetjesboek' aan, dat op onze leduurtafel ter inzage ligt.

Sarai doet ter verduidelijking een paar oefeningen met de zaal. Ze leest vijf woorden voor, met de opdracht deze te onthouden. Ze zet daarbij een muziekje aan op haar telefoon. De boodschap: verwarring en afleiding werken verstorend en helpen niet bij het onthouden.

In de volgende oefening vraagt ze de zaal om vijf korte feitjes te onthouden. Ze leest deze eerst heel snel voor en vraagt de zaal of ze feitjes hebben onthouden.

De meesten komen niet verder dan 2 of drie feitjes. Bij het langzame voorlezen gaat het een stuk beter. Wat leren we hiervan?

Het is belangrijk, zegt Sarai, om voorwaarden te creëren: Neem de tijd te om belangrijke dingen te bespreken. Prik een vast moment op de dag wanneer je voldoende energie voelt en werk met een lijstje, zodat je weet waarop je je aandacht moet richten en heel belangrijk: Zorg dat er geen afleiding is. Ze adviseert om de denkproblemen op twee manieren te compenseren, extern door hulpmiddelen te gebruiken, zoals een agenda, telefoonalarm, notitieboekje of een whiteboard. En intern door woorden 'aan elkaar te knopen'. Ze doet opnieuw een oefening met de zaal, waarbij we aan elk woord iets vast moeten

kopen, zodat we het beter onthouden: bijvoorbeeld: sleutel -> deur, wolk -> regen, hond -> kat. Na vijf minuten vraagt ze of we de woorden nog weten met behulp van de zelfbedachte 'knoop'.

Tot slot geeft Sarai de zaal een paar algemene adviezen mee:

- Slaap goed (niet overdag), dat geeft meer energie voor de dag; gebruik hulpmiddelen: handig, doen!
- Wandel samen met vrienden om in beweging te blijven; Vraag om hulp aan je naasten. Dat is soms niet gemakkelijk, maar wel belangrijk om te doen!
- Wat kunnen de naasten doen? Helpen herinneren (niet zelf laten worstelen!), afspraken maken over de onderlinge communicatie; ruimte en tijd geven voor een reactie; druk vermijden, geen twee dingen tegelijk laten doen. Voor de partner of naaste is het belangrijk om na te denken of er voldoende tijd is om jezelf te zijn, en niet alleen de mantelzorg: ga sporten of organiseer een activiteit met anderen.
- Bij aanhoudende of ernstige klachten adviseert Sarai om deze te bespreken met een neuroloog of Parkinsonverpleegkundige, met een mogelijke doorverwijzing naar een neuropsycholoog voor testen en adviezen, een Ergotherapeut voor prak-



tische strategieën en hun psychische relatie en/of een Logopedist of psycholoog, afhankelijk van de klachten.

Samenvattend nemen we door wat we mee naar huis nemen van haar presentatie?

- Cognitieve obstakels zijn herkenbaar en bespreekbaar;

- Er zijn altijd omwegen en strategieën te vinden als het denken problemen geeft: het doel is niet perfect functioneren (dat kan niet meer), maar werkbare strategieën.
- Kijk samen met je naasten wat je helpt in het dagelijks leven.

Tot slot

De gasten hebben met veel aandacht geluisterd naar en deelgenomen aan de interactieve presentatie van Sarai. Er werd goed gebruik gemaakt van de geboden gelegenheid om na de verlengde pauze van 25 minuten, vragen te aan Sarai te stellen. In de pauze vonden er onderling geanimeerde gesprekken plaats onder het genot van een tweede kopje koffie of thee met wat lekkers.

Met een welgemeend applaus, hartelijke woorden van dank en een flesje wijn namen we afscheid van Sarai. We kijken terug op een zeer geslaagde derde Café-avond van dit jaar.

Marius Alkema.

Woensdagavond 08-07-2026 19.30-21.00 uur.

We verwachten Maaïke Dankert. Zij is arts/specialist ouderengeneeskunde en verbonden aan Zorginstelling Norschoten. Zij gaat het hebben over wat ouderengeneeskunde voor de mensen met de ziekte van Parkinson kan betekenen en over een pilot Parkinson, die gestart is in Norschoten.

De zaal gaat open om 19.00 uur.



Het adres is:

Welzijn Barneveld, Veluwehal, 1e etage,
Nieuwe Markt 6,
3771 CB Barneveld.

Aanmelden vooraf via e-mail:

info@parkinsoncafebarneveld.nl of per telefoon/tekst/Whatsapp: 06-21216975. En mocht later

blijken dat u niet kunt komen, meldt u dan af. Soms kunnen we iemand anders blij maken met uw plaats.



Spellen voor ouderen

Naar aanleiding van de presentatie van Dr. Sarai Boelema zond Wim Polderman ons deze tip. Voor het onderhouden van je mentale weerbaarheid zijn er specifieke spellen en hulpmiddelen voor ouderen. Onderstaande link helpt u op weg naar de juiste plaats op internet.

[Spellen en hulpmiddelen voor mensen met Parkinson – Spellen voor Ouderen](#)

Hartelijk dank, Wim.

Parkinson.nl

Op Wereld Parkinson Dag is het nieuwe platform Parkinson.nl gelanceerd. De Parkinson Vereniging is een van de trotse initiatiefnemers hiervan. Op Parkinson.nl vind je informatie over alles wat aan Parkinson raakt. Gecheckt door medisch deskundigen en geschreven in begrijpelijke taal. Daarnaast vind je op Parkinson.nl een agenda vol activiteiten en bijeenkomsten. En een plek waar je nieuwe mensen kunt leren kennen. Zo biedt Parkinson.nl je steun als je daar behoefte aan hebt. Op een manier die bij je past.

Zeer de moeite waard om daar even rond te neuzen.

Met dank aan:

Dr. Sarai Boelema voor de presentatie.

Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.

Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.

De vrijwilligers: Jenny Zeggelaar, Nanke en Henk Bolster, Frits Poot en mensen uit de zaal.