

Bijeenkomst Parkinson Café Nijmegen – 22 maart 2019

“ER OP UIT”! Van vakantie tot ‘n dagje uit!

Vakantie verhalen en ideeën van een aantal van onze bezoekers en vrijwilligers



“ER OP UIT”! Dat kan zijn vakantie, reizen, een weekendje weg, dagje uit, avondje uit. Het blijkt in de praktijk dat AFLEIDING een heel goed medicijn is voor de mensen met de ziekte van Parkinson.

Een reis maken, weekendje weg, dagje uit, een fietstochtje of wandeling in je eigen buurt, een kopje koffie drinken bij familie, vrienden, een terrasje nemen. Even eruit zijn! Buiten zijn, inspanning en ontspanning! Het gaat erom dat mensen er op uit kunnen gaan, of dit nu lang of kort is, ver weg of dichtbij. Alles aangepast aan je eigen mogelijkheden en wensen.

Dit kan ook door naar een mooi TV-programma te kijken.

Maar het liefst zonder of met zo min mogelijk stress!

Vele vrijwilligers van het team Parkinson Café Nijmegen hebben deze middag voorbereid onder leiding van **Lia Janssen-Sennef** en zij leidde ons door de programma-onderdelen.



De eerste spreker was **Mien van Goey**. Al voordat zij Parkinson kreeg was zij al gewend ook verre reizen te maken en samen met haar partner probeert zij dat nog zoveel mogelijk te doen. Maar ook gaat zij ieder jaar met een groepje vrouwen (al vijf keer) naar Mallorca om samen aan yoga te doen, te wandelen en vegetarisch te eten.

Haar favoriete reisorganisaties zijn: Amarant, Davidfonds-reizen, Natuurgidsen Zuidwest Brabant, KNVV (vereniging voor veldbiologie) en Labrysreizen.



Foto's: Mien van Goey

Stress maakt het reizen wel steeds lastiger voor haar en daarom heeft zij de volgende ervaringen en tips:

- Eén vliegreis per jaar is genoeg;
- Ruim op tijd naar de luchthaven gaan (er kan altijd iets tegenzitten);
- Zo min mogelijk handbagage (een buiktasje met portefeuille, paspoort en medicijnen) en een koffertje op wielen. En ook de grote koffer (ook op wieltjes) zo licht mogelijk houden;
- Bij het huren van een auto erop letten dat die niet teveel afwijkt van wat je gewend bent (bijvoorbeeld wel of niet een automaat). En een touchscreen in de auto voor o.a. de navigatie is niet aan te raden met een tremor!
- Georganiseerde reizen genieten – zeker bij verre bestemmingen – de voorkeur. En een goede reisverzekering is heel belangrijk!
- Zorg voor voldoende rustmomenten en voor het op tijd eten en drinken. Want onderweg ziek worden is natuurlijk ook weer stress verhogend!



Jos Donkers maakte ons enthousiast voor een pension La Randulina in Ramosch, Graubünden (Zwitserland) waar zij al vanaf 2000 meer dan 10 keer is geweest. Ook nadat er zeseneenhalf jaar geleden Parkinson bij haar werd vastgesteld. Zij geniet van de

prachtige omgeving, de vergezichten, de bergen, het wandelen hoog in de bergen en het gezellige pension.

De laatste jaren niet meer zo hoog de bergen in maar korte wandelingen zonder teveel stijgingen en afdalingen zijn daar goed mogelijk. Je kunt je bijvoorbeeld vanaf het dorpje Vna eerst met de postbus naar boven laten brengen en wandelen op gemakkelijke paden met veel bankjes.

Maarten (de eigenaar van het pension) brengt je desgewenst naar de skilift van Scuoll om de berg op te gaan en vandaaruit te wandelen, te genieten in het restaurant en van het uitzicht.

<http://www.larandulina.com/picshow/web/zomer/2/1.Huiszomer.html>





Kortom: als je nog redelijk goed ter been bent (in het pension nog trappen kunt lopen) en van de bergen houdt is La Randulina een aanrader. En voor Jos zelf brengt het rust om op een bekende plek weer terug te komen.

Loek Smeets kreeg al jong de diagnose Parkinson. Hij werkt nog als docent. En net als in de tijd “ervoor” wil hij nog zoveel mogelijk blijven bewegen en op reis gaan. En dit varieert van kleine uitstapjes naar o.a. musea, het maken van bergwandelingen met een vriend tot verre reizen met zijn gezin. De eerste verre reis met Parkinson was drie jaar geleden naar Sri Lanka. Je moet vooral de “knop omzetten” en ervanuit gaan dat je nog veel kunt. Maar



omdat daar een auto huren geen optie was (verkeersveiligheid!) was het huren van een auto met chauffeur (tevens gids) een uitkomst en heel betaalbaar. Afgelopen jaar is dit in Georgië ook zeer goed bevallen.

De zoon en dochter nemen intussen wel wat taken over. Vroeger was Loek de organisator en planner en degene die de wegenkaart las. Achteraf gezien nu wel zo gemakkelijk dat de kinderen dit doen, zodat hij zelf rustiger kan genieten van de reis. Bij de wandelingen in de bergen is zijn vriend (die geen Parkinson heeft) echt zijn “maatje” die zich verantwoordelijk voelt voor Loek en zo besloten heeft dat “gesicherte” wandeltochten te riskant zijn.

Conclusie: Loek spreekt niet meer over wat er voor of na de diagnose wel of niet mogelijk was en benadert reizen en uitstapje maken nu vanuit een andere insteek. Hij heeft geleerd niet teveel vooruit te kijken.



Foto's Loek Smeets

Lia Janssen-Sennef vertelt ook namens haar man **Frits** over hun reiservaringen, nadat 16 jaar geleden bij hem Parkinson werd vastgesteld. Met steeds meer belemmeringen en aanpassingen genieten zij nog van wat het leven biedt. Tot 2012 nog met de caravan (vanaf 2006 reed Lia, wat zij niet moeilijk vond!) maar wel met aanpassingen: een goede campingplaats met toegankelijke douche en toilet, rusten in de middag, veel fietsen, weinig wandelen. Ook nog rondreizen in o.a. Marokko en Schotland gemaakt en stedentrips. Zo kon er in Malaga en op de brede boulevard van Torremolinos (2016) met Frits op de loopfiets worden genoten van de zon en de mooie omgeving. Totdat ook het vliegen te veel stress opleverde.



Foto's Lia en Frits Janssen

Daarom nu georganiseerde busreizen zoals naar Berlijn (de loopfiets meegenomen) en vorig jaar nog naar Zwitserland (met een lichtgewicht rolstoel erbij). Goed met de touroperator overlegd over de faciliteiten. Veel gezien met de bus of (een plaatselijke trein) en weinig hoeven lopen.

In Nederland en in de omgeving van Wijchen (waar Frits en Lia wonen) maken zij graag uitstapjes per fiets. De laatste jaren op een elektrische fiets en Frits sinds kort op de Easyrider (fiets met een extra wiel). En kort geleden hebben zij in Grave een duofiets gehuurd. Dat was zo'n goede ervaring dat zij nu gaan uitzoeken waar in Nederland dit nog meer kan, zodat zij met een Bed & Breakfast of hotel erbij te boeken nog een paar dagen eropuit kunnen gaan.

Tenslotte: Lia en Frits ervaren dat afleiding zoeken in uitstapjes goed werkt bij Parkinson en ondanks dat er steeds een stapje terug moet worden gedaan, genieten zij nog heel veel van uitstapjes en reizen.

Reacties uit de zaal

- En een van de vaste bezoekers liet nog met foto's zien hoe hij zijn caravan met een beugel naast de deur heeft aangepast en die met een mobiele tillift toegankelijk heeft gemaakt voor zijn vrouw.

- Een andere reactie uit de zaal was van iemand die vertelde dat zij een aangepaste auto heeft gekocht. Zij kan haar man met de rolstoel achterin de auto rijden. Zo zijn zij niet afhankelijk van gehandicaptenvervoer en kunnen samen eropuit gaan. Natuurlijk kun je ook gebruik maken van AVAN of Valys in aangepaste taxi's.

- In allerlei plaatsen zijn duofietsen te huur of te leen: Malden, Beek enz. vaak te vinden op internet via Fietsmaatje.

- En wanneer je een paar dagen eruit wilt en thuis gebruik maakt van de thuiszorg is het in veel gevallen mogelijk om te regelen dat je ook op je vakantiebestemming (in Nederland) thuiszorg krijgt.



Algemene informatie:

MEDIPOINT: Een bedrijf (winkel) waar je hulpmiddelen kunt kopen, huren en lenen. www.medipoint.nl Een zeer duidelijke website met wat de mogelijkheden zijn. Zij hebben een winkel in Nijmegen (alle dagen open) en in Wijchen (alleen de ochtend)

Je kunt ook daar kijken en vervolgens op andere websites kopen!!

Bij het aanschaffen van grote hulpmiddelen kun je het beste de ergotherapeut inschakelen.

Via Medipoint worden ook de hulpmiddelen geleverd, die verstrekt worden door WMO.

Denk aan scootmobiel, driewieler, speciale rolstoelen e.d. Zij zijn ook de tussenpersoon voor de zorgverzekeraar. Hulpmiddelen als loopfiets, speciale P. rollator, papagaai e.d.

Waar kunt u hulp krijgen:

De zorgverzekeraar:

- De zorgverzekeraars CZ en VGZ hebben op de website van "De Mantelzorger" mogelijkheden staan om hulp te krijgen als de mantelzorger een keertje weg moet/wil.
- De zorgverzekeraar biedt de mogelijkheid om tijdens de vakantie voor de persoon met Parkinson voorzieningen te treffen op het vakantieadres.
- Thuiszorg. Als je thuiszorg hebt kun je die ook krijgen op je vakantieadres.
- Senior Service Nijmegen
- Respijtzorg:
- Vrijwilligerscentrale Nijmegen.
- Meervoorelkaar in Druten en Wijchen, Forte Welzijn in gemeente Berg en Dal
- Mezzo: een vereniging voor mantelzorgers heeft een nieuwe naam: MantelzorgNL
- Mantelzorg Nijmegen is erg actief met o.a. inzet van vrijwilligers het ondersteunen van mantelzorgers

Brochure



De HAN-studenten ergotherapie die in 2018-2019 meehelpen in het Parkinson Café hebben een mooi boekje gemaakt met allerlei tips voor (aangepaste) reizen en uitstapjes. Zo is het mogelijk om via De Zonnebloem op reis te gaan, waarbij verzorgenden en verpleegkundigen meegaan. En in Nijmegen kan bijvoorbeeld een rolstoelvriendelijke route worden gevolgd langs de bezienswaardigheden. Door hier te klikken kunt u de brochure lezen. [Brochure erop uit! Parkinsoncafé Website versie pdf.pdf.](#)

*Overige foto's: Guus Wijngaards
Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek:*

