

Stressreductie en zelfzorg bij Parkinson

Corinne Langedijk – GZ Psycholoog

Inhoud

- 1 Introductie
- 2 Stress en Parkinson
- 3 Stressreductie en zelfzorg
- 4 Vragenronde
- 5 Afronding

Waarom stressreductie belangrijk is bij Parkinson

Kernboodschap:

Stress beïnvloedt niet alleen hoe we ons voelen, maar ook de symptomen van Parkinson.

De invloed van stress op Parkinson

Het artikel “**Stress and cortisol in Parkinson’s disease**” uit 2020 van Daniel J. van Wamelen en collega's bespreekt de relatie tussen stress, cortisol en de ziekte van Parkinson (een Engelse samenvatting vind je hier:

<https://www.sciencedirect.com/science/chapter/bookseries/abs/pii/S0074774220300052>)

De auteurs keken daarbij naar verschillende soorten onderzoek, zoals:

- studies waarin cortisol werd gemeten in bloed, speeksel of urine;
- onderzoeken naar de invloed van acute en chronische stress;
- studies naar motorische symptomen (zoals tremor en stijfheid);
- studies naar niet-motorische symptomen (zoals angst, depressie, vermoeidheid en slaapstoornissen);
- onderzoek naar de werking van de stress-as (de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as of HPA-as).

De stresscirkel bij Parkinson



1. Meer moeite met bewegen, slapen, plannen of omgaan met prikkels
2. Meer stress en spanning
3. Verhoging van stresshormonen (cortisol)
4. Extra belasting van het zenuwstelsel
5. Verergering van Parkinsonsymptomen (trillen, stijfheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, angst)
6. Minder energie en minder belastbaarheid
7. Nog meer stress en spanning

**De beste niet medicamenteuze interventies
voor mensen met Parkinson, volgens
wetenschappelijk onderzoek.**

Regelmatige lichaamsbeweging

Vormen die onderzocht zijn:

- Wandelen
- Fietsen
- Aerobe training (duur- of cardiotraining)
- Boksen
- Krachttraining
- Dans (vooral tango)
- Tai chi

Beweegzoeker <https://www.parkinson-vereniging.nl/beweegzoeker> Bespreek eventueel met je (ParkinsonNet) fysiotherapeut welke beweging bij u past.

Interventies gebaseerd op Mindfulness

Mindfulnessprogramma's, vaak gebaseerd op Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), laten bij Parkinson regelmatig de volgende resultaten zien:

- Afname van stress
- Afname van angst
- Afname van depressieve klachten

Al met al draagt het beoefenen van Mindfulness bij aan betere kwaliteit van leven.

Mindfulness Een training die vergoed wordt door veel zorgverzekeraars:

<https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness>

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Vooraf effectief wanneer stress samengaat met:

- angst
- piekeren
- somberheid
- vermijdingsgedrag

CGT helpt mensen om:

- catastrofale gedachten te herkennen
- realistischer te denken
- actief te blijven ondanks beperkingen

Zoek een psycholoog, gespecialiseerd in Parkinson, via: www.parkinsonzorgzoeker.nl

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Dit is een wetenschappelijk erkende therapievorm.

Het belangrijkste doel is leren omgaan met moeilijke gedachten, emoties en lichamelijke beperkingen terwijl je blijft handelen naar wat belangrijk voor je is (je waarden).

Dit sluit vaak goed aan bij Parkinson omdat:

- sommige symptomen niet volledig controleerbaar zijn.
- de strijd tegen symptomen zelf een bron van stress kan worden.

Zoek een psycholoog, gespecialiseerd in Parkinson, via: www.parkinsonzorgzoeker.nl

Ademhaling en ontspanningsoefeningen

Onderzoek laat zien dat technieken zoals langzame buikademhaling, progressieve spierrelaxatie en geleide ontspanning kunnen leiden tot verlaging van ervaren spanning, betere emotieregulatie en afname van fysiologische stressreacties.

Ademen Aanbevolen informatie en video's:

- ParkinsonTV: [Ademhaling & Parkinson](#)
- YouTube-opname van dezelfde uitzending: [Ademhaling & Parkinson \(video\)](#)
- [Parkinson.nl](#) voor betrouwbare informatie en activiteiten rond Parkinson.

Sociale steun

Sterke sociale netwerken (zoals een Parkinson café) kunnen bijdragen aan:

- ontspanning, afleiding
- activering, zingeving
- hogere kwaliteit van leven

Ze bieden:

- erkenning
- normalisering
- Verbondenheid

Zoek een maatschappelijk werker, gespecialiseerd in Parkinson, via: www.parkinsonzorgzoeker.nl (dit kun je ook met je Parkinson Verpleegkundige bespreken. Heb je die niet? Vraag er om bij de neuroloog. Het verdient zelfs aanbeveling om van ziekenhuis te veranderen –als dat enigszins haalbaar is- om te zorgen dat je een P-verpleegkundige hebt. Zij zijn de as waar al je zorg om kan draaien. Ze hebben de meeste kennis over de mogelijkheden (véél meer dan de neuroloog))

Slaapverbetering

Behandeling van slaapstoornissen kan indirect veel bijdragen aan stressreductie. De behandeling is maatwerk bij Parkinson. Het is vaak een combinatie van leefstijladviezen, slaap hygiëne en gerichte medicatie aanpassingen voor zowel Parkinson symptomen als specifieke slaapproblemen.

Absolute specialisten (vraag een verwijzing van je neuroloog of huisarts) op het gebied van slaap vind je hier: <https://www.sein.nl/>

Meest effectief?

Sterkste bewijs

Regelmatige lichaamsbeweging
Cognitieve gedragstherapie
Mindfulnessprogramma's

Veelbelovend en klinisch logisch

ACT
Ontspanning en ademhaling
Sociale steun en lotgenotencontact
Slaapinterventies

Zelfzorg en Parkinson

Zelfzorg is alles wat iemand bewust doet om zijn of haar lichamelijke, psychische en sociale gezondheid te behouden, te ondersteunen of te verbeteren.

Zelfzorg als vaardigheid

Zelfzorg is geen luxe, maar:

- een klinische verantwoordelijkheid, een professionele noodzaak, niet enkel “goed voor jezelf zorgen”.
- een ethisch- en kwaliteitscriterium: goede zorg voor anderen begint met goed zorgen voor jezelf. Denk aan de veiligheidsinstructie tijdens een vliegreis. Eerst je eigen masker opzetten, dan anderen helpen.
- iets wat structureel en bewust ingebed moet zijn — niet iets dat je “erbij doet”.
- iets wat bespreekbaar mag zijn: gevoelens van stress, twijfel, overbelasting mogen geuit worden.

Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care
(2019) — Posluns & Gall

Domeinen van zelfzorg bij Parkinson

1. Lichamelijke gezondheid
2. Slaap en herstel
3. Emotioneel welzijn
4. Cognitief functioneren
5. Sociale participatie
6. Zelf management van de ziekte
7. Dagelijks functioneren.

Lichamelijke gezondheid

- Medicatie op tijd innemen. (Zet een alarm op horloge of telefoon)
- Voldoende bewegen en oefenen. (www.parkinson-vereniging.nl/beweegzoeker)
- Gezonde voeding en voldoende drinken. Diëtist: parkinsonzorgzoeker.nl
- Rustmomenten inbouwen. Ergotherapeut: parkinsonzorgzoeker.nl
- Valpreventie en veilig bewegen. Fysio- en ergotherapeut parkinsonzorgzoeker.nl

Slaap en herstel

- Regelmatig slaapritme.
- Aandacht voor slaapstoornissen.
- Rustmomenten plannen gedurende de dag.
- Balans tussen activiteit en herstel. Ergotherapeut!! parkinsonzorgzoeker.nl

Emotioneel welzijn

- Omgaan met stress, angst en somberheid. Psycholoog
parkinsonzorgzoeker.nl
- Herkennen van overbelasting. Psycholoog en ergotherapeut
parkinsonzorgzoeker.nl
- Ontspanning en stressreductie.
- Acceptatie en aanpassing aan veranderingen. Psycholoog
parkinsonzorgzoeker.nl ACT actinactie.nl/wat-is-act

Cognitief functioneren

- Omgaan met geheugen- en concentratieproblemen.
- Structuur aanbrenge in de dag.
- Hulpmiddelen gebruiken, zoals agenda's of herinneringen.
- Taken verdelen in kleinere stappen.
- **Ergotherapeut!** parkinsonzorgzoeker.nl

Sociale participatie

- Contact onderhouden met familie en vrienden.
- Deelname aan hobby's en activiteiten.
- Hulp vragen wanneer nodig.
- Omgaan met veranderingen in rollen en relaties.
- Parkinsonverpleegkundige, psycholoog of maatschappelijk werker
parkinsonzorgzoeker.nl

Zelfmanagement van de ziekte

- Kennis opdoen over Parkinson. (P-café; Handboek Parkinson Symptomen: <https://uitgeverijabessijn.nl/boeken/handboek-parkinson-symptomen/> en te leen bij P-café)
- Symptomen leren herkennen.
- Samenwerken met zorgverleners.
- Beslissingen nemen over behandeling en leefstijl.

Dagelijks functioneren

- Energie verdelen over de dag.
- Aanpassen van de woon- werk omgeving.
- Gebruikmaken van hulpmiddelen indien nodig.
- Ergotherapeut: parkinsonzorgzoeker.nl

Waar zit jouw disbalans?

Reflectieoefening:

Welk domein is stabiel?

Welk domein vraagt aandacht?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. <i>Lichamelijke gezondheid</i> | 2. <i>Slaap en herstel</i> |
| 3. <i>Emotioneel welzijn</i> | 4. <i>Cognitief functioneren</i> |
| 5. <i>Sociale participatie</i> | 6. <i>Zelf management van de ziekte</i> |
| 7. <i>Dagelijks functioneren.</i> | |

<https://www.parkinson-vereniging.nl/verslagen-detailpagina/2025/05/22/parkinson-monitor>

Concrete Suggesties & Strategieën voor zelfzorg

Geen grote ingrepen, maar kleine interventies die passen in het dagelijks leven.

Commitment naar jezelf

Denk nog eens terug naar wat je besepte, opmerkte bij de vraag over de balans en de domeinen.

Kies voor jezelf één zelfzorg actie voor de komende week.
Let op; maak het klein, haalbaar en concreet.