

## Nieuwsbrief januari 2023

### Voorwoord van de coördinator

Beste lezers,

Het is al bijna eind januari als ik dit schrijf. Het zijn nog wel vooral grijze dagen, maar het is duidelijk te merken dat het al weer later donker wordt 's middags. Heerlijk, we gaan richting het voorjaar.

Afgelopen donderdag hadden we naast de nieuwjaarsborrel een primeur.

Geen spreker, wij gingen in groepjes uitéén om met elkaar in gesprek te gaan. Zelf was ik heel benieuwd of dit experiment kans van slagen had.

Ja hoor, in beide groepen liep het gesprek vlot. Daar ben ik heel blij mee. Een uur was eigenlijk veel te kort.

Er was een goede sfeer en openheid. In een groep zitten meestal sprekers en mensen die meer van goud houden: zwijgen of niet zoveel zeggen. Vroeger was ik ook een zwijger, durfde niet in een groep te praten.

Zowel het spreken als het zwijgen is goed. Een volgende keer proberen we kleinere groepen te maken, zodat iedereen beter tot zijn recht komt.

In deze nieuwsbrief vindt u op bladzijde 3 een 'kort' verslag over deze middag. Op de een of andere manier ben ik er niet goed in om iets kort te noteren. De tekst is altijd langer dan mijn bedoeling is. Sorry....

Veel leesplezier!

Hartelijke groet,

*Joke Pullen*

### COLOFON:

#### Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,  
Gramsbergerweg 59  
7772 CV Hardenberg



#### Parkinson Café Hardenberg e.o.

##### Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

Email: [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

Internet:

<http://parkinsoncafehardenberg.nl>

Facebook:

[www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg](http://www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg)



PARKINSONISME De Parkinson  
VERENIGING Vereniging is dé

belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinsonvereniging.nl/help-mee/lid-worden>

**Word lid voor slechts € 3,50 per maand**

De volgende nieuwsbrief zal eind maart 2023 verschijnen.



## Wij herdenken

In de afgelopen 2 maanden is een bezoeker van ons Parkinson Café overleden. Haar naam wordt hier genoemd:



Ria Biemold-Zwart  
Geboortedatum: 25-02-1947  
Sterfdatum: 28-12-2022

Iemand missen...  
Iemand missen hoort erbij  
het doet alleen zo'n pijn,  
dat alles met die iemand,  
zo anders en zo mooi zou zijn.

Iemand missen hoort erbij,  
het hoort bij ieders leven.  
Je denkt terug aan hoe het was  
en huilt of lacht dan even...  
Ellis Tabak

Wij wensen haar man, kinderen en kleinkinderen heel veel kracht en sterkte toe bij het missen van hun echtgenoot, moeder en oma.

## Uit het café .... van 19 januari 2023

(door Joke)

### (Kort) verslag 'samen in gesprek'.

Donderdagmiddag 19 januari zijn wij in 2 groepen uitéén gegaan: Partners/relatie van de Parkinsonmens en de Parkinsonmens.

Het doel was om met elkaar in gesprek te raken. Hiervoor stonden een aantal punten (voor beide groepen hetzelfde onderwerp) op papier.

In beide groepen kwamen we niet verder dan 4 van de 8 punten. Er was tijd te kort om deze allemaal door te spreken.

### Wat kwam er aan de orde?

#### Waar loop je op dit moment tegen aan:

Partnergroep:

- Om 13.30 uur vertrekken is overlegd. Is het dan zover, dan moet er nog van alles gebeuren. Bijv. het aanrecht opruimen. Dus afgeleid.
- Tv kijken, blijft dan staan i.p.v. zitten. Partner geeft aan .... Ga nu zitten. Dat duurt dan even. Moet dan aandringen.
- De Parkinsonmens moet aangeven als hij hulp nodig heeft en niet voor hem/haar doen. Niet ervoor aan lopen.

Parkinsonmens:

- Betutteling, mensen zijn te behulpzaam
- Mensen praten over je met je partner en niet met jou
- Mensen nemen beslissingen voor je

### Hoe is het contact met neuroloog, park. verpleegkundige, thuiszorg etc.?

Partnergroep:

- Parkinsonmens heeft al 7 verschillende neurologen gehad (Hardenberg). Gelukkig is dit niet overal zo. In Meppel loopt het goed. In Zwolle loopt het ook goed. Dus verschillende ervaringen.
- WMO Hoogeveen is geweldig. Loopt goed.
- Verpleegkundigen in ziekenhuis/verpleeghuis weten weinig van Parkinson.

**Tip:** leg informatie neer voor verpleging. Bijv. [Brochure De ziekte van Parkinson \(juli 2020\).pdf](#) of [Leaflet top 10 aandachtspunten verzorgenden 2022.pdf](#). Deze brochure/leaflet en over vele andere onderwerpen zijn gemaakt door de Parkinson Vereniging. [Brochures - Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](#)



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

Parkinsonmens:

- second opinion in Groningen (punt voor Parkinson) wordt als positief genoemd.
- verder wordt genoemd de vele neurologen die sommige al voorbij hebben zien gaan. Men heeft last van de vele wisselingen.
- Parkinson verpleegkundige wordt gewaardeerd. Jammer dat in ziekenhuis Hardenberg op dit moment deze functie (tijdelijk) ontbreekt.

### **Met welk symptoom van de ziekte heb je op dit moment de meeste moeite?**

Partnergroep:

- Speekselverlies.
- initiatief nemen gebeurt minder
- Intiem zijn wordt minder en lastig

Parkinsonmens: hebben deze vraag overgeslagen.

### **Medicatie: ik ben therapietrouw**

Partnergroep heeft dit niet besproken.

Parkinsonmens:

- Behandelingen/medicatie kun je niet vergelijken, Het heeft geen nut om met iemand in overleg te gaan 'wat slik jij en hoeveel mg?' Ook dit is voor iedereen verschillend en niet te vergelijken.
- **Tip:** Levodopa innemen met bruisend mineraalwater spa rood, zurig sinaasappelsap. Zie: [Tip: Parkinson medicatie innemen met bruisend mineraalwater - YouTube](#)  
In het filmpje wordt ook gesproken over inname van Madopar dispers. Er is over gesproken hoe je dit 's ochtends kunt klaarmaken als je alleen bent. De avond van tevoren opgelost klaarzetten kan niet, want in de bijsluiters staat dat je het drankje nadat het is opgelost, binnen een half uur moet opdrinken. Het roeren van dit medicijn wordt geadviseerd met een plastic lepeltje te doen en niet met een gewoon (ijzeren) theelepeltje.
- Pijn bij Parkinson: pijn kan een verschijnsel van de ziekte van Parkinson zijn. In dit geval pijn in de benen. Geadviseerd wordt om dan Paracetamol te gaan slikken. Ook kramp in de benen komt regelmatig voor.  
**Tip:** In tonic zit kinine en dit kan helpen tegen kramp in de benen. Magnesium (tabletten of voetbad met magnesium) helpt ook.  
Let wel op: niet elke pijn is te relateren aan Parkinson. "Parkinsonmensen hebben ook recht op andere oorzaken/ziekten", werd er gezegd.

### Als ik aan de toekomst denk, dan .....

#### Partnergroep:

- Moet er niet aan denken.
- Voelt als een donkere wolk.
- Ben bang dat het geheugen minder wordt.
- Hoe is de zorg (in de toekomst) geregeld?
- Deze middag wordt als waardevol gezien, omdat je als partner dan dingen kunt zeggen die je niet zegt als de Parkinsonmens erbij is.
  
- **Tips:** Blijf iets doen voor jezelf. Stichting Welzijn (Hoogeveen) – zorgt ervoor dat de mantelzorger iets voor zichzelf kan doen.
- In Hardenberg zijn er veel organisaties voor mantelzorgers. Waar moet ik zijn?
- Parkinson fysio is een goed idee.
- Als je iemand kunt regelen die er voor de Parkinsonmens is, dan kun je als partner iets voor jezelf doen.

#### Parkinsonmens:

- Leven bij de dag
- Positief blijven
- Het komt zoals het komt
- als je alleen woont: verpleeghuis? graag kiezen waar je komt, geen noodplaats

Kwamen de antwoorden op de eerdere vragen wel aardig overeen, de antwoorden over de toekomst verschillen nogal...

Ieder mens is anders en uniek, ieder Parkinsonmens is anders en uniek. Je kunt elkaar niet vergelijken.

Je **hebt** Parkinson, je **bent** geen Parkinson.



De eindconclusie die na afloop getrokken wordt is dat het een goed uur was, waarin openheid was en een goede sfeer waarin veel werd gedeeld. Dit is wel een onderdeel wat vaker terug kan komen tijdens de bijeenkomsten en dan in kleinere groepjes uitéén.

Daarna was er tijd voor een drankje en een hapje, de nieuwjaarsborrel.



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

### Gespreksgroep 'partners van iemand met Parkinson(isme)'

Sinds september 2021 is er een gespreksgroep voor partners van iemand met Parkinson(isme). In deze groep wisselen partners van iemand met Parkinson(isme) ervaringen uit en helpen we elkaar met tips.



Er werden al veel ervaringen gedeeld en dan is het goed om te merken dat er (h)erkenning is bij elkaar. Zo is er gesproken over de omgang met man/vrouw of andere familieleden, maar ook over het vragen van hulp en over de rol van de thuiszorg.

Misschien iets voor u? Dan bent u van harte welkom. Natuurlijk mag u sfeer komen proeven en daarna beslissen of u vaker wilt komen.

Donderdagmiddag 23 februari 2023 komt de groep bij elkaar om 14.00 uur (tot ongeveer 16.00 uur).

Belangstelling? Stuur een mailtje naar [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl) of bel met 06-14056171.

## Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?

Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail: [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op.

Zo wordt het steeds meer een nieuwsbrief van ons allemaal.

Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 14 maart 2023. Het liefst in word document. Mail naar [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

## In gesprek met ... Alie

Op een regenachtige middag begin januari is het tijd voor een interview met Alie Hekman. Gelukkig voor ons regent het, want nu kan Alie 'buiten' toch niks doen. Alle tijd om met elkaar te praten. U kunt Alie kennen als gastvrouw bij de bijeenkomsten van het Parkinson Café.

Alie is getrouwd met Gerrit, samen hebben ze 3 kinderen + aanhang en 2 kleinkinderen. Zij werkt als wijkzakenverzorgende bij Carinova. Haar hobby's zijn: tuinieren, wandelen, haken en bloemschikken. Daarnaast is zij mantelzorgster voor haar ouders; haar moeder (78 jaar) heeft de ziekte van Parkinson en haar vader (81 jaar) wordt steeds meer vergeetachtig. In dit interview gaat het vooral over mantelzorgster voor je ouders zijn.



In 2009 werd de diagnose ziekte van Parkinson vastgesteld bij haar moeder. Ongeveer 3 jaar later, begint Alie aan haar mantelzorg taak. De medicatie tegen de Parkinson verschijnselen werkt goed bij haar moeder en zij kan nog veel zelf doen. Ongeveer 10 jaar geleden lukte het huishouden niet meer zo goed, het auto rijden ging minder, iets wat haar moeder heel erg vond, want je geeft dan een stuk vrijheid op. Tot dat moment ging Alie vooral mee naar de neuroloog, nu kwam er steeds iets bij wat Alie van haar moeder ging overnemen. Regelde haar moeder alle afspraken met de artsen nog zelf, nu liet zij dat aan Alie over.

Haar moeder gaat steeds minder initiatief nemen. Bijv. om er op uit te gaan met de scootmobiel, iets te ondernemen met haar man of bij iemand op visite gaan. Nu haar man steeds vergeetachtiger wordt, neemt zij wel weer de telefoon op, iets wat zij al jaren niet meer deed. Nu let zij erop dat de medicatie ingenomen wordt. Zij kan dit nog wel, maar liet dit al jaren aan haar man over.

Alie verteld: "het is lastig als je ouders geen initiatief meer nemen, omdat ik het gevoel heb dat ik alles van hen overneem. En dat wil ik liever niet".

Alie heeft twee broers. Zij komen af en toe op bezoek, één broer/schoonzus zorgt voor de boodschappen en aantal klusjes.

Alie doet ook bewust bepaalde taken niet bijv. het douchen van haar ouders en het huishouden. Dit gebeurt door thuiszorg en huishoudelijk hulp.

Want er blijven genoeg taken over: kleding kopen, afspraken maken voor en begeleiden naar bezoek aan de neuroloog en Parkinson verpleegkundige en andere medisch afspraken.



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

Als er nieuwe kleding gekocht moet worden, legt Alie dit in 'de week'. Keertje vragen of er nog nieuwe kleding moet komen, aankondigen dat er binnenkort gewinkeld kan worden. Om iets spontaan te doen, wordt steeds moeilijker. Ongeveer 3 keer per week gaat Alie naar haar ouders toe, even checken of alles oké is en meteen iets overleggen of een klusje in huis doen.

Belangrijk is, verteld Alie, om ook gezellige, leuke activiteiten te blijven doen met haar ouders. Zo gaat zij haar met haar moeder op de duo fiets de buurt in. Gerrit (man van Alie) verteld dat zij af en toe een paar uurtjes met de auto in de omgeving gaan toeren en dan in Ommen aanleggen om bij Ekkelenkamp ijs te eten. Geen grote activiteiten, maar je kunt er wel samen van genieten.

Alie verteld verder: "daarnaast is het ook belangrijk dat je als mantelzorger zelf leuke dingen blijft doen. Vooral als je aan de ene kant de zorg hebt voor je ouders en aan de andere kant je kinderen vragen om op te passen op je kleinkinderen, wat ook heel leuk is. Iets voor jezelf doen helpt wel om het allemaal vol te houden".

Gezellig met vriendinnen erop uit vind ze heel belangrijk.

Als je dat in je eigen privé sfeer niet kunt, is het mooi dat je je kunt aanmelden bij mantelzorg netwerk .

Dat Alie zelf in de zorg werkt, heeft voor- en nadelen. Alie verteld: "je weet waar je moet zijn als je opeens een rolstoel nodig hebt. Je bent door je werk beter met nieuwe hulpmiddelen in de zorg op de hoogte. Er is bijv. de dementieklok, die voor mijn ouders heel geschikt is. Vanuit mijn huis kan ik daar berichtjes op plaatsen. Bijv. dat ik iets later ben of dat die morgen de huisarts bij hen komt. Maar ook kan ik een foto van mijn kleinkinderen erop zetten, dat vinden mijn ouders altijd weer leuk. Er kunnen meerdere personen foto's en korte berichten op zetten" (zie voor meer info dementieklok blz. 13 nieuwsbrief).

Carinova heeft bijv. een iPad in bruikleen met klok en opdrachten, denk aan zorgtechnologie en slimme zorg. Er zitten leuke hulpmiddelen bij.

"Soms is het een nadeel om in de zorg te werken: je ziet sneller als er iets aan de hand is en soms weet je dan ook wel wat je er aan kan doen. Dan moet je er wel aan denken dat andere mensen er een stap langer over doen, daar moet je dan wel rekening mee houden.





De verhouding ouders – dochter is veranderd. Ik ben nog wel de dochter maar neem steeds meer taken over waardoor je verzorger wordt. Nu regel je samen met hen wat nodig is, wat ze eerder zelf deden. Samen zorg je er dan voor dat alles draaiende blijft, zodat ze nog samen kunnen blijven wonen. Niet iedereen heeft door dat mantelzorgen veel tijd kost. Sommige mensen hebben er ook weinig begrip voor”.

Vrienden en burens zien wel hoeveel tijd Alie per week met liefde aan haar ouders besteedt en met een aantal kan ze er goed over praten.

“Ik wil graag dat het goed gaat met mijn ouders”, zegt Alie tot slot,. “daar doe ik het voor”. Gelukkig is er de steun van Gerrit en ook de kinderen zij helpen als dit nodig is.

Alie wil ons dit meegeven:

***Blijf leuke dingen doen,  
voor jezelf,  
maar ook met degene  
voor je zorgt.***

### **Vervolg van de serie interviews?**

Vindt u het interview de leukste rubriek van de nieuwsbrief? U kunt ervoor zorgen dat deze rubriek blijft bestaan!

### **U mag uzelf aanmelden!**

Hebt u zelf de ziekte van Parkinson, of bent u partner van... of zoon/dochter van....

Het mag over wie u was voordat Parkinson zijn intrede deed, of over het hier en nu, welke impact Parkinson op uw leven heeft, hoe uw leven veranderd is en u naar de toekomst kijkt. Dit kunnen wij samen bespreken. Ook als u nog niet zo lang bezoeker bent van ons Parkinson Café mag u zich aanmelden!

Wilt u met uw verhaal in de nieuwsbrief staan, meldt u dan aan via 06-14056171 of [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl)

Dan komen Anneke en ik graag bij u langs voor een bakkie thee en uw verhaal...

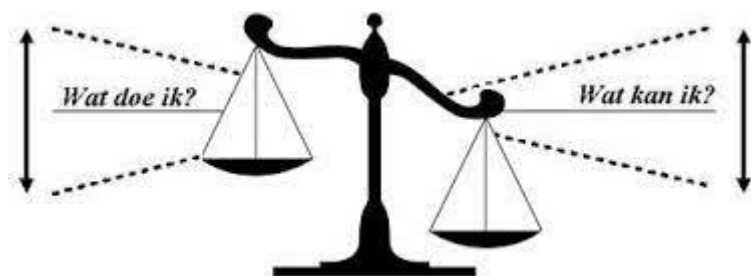
Joke

### Belasting/belastbaarheid bij Parkinson(ismen)

Dat Parkinson een wissel trekt op uw energie zal geen nieuws zijn. Vanuit ergotherapie kunnen we met u meekijken hoe u zo goed mogelijk om kan gaan met de energie die u heeft en de vermoeidheid die u ervaart. Dit noemen we ook wel belasting/belastbaarheid.

Belastbaarheid is de energie die u heeft, wat u kan doen.

Belasting is dat wat u (of uw omgeving) van u vraagt, wat u doet.



Hoe meer die weegschaal in balans is, hoe meer u zult merken dat u lekker in uw vel zit. De batterij loopt niet helemaal leeg en u houdt energie over voor de dingen die u graag wilt doen.

We onderscheiden fysieke en cognitieve inspanning. Fysiek is het bewegen van het lichaam (incl. klachten) en cognitieve inspanning is het denkwerk.

Bij Parkinson spelen hier verschillende factoren in mee:

- Is uw medicatie op orde?
- Heeft u regelmatig *off momenten*? Deze slurpen vaak energie.
- Is er sprake van stijfheid, overbeweeglijkheid of freezing?
- Hoe slaapt u 's nachts en rust u dan ook echt?
- Hoe ziet uw dagritme er uit?
- Is er sprake van veel dubbeltaken?
- Wat verwacht uw omgeving van u en wat verwacht u van uzelf?
- Wat houdt u bezig?

Daar tegenover staat ook dat we gaan onderzoeken wat ontspanning geeft.

- Wat zijn echte rust-/oplaadmomenten. Denk aan muziek luisteren, buiten zijn, een boek lezen?
- Waar wordt u rustig van?
- Waar ontspant u van?



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

Al deze en nog veel meer factoren nemen we met u door. Hier gebruiken we wel eens daglijsten voor. Op deze daglijsten vult u van een aantal dagen exact in wat u doet, wat dit voor ont-/inspanning is en hoe moe u na tijd bent.

Deze lijsten geven veel inzicht in uw handelen en welke factoren belemmerend of helpend zijn.

Met alle informatie die we dan samen hebben gevonden zoeken we naar een balans tussen in- en ontspanning zodat de energie die u heeft goed verdeeld wordt over de dag.

Daarnaast kunnen er praktische tips gegeven worden om een handeling minder inspannend te maken of gaan we op zoek naar nieuwe vormen van ontspanning.

Kunnen we helpen? Neem gerust contact op met één van de ergotherapeuten!

Geschreven door Arike Breukelman, ergotherapeut De Haere.



### boekentip

#### Dagboek van een triller geschreven door Janneke den Ouden.

18 maart 2019

"U hebt Parkinson."

'Janneke den Ouden heeft een ontroerend, soms aangrijpend boek geschreven over haar leven met parkinson: mijnheer P. Hij komt totaal onverwacht als een kwaadaardig metgezel, die haar bestaan omver schopt. Haar dagen en vaak slapeloze

nachten worden na hun eerste ontmoeting gekleurd door alle gevoelens die menselijkerwijs denkbaar zijn.

Zij zwerft van ongeloof naar het bittere besef van de waarheid.

Van hoop naar het zwarte gat van de wanhoop.

Van woede naar berusting.

Van twijfel naar de zekerheid dat ze er niet onderdoor wil gaan, met altijd haar humor als machtig wapen.

Dit boek is te leen in de Parkinson bieb.





## Wat is De Hoofdzaak?

De Hoofdzaak is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met beginnende geheugenproblemen én hun naasten.

Iedereen mag binnenlopen voor ontmoeting, een activiteit, informatie of een kop koffie. Samen wordt gekeken naar wat de bezoeker graag wil, daarvoor nodig heeft en nog wél kan. We sluiten aan bij de interesse en mogelijkheden van de bezoeker en stimuleren op die manier dat iemand actief mee kan blijven doen. Zo vergroten we de kans dat iemand langer zelfstandig of met passende ondersteuning thuis kan blijven wonen. Dit alles draagt weer bij aan de kwaliteit van leven en de gezondheid!

**‘Niets moet en alles mag’** , is de insteek.

Is uw interesse gewekt? Stap dan eens bij ons binnen!  
Of neem contact op met onze collega's. De ontmoetingsplekken hebben een plek binnen een kringloopwinkel.



## Wanneer is De Hoofdzaak open?

**Hardenberg**  
**Kringloopwinkel Noaber, De Brink 36**  
Dinsdagochtend: 10.00-12.30 uur  
Donderdagmiddag: 13.30-16.00 uur

**Contactpersoon De Stuw**  
Carmen Bouwkamp  
Tel 06-34574675  
E-mail [c.bouwkamp@destuw.nl](mailto:c.bouwkamp@destuw.nl)

**Dedemsvaart**  
**De Makelij, Julianastraat 75**  
Woensdagochtend: 10.00-12.30  
Vrijdagochtend: 10.00-12.30

**Contactpersoon De Stuw**  
Claudia Jansen  
Tel 06-38703019  
E-mail [c.jansen@destuw.nl](mailto:c.jansen@destuw.nl)



### Bbrain Dementieklok

In het interview met Alie werd gesproken over de dementieklok (persoonlijk vind ik de naam niet echt goed gekozen, maar het is wel een klok met veel mogelijkheden die voor meerdere doelgroepen geschikt is. Joke).

Bent u opzoek naar een dementieklok? Deze dementieklok beschikt over een weergave van de tijd, datum en dag(deel). Verder beschikt de kalenderklok ook over een agenda, mogelijkheid tot videobellen en het sturen van foto's & berichten. Deze opties kunnen op afstand bediend worden door familieleden, vrienden en/of verzorgers.

- Dementieklok zorgt voor structuur, rust en houvast
- Beheer agenda op afstand via app
- Extra groot scherm
- Videobellen zorgt voor contact en verbinding



### Kalenderklok wordt op afstand beheerd via app

Het is de bedoeling dat de klok door familielieden, vrienden en/of verzorgers op afstand wordt beheerd.

Via de app stuurt u eenvoudig herinneringen voor bijvoorbeeld medicijninname of beheert u de afspraken in de agenda. Het bijzondere aan deze klok is dat het ook video oproepen kan ontvangen wat zorgt voor verbinding en contact.

Om gebruik te kunnen maken van alle mogelijkheden op deze dementieklok (agenda en beeldbellen) heeft u een abonnement nodig.

Zie voor meer informatie over de Bbrain Dementieklok D2 of G2: [Bbrain Dementieklok - Incl. Beeldbellen - Alzheimer Shop](#)

## Geestelijke verzorging thuis

Dit is bedoeld voor iedereen van 50 jaar en ouder die worstelt met levensvragen en voor mensen in de palliatieve fase en de mensen om hen heen. U kunt kosteloos gebruik maken van in ieder geval vijf gesprekken met een geestelijk verzorger. U heeft geen indicatie of doorverwijzing nodig.

Wilt u hier gebruik van maken, en woont u in de provincie Overijssel, neem contact op met:

Alice Cramer

06 - 17 785 149

[alicecramer64@gmail.com](mailto:alicecramer64@gmail.com)

[www.me-mento.nl](http://www.me-mento.nl)

In de provincie Drenthe kunt u contact opnemen met: Regio Drenthe-Steenwijkerland Netwerk voor Levensvragen, [Geestelijke verzorging-thuis \(Drenthe-Steenwijkerland\)](#) | [Kennisplein Zorg voor Beter](#)

## Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente

Het Borsthuis

P.C. Borstlaan 10

7555 SH Hengelo

T 088 708 56 01

## Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

## Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

## Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](#)



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

### Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp  
Mail: [info@mantelzorgmakelaar-janet.nl](mailto:info@mantelzorgmakelaar-janet.nl)  
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

### Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige	06-20235145
Joke, ervaringsdeskundige	06-14056171
Alie, speciaal voor mantelzorgers	06-43452999



### ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

#### ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-267478.

Mail: [automaatje@destuw.nl](mailto:automaatje@destuw.nl)

#### ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: [automaatjeommen@wijz.nu](mailto:automaatjeommen@wijz.nu)



## PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF



**PARKINSON TV** ... .. Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)  
Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.



**Vrijdag 27 januari 2023 om 16:00 uur**  
Gasten: Marten Munneke, presentator  
ParkinsonTV  
Inge van den Broek,  
Ervaringsdeskundige



**Vrijdag 24 februari 2023 om 16:00 uur**  
Gasten nog niet bekend  
Marlies van Nimwegen, presentator  
ParkinsonTV

### Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. U treft een luisterend oor en uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



#### **Mantelzorgnetwerk Hardenberg:**

Fleur Wesselink

T 06 120 297 83

[info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl](mailto:info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl)  
[www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/](http://www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/)



#### **Mantelzorgnetwerk Ommen:**

Annelies Slager

T 06 19 450 256

[info@mantelzorgnetwerkommen.nl](mailto:info@mantelzorgnetwerkommen.nl)  
[www.mantelzorgnetwerkommen.nl/](http://www.mantelzorgnetwerkommen.nl/)





# PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

## AGENDA



**Donderdag 16 maart 2023**

**Thema: 'Hulpmiddelen en hoe zit het met de vergoeding?'**

Ruth Benjamins, ergotherapeut bij Saxenburgh medisch centrum, komt vertellen over hulpmiddelen waar je als Parkinson mensen gemak van kunt hebben. Verder zal Ruth ingaan op de vraag hoe het zit met de vergoeding van de hulpmiddelen en waar je de vergoeding en hulpmiddelen kunt aanvragen.

**Data 2023:** (onder voorbehoud)

**Datum:**

**Spreeker:**

**Onderwerp:**

25 mei 2023

Alice Cramer

De diagnose Parkinson(ismen) en dan?  
Over 'verlies' en hoe nu verder?

21 september 2023    nog niet bekend  
16 november 2023    nog niet bekend

**Aanmelden voor bijwonen bijeenkomsten** (i.v.m. de kopjes koffie)

Opgeven kan t/m dinsdag 14 maart via [info@parkinsoncafehardenberg.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenberg.nl) of Joke Pullen, 06-14056171.





'Raar eigenlijk, wij zien alleen  
onze buitenkant, maar bijna  
alles gebeurt vanbinnen.'



Uit: de jongen, de mol, de vos en het paard. Geschreven/getekend door Charlie Mackesy