

Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 11 – augustus 2021

Eindredactie Hilde Wijngaards-Berenbroek, secretaris Parkinson Café Nijmegen

Over een paar weken is het alweer september. In deze maand starten niet alleen weer de scholen maar ook allerlei activiteiten en cursussen. En hopelijk laten de “coronacijfers” het tegen die tijd toe, dat weer het een en ander mogelijk is. In een artikeltje in deze nieuwsbrief over Dansen met Parkinson vindt u misschien wel inspiratie om hieraan mee te doen.



Op **10 september** gaat het Parkinson Café Nijmegen weer van start (tenzij door de overheid nieuwe maatregelen worden opgelegd). Omdat in De Ark van Oost het maximale aantal bezoekers erg beperkt is, wordt er uitgeweken naar **Hotel Erica in Berg en Dal**. Binnenkort ontvangt u via de Parkinson Vereniging of als u geen lid bent, via Mary Bandsma Bluysen Puts een uitnodiging

per e-mail. Hierin staat dan ook het maximale aantal bezoekers dat in Hotel Erica kan worden ontvangen en aan welke andere “coronaregels” wij ons moeten houden.

In een eerdere nieuwsbrief heeft u kunnen lezen dat Maria Hopman haar taak als coördinator van het Parkinson Café Nijmegen heeft neergelegd na het overlijden van haar man Albert Peters. Er zal zeker nog in een bijeenkomst afscheid worden genomen van haar.

Op de oproep voor een nieuwe coördinator heeft Herman Botter gereageerd. In deze nieuwsbrief stelt hij zichzelf voor.

Hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers:

Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar en Hilde Wijngaards-Berenbroek

INHOUD

Pag. 2	Voorstellen: de nieuwe coördinator
Pag. 3-6	Kadans, Dansen met Parkinson
Pag. 6-10	Mantelzorg Nijmegen

Even voorstellen: de nieuwe coördinator van het Parkinson Café Nijmegen

Beste mensen ,

Ik las de oproep in nieuwsbrief 10 (juni 2021) dat het P.-Team Parkinson Café, op zoek is naar vrijwilligers. Mijn interesse was direct groot en ik heb een mail gestuurd waarin ik aangaf belangstelling te hebben voor de functie als vrijwilliger.

Ik werd gebeld door Hilde Wijngaards en het gesprek voelde direct goed en vertrouwd. Zij stelde voor om de bijeenkomst van het P-team bij te wonen om sfeer te proeven en ik voelde me direct opgenomen in de groep.

Later zijn Hilde en Kees Pikaar nog bij mij thuis geweest om over het takenpakket van coördinator te spreken. Deze taken spreken mij zeer aan en ik ga deze voor mijn rekening ga nemen.

Ik realiseer mij maar al te goed dat ik in de voetsporen treedt van een kundig coördinator maar ik beloof jullie dat ik mijn stinkende best zal doen.



Maar wie ben ik?

Ik ben Herman Botter, 64 jaar en woonachtig in Beuningen, ik ben getrouwd en heb twee volwassen dochters. Ik kreeg in 2009 de diagnose Parkinson en ik heb ook nog een hersenoperatie ondergaan de z.g. Diepe Hersenstimulatie(DBS)

Het werken ging aanvankelijk nog goed en ik dacht “zou de diagnose wel kloppen?”.

Ik was in die tijd werkzaam als verpleegkundig afdelingshoofd van verschillende verpleegafdelingen o.a. neurologie maar ook leidinggevende van de ergotherapie en logopedie. Later bemerkte ik dat het voor mij niet meer mogelijk was als afdelingsmanager werkzaam te blijven en werd ik afgekeurd en belandde ik in de IVA (inkomensvoorziening volledig arbeidsongeschikten).

Sindsdien heb ik verschillende vrijwilligersfunctie bekleed. Als jullie nog vragen hebben laat het mij weten.

Ik hoop jullie binnenkort te mogen begroeten.



Dansen met Parkinson

Buiten straalt de zon Spaanse warmte, binnen klepperen de castagnetten. Hier wordt gedanst. Olé! De dansers zitten op een stoel. Er wordt even goed stevig op de maat van de muziek gestapt met de voeten 5, 6, 7, 8, en naar opzij 4, 5, 6 en naar voren 3, 4. Het werkt aanstekelijk.

Dat is ook wat ik na afloop bij het koffiedrinken hoor: “Samen dansen is het leukst.” Noodgedwongen is er de afgelopen maanden (Corona!) thuis gedanst; met muziek en instructies via Zoom, de dansers ieder achter zijn of haar eigen beeldscherm. Het is fijn dat er in ieder geval iets was, volgens de dansers, maar het was slechts surrogaat.

Als alles ‘gewoon’ is wordt er iedere woensdag van kwart voor elf tot kwart voor twaalf gedanst onder leiding van dansdocente Natalie Lewin. De leslocatie (een ‘echte’ dansstudio) is in het gebouw van De Kazerne aan de Groesbeekseweg in Nijmegen (ingang achterzijde). De dansers hebben de ziekte van Parkinson, althans de meesten. De lessen zijn speciaal opgezet voor mensen met Parkinson en de docente is speciaal opgeleid maar dat wil niet zeggen dat er geen anderen mee mogen doen.

Partners bijvoorbeeld, of mensen met reuma of m.s. of met een andere reden waarom ze niet met ‘gewone’ lessen mee kunnen doen, zijn van harte welkom.

Bij dansen wordt in dit verband niet stijldansen bedoeld; de oorsprong van dansen met Parkinson ligt in moderne dans of jazzballet, met soms elementen van klassiek ballet.

Oefeningen aan de barre bijvoorbeeld, zoals 'pliés' en 'relevés' waarbij de spieren van de benen afwisselend gestrekt en gebogen worden, doet men hier ook maar dan als oefening. Een mooie voorstelling instuderen is niet het doel, maar het bewegen op zich, de spieren soepeler maken. Je hebt er geen speciale vaardigheden voor nodig, iedereen kan meedoen. Er zit wel een bepaalde opbouw in de lessen, waarbij op dezelfde muziek dezelfde bewegingen worden geoefend. Aan het einde van de les is er altijd ruimte voor 'vrij dansen'. Dan gaat iedereen even helemaal los, meestal met een lekker swingende 'gouwe ouwe'. Het leukste deel van de les, vindt Heleen.



Dansen helpt

Waarom doe jij mee met de danslessen voor Parkinson, vroegen we.

Jaak: "Door de ziekte wordt bewegen lastig, tenzij in antwoord op prikkels. Dansen helpt, omdat je met muziek makkelijker beweegt."

Heleen: "Ik dans graag, ik heb het altijd leuk gevonden. Dan vergeet ik alle zorgen."

Kun je uitleggen wat het dansen met je doet, zowel lichamelijk als geestelijk?

Jaak: "Het geeft voldoening, zeker als het gebeurt onder enthousiaste en geïnspireerde leiding zoals bij Natalie. En het is ook een fijne gelegenheid om andere patiënten te ontmoeten."

Voor Frans is het iets "om elke week naar uit te zien". "Het is een prettige manier om lotgenoten te treffen. Bij het koffiedrinken na afloop hoor je nog eens wat." Hij loopt beter sinds hij danst, volgens zijn vrouw. Het doet hem in ieder geval goed. Dat is volgens hem vooral te danken aan de docente. "Ze draait muziek waar ik vrolijk van word. En ik kan de bewegingen die zij voordoet nooit zo mooi nadoen, dat kunnen de meeste dansers niet, maar dat vindt ze niet erg."

Bewegen is fijn

Docent Natalie wil vooral haar dansers weer laten voelen hoe fijn bewegen kan zijn. De muziek die ze daarbij draait en de goede sfeer in de groep dragen daar allemaal aan bij. Ze heeft het consequent over dansers, in plaats van over deelnemers: "Want dat is wat je bent als je hier meedanst. Of je dat nou zittend, achter je stoel, aan de barre of het lopend dwars door de zaal doet: in de studio is iedereen een danser."

Ze is opgeleid Dance for Health-docente. "Daarnaast heb ik diverse masterclasses gevolgd bij Andrew Greenwood (Switch2Move) en David Leventhal (Dance for PD New York).

"Mijn dansers zeggen zich door de lessen sterker en soepeler te voelen. Ze komen ook op de dagen dat het wat minder gaat, omdat ze weten dat het hen goed doet. Elke les is een feestje en daar krijg je energie van!"

Bewegen is belangrijk

Ik dans en beweeg bij Kadans onder bezielende leiding van Natalie Lewin, omdat het belangrijk is als je een progressieve, chronische aandoening hebt, dat je beweegt. Muziek is behalve leuk en mooi, ritmisch of statig, in ieder geval een goede aanjager die kan prikkelen.

Iedereen heeft wel een voorliefde voor een bepaalde muzieksoort; je kunt ook 'tappen' uit de voorkeur van een ander, bij Kadans is de muziekeuze heel breed. Staand bewegen of zittend, schouders en armen, draaiend en cirkelend, stimuleer je vanzelf bloedsomloop, buikspieren en longen. Je past gewoon je bewegingen naar eigen kunnen aan.

Daarnaast is er ook plaats voor gezelligheid, meestal na afloop. Erg waardevol als het gaat om aandoeningen als Parkinson, maar ook hoe je ertegenaan kijkt. Ook andere ontmoedigende en depressief makende lijfelijkheden als reuma bijvoorbeeld komen aan bod.

Sommige getalenteerden kunnen het creatief bewegen uit zichzelf halen. In deze beweeggroep stimuleren we elkaar, ieder haalt er iets uit, elke week weer. En je bouwt echt iets op, het wordt steeds makkelijker, steeds soepeler. Zo heb ik een paar van dergelijke structuurmomenten in mijn leven. Mij helpt het en ik zou zeggen: tot ziens in de studio bij Kadans!

Wim (66 jaar)



Natalie nodigt belangstellenden uit om een maand gratis mee te dansen om te kijken of ze net zo enthousiast worden als de andere dansers. Wie zich hiervoor wil aanmelden of eerst nog meer wil weten over de lessen, kan een mail sturen naar info@kadansbeweegt.nl

of bellen naar 06 – 17724193.

Of op de website kijken voor nog meer informatie over lessen, tarieven of het opgeven voor een gratis proefmaand: <https://www.kadansbeweeegt.nl/dans>

Graag tot ziens! Natalie

Misschien ontvangt u zelf al per e-mail de onderstaande nieuwsbrief. Maar voor degenen, die hem niet ontvangen, is hij hieronder weer gekopieerd. Ook voor mensen die niet in Nijmegen wonen, staat er interessante informatie in.

In kleinere gemeenten rondom Nijmegen zijn er uiteraard ook organisaties actief op het gebied van mantelzorg. Informatie hierover vindt u vaak op de website van uw gemeente.

Nieuwsbrief Mantelzorg Nijmegen, augustus 2021



Het Mantelzorgcafé gaat weer van start!

Kijkt u er ook naar uit om er weer op uit te gaan? Dit kan binnenkort ook in het

met andere mantelzorgers, onder het genot van een drankje en elke keer met

Mantelzorgcafé. Vanaf oktober gaan de deuren van het Mantelzorgcafé weer open. En wel op 2 nieuwe locaties!

Elke 1e maandagavond en elke 1e donderdagochtend van de maand bent u van harte welkom voor een ontmoeting

een ander thema.

Nieuwsgierig geworden? Binnenkort ontvangt u een speciale uitnodiging voor de feestelijke (her)opening!

Houdt hiervoor uw mailbox in de gaten.

Respijtzorgwijzer

Mantelzorg kan intensief en stressvol zijn. U kunt alleen goed voor een ander zorgen als u ook goed voor uzelf zorgt. Even ontspannen en tijd voor uzelf om op adem te komen is daarbij belangrijk. Dit kan door een uurtje te gaan sporten, een avondje voor uzelf te hebben, een nacht goed te slapen of aandacht te geven aan andere zaken die van belang zijn.

Het kan dan fijn zijn als u de zorg op deze momenten even aan een ander kunt toevertrouwen. Dit wordt ook wel respijt, respijtzorg of zorgpauze genoemd.

Mantelzorg Nijmegen heeft de Respijtzorg Wijzer uitgebracht met daarin informatie over verschillende organisaties die een aanbod hebben op het gebied van respijtzorg voor mantelzorgers in Nijmegen.

Neem voor vragen gerust contact op met de betreffende organisatie of met Mantelzorg Nijmegen. Onze contactgegevens vindt u onderaan deze nieuwsbrief.

Interview: 'Ik maak gebruik van de respijtzorgregeling!'

Mantelzorger Carla Zijlvaart maakt gebruik van de respijtzorgregeling. Wij spraken met haar hierover.

Ik ben door de afd. Geriatrie van het Radboud UMC geattendeerd op de respijtzorgregeling. Een caregiver van Home Instead komt 2x in de week bij mijn

"Ik ben 64 jaar. Ik kom uit een warm gezin; ik heb nog een broer. Sinds 2017 ben ik niet meer actief in het arbeidsproces. Ik heb 35 jaar als administratief medewerker gewerkt. Aangezien ik heel druk ben om voor mijn lieve moeder (88 jaar) te zorgen, kwam mij het stoppen met werken goed uit. Mijn moeder woont nog steeds zelfstandig.

Het wordt steeds lastiger voor mijn moeder om nog alleen thuis te wonen. Ze heeft veel hulp nodig. Samen met thuiszorg, fysiotherapie, een psycholoog en Home Instead zorg ik voor haar. Zelfs met al deze hulp is het moeilijk voor haar. Ze is diabetisch patiënt, heeft nierfalen, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol. Ze heeft het vaak psychisch moeilijk. De laatste 1,5 jaar is ze 13 keer gevallen en een paar weken geleden heeft ze in een week 2x een herseninfarct gehad. Hierdoor gaat het lopen ook steeds moeilijker.

moeder. Ze doen dan leuke dingen samen. De klik tussen haar en mijn moeder is erg goed. Mijn moeder heeft een goede afleiding aan dit bezoek.

Voor mij als mantelzorger is dit geruststellend. Het is fijn om te weten dat mijn moeder een leuke middag heeft. Ze is dan niet alleen. Ze heeft dan iemand in de buurt die ook een beetje op haar let. Ik heb dan zelf 2 middagen geen zorg over mijn moeder. Zo krijg ik dan ook een stukje rust."

Mijn gouden tip voor mantelzorgers: "Het is fijn om voor iemand te mogen zorgen maar vergeet hierin ook jezelf niet. Goed voor jezelf zorgen is de basis om het vol te kunnen houden. Vergeet ook niet om andere hulpverleners in te schakelen die je op de een of andere manier ook kunnen ondersteunen".

Carla: "Het is fijn om voor iemand te mogen zorgen, maar vergeet hierin ook jezelf niet".

Volledig gevaccineerd? Blijf mondneusmasker gebruiken

Het Outbreak Management Team (OMT) geeft de Nederlandse regering adviezen

contact met degene voor wie u zorgt en om uzelf nog steeds te laten testen wanneer u klachten heeft.

over de bestrijding van het coronavirus. In het laatste bericht spreekt het OMT over zorgprofessionals en mantelzorgers die volledig gevaccineerd zijn, maar zorgen voor een kwetsbare naaste. Het is namelijk niet uitgesloten dat volledig gevaccineerde personen toch het virus over kunnen dragen aan een andere persoon. Zo ontstaat er een risico dat u toch iemand besmet, ook al bent u gevaccineerd.

Daarom wordt aangeraden om het mondneusmasker te blijven gebruiken bij

Dit risico is des te meer aanwezig als de naaste een niet goed functionerend afweersysteem heeft. Persoonlijke beschermingsmiddelen, waaronder een mondneusmasker, zijn sowieso tot 1 september gratis verkrijgbaar voor mantelzorgers. u kunt deze beschermingsmiddelen halen bij de apotheek. MantelzorgNL maakt zich hard voor het gratis beschikbaar stellen van beschermingsmiddelen ook ná 1 september.

Wat doet Mantelzorg Nijmegen?

In deze nieuwe rubriek laten wij u weten waar Mantelzorg Nijmegen zich mee bezig houdt. Elke keer lichten we een ander onderwerp toe.

In de afgelopen maanden zijn we bezig geweest om alle mantelzorgers die bij Mantelzorg Nijmegen staan ingeschreven te bellen en/of te mailen. We controleren

of we nog over de juiste gegevens beschikken en/of de inschrijving nog actueel is. Mogelijk heeft u al contact gehad met een mantelzorgconsulent, anders kunt u binnenkort een mailtje of telefoontje verwachten.

Als uw gegevens wijzigen, kunt u ons mailen: info@mantelzorg-nijmegen.nl.

Wat vindt u van de Nieuwsbrief?

Elke twee maanden verstuurt Mantelzorg Nijmegen een Nieuwsbrief met

Of mist u juist bepaalde onderwerpen?
Waar zou u meer over willen lezen en

verschillende onderwerpen die u mogelijk aangaan. We proberen elke keer een zo afwisselend mogelijk aanbod te doen.

Wat vindt u hiervan? Bent u hierover tevreden?

weten?

Laat het ons weten! Dit kunt u doen door een mail te sturen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl.

Contactgegevens

Het team van Mantelzorg Nijmegen bestaat uit drie mantelzorgconsulenten: Jehzira Huwaë, Marie Louise van der Ploeg en Hester Siemons. Zij zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 09.00 uur tot 16.00 uur. U kunt een e-mail sturen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl of bellen naar 088 - 0011333.

Bezoek ook de [website](#) en de [Facebookpagina](#). Als mantelzorger of professional leest u hier meer over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen, belangrijk nieuws voor mantelzorgers en de activiteiten die Mantelzorg Nijmegen organiseert voor mantelzorgers.





Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Nijmegen: *Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Hilde Wijngaards-Berenbroek*