



# PARKINSONISME

Regio Nijmegen

## CAFÉ

### Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 4 – mei/juni 2022

Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, Parkinson Café Regio Nijmegen

Op 13 mei was er weer een bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen, een presentatie van Gabriël Roodbol over *Omgaan met psychische en emotionele veranderingen bij Parkinson(isme)*. Een verslag hiervan vindt u in deze nieuwsbrief.

En uiteraard kijken de vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen ernaar uit om met u het 1<sup>e</sup> lustrum van het Café te gaan vieren op 25 juni a.s.

Binnenkort ontvangt u de uitnodiging hiervoor per e-mail.

**Maar u kunt zich nu al opgeven via: [info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl) of telefonisch: 06 412 769 94 bij Mary Bandsma Bluysen Puts, appen mag ook.** Vermeld hierbij met hoeveel personen u komt en of er dieetwensen zijn.

Door een prachtige donatie van het bedrijf Medictcare zijn de toegang en de feestelijke lunch gratis. Het maximale aantal bezoekers is 150!



Het Jubileumfeest vindt plaats in het Kandinskycollege, Malderburchtstraat 11 in Nijmegen. Het is goed te bereiken per auto en ook met de bus (lijn 6, halte Irene Vorrinkstraat).





De locatie: Kandinskycollege, Malderburchtstraat 11, Nijmegen

10.30 uur	Inloop met koffie/thee en iets lekkers
11.00 uur	Welkom en daarna Prof. Dr. Bas Bloem neuroloog bewegingsstoornissen Radboudumc en directeur ParkinsonCentrum
12.30 uur	Pauze en feestelijke lunch
13.30 uur	Forumgesprek met interactie met de zaal Marlies van Pelt, fysiotherapeut; Bert de Swart, logopedist; Lidwien Arts, ergotherapeut; Mariëlle Claasen, diëtist o.l.v. Parkinsonverpleegkundige Jacqueline Deenen
14.30 uur	Film over diverse activiteiten voor mensen met Parkinson: boksen, zingen, dansen, buitenfysio en afsluitend samenzang met de Mr. P's Singers
15.00 uur	Sluiting

**25**  
**J U N I**  
**2022**

## Inhoud

Pagina 2 – 15	Verslag van de bijeenkomst van 13 mei 2023 met Gabriël Roodbol
Pagina 15	Rubriek “Te koop/gevraagd”
Pagina 16 – 20	Week van de jonge mantelzorg

### Met Gabriël Roodbol verpleegkundig specialist GGZ en hoofddocent voor de opleiding van verpleegkundig specialisten in Nijmegen - Omgaan met psychische en emotionele veranderingen bij Parkinson

De zaal was weer “als vanouds” heel goed gevuld met ongeveer 80 bezoekers, die een zeer informatieve en boeiende bijeenkomst hebben bijgewoond en waarover menigeen zo



enthousiast was dat na afloop aan Gabriël Roodbol werd gevraagd om nog eens terug te komen.

De dia's van de PowerPoint-presentatie als PDF kunnen worden aangevraagd via [info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl)

***Hierbij wel het nadrukkelijk verzoek de informatie niet te verspreiden en voor eigen gebruik te behouden, omdat het auteursrecht bij Gabriël Roodbol berust.***

Na de presentatie was er nog tijd om wat oefeningen te doen. Gabriël Roodbol leidde ons met een zachte stem en in duidelijke taal door “opdrachten” terwijl we geconcentreerd met de ogen dicht en bewust ademend hem volgden.

Bij mensen met Parkinson is de focus vaak gericht op alle problemen en beperkingen die zich door de ziekte voordoen. De “kunst” is je meer te richten op wat wel kan, wie je bent, hoe jij je wilt tonen aan anderen en een negatief zelfbeeld kunt “loskoppelen” van je gedachten en probeert afstand te nemen van negatieve gedachten. Een geweldige ervaring voor mensen met en zonder Parkinson en indrukwekkend hoe zoveel mensen zich eraan konden overgeven en hoe stil het in een zaal met zoveel mensen kan zijn.

## Aangeboden/gevraagd



**Te koop: Driewielerfiets €500. Vervoer en onderhoud (nieuwe accu en reparatie spatbord) voor rekening koper.**

**Nadere informatie: [loesvandermeij@caiway.net](mailto:loesvandermeij@caiway.net)**

Reacties op de nieuwsbrief of bijdragen voor de volgende editie ontvangen wij graag.

Het mailadres van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

[info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl)

Op de website [www.parkinsoncafenijmegen.nl](http://www.parkinsoncafenijmegen.nl) vindt u de verslagen van de bijeenkomsten, de nieuwsbrieven en nieuws over activiteiten

# WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

## 1 T/M 7 JUNI

Ben jij tussen de 7 en 30 jaar? Woon jij, werk jij of ga jij in de gemeente Nijmegen naar school? Dan organiseren wij de Week van de Jonge Mantelzorger voor jou! In deze e-mail lees je meer over wat wij tijdens en na de Week van de Jonge Mantelzorger organiseren en je leest het verhaal van drie Nijmeegse jonge mantelzorgers.



*In Nijmegen heeft **20%** van de kinderen en jongeren te maken met een zorgsituatie binnen het gezin of in zijn of haar omgeving. Het gaat hier om jonge mantelzorgers. Zij zijn tussen de 7 en 30 jaar oud. Zij zorgen voor een familielid of een goede vriend(in). Dit familielid of deze goede vriend(in) is langdurig ziek, heeft een beperking, verslaving of psychische problemen. Jonge mantelzorgers hebben bijvoorbeeld extra huishoudtaken, helpen in de fysieke zorg of helpen met het regelen van de zorg. Zij houden rekening met de situatie en zij maken zich misschien ook wel vaak zorgen. Ook dan zijn het jonge mantelzorgers, als zij zich vooral veel zorgen maken.*

## **COME GET IT**

Wij willen jou heel graag een cadeaubon geven want deze verdien jij! Op **donderdag 2 juni** en op **vrijdag 3 juni** kun jij tussen 14.00 uur en 18.00 uur jouw cadeaubon komen aanvragen of ophalen. Dat kan op beide dagen in het open gedeelte van het Wijkcentrum Meijhorst, Meijhorst 7039 in Nijmegen.

## **GET TOGETHER**

Wij nodigen jou uit om samen met andere jonge mantelzorgers een hele dag op stap te gaan naar de Efteling! Wij gaan daar heen op zondag 12 juni, vlak na de Week van de Jonge Mantelzorger. Wij zorgen voor een grote bus waar iedereen in kan en wij betalen jouw toegangskaartje. Ben je tussen de 7 en 12 jaar, dan willen wij dat jij een begeleider ouder dan 30 jaar meeneemt. Jouw begeleider zorgt wel voor een eigen toegangskaartje. In verband met het aantal beschikbare toegangskaartjes van de Efteling kunnen wij de toegang voor jouw begeleider en een plekje in de bus niet garanderen. Meld je snel aan en overleg met mantelzorgconsulent Jehzira Huwaë.

### **Aanmelden kan al vanaf vandaag!**

Bij aanmelding krijg je van ons meer informatie. Je mag je aanmelden bij mantelzorgconsulent Jehzira Huwaë. Je kunt bellen of appen naar 06 - 10351333 of je kunt een e-mail sturen naar [j.huwae@sterker.nl](mailto:j.huwae@sterker.nl)



*Foto: MantelzorgNL*

# MINI-INTERVIEWS MET NIJMEEGSE JONGE MANTELZORGERS

Speciaal voor de Week van de Jonge Mantelzorger delen drie Nijmeegse jonge mantelzorgers dapper hun verhaal. Herken jij je in hun verhaal? Wil jij jouw verhaal ook delen met ons of met andere jonge mantelzorgers? Of heb je misschien hulp nodig? Neem dan even contact met ons op.

## Anne

Mijn naam is Anne. Ik ben 16 jaar, van Nederlandse afkomst en ik zit op 6 gymnasium. Ik zorg al 15 jaar voor mijn zusje. Zij heeft TSC, dat is een psychische handicap. Ik heb weinig fysieke taken voor mijn zusje, wel moet ik vaak zorg over mijn broertje van 7 dragen als mijn ouders met mijn zusje bezig zijn of met haar naar het ziekenhuis moeten. Ook maak ik me veel zorgen om haar. Het zorgen voor mijn zusje vind ik moeilijk. Het is moeilijk om voor haar te zorgen. Het is vooral moeilijk dat ze altijd voor moet gaan als er iets aan de hand is waardoor ik soms het gevoel heb dat ik nooit op de eerste plek sta. Ook zijn er veel dingen met mijn zusje gebeurd waardoor ze bijna dood ging. Dat was natuurlijk heel eng, dus daardoor maak ik me veel zorgen om haar. Het is soms ook moeilijk om te zien dat vrienden van mij een broertje of zusje van dezelfde leeftijd hebben en dan te merken hoeveel zij samen kunnen doen, omdat ik weet dat ik dat nooit zal kunnen. Ik heb zelf mentale problemen en daardoor gaat het vaak niet goed met mij. Verder wil ik hier niet echt iets over zeggen. Mij helpt het om soms gewoon even thuis weg te gaan, door met vrienden af te spreken of bij mijn tante te logeren. Ook ga ik graag naar de bibliotheek als het even te druk is, daar is het altijd heel stil en je kan er gewoon zolang blijven als je wilt. Ook zing ik graag, dan kan je gewoon even alle frustratie eruit laten.

*Mijn gouden tip voor andere jonge mantelzorgers*

**Jij bent ook belangrijk, ook als het even niet zo voelt mag je jezelf echt op 1 zetten.**

## Amina

Mijn naam is Amina. Ik ben 19 jaar en ik kom half uit Palestina en half uit Syrië. Ik doe de opleiding Dienstverlening Helpende Zorg en Welzijn en ik werk als kassa medewerker bij een supermarkt. Ik zorg al 6 jaar voor mijn zusje omdat zij een spierziekte heeft. Ik help haar met aankleden, soms met douchen en het omdoen van haar hoofddoek. Ik vind het goed

om te zorgen voor mijn zusje omdat het beter is dan een vreemde voor haar te laten zorgen. Nu hoeft ze zich niet te schamen. Met mij gaat alles gelukkig goed. Ik vind het niet moeilijk, ik vind het juist leuk om te doen. Als het wel teveel wordt dan vraag ik mijn andere zusje om haar te helpen en dan rust ik even uit.

*Mijn gouden tip voor andere jonge mantelzorgers*

**Vraag of iemand jouw zorgtaken over kan nemen als het even teveel wordt!**

## **Marjolein**

Dit doe ik dan vaak omdat m'n hoofd dan even vol zit. en dat vind ik heel erg voor haar. Ik vind het fysiek nooit te veel maar emotioneel kan het soms veel zijn. Ik heb zelf een depressie en een burn-out gehad. Dit kwam niet door haar maar het was op dat moment wel lastig om haar emotioneel te helpen. Als het me teveel wordt dan neem ik rust en ga ik wat anders doen. Het zorgen voor mijn moeder vind ik fijn maar het is soms lastig. Dit omdat ik soms niet echt kind kon zijn. Ik maak me vaak zorgen zeker in deze corona tijd. Haar angst neemt het vaak over Ik bel haar elke dag en dan praten we over hoe haar dag ging en hoe het gaat. En als mijn vader er niet is dan neem ik zijn taken over: schoonmaken, was draaien en eten maken. Mijn naam is Marjolein. Ik ben 22 jaar, van Nederlandse afkomst, ik doe de opleiding Pedagogisch Medewerker en werk als gastouder. Ik zorg al 10 jaar voor mijn moeder. Zij heeft kanker gehad en heeft nog steeds veel lichamelijke klachten. Ik ben vooral een emotionele mantelzorger, voor haar angst en onzekerheden.

*Mijn gouden tip voor andere jonge mantelzorgers*

**Blijf leuke dingen doen en probeer altijd goed te communiceren met de gene die je verzorgt. En praat met mensen over wat er gebeurt en wat je lastig vindt.**

## **CONTACT & SOCIALS**

Voor vragen kun je contact opnemen met mantelzorgconsulent Jehzira Huwaë. Je kunt haar appen of bellen op 06 - 10351333 of je kunt een e-mail sturen naar [j.huwae@sterker.nl](mailto:j.huwae@sterker.nl) Je kunt natuurlijk ook contact opnemen met een van de [andere mantelzorgconsulenten](#), bellen naar het algemene nummer 088 - 0011333 of een e-mail sturen naar [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl) Voor meer informatie kun je ook altijd op de [website](#) kijken.



Wist jij dat we ook actief zijn op [Instagram](#) en [Facebook](#)? Klik en volg!

*Ben jij zelf geen jonge mantelzorger maar jouw zoon of dochter wel, vertel hem of haar dan over de Week van de Jonge Mantelzorger. Als jij zelf geen jonge mantelzorger bent of kent dan kun je deze e-mail verwijderen.*



**Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!**

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

