

Nieuwsbrief mei 2025

Voorwoord van de coördinator

Op donderdag 18 september is er een bijeenkomst van ons Parkinson Café met als thema "autorijden en Parkinson".

Autorijden: zo gemakkelijk om van A naar B te komen. Maar wat als je merkt dat het auto rijden steeds meer moeite kost, het (voor je gevoel) steeds drukker wordt op de weg. En je opeens 'een leeuw of een beer' op de weg tegenkomt?

Een paar jaar geleden kwam ik deze alle drie tegen. Toen ik mijn rijbewijs moest verlengen, besloot ik dat niet meer te doen. Jarenlang heb ik genoten van het autorijden. Vond het heerlijk om te doen, draaide mijn hand er niet voor om waar dan ook heen te rijden.

Ik ben blij dat ik gestopt ben met autorijden, wat heeft mij dat die laatste maanden veel stress gegeven. En ja, het was verdrietig, maar tegelijk werd mijn wereld weer groter. Nu kom ik met de taxi (pas) weer verder dan 15 km rond Hardenberg. Ik vind het belangrijk om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen reizen. En op deze manier kan ik weer zelf op bezoek bij mijn familie.

En ja, ik ben gelukkig in het bezit van lieve familie en vrienden die ik kan vragen om met mij mee te gaan naar bijv. de poli neurologie...

Voor wie worstelt met het wel/niet autorijden: veel wijsheid gewenst. Wordt vervolgd in september.

Joke Pullen

COLOFON:

Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg



De Parkinson 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.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

Word lid voor slechts € 3,75 per maand.

Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	1
Inhoud	2
Uit het café van 15 mei 2025	3
Deep Brain Stimulation (DBS):	5
Interview met Hermien	7
ParkinsonTV in beweging	11
Podcast luisteren	11
Retourtje Wijhe-Hardenberg	12
Agenda Parkinson Café Hardenberg	13
Parkinson TV	14
Copy voor de nieuwsbrief	14
Algemene info	16



Voorjaar 2025

Uit het café van 15 mei 2025

(door Joke)

Hand-out PowerPointpresentatie

Wilt u de hand-out van de PowerPointpresentatie van de bijeenkomst met als thema 'Voeding en Parkinson' ontvangen, mail dan naar: info@parkinsoncafehardenberg.nl. Dan ontvangt u deze per mail.

Tip: U kunt ook aangeven de ppp elke keer te willen ontvangen.

Uitzending gemist van ParkinsonTV:

Voor wie nog meer wil weten over Voeding en Parkinson kwam ik een aflevering tegen uit de oude doos van ParkinsonTV: [Voeding & parkinson – ParkinsonTV](#) uitgezonden op 13 juni 2014.

Nog een andere aflevering uitgezonden op 24 januari 2020: [Voeding – ParkinsonTV](#)

Wat kwam er aan de orde tijdens de presentatie?

Slikken van medicatie:

Een goede houding (kin op de borst) is belangrijk bij het innemen van de medicatie. Op apotheek.nl vindt u een filmpje ter info: klik [Videos | Apotheek.nl](#) filmpje over slikken van medicatie.

Als het innemen van medicatie met water niet gemakkelijk meer kan appelmoes, of een andere moes, een oplossing zijn.

Parkinsonmedicatie kan meestal niet met zuivelproducten ingenomen worden. De medicatie wordt dan niet goed door darmen opgenomen en werkt dan niet goed. De tijden van innemen van Parkinson medicatie in combinatie met de maaltijden is ook een dingetje.

De algemene regel is: medicatie 30 minuten vóór de maaltijd of 60 minuten na de maaltijd. Het is belangrijk om deze punten ook te bespreken als de parkinsonmens naar de dagbesteding gaat. Ik hoorde van begeleiders op een zorgboerderij dat een parkinsonmens 's middags veel minder functioneerde dan 's morgens. Wat was het geval: de medicatie werd tijdens de maaltijd met het toetje (vaak zuivelproduct) ingenomen. Dat werkte niet...

Smaakverlies: een bekend verschijnsel bij de ziekte van Parkinson is dat de reuk en de smaak veranderd. Dit kan ervoor zorgen dat iemand minder gaat eten, want het is niet lekker zoals eerder. Om dit kunnen verbeteren vertelde Jolien over smaaksturing.

Stappenplan Smaaksturing.

Het online Stappenplan Smaaksturing helpt u bij het aanpassen van uw eten op uw veranderingen in smaak. Wanneer u weet wat uw (nieuwe) voorkeuren in smaak, geur en temperatuur zijn, en hoe iets voelt in de mond, kunt u hier rekening mee houden bij de keuze en bereiding van uw eten.

Op de website van Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u veel voorbeelden en tips om het eten aan te passen: [Hoe kan ik met smaakproblemen omgaan? - WKOF](#) (klik)

Nog een laatste opmerking: drink voldoende, 1,5 tot 2 liter per dag.

Het was een leerzame middag met veel praktische tips!

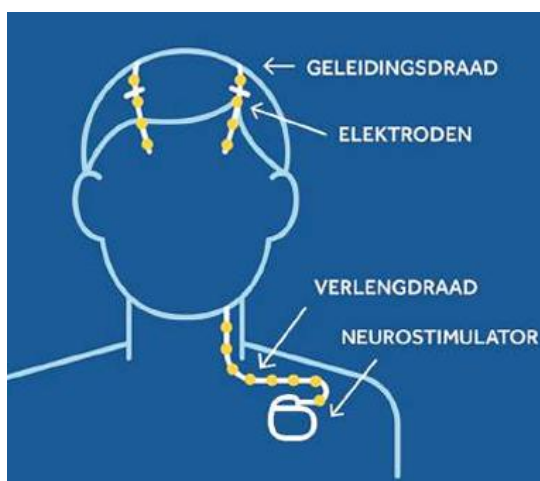
Tot slot:



Een goede zomer toegewenst!

Deep Brain Stimulation (DBS):

Op de volgende bladzijde vindt u het interview met Hermien. Zij heeft twee keer een DBS-operatie ondergaan. Hier leest u een korte uitleg over de DBS.



- **Wat het is:**

DBS is een operatie waarbij elektroden in de hersenen worden geplaatst en verbonden met een stimulator, vaak onder de borst.

- **Hoe het werkt:**

De stimulator zendt elektrische impulsen naar de hersenen, waardoor bepaalde hersengebieden worden gestimuleerd.

- **Waarvoor het wordt gebruikt:**

DBS wordt vaak gebruikt bij de ziekte van Parkinson, maar ook bij andere bewegingsstoornissen en soms bij psychische klachten.

- **Voordelen:**

DBS kan helpen de motorische symptomen van de ziekte van Parkinson te verminderen, zoals tremor, stijfheid en traagheid, [aldus Parkinson's UK](#).

- **Nadelen:**

DBS is een operatie met risico's, waaronder infectie, bloeding en beschadiging van de hersenen.

- **Effect:**

DBS is niet een curatieve behandeling, maar kan de symptomen van de ziekte van Parkinson wel verminderen en de kwaliteit van leven verbeteren, [aldus Radboudumc](#). In het kort: DBS is een operatie waarbij elektroden in de hersenen worden geplaatst die elektrische impulsen afgeven om bepaalde hersengebieden te stimuleren. Het wordt vaak gebruikt bij de ziekte van Parkinson en andere bewegingsstoornissen om de klachten te verminderen.

Tijdens het interview kwam naar voren dat elk ziekenhuis bij de DBS-operatie zijn eigen methode van werken heeft. Wij hebben ons daarover verwonderd.

Punten die verschillen per ziekenhuis zijn:

- frame op hoofd aanbrengen: soms voor de narcose aan en soms onder narcose
- de plek van de neurotransmitter: in de buikwand, onder de huid bij de borstkas links of rechts
- tijdstip waarop de DBS wordt 'aangezet'. Dit varieert van 2 weken na de operatie tot ongeveer 6 weken na de operatie.

Meer en uitgebreide informatie over de DBS vindt u hier:

[Hersenstichting - Deep Brain Stimulation \(DBS\)](#)

[Diepe hersenstimulatie \(DBS\) – Punt voor Parkinson](#)

[Diepe hersenkernstimulatie / Deep Brain Stimulation \(DBS\)](#)

[Deep Brain Stimulation DBS - Radboudumc](#)

De afbeelding is uit de brochure 'Geavanceerde therapieën bij de ziekte van Parkinson' uitgebracht door de Parkinson Vereniging. Deze brochure is te downloaden op deze site van de Parkinson Vereniging: [Brochures - Parkinson Vereniging](#) (even scrollen naar brochures over behandelingen).

Om eens over na te denken...



In gesprek met ...Hermien de Boer

Het is een zonnige vrijdagochtend in april als we bij Hermien op de koffie, of in ons geval een kopje heet water, zijn. Hermien woont achteraf in het mooie Kloosterhaar, samen met haar twee zoons en twee poezen. Ze is geboren in Bruchterveld op 19 oktober 1968. Ze is de jongste in een gezin met vijf kinderen, drie broers en één zus. Hermien omschrijft haar jeugd als vrij zorgeloos, ze genoot van het melken van de koeien dat ze van haar schoonzus had geleerd.



Na de Christelijke MAVO in Hardenberg, ging ze naar de MEAO in Almelo, al is ze hier snel afgehaakt. Haar ouders waren daar niet blij mee en zeiden: 'Ai niet leern wilt, dan goa maar warken! Hermien ging aan het werk bij Plukon in Dedemsvaart. Hier heeft ze 25 jaar gewerkt, eerst in de fabriek en daarna op kantoor. Na die 25 jaar ging zij werken als administratief medewerker bij Loonbedrijf H. Altena.

Kortgeleden is ze gestopt met werken. Als we hiernaar vragen geeft ze aan dat dat een hele moeilijke verandering was, maar het gaf ook een stukje opluchting. Zoals Hermien zelf zegt 'de Parkinson neemt toch de overhand en ik kan het allemaal niet meer bijbenen, accepteren noemt men dat!'.

Op haar 16^e leerde ze haar man Henk kennen, een geweldige vent die bekend stond om zijn droge humor. Hij zat op de vrachtwagen en Zweden was zijn favoriet, daar kennen ze geen stress zei hij altijd. Hermien ging graag met hem mee. In 2005 werd hun oudste zoon Jelle geboren en in 2006 de jongste, Luuk. In 2021 zakte de wereld onder haar voeten weg toen haar man overleed aan een hartstilstand.

Ons gesprek komt op hobby's en Hermien geeft lachend aan eigenlijk geen hobby te hebben. Sporten doet ze wel graag. Ze vermaakt zich goed overdag en weet niet hoe ze ook altijd nog tijd heeft gehad om te werken.

In 2018 kreeg Hermien na veel onderzoeken en de uiteindelijke doorslaggevende DAT-scan de diagnose ziekte van Parkinson. Op dat moment was ze met name blij dat het beestje een naam had, 'ik nam trouw mijn Levodopa en ging weer verder met mijn leven'. Haar kinderen (toen 13 en 12 jaar oud) reageerden heel verschillend op deze diagnose. De oudste was bang dat ze snel in rolstoel zou komen, waarop Hermien nuchter antwoorde: 'ho ho, niet te veel stappen vooruit, zo ver is het nog lang niet'. De jongste had al informatie gezocht op internet, 'kom maar op met die informatie, zeg maar waar het op staat, ik wil gewoon een eerlijk antwoord mam, draai er maar niet om heen'.

In 2023 kwam DBS (Deep Brain Stimulation, voor meer informatie zie blz. 5 en 6) in beeld door haar neuroloog in Hardenberg. Ze zou hiervoor in aanmerking kunnen komen en werd doorverwezen naar Punt voor Parkinson Twente in Hengelo. Hieraan vooraf had Hermien contact met 'lotgenoten' die een DBS hebben gekregen. Zo kreeg zij al veel informatie en hoorde van ervaringen, heel waardevol. In het MST kreeg ze o.a. een intakegesprek met de Technisch verpleegkundige. Er werd gevraagd wat haar verwachtingen van de DBS waren. Hermien hoopte dat ze meer stabiliteit zou krijgen, minder ging slepen met haar been en dat ze minder tabletten hoefde te slikken. 23 tabletten op een dag is natuurlijk een hele maaltijd. Ondanks dat dit niet het doel van de operatie is, gaf de verpleegkundige aan dat dit wel vaak een fijne bijkomstigheid is.

Tip van Flip, ik nam alle gesprekken op met de dictafoon, dan kun je thuis nog eens rustig luisteren, vooral omdat je koppie al gauw vol zit met al die info.

Ze had ook een gesprek met de neurochirurg, hierin kreeg ze informatie over de operatie. Tijdens de intake fase moest ze een dag en een nacht in het ziekenhuis blijven. Ze kreeg een gesprek met een psycholoog en moest allerlei lichamelijke- en geheugentestjes doen. Ook moest ze haar medicatie laten staan en daarna weer lichamelijke testjes doen.

Op de vraag of de procedure zwaar was, zegt ze 'Ja dat was wel heftig. Vooral de dagen dat je de medicatie niet hoeft in te nemen. dan val je wel terug. Dat is wel zwaar. Maar je hebt wel een doel. En de lichamelijke testjes vallen wel mee, maar de geheugentestjes... Maar ik was wel geslaagd,' lacht ze.

De wachttijd voor de operatie was 2 tot 3 maand, maar Hermien was al veel sneller aan de beurt. De operatie was geheel onder algehele narcose. Op de dag van de opname kreeg ze een frame op haar hoofd en dit werd met plaatselijke verdoving vastgeschroefd. Tijdens de operatie werden met uiterste precisie de elektroden geplaatst en aangesloten op de generator (ook wel genoemd de neurostimulator) die in de buikwand wordt geplaatst. Op de recovery werd ze later die dag weer wakker. Ze merkte meteen dat er iets aan de hand was. Ze wilde iets zeggen, maar de woorden kwamen er anders uit. Haar mond voelde scheef. Ze is een dag en nacht extra in het ziekenhuis gebleven vanwege haar spraak, maar dat had tijd nodig om te herstellen, dit gebeurde wel vaker. De wonden herstelden snel en thuis voor de spiegel bleef ze haar spraak oefenen. Hermien geeft aan dat dit een erg moeilijke tijd was.

Na twee weken ging ze opnieuw zonder medicatie naar Enschede, het systeem werd in werking gezet en het programma werd geactiveerd. Al snel bleek dat niet alle signalen overal even goed doorkwamen. Dit zou kunnen komen door de val die ze had gemaakt in de tussentijd. Maar dit was een simpele glijpartij en geen val op haar hoofd. De generator werd

stapsgewijs omhoog gezet en Hermien moest bekende testjes doen, zoals een vuist maken en weer strekken. Bij bijna alle waardes kreeg Hermien een scheve mond en kon ze daardoor niet praten. Deze bijwerking zou door de zwelling in het hoofd kunnen komen, dus over een maand weer terugkomen.

Bij het opnieuw testen een maand later ging het ietsje beter, maar bij het starten van de generator voelde ze meteen de scheve mond en de moeilijke spraak. De generator werd dus niet ingesteld en bleef uit, anders bleef ze de bijwerking houden. Hermien was er helemaal klaar mee en was al aan het informeren over een andere advanced therapie, namelijk de duodopapomp.

Hermien had een gesprek gehad met de neurochirurg die haar had geopereerd en hierbij werd er met name gezegd dat de elektrodes binnen de marges zaten en dat technisch alles goed was. Het gesprek was niet wat Hermien ervan verwacht had, maar zij kreeg op haar verzoek wel een doorverwijzing voor een second opinion in het Radboud in Nijmegen.

Samen met haar zus ging Hermien naar Nijmegen en was al helemaal bezig met de duodopa pomp, ze wilde geen DBS meer. Haar zoon had nog gezegd, 'nu heb je die elektrodes er zitten en doe je er niks mee, dat is ook zonde'. Maar ze was ervan overtuigd dat niemand haar meer kon ompraten, ze was erg huiverig geworden en zag als een berg op tegen nog een operatie. Vijf minuten in het gesprek met de neurochirurg aldaar was ze al om! Ze had een hele fijne arts en die kon alles heel goed uitleggen, het gaf haar een heel goed gevoel.

Hermien vindt het heel belangrijk dat mensen wel het vertrouwen blijven houden in Enschede. Dat het bij haar toevallig niet goed is gegaan, betekent niet dat het bij anderen ook niet goed gaat.

Uiteindelijk is ze op 18 november 2024 opnieuw geopereerd, ditmaal in Nijmegen. De elektroden en alles wat erbij hoorde werd vervangen, alleen de generator werd hergebruikt. Deze zit nu alleen niet meer in haar buikholte maar onder haar sleutelbeen. Twee littekens, waar ze overigens beide geen last van heeft. En toen ze weer wakker werd na de operatie? Ze had haar stem weer terug, ze was weer zichzelf!

Op de vraag of de DBS heeft gebracht wat ze had verwacht, antwoord ze nuchter: 'eerst niet natuurlijk, maar in tweede instantie wel'. Hermien is nog druk met instellen, dit is een behoorlijke puzzel en kost ook behoorlijk wat tijd. De medicatie die ze gebruikt, is teruggedaan van 23 naar 6 tabletten en iedere 14 dagen heeft ze contact met MST Enschede. Ze is weer overgegaan van Nijmegen naar Enschede. Het instellen valt wel tegen, zoals in Hermiens karakter zit, wil ze graag sneller. Maar ze heeft geduld. En ook heeft ze nog wel klachten, zoals het aanspannen van haar nek, maar ze heeft het idee dat ze steeds dichterbij komt en dat geeft moed. De generator wordt steeds beter afgesteld.

En als laatste hoe kijkt Hermien nu naar de toekomst? Goed. Ze kijkt niet te ver vooruit. Haar gezin is het belangrijkste, haar twee prachtige zoons. En natuurlijk ook alle lieve mensen om haar heen, ze heeft gelukkig een heel familie/vrienden netwerk waar ze uit kan kiezen en soms moet ze gewoon nee verkopen!

Wat een prachtige ochtend met een mooi gesprek, Hermien bedankt voor je openhartigheid en je gastvrijheid!

"Ik ben blij dat die beste man uit Nijmegen mij heeft overgehaald!"

Dit interview is gehouden en uitgewerkt door Suzan en Joke.

De mooiste dingen in het leven zijn gratis...





ParkinsonTV in beweging

Voor wie thuis meer wil bewegen is er ParkinsonTV in beweging.

ParkinsonTV presenteert ParkinsonTV in beweging. In verschillende afleveringen motiveert beweegdocent Trudi Nolte u om uit uw stoel te komen. Ze doet dit samen met ervaringsdeskundigen. Naast samen bewegen vertellen zij wat sporten voor hen betekent. In iedere aflevering staat een andere beweegvorm centraal en komt een deskundige aan het woord met inhoudelijke kennis over bewegen.

Kijk en beweeg mee!

Inmiddels zijn er 8 afleveringen en elke aflevering heeft een eigen thema.

Kom in beweging en klik: [Afleveringen - ParkinsonTV in beweging](#)

ParkinsonNet Podcast

Begin 2021 verscheen de eerste ParkinsonNet Podcast, een podcast waarin een multidisciplinair onderwerp gerelateerd aan de ziekte van Parkinson en atypische parkinsonismen besproken worden. Deze podcast was in eerste instantie alleen via ParkinsonConnect te luisteren. We zijn trots dat u de ParkinsonNet Podcast vanaf nu ook in uw favoriete podcast-app vindt. Bijvoorbeeld [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) of [Pocket Casts](#).

Sinds 2021 zijn er ongeveer 16 afleveringen gemaakt. Verschillende onderwerpen komen aan de orde: stress en mindfulness; blaasproblematiek; proactieve zorgplanning en voeding en training.

Voor het beluisteren van deze podcast kunt u hier klikken:

[ParkinsonNet Podcast | Podcast on Spotify](#)

Retourtje Wijhe - Hardenberg

Tja...Het is een enkeltje geworden. Wat ik een tijdje voelde aankomen, is nu gebeurd. Er kwam een mail uit Wijhe terug, maar niet de mail die volgens verwachting zou gaan over het hulpvragen aan een ander en hulp aannemen als een ander het aanbiedt. Waarom vindt een mens het zo moeilijk om hulp te vragen? Hulp geven aan een ander is veel gemakkelijker. En dat niet alleen voor parkinsonmensen, maar volgens mij voor alle mensen, nou voor 98 % dan.

Aan de orde kwam parkinson en bewegen, hoe goed dat voor een mens is. Rob vertelde over het uurtje zwemmen elke week: niet alleen goed voor de beweging, maar ook voor de sociale contacten die je dan hebt. Na afloop van het zwemmen volgt een bakkie koffie!

Rob mailde mij en tegelijk mailde ik Rob. Ergens in de lucht hebben deze mails elkaar gepasseerd. En de mails hadden dezelfde strekking. En toeval bestaat niet...? Rob vond het schrijven altijd leuk, de interviews die hij gehouden heeft, zijn met plezier op papier gezet. Maar soms moet je keuzes maken en doordat hij niet meer bij onze bijeenkomsten komt, is de binding met 'Hardenberg' minder. En het schrijven en nadenken over een mail n.a.v. een schrijven van mij, wordt toch moeilijker. Parkinson staat immers niet stil.

Rob gaat zich richten op de contacten die hij nu in Wijhe en omgeving heeft. Hij heeft groot gelijk.

Dus in overleg met elkaar hebben wij de pen allebei neergelegd. Het was goed om dit zo samen te doen.

Bedankt voor je mails, bedankt dat je ons een kijkje in jouw leven gaf. Dank en het ga je goed!!

Wordt vervolgd...

Jazeker... inmiddels contact gehad met iemand die het wel een uitdaging vindt om met mij een mailwisseling te beginnen.

Ander persoon, met eigen unieke inbreng. In september zullen de eerste mails in de nieuwsbrief staan.

En wie is het die het aandurft om met mij mailen...

Wordt vervolgd...

Donderdag 18 september 2025

Spreker: Frank Schopman

Thema: Autorijden en Parkinson

AGENDA



Wat is de invloed van parkinson op het autorijden? Hoe zit het met de verzekering? Hoe vraag je verlenging van je rijbewijs aan? Wat doen een neuroloog en keuringsarts en wat is een gezondheidsverklaring? Wat houdt een rijtest in en wie neemt zo'n test af? Waar

wordt door het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheid) op gelet? Hoe zit het met medicijngebruik achter het stuur? Welke rol heeft een mantelzorger bij het autorijden? Welke alternatieven zijn er voor de auto?

Programma 2025:

20 nov. 2025 ??

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomst 18 september 2025 (i.v.m. de zaalindeling en de kopjes koffie):

Opgeven kan t/m dinsdag 13 mei 2025 via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, 06-14056171 (appen mag ook).

Aanmelden is zeer gewenst. Als het aantal bezoekers bekend is, kan de zaal daarop worden ingericht zodat er voor iedereen een plekje is.

Sterk zijn betekent soms
dat je op moet geven.
Het betekent soms een traan.
Sterk zijn betekent soms
dat je niet naar meer moet streven.
Het betekent soms
dat je het moet laten gaan.

LIEF LEVEN



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.

Agenda Parkinson TV:

30 mei 2025 om 16:00 uur

Parkinsonisme MSA

Welke soorten zijn er te onderscheiden? Hoe is het verloop van de ziekte? Wat zijn de verschillen met de ziekte van Parkinson; zijn de symptomen erger of juist minder erg? Vragen die centraal staan in deze uitzending.

27 juni 2025 om 16:00 uur

Euthanasie & Parkinson

Hoe maak je dit beladen onderwerp bespreekbaar? Wat kun je met eerder gemaakte afspraken als je geheugen je in de steek laat?

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

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op. Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 13 mei 2025. Het liefst in word document. Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl



PARKINSONISME HARDENBERG e.o.
CAFÉ NIEUWSBRIEF



'We wachten vaak tot iemand
iets liefs doet.. maar lief zijn
voor jezelf kan nu beginnen,'
zei de mol.

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

Algemene informatie:

Voor de partner/familie/mantelzorger:

Waar kunt u als mantelzorger voor hulp, informatie of begeleiding terecht?

Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorger terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorger zijn.

Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2025: 24 april, 19 juni, 28 augustus, 30 oktober.

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout, Schoutenhof 27, Hardenberg

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28

r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999

gerritalie.hekman@gmail.com



**Gespreksgroep
PARKINSON**

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving. In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

BIJEEENKOMSTEN & LOCATIE 2025

20 februari	28 augustus
24 april	30 oktober
19 juni	

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg
Tijd: 13.30-15.00 uur

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

Voor naasten en mantelzorgers van iemand met Parkinson

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

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

Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 33 04 38 28
E r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Marieke Rensink, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 12 20 62 07
E m.rensinkhekman@carinova.nl

URL www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl
FB <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>

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. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Ageeth van der Lee
T 06 - 12 02 97 83
info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl
www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Sandra Koning
06-51003180
s.koning@carinova.nl
info@mantelzorgnetwerkommen.nl
www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

Overige nuttige informatie:

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



Parkinson boksen bij Praktijk Bewegingsvrij, hier werk je onder professionele begeleiding aan o.a. balans, motoriek, stabiliteit, kracht, soepelheid, reactievermogen, cognitieve functies, het verminderen van stress en depressie.

Voor wie: Iedereen met parkinson(isme)

Waar: Praktijk Bewegingsvrij

Adres: J.C Kellerlaan 22, 7772SG, Hardenberg

Telefoonnummer: 0638537832 mail:

info@bewegingsvrij.nl

Website: www.bewegingsvrij.nl

Dagen: Maandagochtend van 10.00 – 11.30

Donderdagochtend van 10.00 – 11.30

Zaterdagochtend van 9.30 – 11.00

(bij voldoende deelnemers)

Kosten: Voor 1 x per week €45,- per maand

Voor 2x per week €65,- per maand.

Let op, de kosten zijn per maand, niet per keer.

U mag altijd een keertje (gratis) mee komen doen, geef dit wel van tevoren bij ons aan zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.



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 \(mst.nl\)](#)



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 0523-208425.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

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

Mail: automaatjeommen@wijnz.nu



PARKINSONISME HARDENBERG e.o.
CAFÉ NIEUWSBRIEF



DE HOOFDZAAK

**HARDENBERG
DEDEMSVAART**



De Stuw
Sociaal werk

www.destuw.nl



Welkom bij De Hoofdzaak

*"Wij zien eerst de mens, uniek en betekenisvol.
Dan blijkt er veel mogelijk!"*

De Hoofdzaak is een plek in de buurt voor mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblemen of hun naasten. We zijn met vaste gezichten aanwezig op bepaalde dagdelen in Hardenberg en Dedemsvaart. Op die dagdelen is het mogelijk om binnen te lopen voor een praatje en informatie, ontmoeting of andere activiteiten. We sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de bezoeker.



De Hoofdzaak is een informatiepunt waar mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers ondersteund worden bij het dagelijks leven. Wij bieden een plek waar mensen zich thuis voelen en zichzelf kunnen zijn, onze insteek is daarom 'niets moet en alles mag'. Wij streven ernaar dat mensen met dementie zo lang mogelijk met ondersteuning van mantelzorgers, familie en vrienden zelfstandig kunnen functioneren en deel kunnen nemen aan de samenleving. We moedigen het benutten van de talenten van mensen aan. Een indicatie of een diagnose is niet nodig om deel te nemen.

De Hoofdzaak wil perspectief bieden en voorkomen dat mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers in een isolement belanden.

Wilt u graag meer weten of wilt u eerst eens in gesprek over de mogelijkheden, neem dan contact op met De Stuw via 0523 - 26 74 78 of info@destuw.nl.

Contact

Hardenberg

Noaber, De Brink 36

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

Donderdag 13.30 - 16.00 uur

Dedemsvaart

De Magnolia 108

Dinsdag 14.00-16.30 uur

Donderdag 14.00-16.30 uur