

Tips op het gebied van Parkinson m.b.t. het thema uitgaan

Samengesteld door het multidisciplinaire team van het ParkinsonNet 't Gooi.

21 mei 2015

Vorbereiding:

- Informeer bij uitgaansgelegenheid van te voren m.b.t. ruimte, rolstoel/rollator-toegankelijk
- Energie verdelen. Niet teveel activiteiten in 1 week, uitrusten voor uitje.
- Draag goede stevige schoenen. Bij voorkeur zonder veters.
- Kies bij voorkeur bij een gelegenheid (verjaardag of restaurant) een stoel uit met leuningen en zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om te gaan zitten en op te staan.
- Vraag om een rustige tafel
- Maak een sjiek servet of doe een shawl om.
- Neem schone kleding mee.
- Probeer tijdens het uitgaan onvoorziene situaties te voorkomen door je vooraf goed voor te bereiden. Hoe is de toegankelijkheid/doorgankelijkheid Waar zijn de toiletten.....
- Waar ga je zitten in de zaal? Kan je een speciale plek reserveren? Kan je dan eenvoudig naar het toilet gaan wanneer nodig?
- Probeer je energie te verdelen over de dag. Let ook op je energie de dag ervoor en de dag erna.
- Neem een bekende mee die je kan bijstaan.
- Pas je medicatie aan. Houdt er rekening mee.
- Vraag degene met wie je bent of hij/zij mij kan helpen herinneren om het speeksel weg te slikken
- Bereidt je ook psychisch voor op een uitje. Hoe ga je om met eventuele vragen / opmerkingen over je ziekte?
- Weeg de voor- en nadelen af als je niet gezien wil worden met je rollator of rolstoel? Je komt dan nog weinig in een andere omgeving.
- Trek eenvoudige kleding aan. Denk aan de functionaliteit. Neem je extra incontinentie materiaal mee?
- Neem een flesje met water mee voor als je tussendoor medicatie in moet nemen.
- Stel je alarm in. Wat voor een alarm neem je mee? (Iphone, wekkerhorloge.....)
- Neem als het kan kleine noodzakelijke hulpmiddelen mee. Bijvoorbeeld aangepast bestek

Uitvoering

- Wanneer je moet reizen om bij een restaurant moet komen. Neem dan nog even rust voordat je aan het eten begint. De meeste restaurants hebben een zithoek waar je even kan ontspannen.
- Kies een comfortabele stoel met armleuningen. Vraag eventueel ook om een kussentje
- Kies voor een tafeltje in een rustige hoek en ga met je rug naar het restaurant zitten. Hierdoor is concentratie op tafelgenoten en eten beter mogelijk.

- Denk groot in bewegen, bijvoorbeeld ruime bochten maken tijdens het lopen of grote stappen zijwaarts nemen bij rijen stoelen (bioscoop/theater)
- Indien gewacht moet worden in een rij → wachten tot er voldoende ruimte is om een goede stap naar voren te zetten
- Optreden freezezen →
 - Inbeelden ergens over heen stappen
 - Andere beweging inzetten (arm omhoog, klein stapje achteruit en dan vooruit)
 - Draag evt. een laseraanwijzer in uw zak en richt voor uw voet om er vervolgens op te stappen
 - Vooral niet vechten tegen bevroren.
- Vermijd dubbeltaken. Bijv. niet praten en lopen tegelijk
- Ga goed rechtop staan voordat u start met lopen
- ik vraag een steakmes als bij problemen met snijden.
- Vraag om een steviger glas dan een wijnglas met een voetje. Neem eventueel eigen beker/glas mee
- Durf ook om hulp te vragen (Bijvoorbeeld bij vlees klein snijden, dit kan al vaak gedaan worden in de keuken voor opdienen).
- Kijk welke maaltijd voor jou het meest praktisch is en toch smakelijk.

Overige tips:

- Lindentours vakanties heeft folders over aangepast vakantie vieren. Zie: www.lindentourszorg.lindentours.nl/reizen/zorgreizen/zorgreizen.
- Stichting “Vier het leven” begeleidt mensen bij bijvoorbeeld theaterbezoek van begin tot eind. Er is heel veel mogelijk. Zie: www.4hetleven.nl
- Deel informatie met lotgenoten. Informeer bij anderen naar ervaringen met locaties. Gebruik daar ook de contacten binnen het Parkinson café voor.