

Nieuwsbrief van het Parkinson Café augustus 2015.



Parkinson Vereniging regio 't Gooi
website: www.parkinsoncafelaren.nl
Twitter: @parkinsontGooi
Email: parkinsoncafelaren@gmail.com



Adres Parkinson Café:
Amaris Theodotion (Ridderzaal),
Werkdroger 1,
1251 CM Laren

Inhoud

Parkinson Café van 18 juni 2015	1
Parkinson Café van 20 augustus 2015.....	2
Reünie PHJAE! groep	2
Zanggroep.....	2
Daans verhaal	3
Aan lager wal	3
Wandeling door Huizen	4
Agenda komende maanden	4
Organisatieteam Parkinson Café	4

Parkinson Café van 18 juni 2015

Vergeetachtig worden, niet op een naam of woord kunnen komen, geeft bij veel ouderen zorgen. Maar is vergeetachtigheid wel alleen een probleem van ouderen? Hoe kun je achterhalen of vergeetachtigheid een normale slijtage is of dat het betekent dat je aan beginnende dementie lijdt? Wat is de rol van Parkinson hierbij? En wat kun je doen om je geheugen beter te laten werken? Is het geheugen te trainen? Deze en andere vragen kwamen aan de orde op 18 juni jl. De hersenstichting in de persoon van Zafanja Hartog ging uitgebreid in op deze vragen waardoor de kennis over dit probleem toenam, maar de bezorgdheid hierover afnam.



Parkinson Café van 20 augustus 2015



Vraagt u zich ook wel eens af of al die medicijnen die u gebruikt elkaar beïnvloeden? Krijgt u ook wel eens een ander doosje en denkt u “zijn dit wel de zelfde pillen als voorheen ?”. Deze en andere vragen kunt u kwijt op 20 augustus als apotheker Schneider ons komt vertellen over het gebruik van medicijnen in de praktijk.

Reünie PHJAE! groep



Regelmatig wordt in het Gooi de cursus “Parkinson? Houd je aandacht erbij !!” gegeven. Een van de eerste cursussen werd drie jaar geleden gehouden. Deze cursus is niet alleen leerzaam, maar smeed ook een band tussen de deelnemers. Vaak is ze ook een opstap om het Parkinson Café te bezoeken. Hiernaast een foto van de reünie, waar u veel bezoekers van ons Café kunt herkennen.

Zanggroep



De zanggroep begint steeds vastere vormen aan te nemen. Zo zijn er een 20 tal mensen die interesse getoond hebben. Er is een dirigent gevonden te weten Peter Rieken (zie foto).

Op 26 augustus wordt een kennismakingsmiddag georganiseerd in “Meentamorfose” in Huizen. Aanvang 14:00 uur. Het belangrijkste is dan kennis maken met elkaar

Buurthuis Meentamorfose

Landweg 5

1276 AS Huizen.

Let op: het kan zijn dat niet ieder navigatiesysteem de landweg kan vinden, en zeker niet nummer 5, dat is pas nieuw.

Probeer het eens met Landweg 3 en anders met Landweg 28



en afspraken maken over de manier van aanpak, repertoire, tijden van repetitie, kosten etc.

Degene die interesse getoond hebben krijgen separaat nog een brief hierover. Heeft u zich nog niet opgegeven doe dat dan via parkinsoncafelaren@gmail.com of kom langs op 26 augustus.

Daans verhaal

Aan lager wal



Ergotherapeute Anuschka was zo vriendelijk een 'bedbeugel' - ook wel 'bedheffer' genoemd - aan onze echtelijke sponde te installeren. Het is een prachtig hulpmiddel om het verlaten van het bed en er weer in komen te vergemakkelijken. Stevig gemonteerd ongeveer halverwege 'mijn' zijde van het ledikant fungeert het als steun en toeverlaat in barre tijden. Bijna altijd lukt het me om, door de beugel krachtig gesteund, opwaarts te komen en

vervolgens in een zittende houding te geraken. Daarna probeer ik te gaan staan en mijn tocht richting WC aan te vangen. Het is een ritueel dat niet alleen 's ochtends maar ook enkele malen 's nachts moet worden uitgevoerd, want anders gaat het niet goed met de plasserij. Ik zal niet de enige parkinsonpatiënt zijn die er meermalen in de nacht uit moet, met als gevolg dat ik nogal eens moeite heb om opnieuw de slaap te vatten.

Over dat laatste klaag ik niet, want het kan erger. De junimaand was bij ons verschrikkelijk. De beugel hielp mij niet, want om je op te richten heb je toch wel enige kracht in je armen nodig, en die ontbrak op een gegeven moment finaal. Nogal eens moest ik mijn eega erbij roepen, want als ze mij een hand gaf en omhoog trok lukte het wel, maar ook voor haar was het natuurlijk geen doen. Ook haar nachtrust ging eraan. Bovendien werd ik incontinent. Veelvuldig moest ik het laten lopen. Bedlakens en pyama's werden regelmatig bevuild, om van de WC maar te zwijgen. Oorzaak? Een blaasontsteking, die kennelijk alles in de war had geschopt. De kuur die de dokter mij na enkele weken van ellende voorschreef hielp mij er uiteindelijk vanaf, al ging dat met onaangename bijverschijnselen zoals misselijkheid gepaard.

Eén nacht in die gedenkwaardige maand zal ik in het bijzonder niet vergeten. Ik had mijn vrouw er al een paar maal bij gehaald. Ze werd er wanhopig van en riep dat ik me 'moest laten opnemen', omdat zij het anders niet volhield. Tegen de ochtend bedacht ik dat ik me langs het bed naar beneden kon laten glijden, en dan kon proberen op te staan. Maar ook in mijn benen vond ik geen kracht. Ik lag daar maar en zocht tevergeefs enig houvast. In arren moede riep ik vrouwlief te hulp. Geschrokken snelde zij toe, maar mijn zware lijf viel niet in beweging te krijgen.

Gelukkig was een redder in de nood nabij. Wij hebben namelijk nog een zoon – onze jongste – in huis. Die erbij gehaald, en eendrachtig trokken zij me overeind. Daniël was geschokt zijn vader in deze toestand aan te treffen. En wat doe je dan? Hij belde zijn zus. Die sprak hem bemoedigend toe. Alles sal reg kom, of woorden van die strekking. En inderdaad: nog dezelfde dag kwam de dokter eraan te pas, die de reddende diagnose stelde, en de kuur kon beginnen.

Reageren? Ga naar dbvanderwaals@telfort.nl

Wandeling door Huizen

Op dinsdag 7 juli heeft het Parkinson Café een wandeling door historisch Huizen onder leiding van gids Gea georganiseerd. De 13 deelnemers hadden geluk, het weer was uitstekend. Vooraf werden zij ontvangen zij koffie met koek van gastvrouw Janet van “Voor Anker”. Gea vertelde boeiende feiten uit de historie van Huizen en toonde verschillende bouwstijlen. Terug bij “Voor Anker” werd nog een heerlijke lunch genuttigd met dank aan bakker Kruijmer, slager Klein, Riet en Gea en “Voor Anker”



Op 29 augustus hopen wij een vaartocht op het Naardermeer te houden.
Opgeven voor 20 augustus bij VVV Huizen. Prijs Euro 9,50.
09.00 uur verzamelen bij gasterij stadzigt

Agenda komende maanden

- 20 augustus: Gebruik van medicijnen. Apotheker Schneider komt ons vertellen over het gebruik van medicijnen in de praktijk. Hij zal vertellen welke wijzigingen er bij het verstrekken van medicijnen zijn ingevoerd.
- 17 september: Dr R Witjes gaat ons vertellen over slaapproblemen bij Parkinson en wat het slaapcentrum 't Gooi in Blaricum voor u kan betekenen.
- 15 oktober: Tandarts Praktijk Geriatrie P.J. van Bruggen bieden u zorg, persoonlijke aandacht en adviezen voor uw mond en gebit. Ellen van Bruggen komt ons zelf in het kort vertellen wat de praktijk ook te bieden heeft voor Parkinson Patiënten. Daarna zullen Peter Versteegh en George van Heerden een blik werpen op verleden, heden en toekomst van het Parkinson Café

Organisatieteam Parkinson Café

Peter Versteeg	035-5267803	pg.versteeg@casema.nl
Ineke van de Heijden	035-5265272	inekevandeheijden@casema.nl
Els Kole-Hillebrink	035-6947670	ehillebrink@hotmail.com
George van Heerden	035-6212848	georgevan.heerden@gmail.com
Algemeen		parkinsoncafelaren@gmail.com