

Parkinson Café Delft en omstreken Nieuwsbrief van de maand december



Parkinson Café Delft en omstreken
Sophia Revalidatie (restaurant),
Reinier de Graafweg 1,
2625 AD Delft

website:
www.parkinsoncafedelfteo.nl
email:
info@parkinsoncafedelfteo.nl

Inhoud

Parkinson Café voortaan 3 ^e dinsdag van de maand.....	1
Terugblik 20 december: het Kerstdiner.....	2
Vooruitblik 17 januari: nieuwjaar en "Speekselvloed"	4
Museum Bescherming Bevolking.....	5

Parkinson Café voortaan 3^e dinsdag van de maand



Terugblik 20 december: het Kerstdiner

Ik denk dat ik niet overdrijf als ik het kerstdiner in Stervoorde een gezellige en geslaagde avond noem. En ik heb al van velen gehoord dat ze net als ik het eten heel lekker vonden. Meestal begin ik de foto's met het verwelkomen van de bezoekers, maar nu laat ik ook iets zien van de voorbereidingen.



Bij het verwelkomen hebben Hans en ik versterking gehad van de Kerstman.



Zoals u ziet loopt het al aardig vol met gezellig kletsende mensen.



Het voorgerecht was een bonbon van Schotse zalm. Daarna kwam Rolf Clason, onze huisdichter, met 3 eigen gedichten over Parkinson.



Het hoofdgerecht bestond uit kogelbiefstuk met stroganoffsaus, truffelpuree en stoofpeer.



En het was gezellig met bijna 100 personen; u kunt het natellen op de foto.



Er stond in het draaiboek dat ik nu mensen zou gaan bedanken en een presentje geven. De eerste drie waren makkelijk: Bep en Hans voor de bloemstukken op tafel, Jos voor de orchideeën en Groenrijk voor de bloemstukken. En chocolade met bedankt erop was zo gekocht.



Maar wie ik vooral wilde bedanken zijn onze bezoekers die gezelligheid brachten en gestemd hebben bij SpecSavers waardoor wij 1^e waren geworden. Maar 100 doosjes chocolade dat ging niet.



De vele vrijwilligers werden bedankt met bloemstukken. En voor de bezoekers werd ik een bloemstuk waarvan iedereen een roos uit mijn rok kreeg.



Maar er waren meer mensen die wilden bedanken. Eric en Wil en Brigitte en Saaskia bedankten ons. En Linda bedankte Jon Hageman en de vele mensen die geholpen hebben met de bediening.

Vooruitblik 17 januari: nieuwjaar en “Speekselvloed”

Oorspronkelijk zou Marjolein Zomerdijk komen spreken, maar om persoonlijke redenen moest ze helaas afzeggen. Collega's Corine van den Berg en Christine Quak nemen het over. Daarom deze keer een interview met Corine.



Wil je jezelf even kort voorstellen?

Ik ben Corine van den Berg, logopedist, al heel lang werkzaam in het verpleeghuis en in de eerste lijn, en sinds 2011 aangesloten bij ParkinsonNet.

Waarom wil je hier gefotografeerd worden?

Dit is de kast met Parkinson materiaal in mijn werkkamer in Westhoff. Vandaag is mijn laatste werkdag in Westhoff, maar ik ga gewoon door op Steenvoorde, in dat kamertje naast FysioTotaal. Dan heb ik nog meer contact met andere mensen van ParkinsonNet.

Hoe ben je met Parkinson in aanraking gekomen?

In 1982 ben ik vanuit de opleiding direct in het verpleeghuis gaan werken, en daar heb ik de eerste mensen met Parkinson gezien. Dat boeide me meteen al enorm door de complexiteit, maar ook door de vechtlust die je ziet bij mensen met Parkinson.

Wat is het belangrijkste wat je denkt voor mensen met de ziekte van Parkinson te kunnen doen?

Ik vergelijk het wel eens met topsport: je moet je steeds weer aanpassen aan de mogelijkheden die beperkter worden.

Wat vind je van het Parkinson Café?

Dat vind ik geweldig. Echt een heel mooi voorbeeld van wat mensen met elkaar tot stand kunnen brengen.

Waarom moeten we vooral naar jou komen luisteren?

Logopedie is altijd nog het minst bekend, heb ik het idee, van de therapieën bij Parkinson. Maar het gaat wel over dingen die ook belangrijk zijn voor kwaliteit van leven: het spreken, het slikken en de speekselbeheersing. Dat is ook wel wat in vragenlijsten naar voren komt. De laatste vragen zijn dan "Hoe erg vindt u de problemen met Parkinson" en heel vaak omcirkelen mensen dan: ik vind de problemen met spreken of met speekselbeheersing het ergste van mijn ziekte.

We hebben in de regio Delft een heel actieve club logopedisten: Christine Quak, Marjolein Zomerdijk, Louise Rutgers.

De vraag van Miriam Bryson:

De logopedie bij Parkinson richt zich op drie domeinen: moeite met spreken, kauwen & slikken en speekselbeheersing. Het welzijnswerk richt zich de laatste jaren in het bijzonder op preventie. Wat kan de logopedie in relatie tot Parkinson doen op het gebied van preventie op de drie eerder genoemde domeinen?

Wat in het algemeen gezegd wordt, ook in de richtlijnen vanuit Nijmegen: vroeg starten. Zodra je merkt dat het minder gaat op een van de genoemde gebieden: meteen aan de bel trekken bij de neuroloog of Parkinson verpleegkundige, en je door laten verwijzen.

De logopedist kan dan intake doen, en kijkt dan altijd naar alle gebieden, ook als je maar voor één ervan bent doorverwezen. Het gaat dan vooral om bewustwording: wat kunnen symptomen zijn die later in het proces op kunnen treden.

Lichte klachten al melden zodat de logopedist uitleg kan geven hoe het komt dat je zulke klachten krijgt. Eventueel ook alvast een dagboekje gaan bijhouden in wat voor situaties de klachten optreden. Verslik je je bij dunne dranken, of juist bij vast voedsel, of bij voedsel met twee consistenties, bijvoorbeeld soep met vermicelli en kleine kruiden, dat is vaak heel verraderlijk.

Als mensen eenmaal in behandeling komen, is het ook heel belangrijk dat de omgeving erbij wordt betrokken. Je kunt jezelf leren: "Ik moet heel vaak tegen mezelf zeggen 'lippen dicht en slikken', of 'luid en laag, luid en laag'", maar het is heel fijn als de omgeving je ook stilletjes kan attenderen. Dat kan vaak ook met bijvoorbeeld een gebaar, wat wel zo prettig is.

Museum Bescherming Bevolking

Op 9 december waren we (Pieter, Irma, Paulus) te gast bij Museum Bescherming Bevolking in Park Overvoorde in Rijswijk. We werden heel hartelijk welkom ontvangen, maar bovendien ook compleet verrast door wat daar allemaal te zien en te beleven is. Het lijkt ons zo interessant dat we er komend voorjaar voor belangstellenden een uitje van willen maken.

Het contact was gelegd op de beursvloer in Rijswijk. Het museum is zich aan het vernieuwen en zoekt publiciteit. En terecht, er is heel veel te zien!



De BB is in 1952 opgericht om de bevolking te beschermen tegen de onmiddellijke gevolgen van oorlogsgeweld. Later kwamen daar taken bij voor rampenbestrijding in vreedstijd. Na reorganisatie van de rampenbestrijding in 1986 is de BB opgeheven.

Het complex omvat enkele bunkers uit de Duitse tijd, een commandopost voor gebruik tijdens een atoomaanval, een oefengebouw voor rampenbestrijding, en een klein museum met opstellingen en voorwerpen omtrent rampenbestrijding.

In de commandopost stap je terug in de tijd in de tijd van de Koude Oorlog. Alles is precies als toen. Het is een compleet kantoor waar mensen bovendien 2 weken moesten kunnen verblijven tijdens een atoomaanval. Vanuit de commandopost moest dan de ontruiming van de regio worden geleid, en ook dat wordt heel goed inzichtelijk gemaakt.

Het oefengebouw (op de foto achter het bord) is een speciaal geconstrueerde ruïne om te kunnen oefenen met het opbouwen van noodvoorzieningen en ontruiming met slachtoffers. Alles wordt gedemonstreerd met maquettes en poppetjes van Playmobil.

We komen hier in het voorjaar op terug, als de kou weer weg is, en hopen u dan een heel interessant uitje te kunnen bieden.