

# Parkinson Café Delft en omstreken Nieuwsbrief van de maand augustus



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

website:  
[www.parkinsoncafedelfteo.nl](http://www.parkinsoncafedelfteo.nl)  
email:  
[info@parkinsoncafedelfteo.nl](mailto:info@parkinsoncafedelfteo.nl)

## Inhoud

Rabobank sponsorfietstocht 17 september .....	1
Terugblik 15 augustus: Noud de Haas over Mindfulness .....	2
Vooruitblik 19 september: Interview met Marjan Corbeek.....	3

## Rabobank sponsorfietstocht 17 september

Zoals eerder al uitgebreid gemeld, doen we op 17 september weer mee aan de Rabobank sponsorfietstocht. Deze keer vertrekken we vanaf de sportvelden bij Schipluiden. En als u zelf niet kunt vraag dan familie of kennissen voor ons te fietsen. We hopen dat het net als de afgelopen twee jaar een leuke en gezellige dag wordt.

### Aanmelden

Aanmelden kan nog tot vrijdag 8 september.

We hebben het startnummer **79**.

Dit startnummer vult u in op de stempelkaart.

### Stempelkaart en routebeschrijving

We starten bij **VV Schipluiden, Schipluiden**. We willen graag verzamelen om 10.15 en gezamenlijk vertrekken na het maken van de foto. De vertrektijd is tussen **10:30 - 11:00**.

Deelnemers aan de wielrenroute en de 60 km route kunnen starten tussen 10.00 – 11.00 uur. Elke deelnemer ontvangt bij de start een stempelkaart en een routebeschrijving. Iedere deelnemer haalt persoonlijk de stempelkaart op bij de start en laat deze ook persoonlijk bij de stempelpost afstempelen. Elke volledig ingevulde stempelkaart die voor 16.00 uur op zondag 17 september 2017 is ingeleverd, geeft recht op een vergoeding voor ons Parkinson Café.

De route is ook dit jaar weer met veel zorg uitgezet door Toerclub Pijnacker. Deze voert u langs de mooiste plekken.. Toerclub Pijnacker zorgt er ook voor dat alle routes met pijlen op de grond worden aangegeven. Zo weet u zeker dat u de juiste route rijdt. Fietsers met een wielrenfiets worden dringend verzocht de speciale wielrenroute te rijden. Dit om gevaarlijke situaties op de andere routes te voorkomen.

### **Acties**

Ook dit jaar zijn er weer een drietal wedstrijden, te weten: promotie-actie, twitter-actie en vlog-actie. Kijk op de website voor meer informatie over de wedstrijden.

### **Foto's**

Tijdens de Rabobank Sponsorfietsstocht worden foto's gemaakt. Rabobank Zuid-Holland Midden houdt zich het recht voor om deze te gebruiken voor promotie-doeleinden zonder voorafgaande en/of schriftelijke toestemming van de gefotografeerde. Alle foto's zijn vanaf 19 september te bekijken op de website van de sponsorfietsstocht.

Veel plezier op zondag 17 september; we maken er samen een leuke dag van!

### **Terugblik 15 augustus: Noud de Haas over Mindfulness**

Ik wil dit keer beginnen met heel hartelijke dank en de complimenten aan Toos Walta, die onderstaande impressie heeft gemaakt. Daarna volgen nog foto's.

Een heel interessante avond met Noud den Haas als gastspreker over "Mindfulness". Het was voor mij heel nieuw, maar heb deze avond toch met belangstelling gevolgd. Ondanks dat hij zelf Parkinson heeft, kon hij heel verrassend, met voorbeelden en oefeningen, de toehoorders meenemen in dit voor velen onbekende terrein.

Mindfulness betekent eigenlijk: van iets negatiefs iets positiefs maken. Dus als je ergens pijn hebt dan kun je aan iets vrolijks gaan denken en dan vergeet je de pijn even. Zo'n 70 aanwezigen waren er deze keer en de sfeer was heel goed. Ook al, omdat men met vragen, een hele levendige zaal kreeg. Gelukkig kwam de voorzitter halverwege met een microfoon, zodat een ieder ook de vragen kon volgen en dat waren er diverse.

Een van de aanwezige dames (uit Rijswijk) vroeg even de microfoon, niet om een vraag te stellen, maar had deze lessen 6 jaar geleden al gevolgd en Noud vroeg haar hoe het was bevallen en zij was zeer enthousiast en kon het iedereen van harte aanbevelen.

Deze lessen worden in groepsverband gegeven (ca. 8 personen in een groep), maar ook 1 op 1. Het is maar waar de voorkeur naar uit gaat.

Een ander item waar de voorzitter mee kwam was alleen voor de Rijswijkers onder ons van belang. In het weekend van 10 september 2017 zijn het de Strandwal dagen. Op 10 september is er voor inwoners van Rijswijk een gratis "Strandwalbrunch", maar iedere deelnemer wordt 1 op 1 gesponsord door een bedrijf. Men kon zich bij de voorzitter hiervoor opgeven.

Zo was het weer een fijne, leerzame avond, maar ook gezellige avond. Na afloop kon men nog iets te drinken nemen en/of wat napraten met andere aanwezigen.



## Vooruitblik 19 september: Interview met Marjan Corbeek

19 September komt Roy Kuiper, GZ-psycholoog van het Haga ziekenhuis spreken over "Parkinson, houd je aandacht erbij". In onze regio zijn ook GZ-psychologen werkzaam: Marjan Corbeek (Florence) en Janine Donselaar (Pieter van Foreest) zijn aangesloten bij ParkinsonNet. Verder zijn er psychologen bij Sophia Revalidatie. Marjan is 19 september aanwezig om vragen te beantwoorden; daarom deze keer een interview met haar.

*Waarom wil je hier gefotografeerd worden?*

Ik kom van oorsprong uit Brabant, maar ik woon al een tijd hier in de regio Den Haag en nu woon ik in Rijswijk. Ik werk meest in Den Haag, maar vrijdag ben ik vaak in Steenvoorde. Het parkje voor Steenvoorde is een mooi plek voor een foto en het groen hier herinnert me er aan dat ik me vaker in het groen moet begeven.

*Wil je jezelf even voorstellen?*

Ik ben Marjan Corbeek, ik werk bij Florence en ik woon met mijn gezin in Rijswijk, met mijn man en twee dochters van 12 en 10 jaar.



*Welke opleiding heb je gedaan?  
Wat heb je gestudeerd?*

Ik heb psychologie gestudeerd in Utrecht; daarna heb ik een post-doctorale opleiding gedaan tot gezondheidszorgpsycholoog. Als je daarmee klaar bent, ben je BIG geregistreerd.

Ik werk al een hele tijd bij Florence, dat was ook mijn eerste baan. Ik ben in 1999 in dienst gekomen, en ik werk er nu nog. Het is heel divers. Ik vind ouderenzorg sowieso een heel divers werkveld, uitdagend, veel complexiteit. In mijn vak als psycholoog kun je ook verschillende dingen doen. Je hebt verschillende werkplekken, verschillende doelgroepen, en ook je takenpakket is heel divers. Dat maakt het zo leuk, en daarom werk ik er nog.

*Hoe ben je met Parkinson in aanraking gekomen?*

In de ouderenzorg is het een bekend ziektebeeld. Ik zag vooral mensen die al opgenomen zijn in het verpleeghuis of verzorgingshuis, wat toen nog wel bestond. In het verpleeghuis was de Parkinson vaak verder gevorderd; in het verzorgingshuis zag ik ook mensen die nog niet zo ver gevorderd waren. Zo is eigenlijk het balletje aan het rollen gegaan; ik wou meer weten over het ziektebeeld en zo ben ik ook bij ParkinsonNet gekomen en heb ik me hierin gespecialiseerd. Dit ziektebeeld brengt heel veel met zich mee, en je ziet ook dat het zich bij iedereen anders ontwikkelt.

Naast mensen met Parkinson zie ik ook veel mensen met dementie. Dan valt me op dat de omgeving bij Parkinson mensen soms niet serieus neemt doordat het vertraagd gaat, of dat ze denken "die heeft ze niet meer allemaal op een rijtje", bij wijze van spreken. Dat moet een omgeving wel goed begrijpen; zowel verzorgenden als familie. Je ziet ook dat kinderen al snel de neiging hebben om dingen over te nemen, zeker als er geen partner meer is. Dat is wel belastend voor de patiënt.

Dat is wat mij aansprak; ik vond het belangrijk daar een bijdrage aan te leveren.

*Je wilt dan dus bemiddelen naar de omgeving, zodat ze ruimte gaan geven voor de patiënt. Je richt je dan dus vooral op de omgeving. En dan omgekeerd: wat kun je voor de patiënt zelf?*

Ik zie ook mensen die thuis wonen, vaak met bijkomende problemen zoals depressie, een angststoornis, of met cognitieve problemen zoals problemen in de aandacht, het geheugen, plannen, organiseren, het overzicht behouden. Verder zie ik mensen die net de diagnose hebben gekregen en die zitten met de vraag "O jee, wat nu". Dan kan het ook gaan over welke verschijnselen er bij kunnen horen en wat te doen als je die verschijnselen hebt. Wanneer moet je dan opletten of het een depressie is. Of als het gaat om cognitie: wat hoort bij Parkinson en wat niet.

Er is overigens wel verschil voor de zorgverzekering. Als je net een diagnose hebt gehad en daarvan bent geschrokken, en je wilt erover praten wat dat met je doet en hoe je dan verder moet, dan wordt dat niet vergoed, dus dan betaal je zelf de rekening. Bij een depressie wordt wel vergoed, al moet je er ook dan rekening mee houden dat de zorgverzekeraar slechts een deel van de rekening betaalt. Maar dat is een lastige technische kwestie; dat voert nu te ver.

*Wat vind je van het Parkinson Café?*

Ik vind het een heel goed initiatief. Ik werk zelf voor het Alzheimer Café. Dat is wel anders, maar het idee is een beetje hetzelfde: dat je informatie haalt en ook mensen ontmoet. Dat geeft al wel weer dat ik daar heel erg achter sta. Ik vind het gaaf dat mensen met Parkinson zelf het café organiseren. Dat is een grote kracht, en dat zie je ook wel aan de opkomst elke keer. Het bewijst zichzelf ook doordat er zoveel mensen op af komen. Jullie hebben een hogere opkomst dan het Alzheimer Café.

Nog even terug over dementie. Ad Nouws vindt de schattingen m.b.t. Parkinson en dementie zwaar overdreven. Het gaat allemaal wel langzamer, zegt ook hij, maar dat is nog geen dementie. Een goede definitie van Parkinson dementie heeft hij nooit gezien.

Die stelling begrijp ik inderdaad wel. Dementie is een syndroom; dat zijn een aantal verschijnselen bij elkaar. Die cognitieve problemen bij Parkinson bestaan natuurlijk wel, maar wanneer dat overgaat in dementie, dat is heel moeilijk te diagnostiseren.

*Hoe kunnen mensen jou bereiken?*

In elk geval via de zorgzoeker. Er is wel een verwijzing nodig van een huisarts of specialist, in elk geval als je het vergoed wilt hebben. Als je coaching wilt, of een luisterend oor, dan wordt het niet vergoed, en dan zou je me wel rechtstreeks kunnen benaderen.