

Nieuwsbrief van de maand september 2018



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

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

Inhoud

Enquête.....	1
Terugblik 18 september: Boksen.....	2
Nieuwe groep voor boksen dinsdagochtend.....	3
Vooruitblik 16 oktober: Angst en depressie.....	3

Enquête

Ons Parkinson Café bestaat inmiddels ruim 3 jaar; tijd om ons af te vragen hoe we de bijeenkomsten nog beter kunnen laten aansluiten op de behoefte in onze regio. Daarbij krijgen we professionele hulp van ReviewPartner.

We zijn heel benieuwd naar uw mening, ook als u weinig of niet naar onze café-bijeenkomsten komt. Want wie weet kunnen we het voor u interessanter maken.

ReviewPartner heeft voor ons een enquête samengesteld; u helpt ons heel erg als u die invult. De enquête is anoniem; wij krijgen alleen de totalen. U kunt de enquête openen via onderstaande link, die u ook vindt op onze website:

<https://surveys.enalyzer.com?pid=p2dse4td>

Hartelijk dank voor uw medewerking!



Terugblik 18 september: Boksen

Aan alle leuke reacties te horen was het weer een geslaagde avond; dat laten de foto's ook wel zien. Om zo veel mogelijk foto's te laten zien heb ik deze keer van het verwelkomen alleen een foto van het uitdelen van het pakketje folders. Meteen daarna een foto waarop Rinus iets vertelt bij de film die is opgenomen tijdens een boksles, en natuurlijk mocht jong en oud het snel zelf proberen.



Op de achtergrond hebben zo te zien gezellige gesprekken plaatsgevonden. Maar kijk naar de foto's dan ziet u het zelf.



Natuurlijk werden Nathalie en Rinus hartelijk bedankt, maar ook Marijn voor zijn fantastische uitleg. Hij vertelde aan het begin van de avond waarom boksen voor hem zo belangrijk is.



Nieuwe groep voor boksen dinsdagochtend

Aan het eind van de café-avond vroeg Rinus Bosman het volgende bekend te maken via onze nieuwsbrief.

Boksen met/tegen parkinson

"Naar aanleiding van vragen tijdens het Parkinson café, wil ik het volgende graag mededelen. De vraag was of er geen training overdag is. Ik wil een groep starten op dinsdagochtend van 10.15 tot 11.15 uur. Die kan gaan starten zodra er zich 6 personen hebben aangemeld."

"Aanmelden kan op info@sportinstituutpijnacker.nl. Zie ook de flyer in de map die u heeft gekregen in het Parkinson café."

Vooruitblik 16 oktober: Angst en depressie

16 Oktober komt Marjan Corbeek praten over angst en depressie. Marjan gaat tijdens haar verhaal in gesprek met een van onze trouwe bezoekers, Bep van Duijker. Met Marjan hadden we een jaar geleden al een interview; dat kunt u vinden in onze nieuwsbrief van augustus 2017. Deze keer praten we met Bep.



Waarom deze foto?

We zijn hier in de tuin bij de praktijk van Fysio-Totaal. Hier neem ik deel aan groepstrainingen voor Parkinsonpatiënten.

Hoe zou je je aan onze lezers willen voorstellen?

Ik zou zeggen dat ik een lieve man heb, die ook mijn mantelzorger is, en dat ik hele lieve kinderen heb, en 7 kleinkinderen; daar ben ik heel trots op.

Hoe lang heb je de diagnose al?

Sinds 2012.

Hoe is het bij jou gegaan rond je diagnose?

Ik begon pijn in mijn linker schouder te krijgen. Daar heb ik ruim een jaar mee gelopen. Met fietsen had ik er heel veel last van. Na een jaar begon mijn hand een beetje te trillen, en toen dacht ik "He, nu is er toch echt wel wat mis". Ik had een vriend die parkinson had, dus dat waren wel herkenbare dingen en dat was wel even heel erg schrikken. Met hem is het niet goed afgelopen; hij is vrij snel overleden.

Hoe ben je met Marjan Corbeek in contact gekomen?

Eigenlijk door Trudy. Ik had opeens, vorig jaar oktober, die paniekaanvallen, waarvan ik dacht: "Waar komt dit vandaan?" Nooit gehad, ik herkende het ook helemaal niet. Toe kreeg ik een keer zo'n paniekaanval toen ik hier was (bij FysioTotaal) en had ik een gesprekje met Trudy. En die zei : "Ik denk dat het goed is als je eens een keer met haar gaat praten". Zo is het gekomen.

En beviel dat?

Ja. Ik heb gekozen voor cognitieve therapie. Op zich vond ik het een beetje lastig om het goed te begrijpen, maar gedurende de sessies ging dat goed. Ik ben nog niet helemaal klaar; ik ga nog één keer naar haar toe, en dan heb ik nog twee keer een afspraak om voor te bereiden voor het café.

Heeft het geholpen?

Ja, het heeft wel geholpen, maar ik heb hele heftige toestanden als het heel druk is. Ik heb een paar keer opgepast op de kleinkinderen; ik wil nog wel eens een dag hebben dat ik het voel opkomen. Dan begrijp ik wat het is; ik weet wat ik er tegenover moet stellen en dan kan ik er redelijk mee omgaan

Bij mij heeft het te maken, en dat heeft Marjan heel goed begrepen, met mijn off-periodes. Ik krijg alleen maar paniekaanvallen als ik in een off-periode zit. Heb ik mijn medicijnen genomen, dan zakt die paniek helemaal weg en voel ik me weer OK.

Mijn neuroloog heeft me doorgestuurd naar het ziekenhuis in Leiderdorp. Ik moest antidepressiva gaan slikken. Maar ik ben niet depressief, dat herkende ik totaal niet. Ik heb dat geslikt, met heel vervelende bijwerkingen. En dan duurt het drie weken voor dat iets gaat doen, dus ik heb het best wel lang geslikt, maar ik merkte er niks van.

Omdat ik toen bij de neuroloog niet terecht kon met die paniekaanvallen, ben ik naar de huisarts gegaan. Ik moest wat, het was echt heel erg, en die heeft mij oxazepam gegeven. Dat is heel verslavend, dus ze zei meteen: "Twee weken, dan moet je er echt mee stoppen". Dat hielp zo goed, ik werd daar echt rustig van. Maar ja, toen moest ik er van af, en toen was ik al bij Marjan.

Ik ben zelf mee aan de slag gegaan met hoe ik het wilde doen. Ik had eerst 2x10 mg. Ik ben overgegaan naar 2x5 mg, en dat ging prima. Na een week heb ik die 5 mg doormidden gedaan, dus 2x2,5 mg; dat ging ook goed. En toen dacht ik: "Ik stop ermee", maar dat ging niet. Die 2,5 mg deed toch nog iets bij mij. Dus heb ik nog een week lang die 2,5 nog weer doormidden gedaan, dat ging goed, en toen heb ik het helemaal weggelaten.

Hoe is het idee ontstaan dat jij met Marjan gaat meedoen in het café?

Irma kwam met de vraag of ik iets wou vertellen over mijn paniekaanvallen, en toen heb ik spontaan ja gezegd. Maar kan ik dat wel? Ik zie er niet tegen op in de zin of ik het kan, maar wel omdat ik zo zit te bewegen. Hoe spannender iets is, hoe erger ik beweeg. Dus dat is een beetje vervelend.