



De ziekte van Parkinson

In het kort:

- Als je de ziekte van Parkinson hebt, lukt het je hersenen steeds minder goed om je lichaam op een goede manier aan te sturen.
- Bewegen gaat minder natuurlijk. Je kunt last hebben van trillende handen en benen. Je beweegt langzamer of je hebt moeite om een beweging te beginnen. Later kun je evenwichtsproblemen krijgen, waardoor je kunt vallen.
- Je kunt ook klachten hebben die je niet ziet, zoals:
 - licht in het hoofd zijn;
 - sneller vermoeid zijn;
 - trager denken;
 - slecht slapen;
 - moeite hebben met naar de wc gaan;
 - of last hebben van stemmingsproblemen zoals angst of depressieve gevoelens.
- Je kunt niet beter worden van de ziekte van Parkinson. Wel kunnen medicijnen en therapie de klachten een beetje verminderen. Door je uithoudingsvermogen te trainen kun je het erger worden van de ziekte iets vertragen.
- Bewegen houdt je fit en het lichaam gezond. Bewegen kan een positieve invloed hebben op de nachtrust, eetlust en stemming van iemand met de ziekte van Parkinson.
- Op thuisarts.nl, parkinsonnet.nl en www.parkinson-vereniging.nl vind je meer informatie over de ziekte van Parkinson.

Wat is de ziekte van Parkinson?

Diep in je hersenen heb je zenuwcellen (zwarte kernen) die dopamine maken. Dopamine is een stofje dat zorgt dat hersencellen informatie kunnen uitwisselen met elkaar en met de rest van je lichaam.

Bij iemand met de ziekte van Parkinson sterven de zenuwcellen die dopamine maken langzaam af. Met minder dopamine lukt het je hersenen steeds minder goed om je lichaam op een goede manier aan te sturen. Waarom de zenuwcellen afsterven is nog niet bekend.

De ziekte van Parkinson komt voor op alle leeftijden. Meestal vanaf middelbare leeftijd maar soms ook al op jonge leeftijd. Het verschilt van persoon tot persoon welke klachten je hebt en hoeveel last je ervan hebt. De ziekte van Parkinson is hierdoor bij iedereen net weer iets anders. Omdat de klachten erg verschillend kunnen zijn, kun je bij meerdere zorgverleners terecht komen voor een behandeling.

Wat kunnen de fysiotherapeut en oefentherapeut voor je betekenen?

Heb je de ziekte van Parkinson dan gaat bewegen steeds een beetje moeilijker. Misschien ben je bang om te vallen en ga je daarom sommige activiteiten uit de weg. Toch is beweging erg belangrijk voor iemand met de ziekte van Parkinson. Want regelmatig bewegen kan je ziekte vertragen en zorgt voor minder lichamelijke klachten. Ook helpt het je om langer zelfstandig te blijven. Hierdoor ervaar je meer plezier, geluk en waarde in het dagelijks leven.

Je komt bij de fysiotherapeut of oefentherapeut als je:

- **je uithoudingsvermogen, spierkracht en een goede lichaamshouding wilt houden of verbeteren;**
- **gaan zitten of opstaan uit een stoel of omdraaien in bed wilt oefenen;**
- **wilt leren hoe je je handen en armen beter kunt bewegen;**
- **je evenwicht of (beginnen met) lopen wilt oefenen;**
- **bang bent om te vallen of pijnklachten hebt en je hierdoor minder beweegt;**
- **problemen hebt met je ademhaling.**

De fysiotherapeut en de oefentherapeut helpen je om in beweging te blijven. Je oefent dagelijkse activiteiten die jij graag wilt verbeteren, zoals (trap)lopen en gaan zitten en opstaan. Maar ook sport en spel. Als het kan doen de personen met wie je samenwoont met je mee. Zo blijf je verbonden met de mensen om je heen. Hoe meer je

oefent en jezelf uitdaagt, hoe meer je kunt bereiken. Voorkomen dat je valt is erg belangrijk. Daarvoor krijg je oefeningen en voorlichting. Ook besteedt de therapeut aandacht aan het gebruik van een passend loophulpmiddel.

Wat kan de logopedist voor je betekenen?

Heb je de ziekte van Parkinson, dan kan het praten steeds moeilijker gaan. Dit is heel vervelend. De logopedist helpt je met oefeningen om beter te spreken. Een goede houding (hoe je staat of zit) kan je helpen bij het praten. De logopedist geeft je advies om makkelijker te communiceren. Niet alleen voor jou, maar ook voor de mensen om je heen, zodat zij je kunnen helpen.

Logopedie kan ook helpen als je je wel eens verslikt. Of als er speeksel uit je mond loopt. De logopedist onderzoekt eerst hoe het komt dat deze problemen er zijn. Daarna krijg je oefeningen of adviezen het slikken te verbeteren, of om te voorkomen dat je speeksel verliest.

Je komt bij de logopedist als je:

- **merkt dat mensen je minder goed verstaan;**
- **moeite hebt om deel te nemen aan (groeps)gesprekken;**
- **moeite hebt om uit te leggen wat je wil zeggen;**
- **je verslikt in eten of drinken of als eten in je keel blijft steken;**
- **last hebt van speekselverlies.**

Wat kan de ergotherapeut voor je betekenen?

De ergotherapeut helpt je om je dagelijkse activiteiten zo veel mogelijk zelf uit te voeren. Het gaat om de activiteiten die voor jou belangrijk zijn. Je kunt bijvoorbeeld moeite hebben met schrijven of koken. Maar denk ook aan een jas aandoen of gebruik maken van een computer. De ergotherapeut kijkt met je mee of een (woning)aanpassing of hulpmiddel je hierbij kunnen helpen.

De ergotherapeut kan je ook helpen als je problemen hebt met denken. Bijvoorbeeld als je moeite hebt om ergens aan te beginnen. Als je niet meerdere dingen tegelijk kunt doen. Als je moeilijker kunt omgaan met stress, of last hebt van vermoeidheid.

Je komt bij de ergotherapeut als:

- je dagelijkse activiteiten zelfstandig of op een andere manier wilt kunnen uitvoeren;
- je moeite hebt om ergens aan te beginnen;
- je moeite hebt meerdere dingen tegelijk te doen;
- je wilt leren omgaan met je vermoeidheid

De behandeling van iemand met de ziekte van Parkinson.

Er zijn nog geen medicijnen die de ziekte van Parkinson kunnen genezen. Of die verergering van de ziekte kunnen vertragen. Medicijnen kunnen er wel voor zorgen dat je van sommige klachten minder last hebt. Naast medicijnen kan ergotherapie, diëtiëk, logopedie, fysiotherapie en/of oefentherapie helpen. De behandeling kan thuis, in een praktijk, in een revalidatiecentrum of verpleeghuis.

Hoe lang de therapie duurt, verschilt van persoon tot persoon. Dit hangt bijvoorbeeld af van welke klachten je hebt, hoe zelfstandigheid je bent, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn bij de therapie. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken.

Tot slot is de ziekte van Parkinson ook zwaar voor de mensen om je heen. Ook hij of zij moet leren leven met Parkinson en zien om te gaan met verlies. Familie en mantelzorgers worden daarom actief meegenomen in de behandeling en zorgverleners letten er op dat de mantelzorg niet te zwaar wordt. Soms wordt hierbij ook een maatschappelijk werker of een psycholoog betrokken.

Wat kun je zelf doen?

- **Blijf actief en zorg ervoor dat je conditie niet achteruitgaat. Je kunt dan langer je gewone dagelijkse activiteiten blijven doen.**
- **Zorg ervoor dat bewegen onderdeel wordt van je dagelijkse gewoonten. Je kunt op één dag goede en minder goede momenten hebben. Dit heeft bijvoorbeeld te maken met het moment waarop je je medicijnen gebruikt.**
- **Denk goed na hoe je je dag indeelt. Maak hierbij gebruik van de goede momenten. Je hebt dan minder last van je ziekte. Hierdoor is bewegen gemakkelijker én leuker. Het beste is om de ene dag spieroefeningen te doen en de volgende dag aan je conditie te werken.**
- **Let er ook op dat je niet 2 dingen tegelijk doet. Zoals een gesprek voeren terwijl je loopt. Omdat je je dan concentreert op het gesprek, kun je je evenwicht verliezen en vallen.**
- **Kijk elkaar aan tijdens een gesprek. En zorg dat je niet wordt afgeleid door achtergrond- geluiden.**
- **Probeer stress te voorkomen door overal de tijd voor te nemen. Want stress kan de klachten erger maken. Als dat moeilijk voor je is, dan kan je oefeningen doen om te ontspannen.**
- **En heel belangrijk: vertel anderen gewoon wat je nodig hebt. Zo hou je het langer vol!**

Bronnen:

KNGF-Richtlijn Ziekte van Parkinson (2017)
www.parkinsonnet.nl
www.parkinson-vereniging.nl
www.parkinsonzorgzoeker.nl