

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos

E-mail en adreswijzigingen sturen naar: peecafezoetermeer@ziggo.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2017 nr. 4

In dit nummer:

Verslag bijeenkomst d.d. 21 maart 2017

1^{ste} Lustrumviering Parkinsoncafé Zoetermeer

Kleine bijdrage en lidmaatschap Parkinsonvereniging

Bereikbaarheid Parkinsoncafé en Oproep copy

Verslag bijeenkomst d.d. 21 maart 2017 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Het thema van deze bijeenkomst is: Parkinson en Voeding

Bij de ziekte van Parkinson kan het eten en drinken op den duur moeizamer gaan. Door de bijbehorende medicijnen kunnen ook klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsverlies. Wat weet u van eiwitten in combinatie met Levodopa? Wanneer is iemand ondervoed? Wat kunt u doen aan obstipatie? Wat is er te doen als u slikproblemen heeft?

Weet u de antwoorden over eventuele problemen van voeding bij Parkinson?

Jacques de Roos opent en leidt deze bijeenkomst.



Wederom is gebruikt gemaakt van een uitzending van ParkinsonTV over dit onderwerp.



Met behulp van de laptop en de beamer wordt een gedeelte van de uitzending gepresenteerd.

Nadat de geluidsproblemen bij het opstarten van de uitzending waren opgelost konden de aanwezigen (een deel van) de interessante uitzending bekijken.

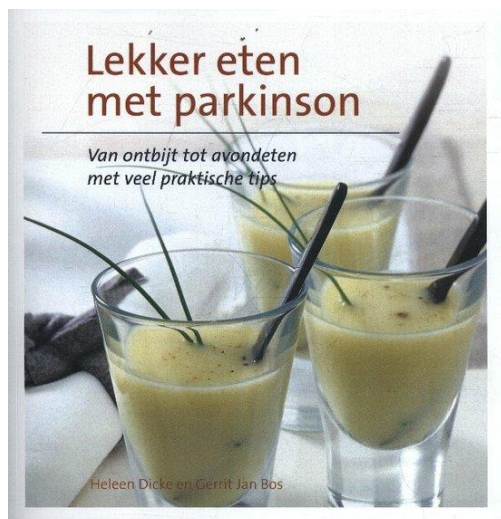
Na het bekijken van de uitzending wisselde de bezoekers van gedachte over de punten die aan de orde kwamen in de uitzending.

De punten die aan de orde kwamen waren:

- Het gebruik van de "Schijf van Vijf" voor gezonde voeding.
- Het innemen van Levodopa 30 minuten voor de maaltijd of een uur na de maaltijd met water of appelmoes maar **niet met melkproducten.**
- Het voorkomen van Obstipatie door vezelrijk te eten, minimaal 1,5 tot 2 liter drinkvocht en voldoende bewegen. Een bezoeker gebruikt havervlokken.
- Het verdelen van eiwitrijke producten over de dag (m.n. melkproducten, vlees, vis, kaas en ei)
- Geen eiwitbeperkingen toepassen zonder overleg met arts/diëtist.
(eiwitten zorgen voor spiermassa)
- Op gewicht letten: voorkom ongewenst gewichtsverlies (= 3 kg in een maand of 6 kg in een half jaar.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden per dag.
- Zoveel mogelijk gevarieerd eten.
- Bij de eerste verschijnselen van kauw- en/of slikproblemen een verwijzing vragen naar een logopedist.
- In de uitzending werd ook gesproken over urinewegproblemen en het advies daarover om Cranberry-sap of sinaasappelsap te drinken om de urine aan te zuren om daardoor de bacteriën te doden. *Meer hierover bij de bijeenkomst "Parkinson en incontinentie" 20 juni a.s.*
- Alcohol mag (met mate) Men dient op te letten met vruchtensappen, daar zit erg veel suiker in.
-

Zorg altijd dat je eten lekker is, dan krijg je meer eetlust. Er zijn twee kookboeken voor Parkinsonpatiënten verschenen met ideeën om lekker en gevarieerd te eten.

In het boek "Als eten moeilijker wordt" staan tips in als u kauw- en slikproblemen heeft om het eten en drinken zodanig aan te passen dat u weer veilig kan slikken en het eten ook nog goed smaakt.



Als eten moeilijker wordt...

Koken met smaak... ook in functie van kauw- en slikproblemen en geur- en smaakverlies



Beide boeken lagen bij de bijeenkomst ter inzage om te bekijken. Tevens is er nog een folder uitgereikt over Parkinson en Voeding, uitgegeven door de Parkinsonvereniging.

Het boek "Als eten moeilijker wordt" kunt u ook via:

<http://www.parkiskookatelier.be/parkinson/youtube-kookgids> bekijken

U kunt dit kookboek voor € 26 bij Standaard Boekhandel kopen op rekening BE68 0014 7822 5234 onder vermelding "kookgids PKA". De prijs is incl. verzendkosten. Het boek is bij de Nederlandse boekhandel uitverkoscht.

Het boek "Lekker eten met Parkinson" kunt u bij Bol.com bestellen. ISBN nr.9789491549809 en kost € 19,95 excl. verzendkosten het boek is geschreven door Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos.

Een van de bezoekers deelt zijn ervaring van het gebruik van cannabis-olie. Cannabisolie is een middel dat niet geregistreerd is als een geneesmiddel. Een andere bezoeker deelt ervaringen met Mucuna Pruriens. Indien u gebruik wil maken van een alternatief middel treedt dan altijd in overleg met uw behandelend arts om samen de eventuele voor- en nadelen van die middelen door te spreken.

Lustrumviering ParkinsonCafé

In de pauze is het inschrijfformulier rondgegaan voor de High Tea bij onze

volgende bijeenkomst op: **dinsdag 18 april 2017**



Ons ParkinsonCafé viert dan haar eerste Lustrum !

Indien u zich nog niet heeft aangemeld, kan dat nog tot 11 april.

telefoon: 06 22026165,

e-mail: peecafezoetermeer@ziggo.nl of
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Bereikbaarheid ParkinsonCafé

Wilt u er even uit, maar is vervoer een probleem?

Vijftien vrijwilligers, chauffeurs en reisbegeleiders van **DE VOLHARDINGBUS** staan klaar om u op een prettige wijze naar uw bestemming te vervoeren, van deur tot deur. Zoals, naar uitjes, dagbesteding of zorginstellingen.

Op **werkdagen** tussen **09.00 en 17.00 uur** kunt u contact opnemen met **Elise Peper-van Putten**. Telefoon **079 20 33 095** of per e-mail naar, **busvervoer@devolharding.nl** om uw afspraak te regelen.

Tarieven voor een enkele reis per persoon;

Binnen Zoetermeer € 2,50 p.p.

Zoetermeer - Leidschendam/Voorburg € 4,00 p.p.

Zoetermeer - Den Haag/Rijswijk € 5,00 p.p.

Zoetermeer - Leiden/ Delft € 6,00 p.p.

Kinderen tot 12 jaar onder begeleiding gratis vervoer, voor een enkele reis.

Voor groepen groter dan vier personen en voor ritten naar een bestemming buiten Zoetermeer, geldt een aangepast tarief

Wilt u zeker zijn van vervoer dan wel enkele dagen van te voren afspreken!

Oproep copy

Heeft u iets interessants gezien over Parkinson of een leuk verhaal hierover of wilt u uw persoonlijke ervaring kwijt stuur dan deze naar peecafezoetermeer@ziggo.nl

ParkinsonCafé zal uw verhaal dan in de nieuwsbrief publiceren.

Lid worden van de Parkinson vereniging?

ParkinsonCafé is een initiatief van de Parkinson Vereniging.

Het is goed om te weten dat het lidmaatschap u niets hoeft te kosten. Sommige zorgverzekeraars vergoeden het lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Via <https://www.independer.nl/zorgverzekering/vergoedingen/lidmaatschapappatientenvereniging.aspx> kunt u zien of uw zorgverzekeraar dit vergoed of gedeeltelijke vergoed. **Lid of donateur worden** kan via de website www.parkinson-vereniging.nl of door te bellen naar **030 – 656 13 69**

Het lidmaatschap kost minimaal € 40 per jaar (incl. Parkinson-Magazine en uitnodigingen bijeenkomsten) Donateur worden kost minimaal € 25 per jaar

Kleine bijdrage t.b.v. ParkinsonCafé

Het bestaan van het ParkinsonCafé hangt o.a. af van onze sponsors en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het ParkinsonCafé op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v Parkinsonvereniging **onder vermelding van ParkinsonCafé Zoetermeer e.o..** Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een "spaarvarken" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren.

Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!

De volgende vrienden maken Parkinsoncafé Zoetermeer e.o. mede mogelijk:



PELGRIMSHOEVE



SNUFFELMARKT



JUST | Notaris van der Bijl



Unie van de Soroptimistclubs

in Nederland, Suriname en Curaçao

A Global Voice For Women