

Nieuwsbrief 2016 nr. 4

In dit nummer:

Bijeenkomst: Workshop Muziektherapie

Column

Mantelzorg

Oproep copy en kleine bijdrage

Nordic Walking

Wijziging parkinsoncafe bijeenkomsten

Workshop Muziektherapie



Op 19 april jl. stond Parkinsoncafe in het teken van de Muziektherapie. **Yanou Cantineau** gaf een 'interactieve workshop' over muziektherapie voor Parkinson- patiënten. Deze therapie is gebaseerd op de DoctorBeat methode. DoctorBeat is een muzikaal bewegingsprogramma voor Parkinsonpatiënten.

Voldoende lichaamsbeweging is erg belangrijk. En we weten het natuurlijk al lang; muziek nodigt uit tot bewegen en maakt bewegen gemakkelijker. Dat geldt in het bijzonder voor mensen met de ziekte van Parkinson. Sterker, zonder muziek staan we soms letterlijk stil. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat muziek helpt om beter te lopen en beter te bewegen. De bezoekers vonden de muziektherapie bijzonder leuk en er werd enthousiast meegedaan.

Doctor Beat biedt een compleet therapeutisch onderbouwd bewegingsprogramma voor met name parkinson patiënten. Werkboek en CD zijn geschikt voor fysiotherapeutische oefeningen, zelfmanagement, groepsprogramma's in de zorg en voor gebruik thuis. Het boek bevat 80 pagina's met duidelijke werkwijze in een handige ringband en een CD en een ondersteunende website. Er volgen nog twee aanvullingen met CD waar nu hard aan gewerkt wordt. Via <http://www.meme.nl/contents/nl/p193.html> kunt u het oefenprogramma bestellen.

Vakantie!



Ik merk dat ik veel dingen tegelijk aan mijn hoofd heb; Peter en ik kunnen niet meer denken; Mijn hoofd doet pijn en allerlei gedachten gaan als een wirwar door mijn hoofd. Van belangrijk tot onbelangrijk; Wat moeten we eten? Heb ik nog tijd om dat te maken, want mijn middelste zoon moet op tijd weg. Ik organiseer dit jaar de familiereünie en er komen meer mensen dan er in het vakantiehuis kunnen.(36 en er

komen er 40) Nog een overhemd strijken en mijn man is net ziek thuis gekomen ik hoopte dat hij wat van mij over kon nemen; nee dus! Een sportief gezin is leuk, maar er liggen dagelijks 3 wassen te wachten om opgehangen, opgevouwen te worden en niet te vergeten er weer een in de machine te stoppen. En bij dit alles moet ik er ook op letten dat ik mijn medicijnen op tijd neem En zelf voldoende beweeg; anders ga ik achteruit.

Net als de aardappels afgegoten moeten worden, belt mijn moeder voor de tiende keer. Ze heeft een nieuwe verwarmingsketel en vindt het koud; 'Moet de thermostaat nou naar links of naar rechts?'

'Heb je je medicijnen wel genomen?' zeggen mijn huisgenoten dan.

Zou het aan de ziekte van Parkinson liggen dat ik het gevoel heb een burn-out te hebben? Ik heb laatst gelezen dat je dan ook niet goed meer kan multi-tasken. Maar ik vind dat ik gewoon veel te doen heb. En ik ben ook nog een sandwichmoeder.

Zo noemen ze tegenwoordig een moeder met opgroeiende pubers die zelf ouders hebben die hulp nodig hebben. Nou met mijn Parkinson erbij ben ik meer een dubbele sandwich; zeg maar dubbele hamburger. Of ik nou een sandwichmoeder of een dubbele hamburger

ben, ik wil graag meer tijd voor mezelf; wandelen, rusten als Peter en ik dat willen, zwemmen en met aandacht dat eten maken wat ik gezond en lekker vind. Toch maar een vakantie geboekt in een hotel en omgeving waar dat allemaal kan, Heerlijk!

Wilt u reageren op deze column? Mail dan naar: heidiblankepoor@gmail.com

Mantelzorg

De Nationale Raad voor de Volksgezondheid hanteert de volgende definitie van mantelzorg:

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie. Mantelzorgers zijn dus mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis.

Verschil mantelzorg en vrijwilligerszorg

Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden vaak door elkaar gehaald. Toch zijn het verschillende dingen:

- **Mantelzorg overkomt je**
Mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt hen, omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen hier niet zomaar mee stoppen en verrichten soms verpleegkundige handelingen.
- **Voor vrijwilligerszorg kies je**
Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band. Zij verlenen hun zorg voor een beperkt aantal uren en kunnen hier op eigen initiatief mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.



zosamen

Zorgt u langdurig voor een zieke partner, gehandicapt kind, vader of moeder, goede vriend(in) of buur in Zoetermeer? Dan bent u mantelzorger. Palet Welzijn is een professionele organisatie voor mantelzorgers gericht op mantelzorgondersteuning. Bij Palet Welzijn kunt u terecht voor informatie, advies en persoonlijke begeleiding, emotionele steun, het (tijdelijk) overnemen van regeltaken of respijtzorg. Ook jonge mantelzorgers die thuis opgroeien met een langdurig ziek, verslaafd of gehandicapt gezinslid kunnen terecht bij Palet Welzijn.

Wat kan Palet Welzijn voor u betekenen?

Palet Welzijn biedt ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden in verschillende situaties. Of u nu zorgt voor een hulpbehoevende ouder, een chronisch zieke partner of een kind met een beperking, wij helpen u graag om deze zorg vol te kunnen houden. Hoe de zorgsituatie ook is, als mantelzorger komt er vaak veel op u af. Naast de voldoening die het zorgen voor de ander kan geven, kan het ook een hele belasting zijn. Mantelzorgers geven vaak aan hun grenzen te verleggen en raken hierdoor zelf uit balans. Dit kan gevolgen hebben voor hun eigen sociale leven en welbevinden. Een goede balans tussen zorgtaken en bijvoorbeeld werk, gezin en vrije tijd is van groot belang voor het kunnen volhouden van de zorg. Palet Welzijn ondersteunt mantelzorgers bij het volhouden van hun zorgtaken en hoopt hiermee te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken.

Mantelzorgers kunnen bij Palet Welzijn terecht voor:

- een luisterend oor
- informatie, tips en adviezen
- cursussen en themabijeenkomsten
- ondersteuning, individueel of in groepsverband (lotgenoten)
- praktische ondersteuning; onder andere door de inzet van vrijwilligers, zoals respijt

Palet Welzijn helpt mantelzorgers de balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf. Palet Welzijn kan vrijwilligers inzetten, die één dagdeel per week de zorgtaak van de mantelzorgers tijdelijk overnemen. Dat geeft de mantelzorger een beetje respijt(tijd voor je zelf). De ondersteuning door Palet Welzijn voor mantelzorgers is onafhankelijk, kosteloos en vrijblijvend. U heeft geen verwijzing nodig en kunt direct contact met ons opnemen. Wanneer u zich bij ons laat registreren als "mantelzorger", kunnen wij op tijdig informeren over ontwikkelingen op het gebied van (mantel)zorg en welzijn. Daarnaast wordt u regelmatig op de hoogte gehouden van activiteiten bij u in de buurt.

De eerstvolgende vindt plaats op:

Maandag 23 mei "Het keukentafelgesprek. Hoe bereid je je voor!?"

Tijdstip: van 19.30 – 21.30 uur in zaal 4

Locatie: Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471-477, 2713 SZ te Zoetermeer

Meer informatie over de mantelzorgcafé 's?

Contact

Mantelzorgcoördinatoren in Zoetermeer zijn:

Wicorel Koning

T 088 02 34 223 of **T** 0800 0200 401 (ZoSamen)

M w.koning@paletwelzijn.nl

Ank Stout / Antoinette in 't Hout

T 088 02 34 224 of **T** 0800 0200 401 (ZoSamen)

M a.stout@paletwelzijn.nl

Nordic Walking

De zomer komt er weer aan! Wat is prettiger dan zomers lekker buiten bewegen! U kunt in Zoetermeer Nordic Walken bij:

In het Westerpark via <http://www.nordicwalking.ontspannu.nl/>

Medisch Trainings Centrum via <http://www.mtczoetermeer.nl/nordic-walking-clinic/>
(onder leiding van een fysiotherapeut)

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 pecafezoetermeer@ziggo.nl

ParkinsonCafé zal uw verhaal dan in de nieuwsbrief publiceren.

Kleine bijdrage t.b.v. Parkinsoncafé

Het bestaan van het Parkinsoncafé hangt o.a. af van onze sponsoren 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 **NL69 INGB 0003431899** t.n.v. J.J.M. de Roos, onder vermelding Parkinsoncafé. Tijdens de bijeenkomsten staat bij de ingang een collecteblok alwaar u ook een bijdrage kunt doneren.

Wijziging parkinsoncafé bijeenkomsten

De bijeenkomst van 20 september wordt **verplaatst naar donderdag 22 september**.

Op die dag komt Notaris Van der Bijl iets vertellen over **levenstestamenten**.

De **presentatie** over **Zitproblemen** van het bedrijf Zorgdrager wordt op een nog nader in te vullen datum verplaatst.

Parkinsoncafé wordt mede mogelijk gemaakt door

