

Yoppers Groene Hart



AGENDA

- Nieuw bestuur voorstellen
- Nieuwe locatie bijeenkomst
- Website
- Gofysio Parkinson boksen Nieuwegein
- Webinar Bas Bloem
- Gezamenlijke activiteiten



Bestuur Yoppers Groene Hart

Wendy van Wijk

Anja van der Wiel

Hans Vonk

Dike Verweij

Angela van der Heijden



Nieuwe locatie



Website

WAT IS YOPPERS CAFÉ GROENE HART?

ONDERLING CONTACT EN VERBONDENHEID

- Yoppers Groene Hart is een ontmoetingsplek voor jonge mensen met Parkinson, die nog vol in het leven staan.
- Een plek om met elkaar ervaringen uit te wisselen en elkaar te leren kennen. Het onderlinge contact is voor Yoppers erg

De bijeenkomsten van Yoppers Groene Hart worden gehouden in "Bij de Tol"

([zie adres en locatie](#))

Aanvang is om 10.15 uur.

Graag even van tevoren aanmelden.

Kijk ook eens onder [media](#) en [nieuwsberichten](#) voor meer informatie over Yoppers Groene Hart

Ingelogd met wachtwoord ([uitloggen](#))

Algemeen

- [Privacyverklaring](#)
- [Disclaimer](#)

Parkinson-organisaties

- [Parkinson Vereniging](#)
- [ParkinsonNet](#)
- [Parkinson@Beat](#)

Website



WIE ZIJN WIJ

Het team Yoppers Groene Hart bestaat uit 5 mensen:

- Wendy van Wijk - voorzitter
- Anja van der Wiel - bestuurslid
- Hans Vonk - bestuurslid en websitebeheerder
- Dike Verweij - bestuurslid
- Angela van der Heijden – bestuurslid

Verschillende interviews van het team Yoppers Groene Hart (zie onderaan deze pagina)



Website

DE BIJEENKOMSTEN IN 2020 VINDEN PLAATS OP

Zaterdag 19 september

Zaterdag 21 november

De bijeenkomsten vinden plaats in
onderstaand gebouw en zaal van
"Bij de Tol"

Nieuwe Zandweg 12
3461 AH Linschoten



Interview met Wendy en Anja in
Zenderstreeknieuws op 11 maart 2020
(klik 2 x op het scherm om pagina te
vergroten)

Zenderstreeknieuws Montfort Oudewater

WOENSDAG 11 MAART 2020 11

Yopperscafé voorziet in grote behoefte

Onderling contact en verbondenheid



Er zijn alleen al in Nederland ruim 54.000 parkinsonpatiënten. Wereldwijd zijn dat er 10 miljoen en de vooruitzichten zijn somber. Parkinson is een enorm ingewikkelde ziekte die ontstaat in de hersenen, maar de manier waarop de ziekte zich uit is voor geen mens hetzelfde.

HET GROENE HART - De ziekte van Parkinson treft mannen en vrouwen, jong en oud. Ieder van hen heeft zijn of haar eigen parkinson. Van villende handen en depressies tot vastge-nageld staan en geen initiatief meer tonen. Het duurt meestal een groot aantal jaren voordat de definitieve diagnose wordt gesteld. Nog steeds is er niet één antwoord die de oorzaak van deze ziekte heeft achterhaald. In ieder geval speelt de neurolog een belangrijke rol die al op jonge leeftijd met de ziekte van Parkinson te maken kreeg. Het zijn juist de jongeren met deze ziekte die de speciale aandacht van Wendy van Wijk (50) uit Linschoten en Anja van der Wiel (54) uit Woerden hebben gekregen. Zowel Anja als Wendy staan nog vol in het leven, zijn beide nog werkzaam, hebben een partner en kinderen, maar hebben ook de ziekte van Parkinson.

WIJ ZIJN NIET ZIELIG, MAAR VRAGEN ALLEEN WAT MEER BEGRIJ

In het leven van de Parkinsonpatiënt Nederland kent op die gebied professor Bas Bloem, verbonden aan het Radboud universitair medisch centrum in Nijmegen. Bloem zit ook in het bestuur van de Michael J. Fox Foundation, van de acteur



Wendy van Wijk en Anja van der Wiel zijn zowel Yopper als de sprekers van het Yopperscafé Groene Hart in Linschoten en vertellen over het leven met de Ziekte van Parkinson. Foto: Paul van den Dungen

van het Wapen van Linschoten stelt daarvoor een zaalje beschikbaar. De consumenties zijn voor eigen rekening. Het Yopperscafé in Linschoten is bestemd voor de Parkinson jongeren uit het Groene Hart. Een volgende bijeenkomst staat gepland voor zaterdag 21 maart waar ook hun partners en mantelzorgers van harte welkom zijn. Anja van der Wiel: "Zo groei het formeel deel van de bijeenkomst is afgelopen zie je dat ze elkaar opzoeken en aan de praat raken. De behoefte aan onderlin-

ge informatie-uitwisseling is groot, want de ziekte is immers hun verbondenheid."

Begrip Iedereen kent wel een parkinsonpatiënt en de bijbehorende zichtbare symptomen. Mensen met Parkinson zijn niet zie-fig, ze hebben soms in meer of mindere mate moeite met de gewone dagelijkse dingen. Anja vertelt, dat aan het einde van de dag als haar medicatie aan het uitwerken is, het doen van boodschappen niet meer zo makkelijk gaat. Bij de

kassa is ze dan langzamer met het op de band leggen van de boodschappen en met het inpakken. Het is lang niet altijd zichtbaar dat iemand Parkinson heeft, maar wanneer het allemaal een beetje tegen zit, zou enig begrip van de medemens wel op zijn plaats zijn. Anja: "Ook ik kan wel eens boos op mijzelf worden dat ik dingen vergeet, dat de snelheid van handelen afneemt, terwijl dat voor die tijd de gewoonte zaak van de wereld was." Ook Wendy kent dat. Zij vindt het bijvoorbij erg jammer dat ze met haar dochters niet meer allerlei activiteiten kan ondernemen wat vroeger wel kon. Maar net als Anja heeft zij zich daar bij neergelegd. De vrouwen hebben allebei Parkinson, maar verschillen in hun beleving daarvan al herkennen zij wel de verschillende overeenkomsten.

Financieel afhankelijk Het Yopperscafé heeft geen eigen middelen en geen subsidie. Dat is tot nu toe nog te doen, maar een paar donateurs of sponsors zouden het allemaal wat makkelijker maken. Als er mensen zijn die daar een bijdrage aan willen leveren, maar ook aanmeldingen voor het Yopperscafé, kunnen per email een berichtje sturen naar yoppersgroenehart@gmail.com

Gofysio Parkinson Boksen

- Nieuw gebouw met veel ruimte en veel licht en ramen.
- Parkinson boksen 2x per week 1 uur
- Tijden: dinsdag 19.30 - 20.30 en donderdag 18.00 - 19.00.
- Bij min. 3 mensen animo voor de middag → middagles
- Alleen nu nog geen ParkinsonNet, dus meer kosten.
- Totale kosten voor 1 uur €35,--.
- Verwachting over 1,5 jaar ParkinsonNet papieren.
- Blijf contact houden.





Gofysio Parkinson Boksen

Werkwijze:

Gezamenlijke plan maken welke behandelmethode.

Mogelijkheden:

Vroeg stadium: met training nog verbeteren via:

- Speciale circuit training
- Boks training





Gofysio Parkinson Boksen

Speciale circuit training

- Kracht en coördinatie training
- Houding corrigerende oefeningen
- Balans training
- Op uw niveau aangepast



Gofysio Parkinson Boksen

Bokstraining

- Inzicht, coördinatie van ogen, handen en voeten en lichamelijke conditie.
- Kracht en snelheid belangrijk
- Uitstekende training voor lichaam en geest.
- Vergroot gevoel van zelfvertrouwen
- Intensieve trainingsvorm voor grond-motorische eigenschappen en vaardigheden.



Gofysio Parkinson Boksen

Bij meer beperkingen is er de:

- Loop-, balans-, en transfertraining.

Dit zorgt voor:

- Zelfstandigheid behouden
- Specifieke looptraining mbv C-Mill. Bij een looptraining met de C-Mill loopt u over een loopband, terwijl u opdrachten krijgt om de loopveiligheid en de variatiemogelijkheid in uw looppatroon te verbeteren. Om de opdrachten uitdagend te maken worden er voorwerpen op de loopband geprojecteerd.
- Balans- en transfertraining ivm zelfredzaamheid.

PARKINSON**NEXT**

Één plek voor onderzoek
en innovatie op het
gebied van parkinson



ParkinsonNext

PRIME

Onderzoek naar de kwaliteit van zorg voor mensen met Parkinson

PERSPECTIVE

Gepersonaliseerde spraaktherapie voor actieve conversatie. Beter verstaanbaar worden via logopedie online en via voicetrainer app.

BEWARE

Onderzoek ook in St. Antonius Nieuwegein.

Nieuwe behandeling voor wearing off klachten. Dit zijn lichamelijke en psychische klachten die optreden wanneer parkinson medicatie is uitgewerkt.

ParkinsonNext

Nieuwe onderzoeken Radboud UMC Maastricht en Nijmegen.

TRACK PD STUDIE - MAASTRICHT

Via een hersenscan kijken of parkinson vast te stellen is via MRI. Niet langer dan 3 jaar diagnose.

FREEZING ONDERZOEK MET INFRAROOD LICHT - NIJMEGEN

Hersensignalen meten tijdens freezing via infraroodlicht. Minstens 2x per dag freezing.

**Ending Parkinson's
Disease: a Prescription
for Action**



**STEP UP *for*
PARKINSON'S**

WEBINAR



**With
Prof Bas Bloem**

Webinar Bas Bloem 6 juli Malta

- Industriële revolutie (China)
- Pandemie
- Luchtvervuiling
- Pesticiden
- Iedereen loopt gevaar
- Iedereen opgeroepen politiek wakker te schudden
- Nu hoge tijd om er iets aan te doen

EN TEKEN DE PACT OP ENDINGPD.ORG

PACT = Prevent Advocate Care Treat

Webinar Bas Bloem 6 juli Malta

DBS

- Goed voor tremoren
- Andere symptomen alleen effect bij ook effect met medicijnen
- Niet op oude leeftijd, dan werkt het niet meer goed
- Wanneer starten? Afhankelijk werking medicijnen
- Liever iets jonger

Webinar Bas Bloem 6 juli Malta

Dieet

- Min. 2 liter drinken
- 4-5 koppen koffie
- Genoeg vezels verspreid over de dag
- Melkproducten, vrouwen, beetjes verspreid over de dag
- Eiwitten kleine beetjes verspreid over de dag. Liever 5 kleine stukjes schnitzel ipv 1 grote schnitzel.
- Mediteraans dieet
- Elke dag goed bewegen. Progressie minder snel. Medicijnen lager
- Biologisch en alles goed wassen ivm pesticide
- **Belangrijk darmen goed werken ivm medicijnen.**

Ideeën en initiatieven

Ideeën:

- Activiteiten met hele groep of met wie er zin heeft
- Bepaalde onderwerpen te bespreken
- Presentaties

Hoe:

- Facebook groep
- Aanvraag via email
- Bellen