



# Parkinson(isme) Café regio Uithoorn

Aalsmeer - Abcoude - Amstelveen - Mijdrecht - Nieuwveen - Ouderkerk a/d Amstel - Uithoorn - Vinkeveen



# LEKKER SLAPEN MONIQUE THOONSEN

*Auteur van het Handboek Parkinson Symptomen*



Trots op onze hoofdsponsor 2025

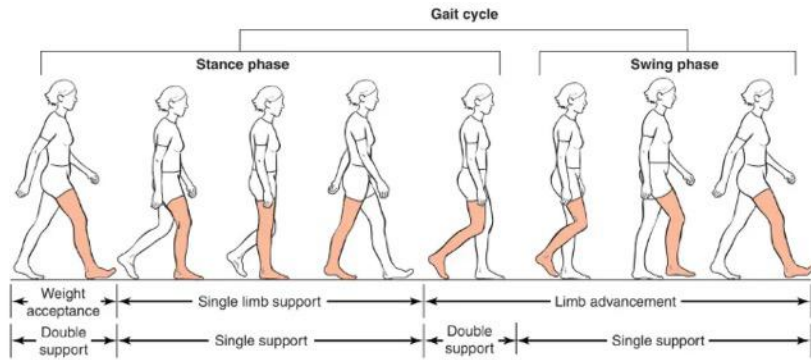
**Amstelring**

---

15:30-15:45 uur	$\frac{1}{4}$ uur	Welkom
		Monique stelt zich voor
15:45-16:30 uur	$\frac{3}{4}$ uur	Lekker slapen
16:30-17:00 uur	$\frac{1}{2}$ uur	Pauze
		Beweegmomentje
17:00-17:30 uur	$\frac{1}{2}$ uur	Verschillen tussen man en vrouw

---

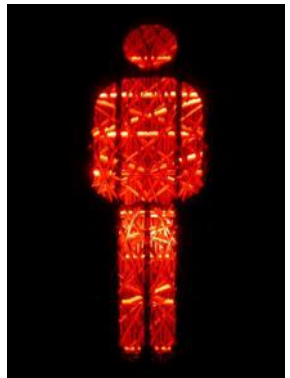
# HET PROGRAMMA

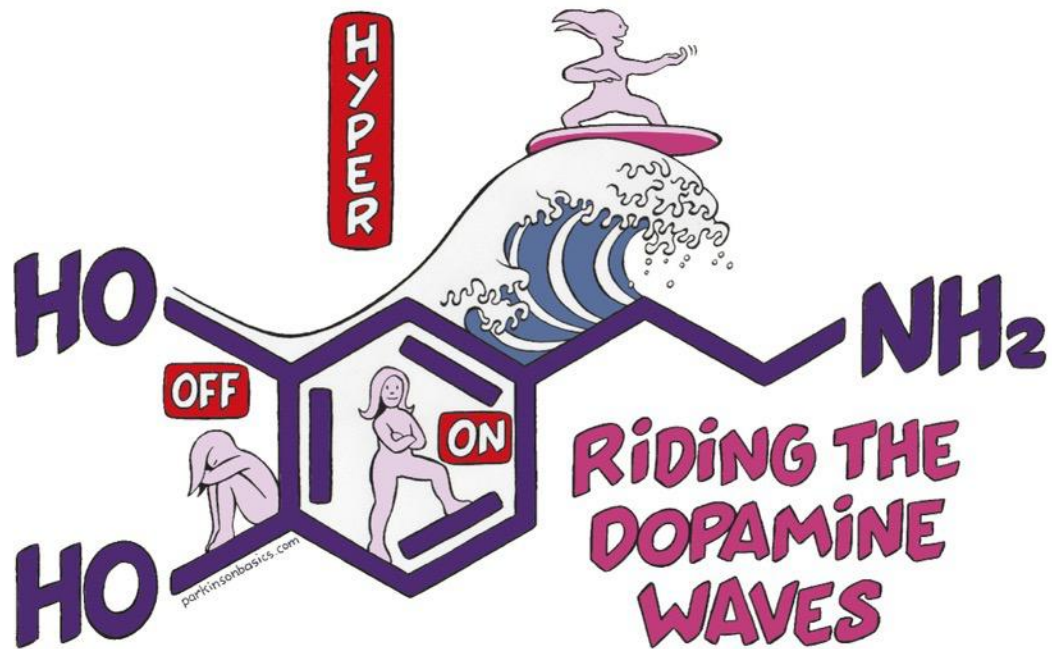


Bron: [gaitanalysisstraining.wordpress.com](http://gaitanalysisstraining.wordpress.com)



Bron: Pixabay





Illustratie: Ruud Bijman

# Centrum voor Consultatie en Expertise

Complexe zorgsituaties en (probleem)gedrag

[Cce.nl/consultatie](https://cce.nl/consultatie)



# CCE

## Is het Parkinson of is het onwil? (H&Y 4)

- Heeft het gevoel vastgehouden te worden/ denkt dat hij aan bed geplakt is.
- Kan zich bewusteloos houden, doet net of hij je niet hoort.
- Als meneer zich niet gehoord voelt (t.g.v. neuropsychiatrie) dan kan hij met de vuist of zijn glas op tafel slaan of hard roepen.
- Meneer zegt dat zijn benen trillen, maar er is niets te zien.
- Meneer zegt dat er aan zijn benen getrokken wordt of dat er mierennesten in zitten.
- Soms zegt hij dat hij het niet kan, maar een uur eerder zag ik het hem wel doen.

## BIJ PARKINSON KUN JE PROBLEMEN KRIJGEN OP HET GEBIED VAN

### BEWEGEN



### EMOTIES & STEMMINGSSTOORNISSEN



### ETEN & DRINKEN



### EN NOG MEER



In het **HANDBOEK PARKINSON SYMPTOMEN** lees je over mogelijke symptomen. Wat is er aan de hand? Wat kun jij doen? Wat kun je beter vermijden?

[WWW.PARKINSONBASICS.COM](http://WWW.PARKINSONBASICS.COM)

Bestel het boek via [uitgeverij@parkinson.nl](mailto:uitgeverij@parkinson.nl)



uitgeverij  
parkinson.nl



# Praktische hulp

- Wat is er aan de hand?
- Wat kun jij doen?
- Wat kun je beter vermijden?

# Slapen



# Dopamine

Goede dopaminebalans is ook nodig voor:

- Interne klok die slaap-waakritme bepaald
- Overdag: stijgen van dopamine niveau om alertheid te bevorderen (waaknetwerk)
- Beïnvloed afgifte melatonine (hormoon dat slaap bevordert)

# Slaapproblemen

- Bijwerking van medicatie
- Spanningen
- Depressie
- Verstoring biologische klok
- Lichamelijke en mentale onrust (akathisie)
- RLS: rusteloze benen



# Slaapproblemen

- Slaap apneu
- Hyperactieve blaas
- Nachtelijke krampen
- Impulscontrole stoornissen
- Ochtend-dystonie
- Neuropathie
- Moeilijk van houding kunnen veranderen



# Gevolgen

- Minder uitgerust
- Minder flexibel
- Concentratie en geheugenproblemen
- Prikkelbaar zijn
- Niet meer samen in één bed kunnen slapen



*Wat ik niet begreep, is dat Bert 's nachts regelmatig zijn bed uitkwam. En dan stond hij daar maar, naast zijn bed. En dan vroeg ik me af: 'Waarom doet hij dat nu, waarom blijft hij niet gewoon in zijn bed liggen?' En dat kon mij ook echt wel een beetje irriteren.*

*Adry – echtgenoot en mantelzorger*

# Slapen v

- Aandacht vragen voor slaapproblemen, veel winst te behalen
- Aanpassen medicatie (tijdstippen, lang- kortwerkend)
- Madopar disper op nachtkastje
- Overdag niet teveel slapen (alarm zetten bij dutjes)
- Andere medicatie mogelijk? (met minder kans op overbeweeglijkheid)
- Angstige dromen bijwerking??

# Slapen v

- Slaperigheid overdag bijwerking?  
(bijvoorbeeld bij antipsychotica: 's avonds innemen)
- Supplementen: tijd van inname
- ParkinsonNet fysio/ergo: bewegen in en uit bed
- Hard matras
- Satijnen laken of pyjama (niet beiden 😊)
- Lichaamsbeweging
- Mentale activiteiten
- Niet te laat eten en cafeïnehoudende dranken of alcohol

# Slapen v

- Restless legs:
  - ijzertekort?
  - medicatie mogelijk?
- Slaapcentra met Parkinson-specialisatie:
  - Slaapcentrum Kempenhaeghe
  - Haaglanden Medisch Centrum
- Verlichting, handgrepen richting toilet of gebruik een toiletstoel
- Voorzichtig met slaapmedicatie (krijg je meer slaapproblemen van en grotere kans op vallen)



# Parkinson(isme) Café regio Uithoorn

Aalsmeer - Abcoude - Amstelveen - Mijdrecht - Nieuwveen - Ouderkerk a/d Amstel - Uithoorn - Vinkeveen

# PAUZE



Trots op onze hoofdsponsor 2025

## Amstelring

## 3-DELIGE CLINIC

Dinsdag 6, 13 en 20 mei 2025  
telkens van 15:30 – 16:30 uur  
Kosten gehele clinic € 15,- p.p.  
Aanmelden: [pcu.eventgoose.com](https://pcu.eventgoose.com)

Noorddamcentrum, te Amstelveen



**PARKINSON STOELYOGA**

# STOELYOGA

door slaapcoache Anita de Reus



Trots op onze hoofdsponsor 2025

**Amstelring**

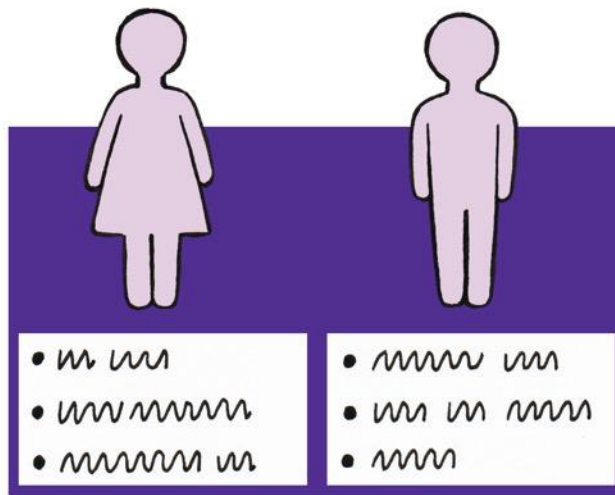
# Kom in beweging en sponsor onderzoek

Elke dag in de maand april  
10.000 stappen of vergelijkbare beweging

6 september in Valkenburg  
Aantal keren de Cauberg over op de fiets



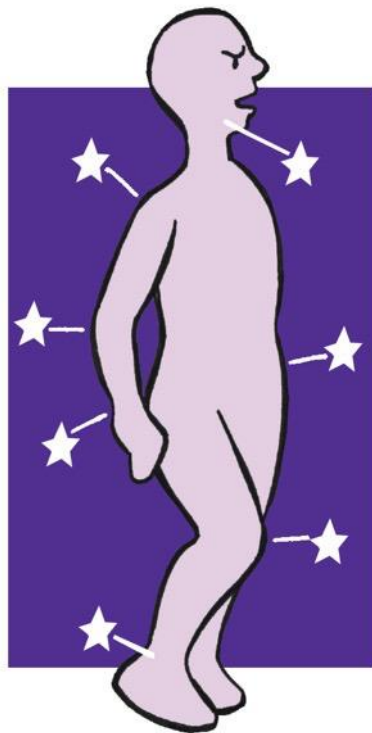
# Man – Vrouw verschillen



# Man- Vrouw verschillen

- Man – vrouw 2:1 (verschil wordt kleiner naarmate de leeftijd vordert)
- Werking en bijwerkingen verschillen (medicatie/DBS)
- Vrouwen ervaren meer bijwerkingen
- Uiting verschilt (motorisch en non-motorisch)
- Vrouwen sneller achteruit, en overlijden eerder
- Mannen meer mantelzorgers
- Vrouwen meer/ernstiger pijn
- Mannen meer cognitieve problemen
- Cyclus heeft invloed op werking medicatie

# Pijn





*Stilzitten lukt niet. Pijn, pijn, pijn. Bij zitten is de pijn het ergste. Daarom loop ik maar. Soms met een stevige pas, soms met een zwaar onwillig been dat ik mee moet zeulen. Soms alsof ik te veel gedronken heb. Maar ik loop, loop, loop. Alles beter dan die gekmakende pijn.*

*Janneke – Persoon met Parkinson*

# Pijn

- Willekeurige plekken
- Niet altijd een duidelijke oorzaak
- Meestal meerdere oorzaken
- Bijvoorbeeld: brandend, prikkelend, stekend

# Pijn

- Spier- en gewrichtspijn
  - Stijfheid
  - Geen optimale stand van gewrichten
- Krampen (dystonie)
- Rusteloosheid in lichaam en hoofd (akathisie)
- Neuropathie
- Depressie: pijnbeleving beïnvloed

# Pijn

<https://npo.nl/start/serie/max-minicollege/seizoen-1/pijn-bij-de-ziekte-van-parkinson/afspelen>



# Pijn v

- Gespecialiseerde therapeut
  - ParkinsonNet fysiotherapeut bijvoorbeeld
- Medicatie aanpassen? (Kan op dopamine reageren)
- Pijnmedicatie geïndiceerd?
- ParkinsonNet psycholoog (pijn heeft een grote impact op het leven)
- Ontspanningsoefeningen (mindfulness, yoga, meditatie)

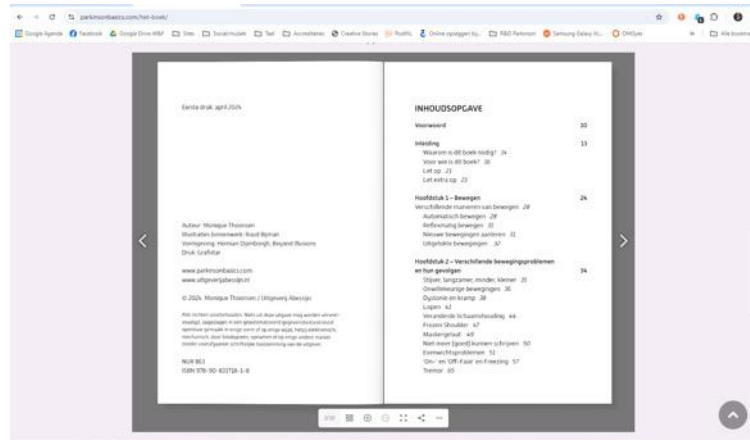
# Pijn v

- Neuropathie laten testen
- Vitamine B12 en B6 testen
- Onaangenaam, rusteloos gevoel bijwerking?
- Let op met gebruik zware pijnstillers (suf: nog instabieler; groter valgevaar)

# Meer dan 40 symptomen

- Wat is er aan de hand?
- Wat kun je doen?
- Wat kun je beter vermijden?

Inkijkexemplaar (38 pagina's) op [ParkinsonBasics.com](https://ParkinsonBasics.com)



# Bedankt!

Monique Thoonsen

Monique@parkinsonbasics.com

parkinsonbasics.com

uitgeverijabessijn.nl



Monique@PARKINSONBASICS.C

OM



PARKINSONISME  
CAFÉ

# Parkinson(isme) Café regio Uithoorn

Aalsmeer - Abcoude - Amstelveen - Mijdrecht - Nieuwveen - Ouderkerk a/d Amstel - Uithoorn - Vinkeveen



# MONDZORG DOOR ACTA

DINSDAG 1 JULI 15:30-17:30 UUR — DORPSHUIS 'T PODIUM KUDELSTAART 1 IN UITHOORN



Zaal open vanaf 15:00 uur; Geef u op: [pcu.eventgoose.com](https://pcu.eventgoose.com)  
of scan de qr-code; Kortingscode: Minima (indien nodig)



Stichting  
**Bovenkerk**

 **Amstelring**



# Parkinson(isme) Café regio Uithoorn

Aalsmeer - Abcoude - Amstelveen - Mijdrecht - Nieuwveen - Ouderkerk a/d Amstel - Uithoorn - Vinkeveen

# EINDE



Trots op onze hoofdsponsor 2025

**Amstelring**