

## Wat is Parkinson?

Parkinson is een neurologische aandoening die ontstaat door het afsterven van zenuwcellen in de middenhersenen. Deze hersencellen produceren dopamine. Dopamine is een 'neurotransmitter', een boodschapperstof, die nodig is om de signalen door te geven van de ene hersencel naar de andere. We hebben allemaal dopamine in onze hersenen, maar mensen met Parkinson hebben er te weinig van. Daardoor wordt de aansturing van de spieren bemoeilijkt.

Zodra er eenmaal parkinsonklachten zijn, gaan ze niet meer weg. Door de jaren heen nemen de klachten toe. Spontaan herstel is niet mogelijk. Ook zijn er geen medicijnen die de natuurlijke aanmaak van dopamine kunnen herstellen. De oorzaak van de ziekte is (nog) niet bekend. Daardoor is genezing of voorkoming niet mogelijk, de medicinale behandeling is gericht op symptoombestrijding.

## Klachten bij Parkinson

Mensen met Parkinson krijgen problemen met bewegen, doordat de aansturing vanuit de hersenen niet meer zo gaat als bij gezonde mensen. Je ziet dan bijvoorbeeld dat ze gaan trillen met handen of voeten, moeite hebben om te stoppen met lopen of juist moeite hebben met het beginnen met lopen. Verder hebben mensen met Parkinson vaak last van spierstijfheid, wat het bewegen ook weer moeilijker maakt.

## Advies

- Volg het beweegprogramma Parkinson
- Beweeg (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Maak gebruik van uw goede periodes
- Vermijd dubbeltaken
- Gebruik uw medicatie op de voorgeschreven wijze

Heeft u interesse en wilt u zich aanmelden of heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

vita  velden



vita  velden

Rozenhof 16  
5941 EX Velden  
T 077 472 24 95  
F 08 44 38 53 48  
E [info@vitavelden.nl](mailto:info@vitavelden.nl)  
I [www.vitavelden.nl](http://www.vitavelden.nl)

Beweegprogramma voor mensen met

**parkinson**

## **Meer controle met beweging**

Het is begrijpelijk dat u onzeker bent over uw mogelijkheden om te bewegen. U kunt problemen hebben met dagelijkse bewegingen zoals lopen, omdraaien in bed, opstaan uit een stoel en fietsen. Begeleiding door een fysiotherapeut kan daarom zinvol zijn. Bewegen is gezond en helpt klachten bij Parkinson verminderen. Bovendien vermindert het de kans op hart- en vaatziekten. Bewegen is belangrijk, houd uzelf gezond.

## **Elke dag verantwoord bewegen**

Speciaal voor mensen met Parkinson is er een beweegprogramma ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een fysiotherapeut die hier speciaal voor is opgeleid en daarmee deskundig is om u te begeleiden tijdens het programma.

## **Wat levert het beweegprogramma u op?**

Inzicht in uw eigen kunnen, verbeterde conditie en verantwoord bewegen.

## **Uw persoonlijke beweegprogramma**

Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

# Kom nu in beweging

## **Drie stappen naar gezond bewegen**

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Het beweegprogramma duurt in totaal twaalf weken en bestaat uit drie stappen:

### **Stap 1: Eerste gesprek en testen**

### **Stap 2: Beweegprogramma Parkinson**

### **Stap 3: Dagelijks bewegen**

#### **Stap 1: Eerste gesprek en testen**

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een beweegervaringstest, een conditietest en krachttesten. Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het beweegprogramma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.

#### **Stap 2: Beweegprogramma Parkinson**

Na het eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. U doorloopt een schema waarbij de lichamelijke belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma Parkinson is te verdelen in drie onderdelen:

## **Goed beginnen**

U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

## **Uw persoonlijke programma**

U heeft tijdens het beweegprogramma een persoonlijk programma. Dit is afhankelijk van wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

## **Informatie en inspiratie: individueel en in de groep**

Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Ook worden er testen herhaald zodat u ziet of u op bepaalde gebieden inderdaad vooruitgegaan bent. Tevens kunt u in de groep ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

## **Stap 3: Dagelijks bewegen**

Tijdens het beweegprogramma parkinson heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten hiervan. Hierbij komt ook een advies over een vervolgtraject aan de orde. Tevens wordt gekeken welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.