



St. Anna Ziekenhuis



Parkinson en vermoeidheid

Anna. Liefde voor leven.

Vermoeidheid is voor mensen met de ziekte van Parkinson een bekende klacht en heeft een grote invloed op de kwaliteit van leven. De oorzaak van vermoeidheid bij de ziekte van Parkinson wordt nog niet goed begrepen. Het is waarschijnlijk dat veel verschillende factoren een rol spelen.

In deze folder geven wij u meer informatie over vermoeidheid bij Parkinson. Wij gaan in op de oorzaken van vermoeidheid en de gevolgen hiervan voor de patiënt, maar ook voor diens omgeving. Het effect van vermoeidheid op uw leven. En we bespreken hoe u en uw omgeving om kunnen gaan met de vermoeidheid.

Verschillende ‘soorten’ vermoeidheid

We onderscheiden verschillende soorten van vermoeidheid.

Normale en pathologische vermoeidheid

Iedereen is wel eens moe. Over het algemeen bestaat er voor normale vermoeidheid een duidelijk aanwijsbare reden. U heeft bijvoorbeeld de afgelopen nacht(en) niet goed geslapen, u bent een hele tijd druk bezig geweest, of heeft zojuist lichamelijk gesport of gewerkt. De vermoeidheid die u daarna ervaart, staat dan in verhouding tot wat u heeft gedaan en meestal gaat deze vermoeidheid na een tijdje rusten over.

Bij pathologische vermoeidheid werkt dit echter anders. Deze vermoeidheid treedt versneld op bij mentale en/of fysieke activiteiten, u heeft langere tijd nodig om te herstellen en de vermoeidheid heeft een negatieve invloed op uw dagelijks functioneren.

Lichamelijke en mentale vermoeidheid

Ook bestaat een verschil tussen lichamelijke en mentale vermoeidheid. Bij **lichamelijke vermoeidheid** wil het hoofd wel, maar laat het lichaam je in

de steek. Mensen met deze klacht staan vaak wel uitgerust op, maar worden in de loop van de dag heel snel moe.

Bij **mentale vermoeidheid** is het hoofd te moe. Bij de ziekte van Parkinson geldt dit niet alleen bij hard nadenken of het oplossen van ingewikkelde problemen. Het gaat dan ook om betrekkelijk eenvoudige klusjes die normaal op de automatische piloot gaan. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten zoals gesprekken voeren, taken in het huishouden, maar ook wandelen. Daardoor kan een 'lichamelijke' activiteit, zoals lopen of sporten ook een 'mentale' activiteit worden.

Centrale vermoeidheid

Het centraal zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg. Centrale vermoeidheid komt voor als het centraal zenuwstelsel is aangedaan, zoals het geval is bij de ziekte van Parkinson. Dit betekent dat mensen mentale taken niet meer goed kunnen volhouden, zoals het spreken met meerdere personen tegelijkertijd, het onthouden van een boodschap, of zich er niet meer toe kunnen zetten om van de bank te komen.

Oorzaak, gevolg en wisselwerking

Er zijn verschillende oorzaken voor vermoeidheid bij mensen met de ziekte van Parkinson en verschillende gevolgen. Vaak zie je dat er ook een wisselwerking optreedt tussen oorzaak en gevolg.

De ziekte van Parkinson als directe oorzaak

Van een aantal mechanismen in de hersenen weten we dat ze verband kunnen houden met vermoeidheid. Het kan zijn dat er bij één persoon meerdere mechanismen tegelijkertijd zijn aangedaan. Ook kunnen ze elkaar beïnvloeden.

Rol van de mitochondriën

In iedere levende lichaamscel komen de zogenaamde energielichaampjes voor, de energiefabriekjes, ook wel de mitochondriën genoemd. Deze energielichaampjes zijn nauw betrokken bij de energiewinning uit onze voeding. Via een complexe keten van reacties slaan deze energielichaampjes de energiemoleculen op. Bij dit proces zijn ingewikkelde eiwitcomplexen, enzymen, vitaminen en mineralen betrokken.

Steeds meer onderzoeksgegevens wijzen erop dat er bij de ziekte van Parkinson door storingen in de energielichaampjes, energie verloren gaat tijdens het proces van energiewinning.

Rol van de basale ganglia

De basale ganglia zijn een aantal kernen die diep in de hersenen liggen. Deze kunnen op verschillende manieren invloed hebben op vermoeidheid. Zo zijn de basale ganglia samen met de kleine hersenen betrokken bij het controleren en soepel laten verlopen van bewegingen. Daarnaast zijn de basale ganglia ook betrokken bij mentale en emotionele functies en bij het verdelen van energie en aandacht.

Bij de ziekte van Parkinson functioneren de basale ganglia minder goed en dit kan ervoor zorgen dat mentale activiteiten, emoties en het controleren van bewegingen vermoeiender worden.

Netwerken binnen de hersenen

In de hersenen werken veel gebieden samen en is er veel communicatie tussen deze gebieden onderling. Dit wordt netwerken genoemd. Bij sommige complexe functies, zoals aandacht, zijn zelfs meer dan één netwerk betrokken.

De ziekte van Parkinson zorgt ervoor dat gebieden veel minder efficiënt met elkaar kunnen samenwerken en communiceren. De hoeveelheid energie die iemand heeft, of de tijd dat iemand zich kan concentreren, kan hierdoor verminderen. Het kan er ook voor zorgen dat mensen meer

moeite moeten doen om te bedenken hoe ze een bepaalde taak of beweging moeten uitvoeren. Het meer 'moeite moeten doen' kost energie en kan daarmee tot 'mentale' vermoeidheid leiden.

Slaap

Een goede nachtrust is een vereiste voor een fit gevoel tijdens de dag. Aangezien een goede nachtrust nodig is, is het logisch dat een slechte nachtrust leidt tot meer vermoeidheid. Slaapproblemen waardoor men minder, onregelmatiger of minder goed slaapt, komen vaak voor bij de ziekte van Parkinson. Dit kan komen door slaapstoornissen, maar ook door krampen, stijfheid, pijn, onrustige benen, depressie of angstklachten. Aan de andere kant is het ook zo dat wanneer mensen heel erg vermoeid zijn, de kwaliteit van de slaap soms juist minder goed is. 'Ik ben dan te moe om te gaan slapen', 'ik ben zo moe, dat ik de gedachtenmolen, of het piekeren, niet kan stoppen'.

De behoefte aan slaap is bij mensen met de ziekte van Parkinson vaak groter dan normaal.

Aandachtsproblemen

Door de ziekte van Parkinson kunnen verschillende aandachtsproblemen ontstaan. Veel mensen kunnen zich niet meer zo goed concentreren als voorheen. Wanneer zij met iets bezig zijn en er gebeurt iets anders, zijn ze hun concentratie sneller kwijt. Of het is juist veel moeilijker geworden om van de ene taak over te schakelen naar een andere taak. Ook het doen van dubbeltaken (twee verschillende dingen) lukt vaak niet meer zo goed. Bijvoorbeeld tijdens het koken tegelijkertijd een gesprek voeren, gaat niet meer. Daarnaast kan het zijn dat men zich nog wel goed kan concentreren, maar (veel) minder lang dan voorheen. Waar iemand eerst bijna een heel boek kon lezen, is de concentratie nu misschien na één pagina al weg.

Wat bij deze aandachtsproblemen naar voren komt, is dat veel taken nog wel gedaan kunnen worden, maar dat het veel meer moeite (en dus energie) kost om de concentratie erbij te houden. De hersenen werken

door de ziekte van Parkinson minder efficiënt en moeten nu harder werken om hetzelfde resultaat te bereiken. En dit hardere werken vertaalt zich dan in vermoeidheid.

Vertraagde informatieverwerking

Ook het verwerken van informatie is vaak trager geworden, en kost meer moeite. Een voorbeeld hiervan is het volgen van gesprekken of de ondertiteling bij een televisieprogramma. Waar mensen het eerst makkelijk konden volgen, lijkt het nu allemaal te snel te gaan. Zij moeten dan meer moeite doen om het tempo bij te houden en daardoor kan het komen dat zij de draad kwijt raken.

Automatismen

Reacties of handelingen die vanzelf gaan worden automatismen genoemd. Veel mensen met de ziekte van Parkinson geven aan dat niets meer automatisch lijkt te gaan en dat ze nu overal actief bij na moeten denken. En dit kost meer energie, omdat nu bewust de concentratie erbij gehouden moet worden en de hersenen dus harder moeten werken. Het kan hier gaan om mentale taken zoals rekenen, koffie zetten en de dag structureren. Maar het kan ook gaan om fysieke activiteiten, zoals lopen en spreken.

Emotie en vermoeidheid

Heftige emoties kosten veel energie. Iedereen herkent het wel: na een ruzie of hevige huilbui zijn we moe. Ook angst en spanning vergen veel energie, het lichaam is dan in opperste paraatheid.

Somberheid en depressie komen ook voor bij de ziekte van Parkinson. Sombere momenten zijn normaal, maar wanneer dit langer duurt en ernstig wordt kan het een depressie zijn. En één van de symptomen van depressie is vermoeidheid. Aan de andere kant is iemand vaak vatbaarder voor vervelende emoties wanneer hij vermoeid is.

Verder kan de ziekte van Parkinson ervoor zorgen dat de 'rem' op emoties minder is geworden. Iemand schiet eerder uit zijn slof, of de tranen rollen eerder, zelfs wanneer men uitgerust is.

Impact van vermoeidheid

De ziekte van Parkinson en vermoeidheid kunnen beide veel impact hebben op het dagelijks leven. Hier proberen we het effect van vermoeidheid op verschillende terreinen in uw leven te behandelen.

Sociale impact

Een veelgehoorde klacht van mensen met de ziekte van Parkinson is dat ze geen energie meer hebben om zo sociaal als voorheen te zijn. Het voeren van gesprekken, vooral met meerdere mensen tegelijkertijd is vaak vermoeiender geworden. Het onthouden van gebeurtenissen kan een stuk lastiger zijn dan voorheen. Drukke plaatsen kunnen vermoeiend zijn. Misschien merkt u ook dat u over het algemeen minder geïnteresseerd bent in anderen. Wanneer u zich moe voelt, kan het zijn dat u ook geen puf heeft om leuke dingen te ondernemen met anderen.

Onbegrip van anderen

Andere mensen kunnen aan de buitenkant niet zien wat er aan de binnenkant speelt. Het is niet altijd zichtbaar dat u heel erg moe bent en dat deze moeheid een ander soort moeheid is dan voorheen. Wellicht ervaart u dat het steeds opnieuw uitleggen van 'uw ziekte van Parkinson' veel energie kost. Ook kunnen mensen soms uit onbegrip, kwetsende opmerkingen maken.

Partner en naasten

De ziekte van Parkinson heb je niet alleen. In de partnerrelatie kan er veel veranderen. Vermoeidheid kan er voor zorgen dat het activiteitenpatroon verandert. Het kan zijn dat u vaker rust nodig heeft en dat u bepaalde dingen niet meer kunt doen. Ook kan het voorkomen dat u de energie niet

heeft om naar uw partner te luisteren, of dat u minder zin heeft om te vrijen. Deze veranderingen kunnen angst, bezorgdheid en een veranderd rolpatroon tot gevolg hebben.

Werk

Vermoeidheid kan ook een grote impact hebben op uw werk. Wellicht merkt u dat 8 uur per dag werken moeilijker wordt, of dat u na het werk geen energie meer heeft om thuis iets te doen. Mogelijk is uw werkplek onrustig waardoor u zich minder goed kunt concentreren. Ook dit kost extra energie. Daarnaast kan het zijn dat het verwerken van informatie trager verloopt. Let wel: een tragere informatieverwerking betekent niet dommer! U heeft alleen meer tijd nodig om de informatie te verwerken. Wanneer uw vermoeidheid u belemmert in het uitvoeren van uw werkzaamheden is dit heel vervelend.

Hobby's / vrije tijd

Vermoeidheid kan ook een impact hebben op uw hobby's en andere vrije tijdsbesteding. Door de vermoeidheid zijn deze nu misschien niet meer ontspannend, maar juist inspannend geworden. Ontspanning en het doen van 'leuke dingen' zijn echter heel belangrijk. Leuke dingen laden uw 'psychische batterij' weer op. Het is dus raadzaam om te kijken wat u wel kunt doen en wat u leuk vindt. Ook kunt u kijken naar activiteiten die u nog niet kent.

Wat te doen bij vermoeidheid

Veel mensen met de ziekte van Parkinson krijgen te maken met vermoeidheid. Meestal ontstaat dit al vroeg in de ziekte en blijft de vermoeidheid hardnekkig bestaan. De ziekte van Parkinson is (nog) niet te genezen. Wel is het mogelijk om beter met de vermoeidheid te leren omgaan.

Goed slapen

Een goede nachtrust is nodig voor een maximaal haalbaar energieniveau. Er zijn verschillende manieren om slaap te verbeteren.

Regelmatig dagnachtritme

Allereerst is een **regelmatig dagnachtritme** van belang. Dit houdt in dat u iedere avond rond dezelfde tijd naar bed gaat en iedere ochtend rond dezelfde tijd weer opstaat. Dit helpt u om uw lichaam eraan te laten wennen om op bepaalde tijden te slapen en maakt het makkelijker om in slaap te vallen.

Wanneer u overdag lang slaapt en 's avonds moeilijk de slaap kunt vatten, is uw slaap-waakritme verstoord. U kunt proberen uzelf te trainen om weer op 'normale tijden' te gaan slapen, door bijvoorbeeld uw middagdut in te korten. Het is normaal dat het veranderen van uw ritme in het begin moeilijk is. Dit heeft vaak een paar weken nodig. Wanneer dit niet lukt, is het verstandig om hulp in te roepen.

Cooling down

Als u niet goed kunt inslapen kan een **cooling down** voor het slapen gaan helpen. Soms merken mensen dat hun hoofd als het ware nog 'door blijft malen' wanneer ze naar bed gaan. Zij hebben dan meer tijd nodig om tot rust te komen, rust die nodig is om in slaap te vallen. Het helpt dan om ongeveer 45 minuten te ontspannen voordat u naar bed gaat. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door 's avonds te douchen of een bad te nemen, of door naar rustgevende muziek of een ontspannings-cd te luisteren.

Gezonde leefstijl

Gezonde voeding en regelmatig voldoende bewegen helpen om de kwaliteit van uw slaap te verbeteren. Daarnaast is het goed om voor het slapen gaan alcohol en cafeïne te vermijden. Beiden zorgen er namelijk voor dat u minder goed en diep slaapt.

Een slaapkamer om in te slapen

Gebruik **de slaapkamer** alleen om te slapen en bijvoorbeeld niet om te lezen, werken of televisie kijken. Zorg ervoor dat de slaapkamer rustig is. Ook slapen de meeste mensen beter in een koele kamer.

Aanpassen parkinsonmedicatie

Als u moeite heeft met doorslapen kan het zinvol zijn om uw **Parkinsonmedicatie** aan te passen. Als u 's nachts wakker wordt omdat u geen goede houding kunt vinden in bed, moeite heeft met omdraaien of last heeft van krampen, kan het zijn dat u extra, of andere, parkinsonmedicatie nodig heeft.

Het kan ook gebeuren dat u erg onrustig slaapt, veel droomt en erg beweeglijk bent, of praat in uw slaap. Ook kunnen er tijdens de slaap perioden voorkomen van korte ademstilstand, slaapapneu. Hierdoor wordt u vaak (onbewust) even wakker en krijgt u niet voldoende slaap. Hoewel u zelf niet altijd bewust bent van deze klachten, merkt uw partner dit vaak wel. Overleg altijd met uw neuroloog of parkinsonverpleegkundige over verder onderzoek en behandeling.

Variëren

Hoe iemand omgaat met zijn beperkte energie heeft invloed op de vermoeidheid. Wanneer iemand probeert nog net zoveel te doen als voorheen, geeft hij meer energie uit dan dat hij heeft. Dit patroon heet overbelasten. Wanneer iemand steeds minder gaat doen om de vermoeidheid te vermijden, gaat de lichamelijke en mentale conditie achteruit. Dit patroon heet onderbelasten.

Het is de kunst een evenwicht te vinden. Het is verstandig om regelmatig (korte) pauzes in te lassen en te variëren met activiteiten, zodat de vermoeidheid niet zo hoog oploopt. U merkt bijvoorbeeld dat u na een half uur lezen de draad kwijtraakt. Lezen is een mentale activiteit. Wanneer u na een kwartier lezen even een stukje loopt (fysieke activiteit), en daarna nogmaals een kwartier leest, brengt u variatie aan. Dit helpt veel mensen om minder vermoeid te raken.

Plannen

Plannen is vooruit kijken. Het is een hulpmiddel waarmee u grip kunt krijgen op uw activiteitenpatroon. Door realistisch in te plannen wat u aankunt, heeft u een overzicht van wat er gebeuren gaat waardoor u minder 'overvallen wordt' door activiteiten die gedaan moeten worden. Het maken van een goede planning is niet altijd even gemakkelijk. Wij benoemen een aantal dingen om rekening mee te houden:

- Een weekplanning geeft u meer overzicht dan een dagplanning.
- Plan wanneer u weer gaat plannen. Ook plannen kost tijd en aandacht.
- Prioriteiten: plan eerst in wat echt belangrijk is, daarna de minder belangrijke dingen.
- Plan voldoende rustmomenten in.
- Vooruitkijken: een gezellige dag op dinsdag leidt vaak tot extra vermoeidheid op woensdag. Houdt hier rekening mee met de planning van activiteiten.
- Plan realistisch: plan niet meer dan u aankunt.

Ontspannen

Om beter met uw energie om te gaan, is het nodig om tussen de inspanning door, ook te ontspannen. Daarmee laadt u als het ware uw batterij weer op. Veel dingen die vroeger ontspannend voor u waren, zijn dat nu wellicht niet meer. Het is een kwestie van proberen wat wel bij u past. Wanneer u vermoeid bent, is het soms moeilijk om te bedenken wat er ontspannend zou kunnen zijn. Dan is het handig om een lijstje bij de hand te hebben met een aantal ontspannende activiteiten die u zou kunnen doen, zodat u dan alleen nog hoeft te kiezen. Enkele voorbeelden van mogelijke ontspannende activiteiten:

- muziek luisteren
- een tijdschrift doorbladeren
- ontspanningsoefeningen (er zijn verschillende soorten cd's ver-
- yoga
- wandelen
- een kwartier of half uur rusten

Bewegen

Voor uw gezondheid en energieniveau is het belangrijk om zo goed als het kan, te bewegen. Daarmee vergroot u uw conditie en het is vaak goed voor uw stemming. Wanneer de lichamelijke conditie op peil is voelen we ons energiever en beter.

Door de ziekte van Parkinson is het niet altijd eenvoudig om voldoende lichaamsbeweging te krijgen. Belangrijk is om te kijken naar wat er wel mogelijk is. De Parkinsonfysiotherapeut kan u hierbij helpen. Er zijn ook mogelijkheden om deel te nemen aan speciale beweegprogramma's voor mensen met de ziekte van Parkinson. Voor informatie hierover kunt u terecht bij uw neuroloog of parkinsonverpleegkundige.

Nieuwsbrief

Wellicht heeft u gemerkt dat het steeds opnieuw uitleggen van 'uw' ziekte van Parkinson en 'uw' vermoeidheid, u veel energie kost. Het opstellen van een persoonlijke nieuwsbrief kan u helpen om aan anderen uit te leggen wat het voor u betekent. In deze brief kunt u aangeven wat u wel en niet aankan, en hoe mensen met u om kunnen gaan. Bijvoorbeeld: *'het spreken met meerdere mensen tegelijk is voor mij erg vermoeiend. Ik kan dan niet goed deelnemen aan het gesprek en dat kan ongeïnteresseerd overkomen.'* Als u dit op papier zet, hoeft u niet steeds energie te steken in het uitleggen. En anderen leren zo ook omgaan met uw beperkingen.

Hulp vragen uit de omgeving

Door de ziekte van Parkinson zijn veel activiteiten vermoeiender geworden en kan het handig zijn om hulp te vragen. Door deze hulp houdt u meer energie over voor andere, leuke, activiteiten. Belangrijk om na te gaan is waarvoor u hulp nodig heeft, welke hulp u nodig heeft en wie u dan om hulp vraagt. De meeste mensen helpen u graag wanneer dit kan. Let er wel op de mensen uit uw omgeving ook 'nee' mogen zeggen tegen een verzoek.

Professionele hulp

Voor sommige dingen is hulp uit uw omgeving niet voldoende en zult u professionele hulp moeten vragen. Dit kan bijvoorbeeld hulp bij het huishouden of de persoonlijke verzorging zijn. Voor meer informatie daarover kunt u terecht bij uw parkinsonverpleegkundige, de gemeente en de thuiszorgorganisaties.

Behandeling bij vermoeidheid

Eén behandeling die de vermoeidheid aanpakt die veroorzaakt wordt door de ziekte van Parkinson is er nog niet. Wel zijn er behandelingen die u op andere manieren met uw vermoeidheid kunnen helpen. Dit zijn bijvoorbeeld:

Slaapapneu

Er bestaan goede behandelingen voor slaapapneu. Overleg hierover met uw neuroloog.

Medicatie

Een effectief medicijn voor alle vermoeidheidsklachten is er nog niet. Wel is het belangrijk uw parkinsonmedicatie te optimaliseren. Ook kunnen andere medicijnen mogelijk van nut zijn bij de behandeling van vermoeidheid. Stemmingsklachten, slaapstoornissen en pijn kunnen bijdragen aan de vermoeidheid. Als deze verschijnselen effectief behandeld kunnen worden, wordt uw vermoeidheid mogelijk minder.

Omgaan met beperkte belastbaarheid

Samen met de ergotherapeut kunt u kijken naar uw activiteitenpatroon en kunt u hulp krijgen om deze beter op uw mogelijkheden af te stemmen. De neuroloog kan u doorverwijzen naar een ergotherapeut die bekend is met de behandeling van mensen met de ziekte van Parkinson.

Informatie voor de omgeving

De ziekte van Parkinson krijg je niet alleen. Ook uw omgeving wordt getroffen. Hieronder volgt een aantal handvatten wat u als omgeving kunt doen voor iemand met vermoeidheidsklachten bij de ziekte van Parkinson.

Omgaan met de beperkte belastbaarheid van de patiënt.

- Vermoeidheid bij de ziekte van Parkinson is een veelvoorkomende en belemmerende klacht. Wanneer u daar samen over praat, kunt u wellicht meer begrip voor elkaar opbrengen.
- Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen eerder moe worden en hebben langer de tijd nodig om van de vermoeidheid te herstellen. Soms zeggen mensen ook dat ze zelf niet altijd in de gaten hebben wanneer ze moe beginnen te worden, maar dat mensen die hen goed kennen dit wel zien. Probeer van tevoren, als iemand nog fit is, afspraken te maken over de manier waarop u het beste kenbaar kunt maken dat hij/zij stopt met een activiteit en rust neemt.
- Wanneer iemand erg vermoeid is, is het moeilijker om zich te concentreren. Informatie gaat dan snel langs iemand heen. Als u iets belangrijks heeft verteld, ga dan na of dit is aangekomen. Bij veel mensen is het tempo van informatieverwerking vertraagd. Wanneer u uw spreektempo aanpast, is de kans groter dat hij het bij kan houden.
- Moeilijke gesprekken kosten veel energie. Probeer deze dan ook op momenten te houden waarop men er nog energie voor heeft.
- Soms hebben mensen moeite met het overzicht houden en het plannen van activiteiten. Sommigen doen hierdoor veel minder, en anderen zijn heel chaotisch. Kijk of u samen een goede planning kunt maken. Wissel mentale activiteiten af met lichamelijke activiteiten en plan voldoende rust in.

Omgaan met de eigen belastbaarheid

De ziekte van Parkinson kan ervoor zorgen dat er veel verandert. Niet alleen in het leven van de direct getroffene, maar ook in het leven van mensen die dichtbij staan, zoals de partner, het gezin en vrienden. Het kan een emotionele en moeilijke zoektocht zijn naar een nieuw evenwicht. Ook uw energie is niet onuitputtelijk. Het is belangrijk dat u niet (emotioneel) uitgeput raakt. Hieronder volgt een aantal handvatten voor u, om goed met uw eigen belastbaarheid om te gaan.

- De gevolgen van de ziekte van Parkinson zijn niet de schuld van de patiënt of van u. Niemand heeft erom gevraagd. Maar het kan soms erg moeilijk zijn. Het is dan ook heel normaal dat u beiden schuldgevoelens ervaart. Blijf hierover praten met elkaar
- Het is ook normaal dat u gevoelens van verdriet, angst en/of boosheid heeft. Praat hierover met mensen die dicht bij u staan. Deze mensen kunnen u steunen en voor de nodige afleiding zorgen. De meeste mensen helpen graag en bovendien voelen ze zich op deze manier niet buitengesloten. Of zoek lotgenotencontact op.
- Probeer om uw hobby's bij te houden. Zo heeft u een eigen uitlaatklep. Door af en toe plezier te hebben en op te kunnen gaan in uw eigen leuke bezigheden, laadt u uw eigen 'psychische batterij' weer op.
- Het is ook belangrijk dat u uw eigen belastbaarheid kent en aangeeft. Mensen zijn geen supermensen en niemand kan dus alles aan. En niemand kan verantwoordelijk voor alles zijn. Geef daarom uw grenzen aan en vraag hulp voor dingen die u (tijdelijk) niet kunt doen.
- Wanneer de spanningen bij uzelf of in het huishouden te groot worden, is het geen schande om professionele hulp in te schakelen. Het is juist een manier om goed voor uzelf en uw partner en gezin te zorgen.

-
- Dagbesteding buitenshuis voor de patiënt is soms ook een verstandige optie. Het kan naast structuur en een doel ook een ontlasting voor het gezin betekenen.

Adressen en websites

Parkinson vereniging

Telefoon 030 - 656 1369

E-mail info@parkinson-vereniging.nl

Website www.parkinson-vereniging.nl

Parkinsonpoli St. Anna Ziekenhuis

Telefoon 040 - 286 4887

E-mail Parkinsonverpleegkundige@st-anna.nl

Beweggroep voor mensen met Parkinson

Telefoon 040 - 286 4144

Website www.topsupport-anna.nl/sportiefbewegen

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardelind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

**NEU034
12-16**