

# Goede Parkinsonzorg: 10 tips



ZORGCENTRA  
**De Betuwe**



## Tips voor u en uw omgeving

### Ziekte van Parkinson

Parkinson is een complexe ziekte en brengt veel zichtbare en niet-zichtbare symptomen met zich mee. Om u goed te kunnen helpen en begrijpen, is het belangrijk dat de mensen in uw omgeving voldoende kennis hebben over de ziekte van Parkinson. De symptomen zijn:

#### *Niet motorisch*

- » Stemmingsproblemen en depressie
- » Dementie
- » Wanen en hallucinaties
- » Pijn en vermoeidheid
- » Duizeligheid
- » Verminderd initiatief en apathie
- » Minder flexibel gedrag
- » Problemen met plannen en organiseren
- » Niet twee dingen tegelijk kunnen uitvoeren
- » Obstipatie
- » Nachtelijke onrust en slaapstoornissen
- » Gewichtsverlies
- » Speekselverlies
- » Vaak plassen, blaasretentie, incontinentie

#### *Motorisch*

- » Beven
- » Stijfheid
- » Traag bewegen
- » Overbeweeglijkheid
- » On/off periode
- » Blokkeren
- » Balans en evenwichtsproblemen
- » Vallen
- » Onverstaanbaar spreken

#### Heeft u vragen?

Neem dan contact op met het Behandelteam Parkinson via het gratis nummer 0800 - 77 33 444 of mail naar [info@zorgcentradebetuwe.nl](mailto:info@zorgcentradebetuwe.nl).

### **Tip 1 – Traagheid**

U herkent het misschien wel dat bewegen, handelen, denken en communiceren minder makkelijk en snel gaat dan voorheen. Doordat de ziekte van Parkinson bepaalde hersencellen aantast, geven de hersenen geen of minder prikkels door aan de spieren. Dit maakt het ingewikkelder om een handeling uit te voeren.

- » Voorkom tijdsdruk en stress. Neem de tijd voor een handeling en straal rust uit.
- » Stel één vraag tegelijk en wacht het antwoord rustig af.

### **Tip 2 – Verandering in communicatie**

Door de ziekte van Parkinson kan zowel uw verbale als non-verbale communicatie veranderen: veranderingen in het maskergelaat, informatieverwerking gaat moeizamer, het moeizamer vinden van de juiste woorden en verandering in spraak.

- » Vraag actief naar emoties.
- » Spreek langzamer en luider.
- » Stimuleer de persoon om luider te spreken.
- » Vat in eigen woorden samen.

### **Tip 3 – On/off fenomeen**

Het on/off fenomeen is een effect van de behandeling met medicatie. Het ene moment kan iemand met Parkinson zelfstandig lopen en aankleden, is verstaanbaar en vlot in zijn reacties en een volgend moment niet meer.

- » Toon begrip voor schommelingen.
- » Maak gebruik van aanwijzingen, zoals tellen tijdens het lopen.
- » Creëer geen tijdsdruk.
- » Probeer flexibel te zijn in geplande activiteiten.
- » Bespreek medicatieschommelingen met de parkinsonverpleegkundige of de neuroloog.

### **Tip 4 – Verandering in lopen en opstaan**

Lopen en opstaan is niet meer vanzelfsprekend. Bewegen in kleine ruimtes kan freezing veroorzaken waarbij het lijkt alsof de persoon met Parkinson aan de vloer genageld is. Dit verhoogt het valrisico.

- » Vraag welke aanwijzingen het beste werken.

- » Opstaan uit een stoel: Zet de stoel op de juiste hoogte (liefst wat hoger), zorg voor de juiste uitgangshouding, buig voorover en zet met de handen van de armleuningen af. Doe bij het opstaan alsof er iets voor u ligt, dan buigt u vanzelf goed naar voren.

### **Tip 5 – Medicatie inname**

Het functioneren van iemand met Parkinson hangt sterk af van het tijdstip en de inname van medicatie. Indien u medicatie inneemt, kan de opname van het medicijn verstoord worden door bijvoorbeeld een volle maag, verstopping en het eten van eiwitten.

- » Neem medicatie precies op tijd in, zodat de werking optimaal blijft.
- » Neem de medicatie een halfuur vóór de maaltijd of één uur na de maaltijd in.
- » Neem de medicatie met een ruime hoeveelheid water, limonade, appelsap of -moes in.
- » Eet geen eiwitten, zoals melkproducten, rond het tijdstip van inname van de medicatie.
- » Gebruik dagelijks voldoende voedingsvezels en drink 1,5 tot 2 liter vocht.

### **Tip 6 – Parkinson heb je samen**

Omdat u op den duur goede steun en begeleiding nodig heeft, is het belangrijk dat uw omgeving goed op de hoogte is van het toedoen van uw ziekte. Deze tips helpen uw naasten om u te begrijpen en ondersteunen.

- » Moedig aan; neem zo min mogelijk uit handen.
- » Ondersteun bij de hulpvraag.
- » Volg het tempo van de persoon met Parkinson.
- » Herinner tijdig aan bepaalde handelingen.
- » Toon begrip, geef tijd en luister naar het verhaal of de vragen.
- » Schakel een psycholoog in voor uzelf of degene met Parkinson.
- » Een Parkinsonvereniging kan mogelijk iets voor u betekenen.



#### **Tip 7 – Moeite met eten en drinken**

Sommige mensen met Parkinson hebben moeite met het goed en voldoende innemen van eten en drinken, door kauw- en slikproblemen en beven.

- » Zorg voor een rustige omgeving en voer geen gesprek tijdens het eten of drinken.
- » Geef iemand voldoende tijd om goed te kauwen en slikken. Schakel de logopedist, diëtist of de ergotherapeut in bij problemen.
- » Bij het eten met meerdere mensen: geef iemand met Parkinson als eerste de maaltijd.

#### **Tip 8 – Mentale problemen**

Verandering in stemming, hallucinaties, moeite met dubbeltaken en plannen en geheugenproblemen, zijn symptomen die veel voorkomen.

Ook is er een verhoogd risico op dementie.

- » Denk bewust na bij iedere handeling.
- » Praat niet tijdens de handeling.
- » Breng structuur aan (agenda of kalender).
- » Bespreek iedere te nemen stap.
- » Sta stil bij positieve gedachten ('ik kan het').
- » Schakel een ergotherapeut of psycholoog in.
- » Maak uw klachten bespreekbaar met uw partner, mantelzorger, arts of psycholoog.

#### **Tip 9 – Toiletbezoek**

Er kunnen veranderingen in plassen en kwijtraken van ontlasting ontstaan.

- » Neem aandrang serieus.
- » Buig bij het plassen voorover en neem de tijd.
- » Gebruik 's nachts een urinaal, poststoel of incontinentiemateriaal.
- » Drink voldoende vocht (1,5 liter per dag). Drink niet teveel (stimulerende dranken) na 18.00 uur.
- » Eet vezelrijke voeding.
- » Eet regelmatig en langzaam.
- » Rook niet.
- » Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- » Vraag advies aan de (huis)arts of neuroloog voor medicatie.

#### **Tip 10 – Goede samenwerking**

In uw behandeling kunt u te maken krijgen met de specialist ouderengeneeskunde of huisarts, een gespecialiseerd verpleegkundige, neuroloog of parkinsonverpleegkundige. Ook kunt u hulp en begeleiding krijgen van een diëtist, logopedist, fysiotherapeut, ergotherapeut en/of psycholoog. Belangrijk is dat rondom u een goede samenwerking is met iedereen.