

## Lifestyle

# Parkinson

### INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtspunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: "Zie algemene folder."

### SLAPEN

Zie algemene folder.

### BEWEGEN

- Bevindt u zich in een beginfase van de ziekte, dan geldt voor u hetzelfde risico als voor gezonde mensen die deelnemen aan sportieve activiteiten, namelijk blessures. Goede begeleiding, een op u afgestemde vorm van sportief bewegen en een goede sportuitrusting zullen dit risico beperken. Bevindt u zich in een ernstigere fase van de ziekte, let er dan op dat u uzelf niet voorbij loopt. Dit kan namelijk na afloop resulteren in meer vermoeidheid, waardoor het bewegen tijdelijk wordt bemoeilijkt.
- Pas het bewegen aan naar de mogelijkheden van dat moment en bepaal zelf uw grenzen. Houdt rekening met het tijdstip van de dag, het tijdstip van medicijnname, on-off verschijnselen, etcetera. Ga bij uzelf na op welk moment van de dag u het beste kan bewegen en benut die momenten.
- Neem gas terug als u moe of buiten adem bent. Zo vermijdt u kans op pijn en valpartijen. Als u tijdens of na afloop van het bewegen pijn voelt, neem dan rust of ga over op lichtere oefeningen. Een fysiotherapeut kan u adviseren over een mogelijk betere trainingsopbouw.
- Geschikte vormen van sportief voor mensen met Parkinson worden gekenmerkt door een matige belastbaarheid, een lagere moeilijkheidsgraad en coördinatie. Enkele voorbeelden hiervan zijn: wandelen, fietsen, zwemmen, golf, yoga en dansen.
- Relatief minder geschikt zijn sportieve activiteiten die zeer vermoeiend zijn, waarbij bewegingen elkaar in snel tempo opvolgen. U moet dan direct kunnen reageren op andere mensen, waarbij onverwachte balansverstoringen kunnen optreden. Dit geldt onder meer voor wedstrijd- en contactsporten. Maar heeft u deze sportieve activiteiten altijd beoefend en gaat het u nog steeds goed af, ga hier dan gewoon mee door! Uw keuze wijzigen kan altijd nog.
- Voor mensen die regelmatig 'on-off' periodes hebben, is het veiliger om samen te sporten. Wilt u graag individueel bewegen of is samen sporten niet mogelijk bij u in de buurt, dan zijn er voldoende manieren om zelf aan de slag te gaan. Denk bijvoorbeeld eens aan bewegingsprogramma's op televisie. Bovendien heeft de Parkinson Patiënten vereniging een map met bewegingsoefeningen.
- Er zijn ook oefengroepen voor mensen met de ziekte van Parkinson onder leiding van een fysiotherapeut of sportleider. Of deze mogelijkheden ook in uw regio bestaan, kunt u informeren bij het zorgloket van uw gemeente, bij uw neuroloog, fysiotherapeut, oefentherapeut of bij de Parkinson Patiënten Vereniging (te Bunnik).
- Lopen op muziek, neuriën, de passen tellen, over denkbeeldige strepen lopen zijn allemaal 'trucjes' om tijdens het lopen makkelijker op gang te komen en te blijven.

- Als u 'on-off' perioden kent en u wilt graag zwemmen, dan is het raadzaam samen met iemand te zwemmen of te zwemmen in water waar u altijd met de voeten op de bodem kunt staan. Als u alleen wilt zwemmen doe dit dan altijd onder toezicht en informeer iemand uit deze omgeving (zoals een badmeester).

#### VOEDING

Zie algemene folder.

#### ROKEN

Zie algemene folder.

#### ALCOHOL

Zie algemene folder.

#### STRESS/GEVOEL/STEMMING

Zie algemene folder.

#### TIMEMANAGEMENT

Voor meer informatie over leefstijlen en Parkinson kunt u de volgende internetsites raadplegen:

[www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl), een site van de Parkinson Patiënten Vereniging Nederland

[www.parkinsonweb.nl](http://www.parkinsonweb.nl), een site met meer informatie over (het leven met) Parkinson

Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders.

Opmerkingen kunt u mailen naar:

[Marlies.Verkade@slz.nl](mailto:Marlies.Verkade@slz.nl) ergotherapie