



Algemene adviezen M. Parkinson om actief te blijven:

1. Oefen regelmatig

Gemiddeld bewegen mensen met de ziekte van Parkinson 30% minder dan andere mensen van dezelfde leeftijd. Fysieke inactiviteit vergroot het risico op gezondheidsproblemen.

- Probeer uw dagelijkse zittijd te verminderen; loop liever dan kleine stujes te rijden, neem de trap in plaats van de lift.
- Probeer minstens 150 minuten per week te bewegen en waarbij intensiteit zo hoog ligt dat het voeren van een gesprek meer moeite kost omdat u sneller ademt. U krijgt het warm.
- Bijv. op minstens 5 dagen 30 minuten bewegen of als 30 minuten aan een stuk te lang is, 3 blokken van 10 minuten
- Om fit en gezond te blijven, varieer in bewegen. Dat kan zijn het uitvoeren van grote bewegingen, krachtoefeningen, uithoudingsoefeningen, functionele oefeningen zoals gaan liggen, gaan zitten, lopen, wandelen
- Zoek oefeningen die u leuk vindt en die passen bij uw conditie
- Als u het leuk vindt, oefen dan met anderen. U ondersteunt en stimuleert elkaar
- Oefen op tijden overdag waarop u zich goed voelt en wanneer de medicatie optimaal werkt
- Probeer de oefeningen in uw dagelijkse routine op te nemen
- Vermoeidheid en transpireren tijdens het oefenen is normaal. Stop met oefenen als u pijn of een beklemmend gevoel hebt in uw borst langer dan enkele minuten. Stop ook wanneer u duizelig wordt, licht in uw hoofd of hartkloppingen
- Overleg met de fysiotherapeut wanneer u met oefeningen start na hartproblemen of wanneer u lange tijd niet actief geweest bent

2. Wanneer moet u de fysiotherapeut raadplegen?

In alle stadia van de ziekte kan de fysiotherapeut u adviezen geven en behandelen.

Fysiotherapeutische behandeling richt zich op preventie, stabilisatie en verminderen van problemen met bewegen.

Neem altijd contact met de fysiotherapeut op wanneer:

- De diagnose gesteld is om te bespreken wat u zelf kunt doen
- U het moeilijk vindt om regelmatig te oefenen
- U vragen hebt over de oefeningen, de frequentie, de intensiteit of de veiligheid
- U loopproblemen ondervindt zoals traagheid, aarzeling, freezing
- U evenwichtsproblemen krijgt zoals vallen of bijna-vallen of wanneer u bang bent om te vallen

- U problemen hebt met opstaan van een stoel, omdraaien in bed of in- en uit de auto stappen
- U pijn krijgt in bijvoorbeeld uw nek, schouders of rug

Wat kan de fysiotherapeut doen?

De fysiotherapeut beoordeelt je mobiliteitsprobleem en doet fysiotherapeutisch onderzoek. Samen met u bepalen we doelen en behandelplan. Dit kan een combinatie zijn van adviezen, uitleg, (thuis)oefeningen en de zogenoemde compensatiestrategieën. De duur van de behandelperiode als ook de behandelfrequentie hangt af van de doelen en het behandelplan.

3. Hoe maakt u uw bezoek aan de fysiotherapeut optimaal

Schrijf uw vragen op en/of neem uw mantelzorger mee. Leg uw problemen uit en geef aan wat voor invloed ze hebben op uw dagelijkse activiteiten. Geef ook aan wat u wilt bereiken. Geef ook aan wat u al heeft geprobeerd om de problemen te verminderen en welk effect het had. Onthou dat u samen werkt aan uw problemen, stel realistische doelen op, geef aan wanneer u de oefeningen zelf niet kunt doen. Samen kunt u misschien tot een oplossing komen.

Weet dat het nodig is om actief te blijven zo lang als mogelijk is.

Informatie voor (mantel)zorg

Mensen met de ziekte van Parkinson ervaren verschillende problemen in hun dagelijkse activiteiten. In het algemeen worden mensen met de ziekte van Parkinson trager en hebben ze meer tijd nodig.

- Geef mensen meer tijd bij bewegen, reageren, het voeren van een gesprek
- Laat geen voorwerpen op de grond liggen, waar overheen gestapt moet worden. Geef mensen de tijd wanneer ze door een smalle doorgang willen.
- Om vallen te voorkomen zorg voor goed licht, vermijd het doen van 2 taken tegelijkertijd, bijvoorbeeld lopen en praten, of dragen van voorwerpen als daardoor de balans afneemt
- Voor het uitvoeren van transfers zoals opstaan uit een stoel, omrollen in bed, rechttrekken van de lakens, in- en uit de autostappen en opstaan van de grond zijn strategieën aan te leren met behulp van de fysiotherapeut. Vraag ernaar.
- Problemen kunnen variëren van dag tot dag, zelfs van uur tot uur. Dit kan afhangen van het fluctuerend effect van de medicatie. Probeer de beste tijd te zoeken om activiteiten uit te voeren.
- Actief blijven is essentieel voor mensen met de ziekte van Parkinson. Ondersteun hen daarin, al is het alleen door het nemen van de trap in plaats van de lift, lopen in plaats van het gebruik van de auto. Laat activiteiten zelf uitvoeren, ook al duurt het wat langer.
- Mensen met de ziekte van Parkinson weten goed wanneer ze hulp kunnen gebruiken: Respecteer de autonomie en vraag welke hulp ze van je verwachten.