

Ziekte van Parkinson - Algemene informatie

Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson is een ziekte van de hersenen. Bij deze ziekte sterven bepaalde hersencellen af. Deze hersencellen maken de stof dopamine aan. Hierdoor ontstaat er een tekort aan dopamine in de hersenen.

Als je minder dopamine in je hersenen hebt, kun je klachten krijgen zoals bijvoorbeeld:

- Je beweegt minder soepel
- Je bent trager
- Je spieren voelen stijf aan
- Je gaat beven of trillen

De ziekte van Parkinson kan ook zorgen voor andere klachten. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld meer moeite met denken of met de aandacht erbij houden. Ook kan het zijn dat het slapen minder goed gaat of dat je vaker naar het toilet moet. De klachten nemen vaak langzaam toe.

Iedereen heeft andere klachten bij Parkinson. Daarom kijkt de arts samen met jou welke behandeling het beste past.

Behandeling

De ziekte van Parkinson is niet te genezen. Er is ook geen behandeling die de ziekte kan stoppen of vertragen.

De behandeling richt zich op het verminderen van de klachten. Dit wordt ook wel symptoombestrijding genoemd.

In het begin van de ziekte helpen medicijnen vaak goed. Ze kunnen ervoor zorgen dat je minder last hebt van de klachten.

Naast medicijnen is therapie een belangrijk onderdeel van de behandeling. Denk bijvoorbeeld aan:

- Fysiotherapie om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven lopen
- Logopedie bij problemen met praten of slikken
- Ergotherapie om dagelijkse activiteiten beter te kunnen doen

Soms is een hulpmiddel nodig, zoals een stok of rollator, om vallen te voorkomen.

De Parkinsonverpleegkundige en de neuroloog bekijken samen met jou wat in jouw situatie nodig is.

Het is belangrijk om actief te blijven. Regelmatig bewegen en een goede conditie kunnen helpen om langer fit te blijven en klachten wat te beperken.

Verloop van de ziekte

De ziekte van Parkinson verloopt bij iedereen anders. Daarom is het moeilijk te zeggen hoe het in de toekomst zal gaan.

Meestal worden de klachten langzaam erger. Na verloop van tijd werken de medicijnen minder goed. Ze werken korter en je hebt er vaker of meer van nodig. Soms krijg je bijwerkingen, waardoor de medicijnen niet verder verhoogd kunnen worden. Dan bekijkt de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige samen met jou of er andere behandelingen mogelijk zijn.

In een later stadium kun je meer moeite krijgen met dagelijkse dingen, zoals jezelf aankleden of het huishouden. Er is dan soms extra hulp of zorg nodig.

Omdat de ziekte niet te genezen is, is het belangrijk om op tijd te praten over wat dit voor jou betekent. Je bespreekt met je arts of Parkinsonverpleegkundige wat nodig is en wat jouw wensen zijn voor de toekomst.

Het kan ook helpen om hierover te praten met je partner, familie of huisarts. Zo weet iedereen wat jij belangrijk vindt.

Leven met Parkinson

Als je hoort dat je Parkinson hebt, komt er meestal veel op je af. Neem de tijd om dit te verwerken. Praat erover met mensen om je heen. De Parkinsonverpleegkundige legt uit wat de ziekte betekent en helpt je om er in het dagelijks leven mee om te gaan.

Blijf zoveel mogelijk actief, maar neem ook op tijd rust. De ene dag voel je je beter dan de andere. Luister naar je lichaam, houd je eigen tempo aan en vraag om hulp als je die nodig hebt.

Beweeg elke dag. Beweging helpt om je beter te voelen en houdt je fit.

Blijf dingen doen waar je van geniet. Eet gezond en gevarieerd. Kies voor groenten, fruit, eiwitten, zuivel, granen en drink genoeg water – het liefst 1,5 liter per dag.

Je staat er niet alleen voor. Praat met je partner, familie of vrienden over hoe het gaat en wat je nodig hebt. Zoek samen naar een manier om Parkinson een plek te geven in jullie leven.

Algemene adviezen

- Het is belangrijk om **actief en in beweging** te blijven, minimaal elke dag 30 minuten en het liefst matig- intensief. Dit betekent dat je ademhaling sneller gaat. Je wordt warmer of gaat een beetje zweten maar je kunt nog wel praten. Bewegen kan ervoor zorgen dat de ziekte minder snel achteruit gaat.
- Op de Beweegzoeker kun je opzoeken welke groepslessen voor Parkinson er in jouw buurt zijn. <https://www.parkinson-vereniging.nl/bewegen-in-de-buurt>
- **Neem voldoende rust** en zorg voor een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning. Door te ontspannen verminder je stress. Zo kom je weer tot rust en kun je herstellen. Je kunt dan een nieuwe situatie beter aan.
- Als je **levodopa** gebruikt, is het belangrijk om deze **buiten de maaltijden** in te nemen, tenzij de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige anders met je heeft afgesproken. Zie ook; <https://www.etz.nl/wp-content/uploads/2024/02/Parkinson-Levodopa-en-voeding-bij-Parkinson.pdf>
- **Eet gezond en gevarieerd.** Zorg ervoor dat je voldoende groente, fruit en volkorenproducten neemt. Eiwitten zoals in eieren, kaas en vleeswaren zijn erg belangrijk, maar zorg dat je deze niet samen met levodopa medicatie inneemt, anders kan de levodopa minder goed werken.
- Er is geen bewijs dat supplementen of bepaalde diëten de Parkinson-klachten kunnen verminderen, of de ziekte kunnen remmen
- **Drink voldoende** water, minimaal 1,5 - 2 liter per dag
- Voor nog meer informatie kun je ook kijken op de website van de Parkinsonvereniging; <https://www.parkinson-vereniging.nl/>

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Polikliniek Neurologie:	(013) 221 01 40

Locatie ETZ Elisabeth Route 42 Neurocentrum

Locatie ETZ TweeSteden Polikliniekgebouw tweede etage wachtruimte 5

Locatie ETZ Waalwijk Route 22