

Neurologie
040 286 4887

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 informatie geven wij jou 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 jouw leven. En we bespreken hoe jij en jouw 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. Je hebt bijvoorbeeld de afgelopen nacht(en) niet goed geslapen, je bent een hele tijd druk bezig geweest, of heeft zojuist lichamelijk gesport of gewerkt. De vermoeidheid die je daarna ervaart, staat dan in verhouding tot wat je hebt 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, je hebt langere tijd nodig om te herstellen en de vermoeidheid heeft een negatieve invloed op jouw 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, vitamines 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.

Automatisme

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 jouw 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 merk je ook dat je over het algemeen minder geïnteresseerd bent in anderen. Wanneer jij je moe voelt, kan het zijn dat je ook geen puf hebt 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 je heel erg moe bent en dat deze moeheid een ander soort moeheid is dan voorheen. Wellicht ervaar je dat het steeds opnieuw uitleggen van 'jouw 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 je vaker rust nodig hebt en dat je bepaalde dingen niet meer kunt doen. Ook kan het voorkomen dat je de energie niet hebt om naar jouw partner te luisteren, of dat je minder zin hebt om te vrijen. Deze veranderingen kunnen angst, bezorgdheid en een veranderd rolpatroon tot gevolg hebben.

Werk

Vermoeidheid kan ook een grote impact hebben op jouw werk. Wellicht merk je dat 8 uur per dag werken moeilijker wordt, of dat je na het werk geen energie meer hebt om thuis iets te doen. Mogelijk is jouw werkplek onrustig waardoor jij je 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! Je hebt alleen meer tijd nodig om de informatie te verwerken.

Wanneer jouw vermoeidheid je belemmert in het uitvoeren van jouw werkzaamheden is dit heel vervelend.

Hobby's / vrije tijd

Vermoeidheid kan ook een impact hebben op jouw 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 jouw 'psychische batterij' weer op. Het is dus raadzaam om te kijken wat je wel kunt doen en wat je leuk vindt. Ook kun je kijken naar activiteiten die je 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 je iedere avond rond dezelfde tijd naar bed gaat en iedere ochtend rond dezelfde tijd weer opstaat. Dit helpt jou om jouw lichaam eraan te laten wennen om op bepaalde tijden te slapen en maakt het makkelijker om in slaap te vallen.

Wanneer je overdag lang slaapt en 's avonds moeilijk de slaap kunt vatten, is jouw slaap-waakritme verstoord. Je kunt proberen jezelf te trainen om weer op 'normale tijden' te gaan slapen, door bijvoorbeeld jouw middagdut in te korten. Het is normaal dat het veranderen van jouw 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 je 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 je naar bed gaat. Dit kun je bijvoorbeeld doen door 's avonds te douchen of een bad te nemen, of door naar rustgevend muziek of een ontspannings-cd te luisteren.

Gezonde leefstijl

Gezonde voeding en regelmatig voldoende bewegen helpen om de kwaliteit van jouw slaap te verbeteren. Daarnaast is het goed om voor het slapen gaan alcohol en cafeïne te vermijden. Beiden zorgen er namelijk voor dat je 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 je moeite hebt met doorslapen kan het zinvol zijn om jouw Parkinsonmedicatie aan te passen. Als je 's nachts wakker wordt omdat je geen goede houding kunt vinden in bed, moeite heeft met omdraaien of last hebt van krampen, kan het zijn dat je extra, of andere, parkinsonmedicatie nodig hebt.

Het kan ook gebeuren dat je erg onrustig slaapt, veel droomt en erg beweeglijk bent, of praat in jouw slaap. Ook kunnen er tijdens de slaap perioden voorkomen van korte ademstilstand, slaapapneu. Hierdoor word je vaak (onbewust) even wakker en krijg je niet voldoende slaap. Hoewel je zelf niet altijd bewust bent van deze klachten, merkt jouw partner dit vaak wel. Overleg altijd met jouw 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. Je merkt bijvoorbeeld dat je na een half uur lezen de draad kwijtraakt. Lezen is een mentale activiteit. Wanneer je na een kwartier lezen even een stukje loopt (fysieke activiteit), en daarna nogmaals een kwartier leest, breng je variatie aan. Dit helpt veel mensen om minder vermoeid te raken.

Plannen

Plannen is vooruit kijken. Het is een hulpmiddel waarmee je grip kunt krijgen op jouw activiteitenpatroon. Door realistisch in te plannen wat je aankunt, heb je een overzicht van wat er gebeuren gaat waardoor je 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 jou meer overzicht dan een dagplanning.
- Plan wanneer je 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 je aankunt.

Ontspannen

Om beter met jouw energie om te gaan, is het nodig om tussen de inspanning door, ook te ontspannen. Daarmee laad je als het ware jouw batterij weer op. Veel dingen die vroeger ontspannend voor jou waren, zijn dat nu wellicht niet meer. Het is een kwestie van proberen wat wel bij jou past. Wanneer je 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 jou zou kunnen doen, zodat je dan alleen nog hoeft te kiezen. Enkele voorbeelden van mogelijke ontspannende activiteiten:

- muziek luisteren
- een tijdschrift doorbladeren
- ontspanningsoefeningen (er zijn verschillende soorten cd's verkrijgbaar)
- yoga
- wandelen
- een kwartier of halfuur rusten

Bewegen

Voor jouw gezondheid en energieniveau is het belangrijk om zo goed als het kan, te bewegen. Daarmee vergroot je jouw conditie en het is vaak goed voor jouw 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 jou hierbij helpen. Er zijn ook mogelijkheden om deel te nemen aan speciale beweegprogramma's voor mensen met de ziekte van Parkinson. Voor informatie hierover kun je terecht bij jouw neuroloog of parkinsonverpleegkundige.

Nieuwsbrief

Wellicht heb je gemerkt dat het steeds opnieuw uitleggen van 'jouw' ziekte van Parkinson en 'jouw' vermoeidheid, je veel energie kost. Het opstellen van een persoonlijke nieuwsbrief kan je helpen om aan anderen uit te leggen wat het voor jou betekent. In deze brief kun je aangeven wat je wel en niet aankan, en hoe mensen met jou 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 je dit op papier zet, hoef je niet steeds energie te steken in het uitleggen. En anderen leren zo ook omgaan met jouw 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 houd je meer energie over voor andere, leuke, activiteiten. Belangrijk om na te gaan is waarvoor je hulp nodig hebt, welke hulp je nodig hebt en wie je dan om hulp vraagt. De meeste mensen helpen jou graag wanneer dit kan. Let er wel op de mensen uit jouw omgeving ook 'nee' mogen zeggen tegen een verzoek.

Professionele hulp

Voor sommige dingen is hulp uit jouw omgeving niet voldoende en zul je professionele hulp moeten vragen. Dit kan bijvoorbeeld hulp bij het huishouden of de persoonlijke verzorging zijn. Voor meer informatie daarover kun je terecht bij jouw 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 jou op andere manieren met jouw vermoeidheid kunnen helpen. Dit zijn bijvoorbeeld:

Slaapapneu

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

Medicatie

Een effectief medicijn voor alle vermoeidheidsklachten is er nog niet. Wel is het belangrijk jouw 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 jouw vermoeidheid mogelijk minder.

Omgaan met beperkte belastbaarheid

Samen met de ergotherapeut kun je kijken naar jouw activiteitenpatroon en kun je hulp krijgen om deze beter op jouw mogelijkheden af te stemmen. De neuroloog kan je 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 jouw omgeving wordt getroffen. Hieronder volgt een aantal handvatten wat je 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 je daar samen over praat, kun je 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 je 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 je iets belangrijks heeft verteld, ga dan na of dit is aangekomen. Bij veel mensen is het tempo van informatieverwerking vertraagd. Wanneer je jouw 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 je 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 getroffen, 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 jouw energie is niet onuitputtelijk. Het is belangrijk dat je niet (emotioneel) uitgeput raakt. Hieronder volgt een aantal handvatten voor jou, om goed met jouw eigen belastbaarheid om te gaan.

- De gevolgen van de ziekte van Parkinson zijn niet de schuld van de patiënt of van jou. Niemand heeft erom gevraagd. Maar het kan soms erg moeilijk zijn. Het is dan ook heel normaal dat je beiden schuldgevoelens ervaart. Blijf hierover praten met elkaar
- Het is ook normaal dat je gevoelens van verdriet, angst en/of boosheid hebt. Praat hierover met mensen die dicht bij jou staan. Deze mensen kunnen jou 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 jouw hobby's bij te houden. Zo heb je een eigen uitlaatklep. Door af en toe plezier te hebben en op te kunnen gaan in jouw eigen leuke bezigheden, laad je jouw eigen 'psychische batterij' weer op.
- Het is ook belangrijk dat je jouw eigen belastbaarheid kent en aangeeft. Mensen zijn geen supermensen en niemand kan dus alles aan. En niemand kan verantwoordelijk voor alles zijn. Geef daarom jouw grenzen aan en vraag hulp voor dingen die je (tijdelijk) niet kunt doen.
- Wanneer de spanningen bij jezelf 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 jezelf en jouw 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 13 69

E-mail info@parkinson-vereniging.nl

Website www.parkinson-vereniging.nl

Parkinsonpoli Anna Ziekenhuis

Telefoon 040 - 286 48 87 (van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur)

E-mail Parkinsonverpleegkundige@st-anna.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/neu034-parkinson-en-vermoeidheid/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



NEU034
12-01-2021