

Fit en actief

Oefenprogramma voor patiënten met de ziekte van Parkinson.

Stappen, houding, evenwicht, uithouding, rechtekomen uit een stoel, draaien in bed, starten.....**het gaat vlotter als je oefent!**

Bovendien is bewegen in groep leuk. Ook voor uw partner kan het deugd doen om eens ontspannen mee te bewegen.

We sporten **10 donderdagen** van 17.30 - 19.00 in in de sporthal van UZ Gent. De lessen worden begeleid door kinesitherapeuten met expertise in het werken met parkinsonpatiënten.

Tango voor Parkinsonpatiënten

WAAR? AZ St.LUCAS, Campus Volkskliniek,
Tichelrei,1, 9000 GENT

DATA: nog af te spreken

WANNEER?15u-16u - Onthaal aan Volkskliniek om 14u45

Prijs: 8€/pp/per les (sommige mutualiteiten betalen een tussenkomst)

INSCHRIJVEN EN INFO: Leen Lampaert 09/224.65.37 (parkinsonverpleegkundige) leen.lampaert@azstlucas

5-beurtenkaart na gratis proefles. Bij onverwachte afwezigheid blijft uw beurt behouden voor een volgende les – kom vergezeld van partner

Rust Roest

Ria Leeman

'Rust roest', dit gezegde is maar al te waar voor parkinsonpatiënten. maar ook voor alle mensen die een dagje ouder worden. Daarom is dansen een ideale hulp om beter te bewegen: je moet het niet zien als een therapie; je komt naar deze lessen om te leren dansen en je ontmoet er andere patiënten en hun partners op een prettige manier. Het kleurt je dag en geeft je bovendien voldoende beweging, je kan er je uitleven in je eigen tempo en het houdt je fit en actief!

De tweede lessenreeks start met een gratis kennismaking op volgende data:

Woensdag 14 september 2016 om 15u.

Waar?

Parochiezaal.

Sint-Janstraat

3560 LUMMEN (Thiewinkel)

De zaal is recht tegenover de kerk.

Vrijdag 16 september 2016 om 15u.

Waar ?

Sociaal huis ' Den Heuvel'
Parking en inkom via de Gergagenstraat 39
3980 Tessenderlo

Meer info bij de lesgeefster Hedwige. 013/52 28 34

Parkinson danst

Revalidatiecentrum.
Moerlandstraat 1
9100 St.-Niklaas

Parkinson danst, Hedwige Hesius

Om de veertien dagen komen mensen met Parkinson samen om te dansen. Een wereld van blije en vriendelijke mensen die graag komen dansen, geeft me de energie om met dit initiatief in de toekomst verder te gaan.

Sommige van hen hadden nog nooit gedanst en dansen nu de aangepaste versie van de Argentijnse tango en salsa. Een half uur voor de les is bijna iedereen aanwezig voor een leuke babbel. Wat het zo mooi maakt is dat deze mensen elkaar goed aanvoelen en er mooie vriendschappen ontstaan zijn.

Het ritme van de muziek helpt om bewegingen te coördineren, en dat lukt wonderwel goed. Het is niet te geloven welk vorderingen deze mensen maken.

Tijdens het dansen zorgen blijkbaar de ritmische prikkels dat hun bewegingen meer vanzelf gebeuren. Vooral de Argentijnse tango brengt rust.

Het evenwicht bij het schommelen, draaien, het bewegen met verschillende snelheden helpt de mobiliteit en de coördinatie van deze mensen verbeteren.

Fit en gezond

Sporten mag , bewegen moet Roel Vanhuffel

motto van het 'Fit & gezond'-bewegingsprogramma voor parkinsonpatiënten in AZ Nikolaas – Sint Niklaas

Onder het motto ` sporten mag , bewegen moet ` , loopt bij Jong&Parkinson Waasland sedert 2012 het ` Fit & gezond ` programma. Want niets doen aan onze beweeglijkheid als parkinsonpatiënt, maakt dat we stijf en stram worden. Daarbovenop komen problemen zoals freezing, vallen of geen kracht meer hebben in armen of benen.

Een aangepast programma binnen het AZ Nikolaas, onder deskundige begeleiding van kinesist Joris Nielandt en ergotherapeute Greet Van Puyenbroeck , brengt hiervoor de oplossing. In een training van een dik uur doorloopt elk volgens eigen tempo het trainingspakket dat bestaat uit: conditietraining 20 min, krachttraining 20 min, stretching, en evenwichtsoefeningen telkens 20 minuten.

Deze oefensessies gaan wekelijks door op dinsdag en vrijdag in her revalidatiecentrum van AZ

Nikolaas tussen 11u en 12.30u.
Meer info: tel 03.760.22.44. AZ Nikolaas



Bewust bewegen

Door Magda Ghyselen, kinesitherapeute en bobaththerapeute, parkinsonpatiënte. Volgde in 2014 de opleiding parkinsonzorg voor kinesitherapeuten van Parkinson Zorgwijzer Vlaanderen. Steeds op zoek naar manieren om handelingen die moeilijker worden toch te kunnen uitvoeren, wil Magda haar observaties graag delen. Hoe moet ik dit ook weer doen?

Dit wist ik niet over Parkinson, voor ik het zelf had: dat je naast het stram worden van je spieren ook de automatismen van de beweging verliest, en je soms even moet nadenken om terug te weten hoe je bepaalde handelingen moet uitvoeren. Het is een vorm van dyspraxie, je lichaam lijkt te vergeten hoe een handeling, die vroeger vanzelf ging, uit te voeren.

Dit gaat niet over off fase of freezing, maar dingen doen uit het dagelijks leven. Hoe belemmerend dit kan zijn had ik vroeger echt niet door.

Bijvoorbeeld een sleutel in het slot draaien: ik kan de sleutel correct vasthouden, ik kan een draaibeweging maken met mijn hand, maar soms lukt dit niet spontaan, en moet ik mezelf 'vertellen' hoe dit te doen (nl. je duim bovenaan en je wijsvinger onderaan, aan weerszijden van de kop van de sleutel, en dan in tegengestelde richting duwen zodat de sleutel draait)

Dus als iets niet meer automatisch lukt, kun je er soms toch toe komen als je de handeling analyseert, eventueel samen met je kinesist, en als je leert de taak te omschrijven. Deze taak dan trainen terwijl je jezelf de instructie geeft.

Theoretisch kan een taak die zo geoefend wordt op een andere locatie in de hersenen opgeslagen worden en dan een tijd weer wat beter lukken. Specifieke taken oefenen werkt!

Ik merk ook dat ik niet meer automatisch de goede starthouding aanneem om aan een taak te beginnen, en dat ik daardoor veel meer spanning opbouw dan nodig. Mezelf leren observeren, correct gaan zitten of staan, en spanning bewust loslaten is dan de boodschap.

Hoe je moet staan of zitten is voor allerlei taken verschillend. Evalueer (kijk, voel) bij jezelf:

- Zijn mijn voeten plat en goed in touch met de bodem?
- Zijn mijn knieën voldoende gestrekt of gebogen?
- Maakt mijn zitvlak goed contact met de stoel, is mijn bekken goed achteruit gekanteld?
- Zit ik ineengedrongen of maak ik me groot?
- Adem ik rustig en vrij? Daarbij goed opletten of je lichaamsgewicht over beide lichaamshelften verdeeld is en je niet teveel naar een kant leunt of duwt.

Als je hiervoor even de tijd neemt voor je start, lukt de taak die je wil uitvoeren beter. Ook dit kun je met je kinesist inoefenen.

Dus: naast oefenen van lenigheid, evenwicht, uithouding en kracht is het leren voelen wat je doet en hoe je dit doet belangrijk. Een taak voor een spiegel oefenen kan hierbij helpen.

Zeker reeds in het beginstadium van de aandoening leren voelen van spierspanning en deze leren lossen, kan later een grote hulp zijn. Door de aandoening neigen onze spieren tot te hoge spanning. Hiermee leren omgaan kan een hulpmiddel zijn om taken vlotter uit te voeren.

Nieuwe reeks te Brugge (door MagdaGhyselen)

BEWEGEN IN BRUGGE: november 2017

In november plan ik opnieuw een oefenreeks. Thema is dit keer evenwicht en stappen.

We starten met basisoefeningen voor de ledematen en de romp, waarbij we werken aan mobiliteit en kracht. Oprichting en ontspanning, en het gebruik van 'weight bearing ' hierbij blijft een aandachtspunt.

Daarna volgen evenwichtsoefeningen in stand.

Om bewust te worden van onze manier van stappen focussen we op verschillende elementen zoals op de tenen of de hielen stappen, armbeweging, romp..., terwijl we het stappen oefenen.

We gebruiken de stoelen in de zaal als hulpmiddel.

Als je heel slecht te been bent kun je een looprek meebrengen, of eventueel iemand om je te begeleiden bij de moeilijkste delen. Iedereen doet wat hij of zij kan, de oefeningen worden aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers.

Waar:  **hof van watervliet**
ontmoetings- en welzijnscentrum Oude burg 27 -Brugge

Wanneer: telkens om 15 uur op

07-11-2017: zaal 14

14-11-2017: zaal 14

21-11-2017: zaal 2

28-11-2017: zaal 14

05-12-2017: zaal 2

en daarna, voor wie wil, nog even napraten

Van harte welkom

Inschrijven via mail emgee3@hotmail.com

Of bellen naar 0472460539, enkel 's avonds

Organisaties door derden

Voorgaande activiteiten worden georganiseerd door regiogroepen

Anderzijds zijn er ziekenhuizen waar er bewegingstherapie voor parkinsonpatiënten wordt gegeven.

Voorbeelden hiervan zijn: AZ - delta te Roeselare en AZ Nikolaas te St Niklaas.

In het Parkinson Dagziekenhuis te Roeselare is iedereen welkom, onafhankelijk van welke neuroloog je raadpleegt.

Deel van de therapie zijn de lichamelijke oefeningen van uitéénlopende aard, waar je vrijblijvend kunt aan deelnemen.

Wat wordt er zoal georganiseerd:

- spinning
- turnen (aangepaste oefeningen)
- nordic walking
- workshop djembé

Inlichtingen: Dagziekenhuis Parkinson 051/237474

Sporten mag , bewegen moet Roel Vanhuffel

motto van het 'Fit & gezond'-bewegingsprogramma voor parkinsonpatiënten in AZ Nikolaas – Sint Niklaas

Onder het motto ` sporten mag , bewegen moet ` , loopt bij Jong&Parkinson Waasland sedert 2012 het ` Fit & gezond ` programma. Want niets doen aan onze beweeglijkheid als parkinsonpatiënt maakt dat we stijf en stram worden. Daarbovenop komen problemen zoals freezing, vallen of geen kracht meer hebben in armen of benen.

Een aangepast programma binnen het AZ Nikolaas, onder deskundige begeleiding van kinesist Joris Nielandt en ergotherapeute Greet Van Puyenbroeck , brengt hiervoor de oplossing. In een training van een dik uur doorloopt elk volgens eigen tempo het trainingspakket dat bestaat uit: conditietraining 20 min, krachttraining 20 min, stretching, en evenwichtsoefeningen telkens 20 minuten.

Deze oefensessies gaan wekelijks door op dinsdag en vrijdag in het revalidatiecentrum van AZ Nikolaas tussen 11u en 12.30u.

Meer info: tel 03.760.22.44. AZ Nikolaas