

# Ambulante revalidatie bij de ziekte van Parkinson

informatie voor patiënten



## Achtergrond

### Behandeling

De ziekte van Parkinson is een traag vorderende hersenaandoening waarbij onder andere klachten ontstaan van algemene stijfheid, moeilijk bewegen en trillen van handen, armen en benen alsook moeilijker praten.

Maar ook een aantal niet-motorische klachten zoals stemmingsstoornissen, geheugenproblemen, lage bloeddruk en dergelijke, kunnen deel uitmaken van de ziekte.

Naast de medicamenteuze behandeling die je arts voorschrijft, vormt revalidatie een belangrijk deel van de therapie bij de ziekte van Parkinson. Deze revalidatie kan bestaan uit fysiotherapie/kinesitherapie, logopedie, ergotherapie, psychologische begeleiding, enz.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat parkinsonpatiënten die veel bewegen op lange termijn veel minder snel achteruit gaan en langer zelfstandig kunnen blijven. Als daarbij nog eens gespecialiseerde therapie komt, blijkt ook het risico op complicaties, zoals ernstige valincidenten en longontstekingen, te verminderen.

Bij de ziekte van Parkinson sterven er zenuwcellen af ter hoogte van de 'zwarte kern' in de hersenstam. Daardoor wordt er onvoldoende dopamine geproduceerd en gaat ons vermogen om automatisch te bewegen achteruit. We moeten dan meer beroep doen op andere delen van onze hersenen (die niet ziek zijn) om goed te bewegen. En dit is iets wat we onze hersenen kunnen aanleren door een aantal revalidatietechnieken.

In ZNA Middelheim en ZNA Hoge Beuken is er een nauwe samenwerking tussen de dienst Fysische geneeskunde/revalidatie en de dienst Neurologie. Deze samenwerking maakt het mogelijk om gespecialiseerde therapie te bieden binnen een multidisciplinair team waarbij we, onder meer via kwaliteitscontrole, onze technieken willen blijven verbeteren. Naast de individuele revalidatie-opties bieden we ook therapie in groep aan, omdat we weten dat contact met lotgenoten voor veel patiënten belangrijk is.

## Ambulante revalidatie

Afhankelijk van je klachten en het stadium van de ziekte kan begeleiding door één of meerdere leden van een multidisciplinair team wenselijk zijn.

### Psycholoog

- › De diagnose en het optreden van psychologische veranderingen zoals angststoornissen, concentratieverlies, geheugenproblemen, brengen heel wat emoties met zich mee.
- › De psycholoog, binnen het ZNA-team, begeleidt jou en je naasten hierbij.
- › Hij/zij geeft tips om op een andere manier met de ziekte om te gaan, met als doel, langer actief en gezond blijven met een positieve en actieve levensstijl.

### Kinesitherapeuten

- › Trainen je op kracht, uithouding, mobiliteit, beweeglijkheid, flexibiliteit, evenwicht.
- › Het is belangrijk om al in een vroeg stadium van de ziekte begeleiding op te starten omdat je dan makkelijker nieuwe strategieën aanleert.
- › Helpen je met bepaalde bewegingsproblemen die zich kunnen voordoen (“freeze”, niet meer kunnen bewegen).
- › Helpen je om het risico op vallen te voorkomen.

- › Afhankelijk van het stadium kunnen ze je helpen bij het opstellen van thuisprogramma's of oefeningen in een revalidatiecentrum.

### Ergotherapeuten

- › Helpen je met het plannen van de alledaagse activiteiten thuis.
- › Geven advies bij het instellen van je werkomgeving.
- › Helpen je bij het aanpassen van je woonomgeving indien nodig.
- › Verder kan je bij hen terecht voor cognitieve training (hersentraining), fijne motoriek, transfertraining, evenwichtstraining en hulpmiddelenadvies.

### Logopedist

- › De logopedist is de deskundige op het gebied van spraak, taal, stem, gehoor, kauwen en slikken.
- › Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen problemen krijgen op een of meerdere van deze gebieden (afname luidheid en stemkwaliteit, afname articulatie, toename van het spreektempo, kauw- en slikproblemen, speekselcontrole alsook een verminderde gelaatsexpressie).
- › De logopedist gaat de patiënt deskundig begeleiden bij (één van) bovenstaande problematieken.

## Sociaal assistenten

- Helpen je bij allerlei praktisch zaken, zoals het aanvragen van:
  - een woningaanpassing, uitleg geven over de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning),
  - een gehandicaptenparkeerkaart, keuring voor autorijden, (taxi)vervoer,
  - thuiszorg en een persoonsgebonden budget (PGB),
  - buddyzorg of dagopvang.
- Bieden ondersteuning bij de sociale en emotionele gevolgen van Parkinson:
  - ondersteuning van de mantelzorger,
  - veranderingen in werksituatie of dagbesteding,
  - veranderingen in het sociale leven,
  - communicatieproblemen, eenzaamheid,
  - het voorbereiden op de toekomst bijvoorbeeld wonen, werken, vrije tijd,
  - een verwijzende functie naar andere instanties die je verder kunnen helpen.
  - De maatschappelijk werker bekijkt samen met jou en je partner welke hulp en begeleiding het beste bij jou past.

## Diëtisten

- › Helpen bij ongewenst gewichtsverlies of -toename, constipatie, vitaminetekorten en supplementen.
- › Houden rekening met de effecten die de medicatie heeft op je lichaam.
- › Kunnen je eetproblemen veranderen waardoor je minder kans hebt op slikproblemen.

## Zelfmanagement

- › Als patiënt kan je ook zelf invloed uitoefenen op de ziekte. Het is bijvoorbeeld belangrijk om:
  - › voldoende te drinken om obstipatie (verstopping) te voorkomen,
  - › te zorgen voor een goede nachtrust,
  - › te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Dit kan onder begeleiding van een kinesitherapeut, maar het is ook erg belangrijk, in de mate van het mogelijke, zelf dagelijks actief te blijven: fitness, dansen, wandelen of andere sporten die je graag doet.

Er bestaat in België ook een vereniging waar je terecht kan met allerlei (praktische) vragen omtrent de ziekte van Parkinson.

**[www.parkinsonliga.be](http://www.parkinsonliga.be)**

## Ons aanbod

### ZNA Middelheim

#### Individuele sessie:

- › instroom gedurende het hele jaar mogelijk,
- › frequentie: In samenspraak met revalidatie-arts,
- › duur sessie: 30 minuten,
- › inhoud sessie: wordt afgestemd op individuele behandel doelstellingen.
- › Afhankelijk van de individuele hulpvraag kan deze sessie zowel doorgaan op het droge als in het water.

#### Interesse?

- › Maak een afspraak bij één van onze revalidatie-artsen via 03 280 30 82.



## Groepssessie - startersprogramma:

- › start: eind september/begin oktober,
- › frequentie: 2x per week gedurende 13 weken,
- › duur sessie: 50 minuten,
- › partners zijn eveneens welkom op deze sessies,
- › inhoud sessie:
  - › 1x hydrotherapie 1x multidisciplinaire sessie
  - › Hydrotherapie is bewegingstherapie in het water, waarbij het accent ligt op evenwicht- en gangrevalidatie in een veilige omgeving. Daarnaast komen ook mobiliteit, kracht en coördinatie-oefeningen aan bod.
  - › De multidisciplinaire sessie is telkens themagebonden. Verschillende disciplines komen hierbij aan bod:
    - › ergotherapie: sessie rond valpreventie, sessie rond hulpmiddelen, sessie rond valtraining,
    - › logopedie: sessie rond slikken, sessie rond spraak- en stemoefeningen,
    - › diëtik: sessie rond voeding en medicatie,
    - › psychologie: sessies rond psycho-educatie,
    - › kinesithérapie: sessie rond functionele training en sessie rond compensatie strategieën.

## Interesse?

Maak een afspraak bij één van onze revalidatie-artsen via 03 280 30 82.

## Groepsessie - opvolgprogramma:

- instroom gedurende het hele jaar mogelijk,
- frequentie: 2x per week,
- duur sessie: 50 minuten,
- inhoud sessie: 1x hydrotherapie 1x kinesithérapie op het droge,
- Hydrotherapie is bewegingstherapie in het water, waarbij het accent ligt op evenwicht- en gangrevalidatie in een veilige omgeving. Daarnaast komen ook mobiliteit, kracht en coördinatie oefeningen aan bod.
- Bij kinesithérapie op het droge wordt er ingezet op:
  - Functionele training waarbij er gewerkt wordt aan de fysieke capaciteit, het evenwicht, de spierkracht en de axiale mobiliteit.
  - Compensatie strategieën: cueing, aandachtstrategieën, motor sequencing

## Interesse?

Maak een afspraak bij één van onze revalidatie-artsen via 03 280 30 82.

## ZNA Hoge beuken

### Individuele sessie:

- › instroom gedurende het hele jaar mogelijk,
- › frequentie: In samenspraak met arts Fysische geneeskunde,
- › duur sessie: 30 minuten,
- › inhoud sessie: afgestemd op individuele behandeldoelstellingen.

### Groepsessie - bewegingsprogramma:

- › instroom gedurende het hele jaar mogelijk,
- › frequentie: 1x per week,
- › in coronatijden: 1x per 2 weken,
- › duur sessie: 90 minuten,
- › inhoud sessie: gevarieerd aanbod van bewegingsessies (evenwichtstraining, conditietraining, spierversterking, coördinatie training, gangtraining, bewegingsovergangen, drums alive, yoga, line dance, salsa, tai chi, zumba,... ),

### Interesse?

Maak een afspraak bij één van onze revalidatie-artsen via 03 830 95 29.



### **ZNA Middelheim**

Lindendreef 1  
2020 Antwerpen

**03 280 31 11** algemeen  
**03 280 30 03** raadplegingen

### **ZNA Hoge Beuken**

Commandant Weynsstraat 165  
2660 Hoboken

**03 830 90 90** algemeen  
**03 280 30 03** raadplegingen  
**03 740 54 60** raadplegingen kinder- en  
jeugdpsychiatrie