

# Paramedische zorg bij Parkinson(ismen)

Wanneer een neuroloog bij u de ziekte van Parkinson of een (atypisch) parkinsonisme heeft geconstateerd, kunt u een doorverwijzing naar een paramedisch therapeut krijgen. U wordt verwezen indien u problemen ervaart bij dagelijkse activiteiten en bewegen, een verminderde conditie heeft, frequent valt, angst heeft om te vallen, pijnklachten ervaart of problemen ervaart met spreken. Een therapeutische behandeling dient niet als vervanging van medicijnen of een operatie maar is een ondersteunende therapie. De therapie richt zich op het vergroten of behouden van uw zelfstandigheid, verminderen van uw klachten en verbeteren van uw kwaliteit van leven.

## Wat kan een paramedicus voor u betekenen?

Mensen met de ziekte van Parkinson of een (atypisch) parkinsonisme kunnen allerlei problemen ervaren waardoor er beperkingen zijn bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Denk aan problemen met bewegen en verplaatsen, zoals lopen en fietsen, opstaan en omdraaien in bed. Dit kan leiden tot problemen met zelfzorg, zoals wassen en aankleden, taken in het huishouden, het uitvoeren van hobby's of werk. Ook kunnen er problemen zijn met spraak, waardoor communicatie moeizamer verloopt. Oorzaken van deze problemen kunnen liggen in traagheid van bewegen, stijfheid van de spieren, een voorovergebogen houding, verminderde kracht, gestoorde balans, maar ook cognitieve klachten.

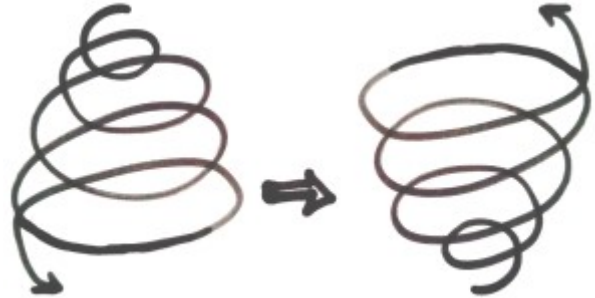
Een paramedicus kan u helpen met deze problemen en richt zich op het beter functioneren van het lichaam en het op peil houden van de gezondheid. Fysiotherapeuten richten zich op het verbeteren van conditie en bewegen. Ergotherapeuten maken het mensen mogelijk om (opnieuw) dagelijkse activiteiten uit te voeren en/of deel te nemen aan activiteiten in hun eigen omgeving. Logopedisten behandelen aandoeningen op het gebied van persoonlijke communicatie, stem, taal, spraak, gehoor en slikken.

Bij Amsterdam UMC zijn fysiotherapeuten en logopedisten werkzaam die zijn aangesloten bij ParkinsonNet. ParkinsonNet is een landelijk netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van Parkinsonpatiënten.

## Fysiotherapie AUMC

Fysiotherapeuten binnen ParkinsonNet zijn speciaal geschoold in de behandeling van mensen met de ziekte van Parkinson of een (atypisch) parkinsonisme. Het doel is om u in het dagelijks leven zo goed mogelijk te laten bewegen en om op een verantwoorde manier actief te blijven.

Sporten en in beweging blijven is extra belangrijk bij mensen met Parkinson(ismen), omdat inactiviteit leidt tot een negatieve spiraal. Doordat er problemen ontstaan met bewegen worden mensen inactiever. Door de inactiviteit gaan conditie en kracht achteruit waardoor het bewegen nóg moeizamer gaat, wat tot verdere inactiviteit leidt. Het onderhouden en opbouwen van conditie en kracht en het op een verantwoorde manier in beweging blijven is dus essentieel om deze negatieve spiraal te voorkomen of doorbreken. Lichamelijke activiteit heeft een positieve uitwerking op uw klachten, bevordert uw zelfstandigheid en voorkomt daarnaast nieuwe bijkomende klachten, zoals broze botten, obstipatie of problemen met uw hart. Er zijn in de wetenschap ook steeds meer aanwijzingen dat sporten en blijven bewegen een gunstig effect heeft op de kwaliteit van leven.



Fysiotherapie binnen het Amsterdam UMC is vooral gericht op diagnostiek. De fysiotherapeut bekijkt samen met u waar het probleem ligt. Het doel is uw zelfstandigheid te verbeteren of behouden en u zo veilig mogelijk te laten bewegen. De fysiotherapeut verstrekt advies (bijvoorbeeld over een loophulpmiddel, sporten en bewegen), geeft u oefeningen en verwijst u als nodig door naar de 1e lijn. De adviezen en behandeling worden afgestemd op uw behoeften, situatie en hulpvraag. Soms is het zinvol om uw partner of verzorger bij de behandeling te betrekken.

Een 1e lijns therapeut bij u in de buurt kunt u vinden via de ParkinsonNet Zorgzoeker: [www.parkinsonzorgzoeker.nl](http://www.parkinsonzorgzoeker.nl)

### Wat kunt u zelf doen?

- Om uw conditie op peil te houden, adviseert de fysiotherapeut om te voldoen aan de ‘Nederlandse Norm Gezond Bewegen’ (NNGB). Dat wil zeggen vijf dagen per week ten minste 30 minuten redelijk intensief bewegen, waarbij uw hartslag en ademhaling toenemen. Afhankelijk van de problemen die u ervaart heeft u hier mogelijk begeleiding bij nodig. Er bestaan specifieke Parkinson oefengroepen, welke u kan vinden via de Parkinson Vereniging: [www.parkinson-vereniging.nl/beweeggroepen](http://www.parkinson-vereniging.nl/beweeggroepen)
- Voer dagelijks een paar “huiswerkoefeningen” uit voor lenigheid en kracht. De fysiotherapeut kan u adviseren welke oefeningen voor u het meest geschikt zijn. Het beste is om te oefenen en trainen op momenten dat u “ON” bent. Voor het thuis oefenen kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van de Parkinson Oefeningen App. Deze app vindt u in de App Store op uw mobiele telefoon, of via de website van de Parkinson Vereniging. Kies oefeningen uit welke u veilig zelfstandig kan uitvoeren.

## Ergotherapie Amsterdam UMC

De focus van ergotherapie ligt op het behoud van zelfstandigheid en vergroten van de kwaliteit van leven binnen dagelijkse activiteiten. De ergotherapeut onderzoekt tegen welke problemen u en uw partner en/of mantelzorger binnen het dagelijks leven aanlopen. De behandeling wordt op deze problemen ingericht. Een ergotherapeut kan bijvoorbeeld bij u thuis een inventarisatie maken van wat u nodig heeft om binnenshuis makkelijker te kunnen bewegen, uw hobby's, huishoudelijke taken en werk uit te blijven voeren. Hierbij zal gekeken worden naar andere mogelijkheden binnen het uitvoeren van activiteiten.

Soms zijn (kleine) aanpassingen nodig. Denk bijvoorbeeld aan als u moeite heeft met lopen of draaien in een kleine ruimte. In dat geval kan het helpen om een hulpmiddel in te zetten of strepen op de vloer te plaatsen. Soms kan het verplaatsen van een meubel, zoals een salontafel, al voldoende zijn om makkelijker weg te kunnen lopen van de bank. Het weghalen van een vloerkleed helpt vaak in het voorkomen van vallen.

Een ergotherapeut is gespecialiseerd in de inzet van verschillende hulpmiddelen. Zo zijn er hulpmiddelen om makkelijker uit bed te komen, speciale stoelen die helpen bij opstaan, maar ook hulpmiddelen die helpen bij aankleden of activiteiten in de keuken.

Tot slot heeft een ergotherapeut veel kennis van cognitie, oftewel mentale activiteiten. Als u bijvoorbeeld problemen ervaart met uw geheugen, het nemen van initiatief en/of moeite heeft met het houden van een dagstructuur kan een ergotherapeut u ook hierbij handvatten bieden.

Amsterdam UMC heeft geen ergotherapeuten die zijn aangesloten bij ParkinsonNet. Wanneer u problemen ervaart met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten kan een ergotherapeut in de 1e lijn u helpen. 1e lijns ergotherapie bij u in de buurt vindt u via de ParkinsonNet Zorgzoeker: [www.parkinsonzorgzoeker.nl](http://www.parkinsonzorgzoeker.nl)

## Logopedie Amsterdam UMC

De ziekte van Parkinson heeft mogelijk ook invloed op uw communicatie. Door de ziekte van Parkinson kan spreken, kauwen, slikken en de speekselcontrole lastiger worden.

Logopedie richt zich bij de ziekte van Parkinson op deze domeinen:

- **Stem:** De stem verandert, wordt zachter, soms krakerig of hees.
- **Spraak:** U kunt woorden en zinnen minder duidelijk uitspreken. U gaat dan meer mompelen. Of u gaat opeens sneller spreken en schuift de woorden in elkaar.
- **Slikfunctie:** U verslikt zich of heeft moeite met goed doorslikken van eten.
- **Speekselcontrole:** U kan minder controle krijgen over het doorslikken van speeksel, waardoor u speeksel verliest.
- **Cognitie:** Soms kost het meer moeite om op woorden te komen of om een verhaal te vertellen. Het reageren gaat trager of u bent kwijt wat u wilde vertellen.

Tijdens uw eerste bezoek aan de logopedist bespreekt u samen uw klachten. De logopedist onderzoekt de spraak, het slikken van eten en drinken, de speekselcontrole en eventueel andere communicatieproblemen. Als de logopedist samen met u beslist dat behandeling nodig is, wordt

er een behandelplan voor u gemaakt. Uw hulpvraag is daarbij het uitgangspunt. Ook uw wensen en die van uw partner en/of mantelzorgers kunnen in het plan worden meegenomen.

## **Behandeling**

Bij het Amsterdam UMC zijn logopedisten werkzaam die aangesloten zijn ParkinsonNet. Zij behandelen u conform de richtlijnen. Wat houdt de logopedische behandeling in?

- **Praten:** Om uw verstaanbaarheid te verbeteren, kunt u PLVT-therapie krijgen. Dit gaat om luid en laag spreken waardoor de verstaanbaarheid verbetert. Het kan ook zijn dat we het spreekpatroon moete aanpassen door langzamer te spreken. Hierbij kunnen verschillende visuele en auditieve hulpmiddelen als ondersteuning gebruikt worden. Omdat uw partner en/of mantelzorger u thuis kunnen begeleiden, worden zij vaak bij de behandeling betrokken.
- **Kauwen en slikken:** U krijgt adviezen hoe u het kauwen en slikken kunt verbeteren. Het kan zijn dat de houding bij eten wordt aangepast, compensatietechnieken gezocht worden of dat de samenstelling van het eten veranderd moet worden.
- **Speekselcontrole:** Speekselverlies wordt veroorzaakt doordat uw slikspieren minder actief en stijver worden en u waarschijnlijk minder vaak slikt. Wanneer u slikt, blijft er speeksel in uw mond achter. De logopedist zal u vooral leren om vaker en beter te slikken. De logopedist bespreekt met u waar de vervolgbehandeling het beste kan plaatsvinden. Dit kan in het ziekenhuis zijn of in een praktijk bij u in de buurt.