



Patiënteninformatie

Samenleven met Parkinson

Inhoud

Inhoud.....	3
Inleiding	4
Wat is Parkinson	4
Waar kan ik als mantelzorger bij helpen?	5
Tips & tricks voor een vlottere zorgverlening als mantelzorger bij iemand met de ziekte van Parkinson	6
Transfers uitvoeren.....	6
Bed mobiliteit	7
Stoeltransfer.....	8
Transfers in de badkamer	9
In en uit de auto stappen.....	10
Drempels nemen met een vierwielsrollator.....	12
Rechtstaan na een val	13
Wat te doen bij een uitgesproken tremor?	14
Hoe bewegen bij rigiditeit?.....	14
Hoe kan ik helpen om het stappen te verbeteren?.....	15
Hulpmiddelen om alles iets makkelijker te maken.....	17
Hulpmiddelen in de badkamer en het toilet	17
Hulpmiddelen in de slaapkamer	18
Hulpmiddelen voor kleding	18
Hulpmiddelen in de keuken	19
Loophulpmiddelen.....	20
Wat bij verslikken?	21
Communicatie bij parkinson	22
Algemene boodschap	23
Ik ben mantelzorger, wat kan ik aanvragen?	24
Tot slot.....	25
Wie contacteren bij vragen of problemen?	26
Persoonlijke notities/ vragen	27

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over het zorgen voor uw partner / familielid met de ziekte van Parkinson.

Een persoon met de ziekte van Parkinson kan problemen ervaren bij het uitvoeren van alledaagse activiteiten. Het kan zijn dat u als partner, familielid, buurman, ... de functie als mantelzorger op gaat nemen. U gaat de persoon ondersteunen in verschillende gebieden met betrekking tot zelfzorg en dagelijkse activiteiten.

Wat is Parkinson

Bij de ziekte van Parkinson sterven bepaalde hersencellen langzaam af. Er is een duidelijk tekort aan dopamine. Om die reden is het moeilijker om signalen door te geven om zo de juiste bewegingen in te zetten.

Zo kunnen mensen met de ziekte van Parkinson last van de volgende symptomen:

- Een tremor (trillen) van de handen, benen, kin of tong
- De bewegingen worden trager, personen hebben moeite om bewegingen te starten
- Automatische bewegingen lijken vaak te ontbreken
- Stijfheid van de spieren (rigiditeit)
- Houdings- en evenwichtsproblemen
- Bevriezen van benen tijdens lopen (freezing), waardoor het lijkt dat de voeten aan de vloer blijven plakken.
- Cognitieve problemen zoals verminderde aandacht en vertraagd denken
- Slaapstoornissen
- Slikproblemen
- Communicatieproblemen
- Obstipatie
- Stemningsproblemen en depressie
- Verandering van seksuele behoeften

Let wel op dat niet iedereen last heeft van dezelfde symptomen. Zo is ook het verloop en de ernst van de klachten bij iedereen verschillend.

Waar kan ik als mantelzorger bij helpen?

Als mantelzorger voor personen met de ziekte van Parkinson is het belangrijk om veel **tijd** te **nemen** in uw handelingen en dat u op een rustige manier communiceert. Wanneer u uw naaste moeilijk verstaat, vraag dan steeds de **boodschap** te **herhalen**. Op die manier voert u een conversatie, waar iedereen zich begrepen voelt.

Onder tijdsdruk en stress kunnen de symptomen bij de ziekte van Parkinson verergeren.

Verder kan u **de omgeving aanpassen**. Zorg voor een vlotte doorgang zonder obstakels. Als uw naaste moet stoppen en terug moet beginnen met wandelen, kan dit freezing veroorzaken.

Ook kan u verschillende **hulpmiddelen inschakelen** om handelingen te vereenvoudigen. Zo bestaan er bijvoorbeeld tremorbekers, verzwaaard bestek, kousenaantrekkers, ... Voor meer informatie kan u steeds terecht bij de ergotherapeut.

Bij de ziekte van Parkinson vermindert de mimiek in het gezicht. Hierdoor kan het zijn dat emoties moeilijker af te lezen zijn. Maar dat betekent dus niet dat ze geen gevoelens meer hebben. **Vraag dus naar de emoties en gevoelens** van uw naaste, dit wordt zeker geapprecieerd.

Vraag maar **één ding tegelijkertijd**. Het is voor personen met de ziekte van Parkinson moeilijk om dubbeltaken uit te voeren, zoals bijvoorbeeld spreken en stappen tegelijkertijd. Het vraagt om grote concentratie. Voorkom dus ook onnodige afleidbare prikkels, zoals tv en radio.

Als er freezing optreedt, kan u verschillende **cues** gaan **gebruiken**. Deze cues kunnen helpen om personen met de ziekte van Parkinson weer op gang te helpen. Zo zijn er verbale, auditieve en visuele cues. Veel gebruikte strategieën zijn: tellen, tikken, luid stappen of een lijn trekken waar ze moeten over stappen.

Houd rekening met een verminderde cognitie. Dit kan zich uiten in tragere informatieverwerking, geheugenproblemen of moeite met plannen en organiseren. Hierbij kan u als mantelzorger zorgen voor eventuele **compensatiestrategieën**, zoals: pauzes inlassen, een agenda maken, medicijnen-alarm, ... Voor meer tips & tricks kan u steeds terecht bij de ergotherapeut.

Mantelzorgers hebben vaak te kampen met fysieke belasting. Mantelzorgers willen de handelingen die voor de persoon met de ziekte van Parkinson moeilijk geworden zijn, vaak uit handen nemen. Toch is het belangrijk de persoon met de ziekte van Parkinson te **blijven stimuleren in zijn zelfredzaamheid**. We geven in deze brochure nog enkele tips die de zorg voor de persoon met de ziekte van Parkinson maar ook voor uzelf kunnen vereenvoudigen.

Tips & tricks voor een vlottere zorgverlening als mantelzorger bij iemand met de ziekte van Parkinson

Transfers uitvoeren

Personen met de ziekte van Parkinson kunnen moeilijkheden hebben of krijgen met verschillende handelingen die ze voordien 'automatisch' of 'zonder nadenken' deden. Bijvoorbeeld: op een veilige manier op een stoel gaan zitten. Dit is iets wat we doen zonder de verschillende stappen te overlopen in ons hoofd. Maar voor personen met de ziekte van Parkinson kan dit een moeilijke handeling zijn.

Op een stoel gaan zitten, is een voorbeeld van een transfer uitvoeren. 'Transfers' zijn manieren om van houding te veranderen. Hier leggen we enkele dagdagelijkse transfers in verschillende stappen uit zodat u deze samen kunt overlopen en oefenen.

Bed mobiliteit

Uit bed komen

- Leg het deken achter u.
- Buig uw benen en breng uw zitvlak naar achter.
- Kantel uw bekken en schouders door uw arm over uw buik te leggen en draai naar zijlig (zo dicht mogelijk bij de rand van het bed).
- Plaats de bovenste hand op bed en duw met deze hand en de onderste elleboog af terwijl u uw benen laat afhangen.
- Kom rechtop zitten en plaats uw voeten op de grond.



In bed gaan

- Ga op de rand van het bed zitten. Probeer iets hoger als het midden van het bed te gaan zitten.
- Ga op uw zij richting uw hoofdkussen liggen.
- Beweeg uw benen in bed.
- Draai met gebogen knieën uzelf van zijlig naar ruglig.
- Strek uw benen.

tip

Een transferbeugel die u onder de matras plaatst, kan een goed hulpmiddel zijn om u gemakkelijker om te rollen of recht te trekken.

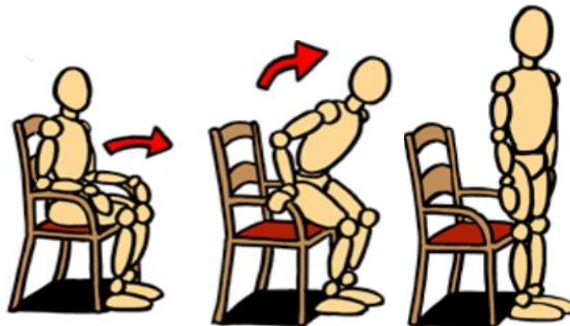
Een bed papegaai dient enkel om uzelf hoger in bed te leggen en gebruikt u beter niet om in/uit bed te komen.

Een hoog bed zorgt ervoor dat u gemakkelijker kan rechtstaan. Kniehoogte is ideaal.

Stoeltransfer

Zit naar stand

- Handen op de leuning of de rand van de stoel plaatsen.
- Met het zitvlak naar voor schuiven tot op de rand van de stoel.
- Voeten staan op de grond zo ver mogelijk naar achter.
- Romp naar voor buigen.
- Krachtig afduwen op handen en voeten.
- Even blijven rechtstaan voordat u gaat stappen (let op voor duizeligheid als u uit bed komt; de bloeddruk moet even de tijd krijgen om zich te herstellen).



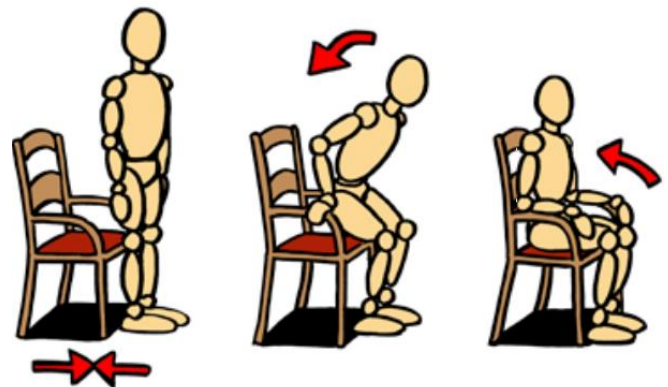
tip

Als u de romp naar voor buigt, moet de neus voorbij de knieën komen om vlot recht te staan. Maak een vloeiende beweging en gebruik een cue zo nodig:

- U mag een aantal keren naar voren wiegen met uw romp en luidop tot 3 tellen.
- Bij “3” krachtig afduwen op handen en voeten en de romp naar voren brengen.

Stand naar zit

- Stap tot recht voor de stoel.
- Draai uw voeten zodat uw kuiten de stoel raken.
- Beide handen op de zitting of leuning van de stoel plaatsen.
- Plaats het zitvlak ver naar achter en buig de romp naar voor.
- Zak rustig door de benen voor een gecontroleerde landing.



tip

Verwijder obstakels en voorzie voldoende ruimte aan de zetel of stoel zodat u gemakkelijk kan draaien. Hierdoor verkleint het risico op freezezen.

Transfers in de badkamer

In bad gaan (met badplank)

Bevestig de badplank stabiel tussen de 2 zijden van uw bad, ver genoeg naar achter zodat uw benen ruimte hebben.



- Ga met uw bovenbenen/zitvlak tegen het bad staan.
- Neem de rand van het bad vast en ga zitten.
- Schuif zo ver mogelijk naar achter met uw zitvlak en draai uw romp zodat u de handgreep kan vastnemen.
- Plaats uw eerste voet in de badkuip terwijl uw handen steunen.
- Plaats dan uw andere been over de rand van uw bad en draai tegelijkertijd uw zitvlak.
- U kan zich al zittend douchen.

tip

Houd uw rug hierbij recht! Er is gevaar om te ver achterover te hellen. Uw zitvlak wast u door één voor één de billen op te heffen terwijl de andere hand op de badplank steunt. Indien u wenst recht te staan, plaats dan zeker een antislipmat op de vloer.

Toiletbezoek

Hierbij past u het principe van 'stand naar zit' toe.

tip

- Een verhoogd toilet zorgt ervoor dat u met minder kracht kan rechtstaan.
- Een diagonaal geplaatste wandbeugel heeft een dubbele functie; rechtekken vanuit zit en steun geven in stand.
- Er bestaan verschillende hulpmiddelen om de intieme zone te reinigen zoals de easywipe of gebruik natte doekjes.

In en uit de auto stappen

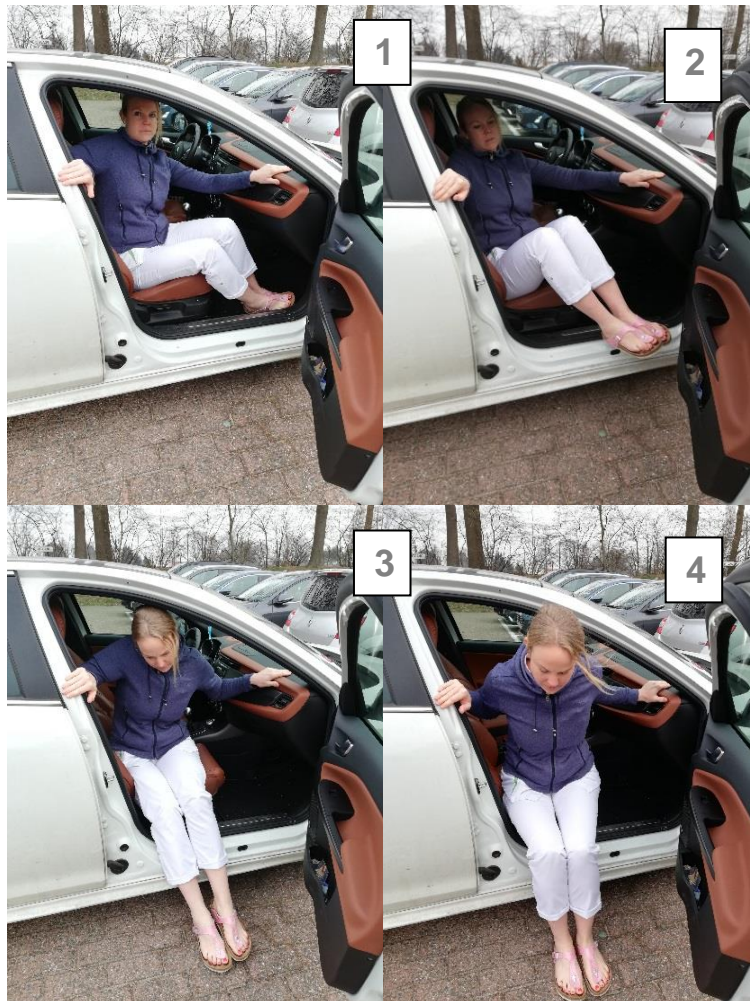
Instappen

- Plaats de autostoel zo ver mogelijk naar achter.
- Stap naast de auto en draai uzelf 90° tot de achterbenen de carrosserie van de auto raken.
- Steun met uw handen op de rugleuning van de autostoel en het dashboard en ga zitten.
- Til uw voeten samen of één voor één in de auto.
- Schuif met uw zitvlak naar achter zodat de onderrug voldoende steun krijgt.



Uitstappen

- Draai uzelf op de autostoel richting de uitstapzijde.
- Steun met uw handen op de auto of zitting en het dashboard.
- Verzet uw voeten samen of één voor één uit de auto. Verschuif uw lichaam mee zodat een kwartdraai gemaakt wordt.
- Plaats de voeten stevig op de grond terwijl u naar de rand van de autostoel schuift.
- Duw uzelf recht.



Drempels nemen met een vierwielsrollator

Drempels omhoog nemen

- Rijdt met de rollator tot aan de rand van het voetpad.
- Kantel de rollator. Dit doet u door met uw voet één achterwiel tegen te houden en de voorwielen omhoog te wippen.
- Duw de rollator naar voor tot de achterwielen tegen de drempel staan.
- Zet een stap vooruit zodat u terug tussen de achterwielen staat.
- Plaats de achterwielen bij op het voetpad.
- Knijp de remmen in en stap zelf de drempel op.



Drempels omlaag nemen

- Stap met de rollator tot aan de rand van het voetpad.
- Zorg ervoor dat de voor- en achterwielen volledig over de rand van het voetpad staan.
- Knijp de remmen in en u kan verder stappen.

Rechtstaan na een val

1. Rol om tot u op uw buik ligt.



2. Steun op beide handen en knieën en duw af zodat u op uw knieën komt te steunen.



3. Kruip naar de stoel of stabiel voorwerp waarop u kunt steunen en zoek uw evenwicht.

4. Steun met uw handen op de stoel en hef uw knie zodat één been gebogen is. Plaats uw voet plat op de grond. Steun met uw handen op de zitting van de stoel en ga rechtstaan.



Wat te doen bij een uitgesproken tremor?

Een tremor is het beven van een lichaamsdeel. Bij personen met de ziekte van Parkinson gebeurt dit meestal in rust, waardoor dit een rusttremor wordt genoemd.

Vanaf het moment dat u gaat bewegen, vermindert de tremor. Soms kan het uitdagend zijn voor een persoon met tremor om verschillende handelingen van het dagelijks leven uit te voeren (zoals zijn/haar tanden poetsen of het eten van soep met een lepel).

Hieronder enkele tips om het beven te verminderen:

- Als uw arm of been zich vrij in de ruimte bevindt, komt het beven sneller voor. Het kan helpen om tijdens bijvoorbeeld het poetsen van uw tanden uw elleboog te laten rusten tegen de muur of op de lavabo. Dit telt ook voor andere handelingen in de badkamer zoals het kammen van uw haar of het wassen van uw gezicht.
- Tijdens het eten kan u ook last hebben van tremor. Hiervoor bestaat er speciaal verzwaard bestek die de bevingen tegenhouden. Ook bestaat er een 'tremorbeker'. Dit zorgt ervoor dat u niet morst met uw drinken bij felle tremor (zie hulpmiddelen voor meer info).

Hoe bewegen bij rigiditeit?

Personen met de ziekte van Parkinson hebben vaak last van rigiditeit. Rigiditeit betekent stijfheid van de spieren of gewrichten. Hierdoor kan het bijvoorbeeld moeilijk worden om te helpen bij het omkleden of wassen.

Door vooraf oefeningen te doen of te bewegen met de ledematen op een rustig tempo worden de spieren wat soepeler. Daardoor wordt het makkelijker om iemand met rigiditeit om te kleden of te wassen.

Let op: rigiditeit komt zeer snel terug. U deelt uw handelingen dus best op. Bijvoorbeeld: kleeft eerst de onderste ledematen volledig aan voordat u aan de bovenste ledematen begint of was direct de arm die u net gemobiliseerd heeft voordat u naar de andere arm gaat.

Hoe kan ik helpen om het stappen te verbeteren?

Het stappen kan om verschillende redenen minder vlot lopen. Vaak komt het voor dat personen met de ziekte van Parkinson trager gaan bewegen en trager stappen. Het traag bewegen wordt bradykinesie genoemd.

Door de rigiditeit (zie vorige pagina), wordt het ook moeilijker voor personen met de ziekte van Parkinson om hun voeten goed op te heffen. De weerstand van de spierstijfheid kan dit moeilijker maken. Hierdoor gaan ze sneller over naar een schuifelend stappatroon.

Daarnaast kan er ook 'freezing of gait' of 'festinatie' voorkomen. Dit komt ofwel voor bij het starten van een beweging of tijdens het stappen zelf. Wanneer iemand kleinere en snellere stappen gaat maken en precies niet meer vooruit kan gaan, wordt dit 'festinatie' genoemd. Dit kan zorgen voor een valincident. Als men ook effectief de voeten niet meer van de grond krijgt en volledig stopt met stappen, wordt dit 'freezing of gait' genoemd. Men bevriest bij wijze van spreken aan de grond.

Om te voorkomen dat de persoon met de ziekte van Parkinson plotseling niet meer verder kan stappen of om een goed ritme te behouden, kan u verschillende cues gebruiken.

Cues zijn hulpmiddelen om het ritme en een goede kwaliteit in uw gangpatroon te behouden. Hier zijn heel veel verschillende varianten in en dit is zeer persoonlijk.

- **Auditieve cues** zijn cues die u kunt horen of waarbij u zelf praat.

Als de persoon met de ziekte van Parkinson moeilijkheden heeft om te starten met stappen, kunt u '3, 2, 1 start' zeggen om te helpen. Om het ritme tijdens het stappen te behouden, kunt u met de vingers knippen, in de handen klappen, '1,2' zeggen of 'links, rechts' zeggen.

Hulpmiddelen: er bestaan apps van metronomen waarbij u een ritme kunt kiezen, dit kunt u dan opzetten en aan dat ritme stappen. Ook bestaan er rollators met een metronoom.

- **Visuele cues** zijn cues die u kunt zien. Dit wordt vaak toegepast in ruimtes waarbij er 30x30 of 40x40 tegels liggen. Hier kunt u aangeven dat de persoon met de ziekte van Parkinson steeds over de voeg van de tegel moet stappen. Door steeds naar een lijn te

kunnen kijken waar men over moet stappen, wordt er een continue feedback gegeven waardoor mensen met de ziekte van Parkinson in hun ritme blijven.

Hulpmiddelen: er bestaan schoenen en rollators die een lijn op de grond projecteren.

- **Tactiele cues** zijn cues die met uw gevoel te maken hebben. Als de persoon met de ziekte van Parkinson moeilijkheden heeft om te starten met stappen, kunt u voorstellen dat het gewicht op het linkerbeen geplaatst wordt zodat het rechterbeen vrij komt om een stap voorwaarts te zetten. Tijdens het stappen kan een ritmische tik tegen het bovenbeen helpen om in het ritme te blijven.

Hulpmiddelen: er bestaat een wandelstok die ritmische vibraties in het handvat doorstuurt om in ritme te blijven.

U kunt een paar cues uitproberen en bekijken wat het beste werkt voor jullie. De beste momenten om zo'n cue toe te passen is bij het starten van een beweging of bij een smallere doorgang zoals een deuropening.

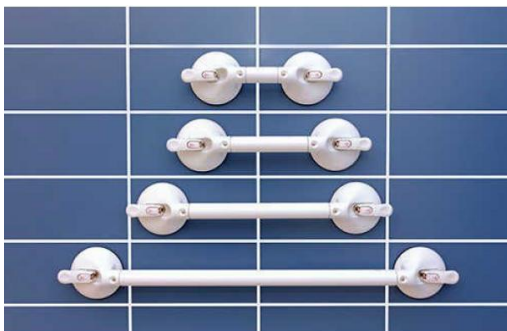
Als er in een ruime gang materiaal staat waar hij/zij voorbij moet stappen of u merkt dat uw zorgvrager kleinere en snellere passen begint te zetten, kan dit ook nuttig zijn. Ideaal is dat de cue al begint voor het 'obstakel' zodat men een mooi gangpatroon kan behouden en het risico op vallen zo klein mogelijk blijft.

Hulpmiddelen om alles iets makkelijker te maken

Als transfers en handelingen van het dagelijks leven niet meer volledig zelfstandig lukken, zijn er nog tal van hulpmiddelen om dit toch nog uit te voeren.

Hulpmiddelen in de badkamer en het toilet

De **badplank** zorgt ervoor dat u niet meer volledig in het diepe bad hoeft te zitten. Pas de transfer toe zoals eerder in de bundel besproken om u te wassen.



Wandbeugels worden gebruikt in de douche om aan vast te houden. Zo behoudt u het evenwicht tijdens het wassen.

Deze beugels worden ook aan het toilet geplaatst om een veilige transfer te maken of om het evenwicht niet te verliezen.

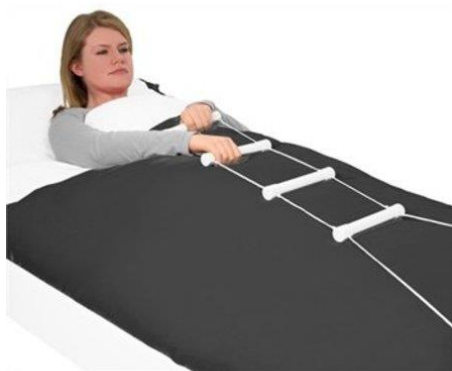
Antislip-strips kunt u aan de vloer vastplakken. Hiermee kan u uitschuiven vermijden.



Hulpmiddelen in de slaapkamer



De **bedtransferbeugel** helpt om makkelijker op de rand van het bed te komen zitten vanuit lig.



De **bedladder** helpt om makkelijker rechtop te gaan zitten vanuit lig.

Hulpmiddelen voor kleding

De **kousenaantrekker** zorgt ervoor dat u zich niet volledig moet buigen om uw kousen aan te doen.



De **knopenhaak** helpt om knopen dicht te doen als deze fijne handeling niet meer lukt.

Hulpmiddelen in de keuken



In bestek zit er zeer veel variatie. U kunt **verdikt bestek** en/of **verzwaard** bestek gebruiken om te eten. Daarnaast kunt u ook **buigbaar bestek** gebruiken.

U kan ook hulpmiddelen gebruiken tijdens het drinken, zoals de handycup of tremorbeker. Deze hulpmiddelen zorgen ervoor dat uw tremor minder uitgesproken is.



Aan uw bord kunt u een **bordrand** plaatsen zodat het eten niet van het bord afvalt.

Ook bestaan er borden met een **antislip** aan de onderzijde zodat uw bord blijft staan.

De **multi-opener 6 in 1** helpt u bij verschillende soorten flessen, brikken en conserven te openen.



Loophulpmiddelen

Een **wandelstok** of **kruk** kan helpen voor die extra steun tijdens het wandelen.



Een **vierwielsrollator** gemaakt voor de zieke van Parkinson ziet er iets anders uit als een normale rollator. Bij deze rollator staan de handvaten omgedraaid. Dit zodat de persoon dichterbij de rollator blijft. Daarnaast zit er ook een metronoom en laserstraal op de rollator zodat de persoon een auditieve en visuele cue krijgt.



Wat bij verslikken?

Voor mensen met Parkinson kan het kauwen en slikken moeilijker worden. Parkinson is een motorische stoornis met kleinere en tragere bewegingen als gevolg. Deze kleinere en tragere bewegingen treden ook op tijdens het kauwen en slikken.

Daardoor kunnen de volgende problemen optreden tijdens de maaltijd:

- Kauwen duurt langer.
- Voedsel blijft langer in de mond zitten doordat het moeilijk weggeslikt kan worden.
- Lekkage van voedsel/dranken uit de mond.
- Lekkage van voedsel/dranken in de keel voor het slikken. Hierdoor is er een grote kans op verslikken.
- Achterblijven van voeding in de mond na het slikken (verminderde kracht).
- Langere maaltijdduur.
- Verslikken in drank/voedsel.
- Problemen met slikken medicatie.
- Verminderde speekselcontrole (speeksel loopt uit mond).

Als mantelzorger zijn er enkele tips die u kan toepassen om de persoon met Parkinson te ondersteunen tijdens de maaltijd:

- Geef de persoon voldoende tijd om te eten/drinken.
- Zorg voor een rustige omgeving waardoor de persoon zich volledig kan concentreren op het eten.
- Zorg voor een goede zithouding: goed aanschuiven aan tafel, hoofd goed rechtop, voeten plat op de grond en zitvlak achter in de stoel.
- Laat de persoon kleine happen nemen.
- Neem kleine slokken tijdens het drinken.
- Als het kauwen moeilijk gaat, kan u de maaltijd pletten, fijn snijden of eventueel mixen.
- Smeuïg maken van de warme maaltijd met lepel jus/saus.
- Laat de persoon niet drinken met een rietje of teutje op de beker. Hierdoor kan hij/zij zich sneller verslikken.
- Stel de persoon geen vragen tijdens de maaltijd. Indien u praat en slikt tegelijk, is de kans op verslikken groter.
- Zorg dat de mond leeg is voor de persoon een nieuwe hap voeding neemt.

- Als de persoon zich toch verslikt, wacht dan tot de hoestprikkel volledig verdwenen is alvorens een nieuwe hap voeding te nemen.
- Persoon motiveren om regelmatig te slikken om speekselvloed te voorkomen.

Als u problemen ervaart met slikken contacteert u best een logopedist voor een advies op uw maat.

Communicatie bij parkinson

Ongeveer 70 tot 90% van de mensen met de ziekte van Parkinson krijgt ooit te maken met communicatieproblemen. Zo kunnen er motorische communicatieproblemen optreden. Meestal gaat het hierbij om een hypokinetische dysartrie. Dit wil zeggen dat de bewegingen tijdens het spreken minder groot en minder krachtig worden.

Hierdoor kunnen de volgende symptomen optreden:

- Verminderde luidheid
- Zwakke stemkwaliteit
- Monotone spraak (vlakke intonatie)
- Minder duidelijke articulatie (binnensmonds spreken)
- Versnelling van de spraak
- Aarzeling / onvloeiendheden

Ook kunnen er niet- motorische communicatieproblemen optreden zoals problemen met het begrijpen van lange en complexe zinnen. Verder kunnen er problemen optreden met het vinden van woorden.

Als mantelzorger kan u de persoon met de ziekte van Parkinson hier zeker in ondersteunen. Hieronder vindt u enkele tips die u tijdens het communiceren kan toepassen.

- Wees eerlijk als u een boodschap niet begrepen hebt.
- Zorg voor een rustige omgeving tijdens het spreken (zet TV en radio uit).
- Spreek in korte zinnen en splits zinnen op.
- Geef de persoon voldoende tijd om te antwoorden op vragen.

- Probeer zo goed mogelijk te articuleren (desnoods overdrijven) en zorg dat er oogcontact is als u iemand aanspreekt. Dit verbetert het begrijpen.
- Zorg ervoor dat de persoon met Parkinson wordt betrokken tijdens het gesprek.

Wanneer u minder goed verstaanbaar wordt voor uw omgeving contacteert u best een logopedist voor een behandeling op uw maat.

Spraakstoornissen kunnen bij de ziekte van Parkinson goed behandeld worden door een logopedist.

Algemene boodschap

Het is bewezen dat bewegen goed is om achteruitgang tegen te houden.

Probeer zo veel mogelijk nog te wandelen, fietsen, zwemmen of een activiteit te zoeken om in beweging te blijven. Om uw zorgvrager zo veel mogelijk te motiveren, is het belangrijk dat u een activiteit zoekt die jullie beiden plezier geeft. Samen bewegen en nadien samen ontspannen is hierbij de boodschap!

Bij de lessenreeks die AZ Turnhout aanbiedt, leert u verschillende sporten/activiteiten kennen die uw partner alleen, of samen met u kan uitvoeren.

Ik ben mantelzorger, wat kan ik aanvragen?

Als mantelzorger kunt u een mantelzorgattest aanvragen. Hiermee kan u medische handelingen uitvoeren zoals: inspuitingen, wondzorg, stomazorg en sondevoeding. Via het attest bent u wettelijk in orde bij zo'n handelingen.

Vanaf 1 september 2020 kunt u als mantelzorger een officiële erkenning aanvragen. Er bestaan twee verschillende erkenningsattesten:

- Algemeen erkenningsattest
Dit is een algemene erkenning van een mantelzorger. Na aanvraag en goedkeuring blijft deze geldig tot het wordt stopgezet.
- De erkenning met het sociaal voordeel
Deze erkenning kunt u als mantelzorger aanvragen als u mantelzorgverlof wilt aanvragen. Let op: vanaf goedkeuring is deze erkenning 1 jaar geldig én het aantal mantelzorgers is beperkt tot 3 per zorgvrager.

Om de voorwaarden te bekijken, raadpleegt u www.mantelzorgers.be waarbij u zoekt op 'mantelzorgstatuut'.

Afhankelijk van uw gemeente kunt u al dan niet een mantelzorgpremie aanvragen.

- Elke gemeente bepaalt zelf of ze een mantelzorgpremie geven en welke voorwaarden hieraan verbonden zijn.
- De premie kan zowel toekomen bij de mantelzorger of zorgvrager.
- Indien de zorgvrager in een andere gemeente woont, informeert u best in beide gemeenten.

Tot slot

Er zijn meerdere organisaties waar u veel informatie en activiteiten kunt terugvinden.

- AZ Turnhout organiseert twee keer per een jaar een **'groepsrevalidatie Parkinson'** waarbij we in 10 sessies verschillende thema's en activiteiten aankaarten. Bij deze lessenreeks komt zowel praktijk als theorie aanbod. Er mag steeds een familielid/mantelzorger aanwezig zijn. Op onze website www.azturnhout.be en bij uw neuroloog/revalidatiearts kunt u hierover meer informatie vinden.
- **Park in de Zon** is opgericht door mantelzorgers van personen met de ziekte van Parkinson. Zij zijn actief in de regio Turnhout, Herentals, Geel en organiseren hier gratis activiteiten en lezingen. U kan zich steeds via mail aanmelden voor hun maandelijkse nieuwsbrief. Mail naar: monicavandeun@gmail.com.
- De Parkinson Liga is erkend in Vlaanderen. Op hun website www.parkinsonliga.be kunt u veel informatie over de ziekte van Parkinson én ook meerdere activiteiten terugvinden.
- Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) heeft ook een interessante site (www.vaph.be) waar u verschillende voordelen en informatie omtrent tegemoetkoming enzovoort kunt vinden.
- Tot slot, bestaat er ook een algemene website voor mantelzorgers: www.mantelzorgers.be. Hier kunt u alle informatie terugvinden waar u recht op heeft als mantelzorger. Deze website is zeer up-to-date en wordt bij nieuwe informatie steeds bijgewerkt.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw neuroloog of op de dienst revalidatie. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over de revalidatie na de ingreep het zorgen van uw partner/familielid met de ziekte van Parkinson.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
☎ 014 40 63 45

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie
☎ 014 40 63 45
Secretariaat.fysichegeneeskunde@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout