



Patiënteninformatie

# Groepsrevalidatie Parkinson

# Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding .....	3
Algemene informatie .....	3
Waarom multidisciplinaire revalidatie? .....	4
Inhoud van het revalidatieprogramma .....	4
Opbouw van het programma .....	4
Informatieve lessen .....	5
Praktische informatie.....	7
Contactgegevens .....	7
Persoonlijke notities / vragen .....	7

## Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de groepsrevalidatie voor patiënten met de ziekte van Parkinson of aanverwante aandoeningen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en de therapeuten zullen u graag meer uitleg geven.

## Algemene informatie

Deze revalidatie heeft tot doel:

- Het verbeteren van de algemene fysieke paraatheid
- Het vinden van een leuke vrijetijdsbesteding
- Het begeleiden bij problemen met eten en spreken
- Samen verwerken van emotionele en/ of relationele moeilijkheden ten gevolge van de ziekte van Parkinson
- Contact leggen met lotgenoten
- Informeren over wetgeving, aanvragen van hulpmiddelen, literatuur/ websites over de ziekte van Parkinson
- Eventuele doorverwijzing naar andere beroepsgroepen afhankelijk van de noden op motorisch/ cognitief/ emotioneel vlak

## Waarom multidisciplinaire revalidatie?

De ziekte van Parkinson heeft impact op verschillende vlakken.

Er is het minder vlot bewegen. Ook moeilijkheden met slaap, vermoeidheid, mimiek, plannen, onthouden, dagelijkse activiteiten en emotionele aspecten mogen we niet onderschatten.

Daarom worden onze revalidatiesessies gegeven door verschillende disciplines: revalidatiearts, kinesitherapeut, ergotherapeut, psycholoog, logopedist, relaxatiekinesitherapeut.

## Inhoud van het revalidatieprogramma

### Opbouw van het programma

Elke bijeenkomst omvat een theoretische deel en een bewegingsdeel. Vragen die u hebt over bepaalde onderwerpen, kunnen hier aan bod komen.

Tijdens het andere deel van de bijeenkomst gaan we bewegen. Zo laten we u o.a. zien op hoeveel manieren u terug dagelijks bewegingsplezier kan ervaren.

Uw partner of mantelzorger is zeker ook welkom. Vooral tijdens de theoretische lessen is het voor hen zinvol om de informatie mee te volgen. Ook op sommige bewegingslessen worden de partners of mantelzorgers uitgenodigd.

## Informatieve lessen

- **Theoretische deel**

- Wat is de ziekte van Parkinson?  
Welke medicatie bestaat er en wat is de werking ervan?
- Moeilijkheden met slapen, problemen met toiletbezoek en pijn
- Cognitieve veranderingen: hoe ga ik daarmee om?
- De weegschaal van belasting en belastbaarheid
- Tijdschrijven en ergonomie
- Hoe omgaan met de moeilijkheden die de ziekte van Parkinson met zich meebrengt?
- Communicatie
- Focus op eten en drinken
- Wanneer heeft u een hulpmiddel nodig?  
Waar en hoe kan u een hulpmiddel aanvragen?
- Terugblik en vooruitblik

- **Bewegingsdeel**

- Verbeteren van lenigheid en kracht
- Ontspanningsoefeningen en toepassingen in het dagelijks leven
- Transfers: moeilijkheden met de verplaatsingen in huis en in de omgeving. Tips, oefeningen en interactie. (2 sessies)
- Stappen niet meer evident: mogelijkheden tot verbetering van de gang
- Loopvaardigheden en leren omgaan met hulpmiddelen
- Sport: fitness op maat
- Sport: nordic walking
- Sport: bewegen met spelconsoles
- Sport: bewegen op muziek

## Praktische informatie

- 10 oefensessies van ongeveer 2,5 uur aan een frequentie van 1 x per week
- Per les 1 uur theorie, 15 minuten rust en 1 uur beweging
- Vaste groepen van maximaal 8 personen

## Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Elisabeth  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie  
Tel. 014 40 63 45  
[Secretariaat.fysicheckeneeskunde@azturnhout.be](mailto:Secretariaat.fysicheckeneeskunde@azturnhout.be)

Voor raming van uw kosten  
Patiëntenadministratie  
Tel. 014 44 41 67  
[patiëntenadministratie@azturnhout.be](mailto:patiëntenadministratie@azturnhout.be)

## Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of kinesitherapeut.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11