



Vitaal met parkinson

In 2017 fietsten diverse fietsers, door de Col de la Colombière te trotseren, een grote som geld bij elkaar voor een informatieve videoreeks omtrent een vitale leefstijl bij parkinson. Kijkt u mee?

De videoreeks is te zien vanaf januari t/m maart 2019
via het Youtube kanaal van ParkinsonTV
www.youtube.nl/parkinsontv.

 
ParkinsonNet Parkinson TV

Hoe leef je vitaal met parkinson?

Hoe leeft u vitaal en gezond als u parkinson heeft? Hoe blijft u op een passende manier in beweging en welke voeding helpt daarbij? Om de zoektocht in antwoorden op deze vragen makkelijker te maken, is er nu de videoreeks 'Vitaal met parkinson'. Zowel ervaringsdeskundigen als experts op het gebied van bewegen, voeding en parkinson delen hun kennis en kunde. Ze geven antwoorden op veel voorkomende vragen en delen tips om actief en gemotiveerd te blijven.

Theorie en voorbeelden uit de praktijk bieden met deze videoreeks een totaalpakket aan informatie over dit boeiende onderwerp.



Wanneer en waar te zien?

De uitzending 'Vitaliteit & Parkinson' van ParkinsonTV was de lancering van deze interessante en praktische reeks filmpjes. U kijkt deze uitzending terug via www.parkinsontv.nl/gemist. Benieuwd naar de hele videoreeks?

De videoreeks is te zien vanaf januari t/m maart 2019 via het Youtube kanaal van ParkinsonTV

www.youtube.nl/parkinsontv.

Programma

JANUARI 2019

Vitaal met parkinson: wat houdt het in?

Wat betekent vitaal leven met parkinson? Welke zorgverleners bieden hierin ondersteuning en wat zijn de effecten van sport en voeding op het vertragen/stabiliseren van de parkinson?

Beweging en medicatie

De invloed van medicatie op het bewegen bij mensen met parkinson.

Beweging en parkinson

Binnen dit thema leggen ervaringsdeskundigen en experts uit waarom bewegen en sporten zo belangrijk is voor mensen met parkinson, waar je op moet letten als je gaat sporten en hoe vaak je moet bewegen om gezond te blijven.

Voeding en parkinson

Binnen dit thema wordt uitgelegd wat het algemene voedingsadvies is voor mensen met parkinson.

Obstipatie en parkinson

Veel mensen met parkinson hebben last van obstipatie: het niet goed kunnen ledigen van de darmen. Binnen dit thema leggen twee diëtisten uit wat obstipatie is, hoe het ontstaat en hoe u obstipatie verhelpt.

FEBRUARI 2019

Fysiotherapie en parkinson

Leer meer over het belang van fysiotherapie bij parkinson en wat een fysiotherapeut voor u kan betekenen.

Vormen van bewegen en sporten

Dit thema gaat in op welke vormen van bewegen goed zijn voor mensen met parkinson.

Voeding in combinatie met bewegen met parkinson

Advies over wat u kunt eten als u overbeweegelijk bent en hoe u uw energieniveau op peil houdt en spiermassa behoudt/vergroot.

Sport in beeld

Personen met parkinson aan het woord over hun sport en welke voordelen het sporten heeft op de aanwezige parkinsonsymptomen.

MAART 2019

Alternatieven voor bewegen en sporten

Wat als het uitoefenen van bepaalde sporten niet meer lukt? Hoe blijft u actief en wat kunt u doen om in het dagelijks leven actief te worden en blijven

Motivatie bij sporten en bewegen met parkinson

Als u eenmaal aan het sporten bent is het belangrijk dat u gemotiveerd blijft om actief te blijven. Dit thema geeft hierover adviezen.

Een buurtsportcoach voor parkinson

Dit thema legt uit wat een buurtsportcoach kan betekenen voor mensen met parkinson en wat het maatschappelijk belang is van een beweeggroep.

Een gezond gewicht met parkinson

Adviezen over wat u kunt doen om een gezond gewicht te bereiken en wat gezonde gerechten zijn voor mensen met parkinson.

Sport in beeld

Personen met parkinson aan het woord over hun motivatie en drijfveer om te sporten. Ook geven ze adviezen wat je kan doen als je geen zin hebt om te gaan sporten.



Vitaal met parkinson is mede mogelijk gemaakt door:

Bas Bloem
Harrie van Ooijen
Ed van Mil
Gijs de Vries
Alex Hoogveldt
Dick Thijssen
Monique Timmer
Jorik Nonnekes
Nicolien van der Kolk
Rico Schuijers
Claudia van Eijk
Michelle Lim-Hok-Koen
Heleen Dicke

Karin Overbeek
Marlies van Pelt
Marlies van Nimwegen
Bart Ebben
Hennie van Ginkel
Jos Kooijman

Redactie

Sabine van Zundert
Marte van den Bosch

Productie

Michel Verbruggen



Vitaal met parkinson is een
initiatief van ParkinsonNet