

## Vergoeding

Als de diagnose Parkinson is gesteld worden de behandelingen van de fysiotherapeut door elke verzekeraar vergoed uit de basisverzekering. Alleen de eerste 20 behandelingen komen voor rekening van de aanvullende verzekering.

## ParkinsonNet Alkmaar

Fysiotherapie Donker, Tromp en Hilbers is aangesloten bij Parkinsonnet Alkmaar en werkt samen met Beverwijk. De fysiotherapeuten aangesloten bij ParkinsonNet hebben gerichte scholing gevolgd bij het UMC Radboud in Nijmegen.

Binnen dit netwerk wordt veel samengewerkt met neurologen, de Parkinsonverpleegkundige, ergotherapie en logopedie. Er vindt jaarlijks een gezamenlijke scholing plaats van deze zorgverleners om goed op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen en nieuwe inzichten op het gebied van Parkinson.

## Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedauw 2  
1906 HA Limmen  
T: 072-5053219

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodth.nl](mailto:info@fysiodth.nl)

Website: [www.fysiodth.nl](http://www.fysiodth.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-18.30	08.00-18.30	07.30-18.00
<b>Wo</b>	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.00	08.00-18.30	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken bij voorkeur bellen tussen 08.30-13.00 uur.**

# Bewegen met Parkinson



**FYSIOTHERAPIE**  
Donker | Tromp | Hilbers

Heiloo  
Limmen  
Castricum



Januari 2025

## Ziekte van Parkinson

De ziekte van Parkinson begint meestal tussen het vijftigste en zestigste levensjaar. Bij deze neurologische aandoening vindt er degeneratie (een soort afbraakproces) plaats in een bepaald gebied in de hersenen. In deze gebieden bevinden zich de zenuwcellen die van vitaal belang zijn voor het soepel verlopen van bewegingen. Bij mensen met Parkinson wordt door het tekort aan dopamine de aansturing van de spieren bemoeilijkt. Er ontstaan daardoor problemen in het dagelijks leven, zoals opstaan uit een stoel, omdraaien in bed, lopen en omdraaien. De klachten nemen door de jaren heen toe. Er is nog geen adequaat medicijn tegen Parkinson omdat over de oorzaak nog te weinig bekend is. Er zijn wel medicijnen die de symptomen kunnen verminderen.

## Verwijzing door neuroloog of huisarts

Als eenmaal de diagnose Parkinson is gesteld door de neuroloog kan deze, of uw eigen huisarts, u doorverwijzen naar een fysiotherapeut. Dit gebeurt als u samen met de arts constateert dat er problemen ontstaan bij het dagelijks functioneren. Problemen zoals moeilijk kunnen omdraaien in bed, opstaan uit de stoel, lopen, fietsen, evenwichtsproblemen of huishoudelijke taken. Een verminderde conditie of

gebogen houding kan ook een reden voor doorverwijzing zijn. Wellicht is de angst om te vallen of de neiging tot steeds minder bewegen voor u een aanleiding om actie te ondernemen. Actief blijven heeft een positieve uitwerking op de verschijnselen die typerend zijn voor de ziekte van Parkinson.



## Fysiotherapeutisch onderzoek

De ziekte van Parkinson kent vele uitingsvormen. Bij de één is lopen het grootste probleem terwijl bij de ander de kromme houding of de problemen met praten veel meer op de voorgrond staan. Om de klachten die u dagelijks leven het meeste beïnvloeden goed in kaart te brengen, wordt eerst een uitgebreide intake gedaan. De intake bestaat uit een vraaggesprek, het invullen van een vragenlijst, een lichamelijk onderzoek en een conditietest.

Daarnaast wordt er zo mogelijk een afspraak bij u thuis gemaakt om een goede indruk te krijgen over de bewegingsproblemen in uw eigen omgeving.

De fysiotherapeut kijkt altijd naar 6 aandachtsgebieden: lopen, evenwicht en balans, transfers (zitten, staan, omdraaien in bed), de lichaamshouding, het reiken en grijpen en als laatste de algehele conditie. Deze gebieden zullen ook, afhankelijk van uw problemen, in de behandeling als uitgangspunt dienen.

## Behandeling: individueel of in groepsverband

Afhankelijk van de ernst van de klachten kan gekozen worden voor individuele behandeling of voor bewegen in groepsverband. De ernst van de klachten is hierbij vaak leidend. Het voordeel van bewegen in een kleine groep is dat u ook andere mensen met Parkinson ontmoet. Dit werkt vaak motiverend en stimulerend. Ook kunt u hierdoor ervaringen delen. De behandeling wordt 1 of 2x per week gegeven.

## Behandeling aan huis

Daarnaast is het mogelijk als u niet in staat bent naar de praktijk te komen, dat de fysiotherapeut bij u thuis komt. Dit heeft als voordeel dat er ook in uw specifieke thuissituatie geoefend kan worden.