Behandeling

Behandeling van klachten bij de ziekte van Parkinson

Het is lastig om de klachten bij de ziekte van Parkinson volledig te laten verdwijnen. Wel zijn er verschillende behandelmogelijkheden om de klachten beter te kunnen beheersen.

Hieronder geven we algemene tips en adviezen bij verschillende klachten die u bij de ziekte van Parkinson kunt ervaren.

Adviezen bij de ziekte van Parkinson

Algemene tips en adviezen

- Een strak schema is heel belangrijk: zorg voor een regelmatig ritme van slapen en wakker worden.
- Sport of beweeg zo vaak als u kunt, het liefst dagelijks ongeveer 30-45 minuten lang.
- Eet zo gezond mogelijk, u kunt hiervoor advies vragen aan een speciale diëtist. Neem uw medicijnen 30 minuten voor de maaltijd in of 1 uur erna. Dus vooral niet tegelijk met de maaltijd; niet met eiwitrijke producten zoals melk.
- Zorg dat u voldoende drinkt, het liefst elke dag minimaal 2 liter. Zo voorkomt u onder andere verstopping van uw darmen.
- Vraag hulp aan uw omgeving; u hoeft niet alles alleen uit te vinden.
- Zoek op parkinsonzorgzoeker.nl (https://www.parkinsonzorgzoeker.nl/) naar behandelaars in de buurt met ervaring met uw ziekte. Stel uw eigen team samen.
- Kijk ook eens naar informatieve video's op www.parkinsontv.nl (https://www.parkinsontv.nl/). Dan weet u wat er speelt en kunt u grip houden op uw leven.
- Neem de tijd en rust om te wennen aan de nieuwe situatie.
- Probeer uw ziekte te accepteren; dat kan wat tijd kosten. Blijf uzelf uitdagen en leg nadruk op de dingen die goed gaan.Blijf dingen doen waar u bevrediging uit haalt.
- Stel geen dingen uit.
- U kunt lid worden van de Parkinson Vereniging (). De vereniging biedt ook voor niet-leden veel nuttige informatie.

Angst

De ziekte van Parkinson kan gepaard gaan met angstklachten. U kunt bijvoorbeeld zorgen over de toekomst hebben. Daarnaast ervaren sommige patiënten angst als de Parkinsonmedicijnen uitwerken.

Het meest opvallende van angstklachten bij de ziekte van Parkinson is dat veel patiënten de angst niet als zodanig herkennen bij zichzelf. Ze beschrijven met name de lichamelijke symptomen van angst en spanning. Uitleg over hoe lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, helpt vaak. Het maakt dat de angstklachten herkend en behandeld kunnen worden.

Sommige patiënten ontwikkelen een angststoornis. Bijvoorbeeld:

- een paniekstoornis: u heeft dan gevoelens van paniek met bijpassende lichamelijke sensaties en vermijding;
- een gegeneraliseerde angststoornis: hierbij heeft u vooral last van overmatige angst en zorgen. Soms gaat een

angststoornis samen met een depressie. De klachten kunnen u sterk belemmeren in uw dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven verminderen.

Vermindering van klachten

Gelukkig kan behandeling de klachten verminderen. Bijvoorbeeld coping-training, gesprekstherapie (zoals cognitieve gedragstherapie) of medicijnen. Bij sommige patiënten helpt het om de Parkinsonmedicijnen aan te passen. Bespreek uw angstklachten daarom met uw zorgverlener.

Bron: Parkinson-vereniging.nl

Somberheid en depressie

Bij de ziekte van Parkinson kunt u zich soms somber voelen. Of u heeft verdriet omdat uw gezondheid slechter wordt. Dat is heel begrijpelijk. De ziekte heeft veel gevolgen voor uw hele leven.

Als u zich af en toe zo voelt, is dit geen depressie. Toch krijgen 2 van de 3 mensen met de ziekte van Parkinson wel een depressie. U heeft een depressie als u langer dan 2 weken minstens 1 van deze klachten heeft:

- U bent het grootste deel van de dag somber.
- U heeft (bijna) nergens meer zin of plezier in.

Daarbij heeft u 1 of meer van deze klachten:

- U voelt zich schuldig, niet nodig of waardeloos.
- U voelt zich onrustig en snel geïrriteerd. Of juist traag en sloom.
- U kunt geen beslissingen nemen en/of u kunt zich niet goed concentreren.
- Het eten smaakt niet meer. Daardoor bent u dunner geworden.
- Of u wilt juist extra veel eten. Daardoor bent u dikker geworden.
- U bent moe. U heeft geen energie. U slaapt slecht of heel veel.
- U vindt het leven moeilijk en maakt zich veel zorgen. Misschien verlangt u soms naar de dood of denkt u aan zelfdoding.

Een depressie bij de ziekte van Parkinson verstoort uw leven. U heeft er veel last van: thuis, in uw vrije tijd en/of op uw werk. U kunt door de depressie ook problemen krijgen met denken en onthouden.

Behandeling bij depressie bij de ziekte van Parkinson

U kijkt samen met je huisarts of neuroloog welke behandeling bij u past. Depressieve klachten kunnen komen op momenten dat uw medicijnen tegen stijfheid en beven uitgewerkt zijn. Dat is net voor u een nieuwe pil moet innemen. Uw arts kan samen met u bekijken of dit zo bij u zou kunnen zijn. Uw arts kan uw medicijnen dan aanpassen. Dat kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt. U krijgt adviezen hoe u met de klachten kunt omgaan. Bijvoorbeeld elke dag naar buiten en contact houden met anderen.

Uw arts kan u doorsturen naar een psycholoog voor therapie.

Heeft u ernstige depressieve klachten? Of heeft u therapie gevolgd bij een psycholoog, maar heeft de therapie niet genoeg geholpen? Dan kunt u erover nadenken of u medicijnen tegen depressie wilt slikken. Samen met uw arts kijkt u welke soort van deze medicijnen het beste bij u past. Dit ligt aan uw andere klachten. Bijvoorbeeld of u ook angstig bent, of last heeft van uw maag of darmen. Ook bespreekt u wat de voordelen en de bijwerkingen kunnen zijn. Uw arts gaat na of u de antidepressiva samen kunt nemen met uw medicijnen tegen de ziekte van Parkinson.

Bespreek klachten van somberheid of depressie met uw zorgverlener.

Hallucinaties

Als u voor het eerst iets ziet/hoort/voelt dat er niet echt is, kan dat schrikken zijn. Dit komt best vaak voor bij de ziekte van Parkinson. We noemen dit hallucinaties. Het is goed om contact op te nemen met een van de behandelaars in de volgende gevallen:

- als deze plotseling ontstaan;

- als ze moeilijk van de werkelijkheid te onderscheiden zijn;
- als u angstig wordt van de hallucinaties.

Hallucinaties zijn over het algemeen goed te behandelen. Kijk ook op ParkinsonTV: filmpje 'Ik heb hallucinaties is dat normaal?' (https://www.youtube.com/watch?v=2n5xNg9G1Xg)

Verstopping (obstipatie)

Verstopping (obstipatie) komt vaak voor bij de ziekte van Parkinson. De darmen zijn trager geworden, en dat zorgt voor hardere ontlasting. U kunt hier zelf iets aan doen:

- drink iedere dag 2 liter;
- eet voldoende vezels (groente, fruit, brood);
- neem 1 eetlepel lijnzaad per dag;
- en beweeg voldoende.

Thuisarts: filmpje over verstopping. (https://www.thuisarts.nl/verstopping/ik-heb-last-van-verstopping)

ParkinsonTV: filmpje Maag- en Darmklachten en Parkinson (https://www.youtube.com/watch?v=7-NrnIlkSis)

Duizeligheid

Bij de ziekte van Parkinson en bij het gebruik van Parkinsonmedicijnen kunt u duizelig worden als u opstaat uit bed/stoel. Het is voor uw lichaam lastiger om bij verandering van houding de bloeddruk op peil te houden.

In de folder 'Lage bloeddruk bij het gaan' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/lage-bloeddruk-bij-het-gaan-staan-orthostatische-hypotensie) staan vindt u tips. Bijvoorbeeld:

- drink voldoende;
- neem geen alcohol;
- vermijd zeer hoge temperaturen;
- voelt u zich duizelig, drink dan een glas koud water;
- het aanspannen van uw spieren helpt om de bloeddruk omhoog te krijgen.

Bent u flauwgevallen? Neem contact op met een behandelaar (huisarts).

Overbeweeglijkheid

Overbeweeglijkheid ziet er anders uit dan trillen. Het is meer een dansende/wiebelende beweging van uw armen en benen. Als u mild overbeweeglijk bent, heeft u er vaak geen last van. Als u flink overbeweeglijk bent, kan dit vermoeiend zijn. U kunt gewicht verliezen. U kunt ook uit balans raken en komen te vallen.

Overbeweeglijkheid komt vaker voor bij mensen die al wat *langer* de ziekte van Parkinson hebben. Het kan voorkomen als uw medicijnen een hoge dosering hebben. Maar soms kan het ook juist een teken zijn dat de pillen uitwerken. Bespreek deze klachten dus met uw zorgverlener

Meer informatie vindt u in het filmpje (https://www.youtube.com/watch?v=8FH97ZgRA1I).

Vochtinname

Het is belangrijk om voldoende vocht binnen te krijgen. Dit hoeft natuurlijk niet alleen water te zijn. Drink wat u lekker vindt! Toetjes en soep tellen ook mee.

Voldoende drinken zorgt voor:

- zachte ontlasting;

- een kleinere kans op flauwvallen;
- medicijnen worden beter opgenomen;
- en het is natuurlijk goed voor uw nieren.

Code NEU-150

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis