

Ziekte van Parkinson en corona

Mensen met de ziekte van Parkinson hebben voor zover bekend geen verhoogd risico op het krijgen van het coronavirus. Wanneer iemand met de ziekte van Parkinson ziek wordt van het coronavirus, kunnen de parkinsonverschijnselen mogelijk verergeren. Dit gebeurt namelijk ook bij een bijkomende ziekte zoals griep of verkoudheid door een ander virus.

(073) 553 23 25

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Parkinsonmedicijnen

Blijf zoveel mogelijk uw parkinson medicijnen innemen volgens uw gebruikelijke medicijnschema. Ook als u zich niet zo lekker voelt. Het kan zijn dat de arts de dosis van uw medicijnen zelfs iets moet verhogen.

Wat zijn de risico's?

Bij Parkinson in een latere fase is er waarschijnlijk een licht verhoogde kans op complicaties door het coronavirus, zoals een longontsteking. Dit geldt niet alleen voor het coronavirus, maak voor andere virussen zoals het griepvirus.

Als u zich zorgen maakt, leest u dan de actuele informatie op de (<https://www.rivm.nl/>)website van het RIVM (<https://www.rivm.nl/>) en de GGD (<https://www.ggdhvb.nl/>). U kunt ook bellen naar het RIVM, 0800 - 13 51 of GGD, (035) 692 62 22.

Heeft u ernstige klachten die niet door de Parkinson komen, bel dan naar uw huisarts. Bij twijfel mag u ook altijd bellen naar de Parkinson- verpleegkundige of de polikliniek Neurologie.

Vaccinatie tegen corona

Bij mensen met Parkinson(isme) lijkt de kans op een ernstiger beloop van een corona infectie iets vergroot, met name in de latere fase van de ziekte. Vaccinatie tegen corona (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/veelgestelde-vragen-over-het-coronavaccin>) maakt dit risico kleiner en wordt daarom aanbevolen. De vaccinatie heeft naar verwachting géén invloed op (de werking van) uw Parkinsonmedicijnen of het onderliggende ziekteproces van de Parkinson(ismen).

Er zijn inmiddels 4 coronavaccins goedgekeurd (Pfizer, Moderna, AstraZeneca en Jansen). Deze vaccins zijn niet specifiek getest bij mensen met de ziekte van Parkinson (of parkinsonisme). Maar uit lopende onderzoeken komen (nog) geen aanwijzingen dat de bijwerkingen voor mensen met Parkinson of parkinsonisme anders zouden zijn.

Wel moeten we voorzichtig zijn bij de groep zeer kwetsbare ouderen in verpleeghuizen die naast Parkinson(isme) ook nog andere (ernstige) aandoeningen hebben. Bij deze patiënten is het verstandig om de afweging 'wel of niet vaccineren' vooraf goed te bespreken met de betrokken behandelaren, dus met de neuroloog, huisarts en/of verpleeghuisarts.

Deze informatie is gebaseerd op:

Bloem et al. COVID-19 Vaccination for Persons with Parkinson's Disease: Light at the End of the Tunnel? Journal of Parkinson's Disease 11 (2021) 3–8.

Wat kunt u zelf doen?

Voorbereiden

Helaas is het zo dat sommige mensen ziek zullen worden door het coronavirus. We hopen dat u niet ziek wordt. Maar als dat wel gebeurt zorg dan dat u goed voorbereid bent:

- Zijn er mensen in uw omgeving die u normaal gesproken helpen met bijvoorbeeld boodschappen doen of koken? Denk er dan alvast over na wie die persoon kan vervangen. Dat kan iemand vanuit uw omgeving zijn of een vrijwilliger die zich aanbiedt via de wijkvereniging of het Rode Kruis. Heeft uw naaste/mantelzorger vragen, dan kan diegene contact opnemen met de mantelzorgerlijn. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer (030) 760 60 55 of via e-mail: www.mantelzorg.nl (<http://www.mantelzorg.nl>).
- Zorg ervoor dat u een actueel overzicht hebt van al uw medicijnen (AMO) die u gebruikt, dus niet alleen voor Parkinson. Uw apotheek kan dit AMO voor u uitprinten. Zorg ook een lijstje hebt van iedereen die u behandelt van de afdeling Neurologie. In het geval dat een ziekenhuisopname nodig is, kunnen we deze gegevens meteen gebruiken voor uw behandeling.

Hoe kunt u de kans dat besmet raakt verkleinen?

- Schud geen handen.
- Was uw handen regelmatig.
- Vermijd bezoek of contact met jongeren en kinderen.

Beweegtips

Verder is het belangrijk dat u zo fit en gezond mogelijk blijft door gezond te eten en dagelijks te bewegen.

- Maak elke ochtend een wandeling in de natuur.
- Fiets op een hometrainer.
- Loop trappen in huis.
- Doe mee aan 'Nederland in beweging'.
- Meedoen met Switch to Move, ga hiervoor naar de website van de Parkinsonvereniging. (<https://www.parkinson-vereniging.nl/corona-bewegen>)

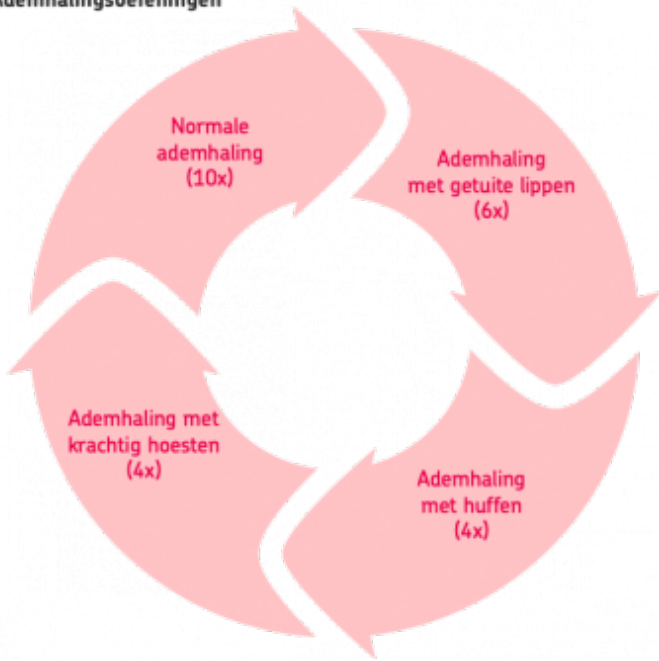
Traineren van de ademhalingspijpen

Het sneller ademen en dieper doorademen tijdens beweging is goed voor de longen.

Diepe ademhaling is goed voor de conditie van de longblaasjes en zorgt ervoor dat de luchtwegen vrij blijven van slijm. Door het uitvoeren van de ademhalingsoefening (Active Circle of breathing Technique, ACBT), vermindert u de kans op het ontstaan van een longontsteking.

Ademhalingsoefening (Active Circle of breathing Technique, ACBT)

Ademhalingsoefeningen



1. **Normale ademhaling** (10x herhalen): Adem in door uw neus. Houdt uw adem 2 seconden vast. Adem dan langzaam uit door uw mond.
2. **Ademhaling met getuite lippen** (6x herhalen): Adem in door uw neus. Houdt uw adem 2 seconden vast. Adem uit met getuite lippen (pursed lip breathing), zodat de uitademing meer weerstand kost.
3. **Ademhaling met huffen** (4x herhalen): Adem in door de neus. Houdt uw adem 2 seconden vast. Adem uit via huffen. Doe alsof u met korte stootjes een spiegel of wilt laten beslaan, maar dan krachtiger.
4. **Ademhaling met krachtig hoesten** (4x herhalen): Adem in door uw neus. Houdt uw adem 2 seconden vast. Hoest daarna krachtig.

Deze stappen herhaalt u, totdat al het slijm uit de luchtwegen is. Wanneer u duizelig wordt, kunt u het beste even stoppen.

Op de website van de Parkinsonvereniging ziet u een video (<https://www.parkinson-vereniging.nl/corona-bewegen>)hoe u de ademhalingsoefening moet doen.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft kunt u bellen naar de:

- Parkinsonverpleegkundige, telefoonnummer (073) 553 49 84.
- Polikliniek Neurologie, telefoonnummer (073) 553 23 25.

Ook voor al uw andere vragen, kunt u natuurlijk contact met ons opnemen. Wij blijven vanaf een afstand ervoor zorgen dat de zorg voor u goed geregeld is.

Code COR-024