



Heeft u of uw partner de ziekte van Parkinson of een vorm van parkinsonisme? Dan wilt u vast handvatten hoe u daar het beste mee omgaat. Dit geldt voor zowel de persoon met parkinson(isme) als eventuele partner/mantelzorg(er).

“De oefeningen zijn uitdagender en intensiever dan ik ben gewend bij de fysiotherapeut, het geeft mij dan ook een voldaan gevoel na de therapie”

Wat brengt het u?

Een gepersonaliseerde behandeling, die gericht is op:

- het verminderen van meerdere symptomen van Parkinson(isme)
- het toenemen van de functionaliteit en mobiliteit in het dagelijks leven
- het verbeteren van uw kwaliteit van leven

Wat brengt het de mantelzorg(er)?

- Herkennen van stressvolle situaties en hoe hier mee om te gaan
- Groepsbijeenkomsten leveren herkenning en erkenning op



Wat houdt het in?

10 weken oefenen de personen met parkinson(isme) wekelijks 1uur in een groep met het PWR!Moves beweegprogramma. Daarnaast volgen jullie, apart van elkaar, 5 mindfulness lessen van 1,5uur. En is er 1 groepsbijeenkomst met de psycholoog, ook apart van elkaar. Hierbij gaan we in op onderwerpen als acceptatie van en omgang met uw situatie.

Er wordt gewerkt in groepen van 6 tot maximaal 10 personen.

Wat kost het?

PWR!Moves lessen worden vergoed via de zorgverzekeraar. De kosten voor de mindfulness lessen en de groepsbijeenkomst bij de psycholoog zijn 114 euro. Het programma is naast uw reguliere fysiotherapie te volgen. Doet uw partner/mantelzorger ook mee? Dan betaalt hij/zij ook 114 euro.

“Het zijn hele functionele oefeningen, hierdoor wist ik, nadat ik was gevallen, weer zelfstandig overeind te komen!”

Meer weten?

PWR!Moves is een in Amerika speciaal ontwikkeld programma voor mensen met parkinson(isme).

Anouk Swenne is gecertificeerd PWR!Moves therapeut en fysiotherapeut aangesloten bij ParkinsonNet. Mindfulness wordt gegeven door Irene Hin, mindful coach en kinesiologe.

De groepsbijeenkomsten zijn bij Patricia Boxce, GZ-psycholoog aangesloten bij ParkinsonNet.

Het programma wordt gegeven in Made

Meer informatie vindt u op www.centrumvoorvitaliteit.nl/parkinsonfit/

Of u kunt contact opnemen met 0162-680234.