

Gezondheid, geneeskunde en gedrag.

** een gezonde start van het jaar **

Tekst: Arjen Speksnijder,

fysiotherapeut bij Beweging 3.0

Het laatste jaar komt de term "leefstijl-geneeskunde" steeds meer in zwang.

Het woord geneeskunde fascineert mij altijd. Vroeger was een arts een geneesheer, die opgeleid en deskundig was in de kunst van het genezen.

De moderne tijd met de vele - nieuwe - vormen van chronische aandoeningen vergt een andere benadering van geneeskunde en gezondheid. "Eigen regie" is belangrijk geworden.

Leefstijl komt meer-en-meer in de belangstelling. Ook veel (huis-)artsen gaan dit ontdekken.

Het houdt in dat leefstijl, preventie en gezondheid meer met elkaar te maken hebben dan men ooit heeft willen toegeven.

Het doet me denken aan de titel van een recent verschenen boek, geschreven door Lieneke van de Griendt met de veelzeggende titel: "studeerden we medicijnen of geneeskunde". Zij - huisarts sinds 1995 - constateert dat veel patiënten met chronische aandoeningen ondanks alle medische inspanningen niet genezen. Zij krijgen medicijnen voorgeschreven die symptomen

onderdrukken, maar ze blijven chronisch ziek en moeten vaak de rest van hun leven medicijnen blijven slikken!

Dichter bij het Parkinson-huis waarschuwde "onze" hoogleraar Bas Bloem recent voor een Parkinson-pandemie, en brengt dat in verband met onze leefomgeving en leefstijl, onder andere voeding, en hij pleit voor onder andere het mediterrane dieet. Lezen? [Klik dan hier!](#) En/of [hier](#).

Hij ziet het grote gebruik van landbouwgif als een van de oorzaken bij het ontstaan van Parkinson: [klik daarvoor hier](#).

Voldoende bewegen is natuurlijk ook een pijler van gezondheid. Ga, indien mogelijk, dagelijks de deur uit en maak een wandeling. Dat verbetert de weerstand tegen infecties en draagt bij tot voorkoming van andere ziektebeelden.

Vast ritme en discipline is daarbij essentieel.

Een parkinsonpatiënt kan ook andere ziektebeelden ontwikkelen bv diabetes, hart-en-vaatziekten, artrose, of Corona, waar velen bang voor zijn geworden.

Leefstijl, voeding, is daarbij ook een cruciale factor.



Een andere kerst....

Natuurlijk, álles is anders zult u zeggen. Maar voor wát er nou anders was willen we U aan het woord laten in de volgende nieuwsbrief. Schrijf uw beleven van deze andere kerst eens op om met ons, de lezers van deze nieuwsbrief, te delen! Emotionele momenten, verdrietig of blij, ze zijn het waard bewaard te blijven. Zie b.v. blz. 4 waar Marja Overvest haar verhaal doet.

Reacties en bijdragen:

info@parkinsoncafeamersfoort.nl

Internist dr. Yvo Sijpkens is heel duidelijk over voeding, mede omdat hij dit "aan den lijve" heeft ervaren. Hij had diabetes ontwikkeld, maar "genas" ervan.

"Voeding is de belangrijkste leefstijlpijler maar daar schenkt de politiek geen aandacht aan".

Méer lezen? [Klik dan hier](#).

Dat ontspanning ook heel belangrijk is mag duidelijk zijn. Daar ga ik in een volgende nieuwsbrief op in.

Op je gezondheid!

VERGETEN!

Een bijdrage van Martin Heidemann

Als gevorderde P.- patiënt vergeet je nogal eens wat. De werking van de hersenen hapert.

Niet dat "het" weg is uit het geheugen, maar tijdelijk kun je vergeten waar je mee bezig was.

In het boek van Ad. Nouwen vind je op blz. 44 - 45 *) een nogal hilarisch voorbeeld.

Herkenbaar? Zeker!

Maar soms zijn aan het vergeten vervelende consequenties verbonden.

Mij overkwam iets dergelijks. In oktober 2019 zouden we naar Spanje gaan. Zoals gebruikelijk had ik alles tevoren keurig overdacht: zo en zo laat per bus naar het station, met de trein naar Schiphol (v: 09.10) maar uiterlijk 2 uur voor vertrek van het vliegtuig (om 12.30)

Maar: een dag voor vertrek besloten we om per taxi naar Schiphol te gaan. Een achteraf gezien nood-



lottig besluit: We zaten goed en wel in de taxi en keuvelden met de chauffeur, toen onze zoon (die in Amsterdam woont en met ons mee zou gaan) contact opnam om te informeren waar we bleven. Hij zat namelijk al bij de ingang van het vliegtuig dat om 12.30 uur vertrok.



Langzaam maar zeker verstijfde ik van schrik: ik had mij vergist.!

Ik had mijn oorspronkelijk plan: vertrek per trein om 09.00 uur vergeten en in plaats daarvan gedacht; dat we wel omstreeks 10.00 a

10.30 uur zouden kunnen vertrekken. De taxi arriveerde inderdaad om 10.30, waarbij ik toen nog in de gelukzalige gedachte dat we ruim op tijd zouden arriveren.

Niet dus. De chauffeur die ons gesprek had gehoord, gaf verder geen kikk en reed ook niet een km. sneller (terecht overigens!).

Op Schiphol bleek ons vliegtuig net vertrokken. Nieuwe tickets gekocht etc..

Daarna heb ik nog enkele keren een vliegtuig geboekt maar een fout als beschreven hoop ik nooit meer te maken.

Advies; leg alles zoveel mogelijk op papier vast en overleg met uw partner.

*) Ad Nouwen: *Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen* (2014)

Perspectief voor een spraakmakend nieuw jaar

Logopedie en Parkinson – een succesverhaal

Logopedie Driebergen, Anne-Claire Masselink en Sam van Duin

Het vervolg van het verhaal "Ontstopper voor de keel", in nieuwsbrief nr. 2. De zoektocht van Sam van Duin, voormalig leraar Engels, naar zijn eigen stemgeluid.

Sam was wel 3 keer per week "tot mij veroordeeld". Dus het probleem werd gelukkig meteen intensief aangepakt. Gelukkig? Sam wist nog dat huiswerk niet altijd even leuk is.

We begonnen samen aan de uitdaging, we deden veel aan ontspanning, in allerlei vormen, gekoppeld aan de stem. En het was hard werken. Want wat Parkinson wil is juist verstijven en vastzetten en zolang dat niet bewust wordt bestreden, wint de Parkinson het. Hoe langer Parkinson die kans krijgt, hoe lastiger het is de regie over je stem weer terug te pakken, maar als dat eenmaal lukt is het net of je een laagje behang van een muur af peultert en daar ineens een prachtige muur achter verschijnt... je eigen stem, je eigen zelf, waar de Parkinsonstem afgepeld werd. Een soort "wie van de drie": Wil de Echte Stem van Sam van Duin opstaan.

Maar hoe zorg je ervoor dat

die ontspannen stem niet weer net zo makkelijk wordt weggedrukt door Parkinson? Als referentie vroeg ik een keer de mannelijke collega coach erbij van het Radboud, zodat Sam beter het verschil leerde horen tussen de geknepen parkinsonstem en zijn eigen ontspannen stemgeluid. Deze coach gaf Sam het cruciale zetje met het "vervelende" advies: "Ontspannen spreken, alsof het je niks kan schelen! De aan- en inspanning eraf!"



Teksten van Herman Finkers gebruikten we in dit kader in de oefeningen van de behandeling om voor de nodige ontspanning te zorgen en te voorkomen, om in Finkers termen te blijven dat "De cursus 'omgaan met teleurstellingen' gaat wederom niet door" werkelijkheid zou worden.

Als er een partner is, is het fijn als deze kan delen in wat de logopedie betekenen kan, in de communicatie met elkaar. En hoe fijn is het om je omgeving er op een positieve wijze in te kunnen betrekken?

De 8 weken vlogen om.

Het is een groot compliment waard hoe iemand die er met frisse tegenzin aan begon, zich in 8 weken ontpopte tot iemand die weer in de lucht was met zijn stem!

En ik heb er alle vertrouwen in dat hij zich het komende half jaar zonder logopedie weet te handhaven met zijn ontspannen stem. Ik wens jullie allen een spraakmakend 2021 toe! Logopedie Driebergen, Anne-Claire Masselink.

Mocht u meer willen weten of misschien nog deel willen nemen aan deze logopedische behandeling, ongeacht in welke plaats u woont?

Het kan nog tot het eerste kwartaal van 2021. <https://www.parkinsonnext.nl/projecten/perspective/>

Laten we het proberen!

Tekst: Marja Overvest

Oud & nieuw waren mijn man en ik op Schiermonnikoog. Samen met onze dochter en haar gezin. Op oudejaarsdag ging ik een wandeling maken samen met mijn kleindochter van bijna 10 jaar. Zij vroeg mij hoever ik kon lopen en wat ik wilde. Laat me maar die plekken zien, waarvan jij vindt dat ik die gezien moet hebben, voordat ik weer van het eiland vertrek. En niet heel ver, want dan doen mijn benen het niet meer. Die boodschap was helder.

Vol enthousiasme vertrokken we. Vrolijk babbelend liepen we over schelpenpaden, langs grote paarden, dan weer groepen geiten. De kleindochter had bij alles wel een verhaal. Ze leidde me naar een grote bunker en vertelde honderduit over het wat, wie, hoe en waarom ervan. En ondertussen liepen we door en door. We kwamen bij een strandhotel. Blij waren we dat ze warme chocolademelk verkochten to go.

Vervolgens het strand op. Geweldig was het. De zee ruiste flink, het spel met de golven op het strand. En wij liepen al kletsend door. Mijn lijf protesteerde en die van mijn kleindochter ook. We speurden de duinenrij af, om een doorgang te spotten, die begaanbaar zou zijn voor ons. En omdat stijgen voor mij veel inspanning

vraagt, rende de kleindochter omhoog, keek of er iets van een pad te zien zou zijn en gebaarde dan of ik wel dan niet de tocht naar boven kon aanvagen. Dat bleek nog niet gemakkelijk te zijn. Veelal was het doornige landschap achter de duinen erg nat en zompig.



Mijn kleindochter nam haar taak serieus en moedigde mij aan met de woorden "laten we het proberen". Die uitnodiging bleek wonderwel te werken. Zonder dat we wisten of we het gebied voor ons konden doorkruisen gingen we toch, stap voor stap, door. Soms moesten we een omweg maken of een stukje terug. En dan opnieuw onder het motto "laten we het proberen" bleken we uit eindelijk weer op een begaanbaarder pad te komen. Uiteindelijk liepen we drie uur.

Het "laten we het proberen" had onvermoede energie bij ons beiden losgemaakt. Beiden waren we trots op onze prestatie en beloofden elkaar vaker dingen te ondernemen onder het motto van "laten we het proberen".

TRACK-PD studie *)

Tekst: Henk van de Streek

Op 12 juli 2019 was ik de allereerste vrijwilliger bij de start van de TRACK-PD-studie aan de Universiteit Maastricht.

Het primaire doel van deze studie is het identificeren van vroege en subtiele MRI-veranderingen bij PD-patiënten die hen onderscheiden van de gezonde populatie en het creëren van een betrouwbaar instrument voor de vroege diagnose van PD op basis van deze verschillen.

Er zijn nog wat secundaire doelstellingen zoals b.v. het ontwerpen van een prognostisch hulpmiddel voor individuele PD-patiënten door specifieke MRI-kenmerken te correleren met het klinische fenotype, de genetische kenmerken en de progressie van de symptomen.

We hadden er een weekje Zuid-Limburg aan vastgeknoopt zodat er alle tijd was om weer wat te bekomen van een inspannende testdag.

Dit jaar start de 2e ronde, we verheugen ons al weer op een weekje Limburg!

Men is nog steeds op zoek naar deelnemers voor de TRACK-PD studie. Zowel patiënten met de ziekte van Parkinson als gezonde proefpersonen kunnen zich aanmelden.

Telefoon: 06-38435044

E-mail:

trackpd@maastrichtuniversity.nl

Website: www.trackpd.nl

*) PD = Parkinson Disease