



Nieuwsbrief - 13

AMERSFOORT

December 2021

Covid - Corona - Omikron

Basisregels voor iedereen

- was vaak en goed uw handen.
- Houd 1,5 meter afstand.
- Blijf thuis bij klachten en laat u direct testen.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.

Thuis en werk

- Blijf zoveel mogelijk thuis. Toch de deur uit? Beperk uw contacten en houd afstand. Als een huisgenoot besmet is dan gaat die in isolatie. Alle andere (beschermde en niet-beschermde) huisgenoten gaan in quarantaine. Doe de Quarantainecheck als u twijfelt.
- Werk thuis. Kan dat niet, houd op het werk altijd 1,5 meter afstand.
- Ontvang thuis niet meer dan 2 personen per dag (met uitzondering van kinderen tot en met 12 jaar).
- Ga maximaal 1 keer per dag op bezoek.
- Ontvangt u bezoek of gaat u op bezoek, doe dan vooraf een zelftest.
- Mensen vanaf 70 jaar wordt geadviseerd om contacten te beperken, ook met kinderen. En houd 1,5 meter afstand, ook van hen.

Terug bij af !

Wat keken we ernaar uit! Na meer dan een jaar een herstart van ons "praathuis". Dat daar na twee bijeenkomsten weer een gedwongen sluiting op zou volgen hadden we in geen enkel scenario zien aankomen. Wéér geen kerstlunch, toch altijd een hoogtepunt in onze actielijst. Zo jammer, met name omdat daarmee ook aan de prille hernieuwde contacten, soms zelfs geheel nieuwe kennismaking met ons café een abrupt einde kwam.

"De kater is groot", lees ik in m'n krant. Waar gehoopt werd dat nog dit jaar een uitweg uit de pandemie gevonden zou worden, lijkt ons land terug bij af"

Heel jammer dus, maar we weten dat er ernstige redenen waren voor de door onze veelgeplaaide regering genomen maatregelen. Corona - Covid-19 - Omikron en welke varianten zich nog mogen aandienen: ze moeten de wereld uit. Om dat te bereiken moeten we ons echt houden aan de basisregels, die we hiernaast nog even aanstippen.

Voor allerlei sectoren als horeca, winkels, kappers, cultuur, maar ook onderwijs, sport en evenementen gelden nog weer extra regels, die zeker van belang zijn maar voor ons dagelijks beleven minder interessant.

In de aanloop naar de kerst dus geen uitbundige inkopen, niet naar de kapper, geen grootse {familie-} bijeenkomsten. Misschien blijft er nu wel tijd over om eens na te denken over de vraag waarom we ook weer Kerstmis vieren.

IEDEREEN FIJNE FEESTDAGEN GEWENST

DUS GEEN INTERVIEW DEZE KEER

En geen uitnodiging

Logisch, zult u zeggen. In de plaats daarvan maken we zolang het duurt en geen andere oplossing hebben in deze kolommen plaats voor Amerikaanse ervaringen, voor u gelezen en vertaald, uiteraard.

Deze keer: Deepa Kaul

Op mijn 45e werd bij mij de ziekte van Parkinson (PD) vastgesteld. Ik ging voor een eenvoudige behandeling van een tremor in mijn hand, maar wat volgde was een reeks onderzoeken. Ik weet niet of ik klaar was om de diagnose te accepteren, maar mijn man en zoon daarentegen steunden me vanaf de eerste dag en zijn ongetwijfeld mijn steunpilaar geweest. Ze hielden me gemotiveerd.

Ik heb een paar jaar in ontkenning geleefd. Ik vond het niet prettig om erover te praten en probeerde het te verzwijgen. Op een goede dag werd ik wakker met een andere kijk op het leven. Ik trainde mijn geest om te accepteren dat vroeg of laat mijn vermogen om te werken of mijn mobiliteit zal worden aangetast. Waarom zou ik het leven niet ten volle leven?

Dit alles gebeurde niet van de ene dag op de andere. Het vergde elk greintje moed om mijn remmingen te overwinnen. Toen begon ik meer van mezelf te houden dan ooit tevoren. Op het moment dat je

jezelf accepteert, is de helft van de strijd al gewonnen.

Leeftijd, geloof ik, is maar een getal. Ik geniet ervan om kleine dingen te doen en daar geluk uit te putten. Dat maakt me een kind in hart en nieren, maar niet onvolwassen. Ik om-



arm wat het leven te bieden heeft op een onbevreesde manier en heb besloten om niet te stoppen. Dat is de nieuwe IK. Om te leven, lief te hebben en een zorgeloos leven te leiden; om 'mij te zijn' op mijn eigen unieke manier.

Het is niet gemakkelijk om een glimlach te dragen en tegelijkertijd de chaos in mij te bestrijden. Ik heb een drukke levensstijl en werk fulltime voor een diplomatieke missie in Londen. Na het werk heb ik nog mijn hobby's om aan te

werken. Hoewel de PD tot nu toe geen invloed heeft gehad op mijn werkschema, heeft het wel degelijk invloed gehad op mijn reflexen, dus het plannen van werk is een belangrijke factor voor mij.

Hoe wreed het ook klinkt, feit is dat we allemaal weten dat de dood zeker is en het leven onzeker. Angst helpt niet; het houdt het leven alleen maar op. Waarom stoppen met leven voordat we het echt doen?

Zo begon mijn reis van gewaagde avonturen. In 2016 liep ik een 10K om kanker te verslaan en geld in te zamelen voor Cancer Research UK. Voor mij was het niet alleen om kanker te verpletteren met elke stap die ik zette, maar ook om al die dode cellen in mij te verpletteren die mijn vertrouwen gevangen hielden dat ik wilde bevrijden.

In 2018 deed ik mijn eerste Zipline en het jaar daarop opnieuw in Dubai. Datzelfde jaar (2019), ging ik Skydiven in Dubai vanaf 13.000 voet. Dit alles gaf me het vertrouwen om terug te vechten. Ik geloof er heilig in dat niets je kan tegenhouden, zolang je maar rotsvast in jezelf gelooft.

Ik nam deel aan Shaimak Darwar Summer Funk podiumdans - uitgevoerd op de moves van Govinda - in Wembley Auditorium in 2017, wat me



Vervolg van pag. 2

hielp mijn angst te bestrijden.

Het afgelopen jaar was niet makkelijk. De lockdown eiste zijn tol van ons allemaal. Toch liet ik het mijn moraal niet beïnvloeden. Ik nam deel aan online tekenlessen die me hielpen mijn motorische vaardigheden te versterken.

Ik herinner mezelf er altijd aan dat geloof groter is dan angst en dat helpt me vooruit.

Tijdens de recente lockdown ben ik begonnen met mijn culinaire YouTube-kanaal onder de naam Deez Culinary Delights. Momenteel ben ik bezig met een ander culinair project dat me bezig houdt naast mijn reguliere fulltime baan.

Al deze activiteiten stonden nooit op mijn bucketlist, maar ik heb besloten om het leven met positiviteit en optimisme te leven. Ik ben een krijger en mijn strijd om kansen te vinden tussen de moeilijkheden gaat door. Dat is precies wat ik noem een zegen in vermomming, en ik ben niet van plan om zo gemakkelijk op te geven.

N.B.

Behalve de opmerking, dat zo'n verhaal wel erg amerikaans overkomt, nog dit:

In deze kolommen zouden we graag de verhalen vanuit onze eigen kring opnemen. Dat maakt de uitwisseling van ervaringen in ons café zoveel gemakkelijker!

U kunt natuurlijk zelf de pen ter hand nemen maar u mag ook ons benaderen om uw verhaal op te tekenen.

Redactie Nieuwsbrief

Stroomstoring

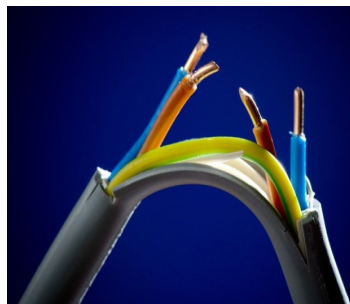


We hadden laatst een stroomstoring in de buurt. Het was een uur of acht en ineens viel alles uit.

De televisie, de keukenapparatuur, de lampen, alles. Ik moest denken aan dat liedje van the Tramps:

“Where were you, when the lights went out in New York City”?

Sommigen van u kunnen zich die dag misschien herinneren, dát was de nacht van 13 op 14 juli 1977.



De hoofdpersonen in het liedje waren liefdevol bezig met elkaar om er maar het beste van te maken. De stroomstoring maakte een eind aan allerlei bezigheden, maar stimuleerde de liefde. Afijn, het licht ging

uit en de gedachte aan die song bracht mij terug in de sfeer van toen ik even in de twintig was. We zochten op de tast naar wat kaarsen in de kast en kregen een romantisch licht. De verwarming ging uit en ik kroop wat dichtert tegen mijn vrouw aan. Als je er kansen in ziet, is een stroomstoring zo gek nog niet. Maar ik merkte al gauw dat ik geen 22 meer was, en mijn vrouw ook (niet). Net toen we in slaap dreigden te vallen, floepte het licht weer aan. Half verblind stommelden we door het huis, deden alles uit om nu dan maar echt te gaan slapen.

De volgende morgen werden wij, fris als een hoentje, wakker na een heerlijke nacht.

De coördinator en het vrijwilligers-team van het Parkinsoncafé wensen u heel fijne dagen (en nachten)

En voor het volgende jaar (één tegelijk maar)

Veel goeds dat de ellende kan verzachten van virussen en parkinson.

Evenwichtskunst?

Het mag algemeen bekend worden verondersteld: vroeg of laat krijgt de Parkinson-patient problemen met z'n evenwicht. Je valt een keertje vaker dan normaal. Zolang je geen of nauwelijks schade ondervindt kun je er nog mee leven. Ja je vindt jezelf wel een ongelofelijke oen maar als er geen sprake is van al te zichtbare (schaaf-) wonden of gebroken botten mag 't immers geen naam hebben?

Maar de keer daarop kom je met de fiets te vallen, weliswaar in het bos, bijna in stilstand. Geen schade? Ach weet je "ik kwam in het losse zand terecht", ja, ja. Ook een goeie is dat je met een nieuwe E-bike op pad bent (n.b. met lage instap) en dat je routine van "been over de bagagedrager" er nog niet uitgesleten is.

Dan was daar het moment dat 't je in de stad, nog wel uit bijna-stilstand (want stoplicht) overkomt. Zie je 't voor je: oudere heer, sportief, dure E-bike, fietshelm!, onderuit op de Outputweg (humor): Automobilist stopt: "gaat 't wel goed met u mijnheer?" Nee natuurlijk niet!!! Omstanders willen je wel weer op de fiets helpen maar nee, je red je wel, natuurlijk..... En anders die keer daarop wel.



Je mag dan (nog) niks gebroken hebben, de herhaalde valpartijen van schrijver dezès krijgen tóch invloed op je welbevinden, psychisch omdat termen als "kluns" en alle synoniemen daarvan net zoveel schade toebrengen als Dr.Parkinson, lijkt het. Inmiddels weet je best wel dat het één samenhangt met het ander maar toch.....

Vlak de fysieke schade ook niet uit. Toenemende pijn wegens spierschade doet me via de fysiotherapeut bij de Orthopeed belanden. Al zo'n vrolijk verhaal: Dr. vL. weet me behoorlijk op de kast te jagen met zijn herhaald advies: moet je maar een driewieler kopen! (G..!!@%\$#&*) Nee da's echt niet leuk maar ik weet me te beheersen want deze orthopeed zet nu wél om de drie maanden een prik Cortison in mijn meest aangedane (aanhechting van de) hamstring. Ja ik weet dat Cortisonen ook hun nadelen hebben (want hormonen), maar zònder kan ik geen 500 meter lopen en mét misschien wel 10x zover. Kwaliteit van leven heeft zo z'n prijs.

Intussen blijft het fietsprobleem kaarsrecht overeind, wat zeg ik: kaarsrecht? Wie mij kent weet dat ik nogal naar links overhel en dat fietsen met een krampachtigheid en zweet in de handen gepaard gaat. Nee de lol is er onder de huidige condities wel af.

**Reacties op de inhoud? Graag!
Schrijft u mee?**

De redactie bereidt zich voor op de uitgifte van het volgende nummer van deze Nieuwsbrief. Uw bijdragen zijn als altijd van harte welkom op:

info@parkinsoncafeamersfoort.nl

Hoe deze impasse te doorbreken? Want je wil in deze tijden binnen een actieradius van zeg 25 km toch niet de auto pakken?

Er gloort hoop: al zoekend op internet (driewieler.....) kwam "SWINGING WHEELS" voorbij. Een voorziening, in Canada uitgevonden en door Frank Balk van B2products uit Ede in ons land in omloop gebracht. Het gaat om verende en gemakkelijk demontabele zijwielen, waardoor je fiets tóch op je fietsendrager mee kan naar b.v. je vakantieadres. Méér info op de website: swingingwheels.nl. Wie voorzichtig het idee van deze zijwielen omarmt raad ik aan een proefles te nemen. Bevalt die en zie je 't wel zitten en ga je tot koop over verslik je dan niet in de prijs die op internet wordt genoemd: € 399. Da's alleen het systeem -> de onderdelen dus. Door montage en aanpassing op je huidige fiets moet je al gauw € 750 tot € 800 rekenen! Maar dan krijg je het geld voor de proefles (€ 75) weer terug.

Ik zal niet zeggen dat wij dat niet kunnen betalen maar ik heb inmiddels wél een procedure in gang gezet om (een tegemoetkoming in) de kosten uit de WMO-pot vergoed te krijgen. Begin volgend jaar komt de WMO-consulente de situatie beoordelen.

(wordt vervolgd)