



Greetje Teuben heeft sinds haar 48ste Parkinson. 'Ik wil niet stilstaan bij hoe het af kan lopen.'

Foto: DvhN/Anne Marie Kamp

INTERVIEW ■ WERELD PARKINSON DAG

'Ik kende het alleen van prins Claus'

Ze is heel vastberaden als de fotograaf aanbelt. "Ik wil een foto tijdens het nordic walking. Parkinson is niet alleen oud en beverig, het hoort ook bij jong en energiek." Greetje Teuben (56) uit Scheemda heeft sinds haar 48ste de gevreesde ziekte. Vandaag, op Wereld Parkinson Dag, haar verhaal.

Door William Pomp

SCHEEMDA ■ "Ik werk al 37 jaar op de kinderafdeling van het Sint Lucas Ziekenhuis in Winschoten. Toen ik 45 was, ging ik door een reorganisatie weer nachtdiensten draaien. Ik had al jaren last van spierpijn. Die nachtdiensten hield ik steeds moeilijker vol. 's Nachts kon ik niet wakker blijven en overdag kon ik niet slapen. Ik had altijd pijn in mijn voet, werd langzamer. Als ik terugredeneer denk ik dat mijn reukvermogen ook al jaren minder was. Het is één van de kenmerken van

de ziekte van Parkinson. Het begint heel sluipend."

"Tijdens een wintersport met collega's in Oostenrijk werd ik hard met de neus op de feiten gedrukt. We keken de video terug en ik schrok. Jeminee, ik liep wel érg slecht. Mijn linkerkant bewoog nauwelijks mee. Weer naar de dokter. Opnieuw andere zooltjes in de schoenen. Het hielp maar even. Totdat ik een keer snel in uniform naar onze neuroloog in het Sint Lucas liep. Binnen een paar minuten was ik terug. Parkinson."

"Trilt u wel eens, vroeg die neuroloog. Thuis ging ik er over nadenken. Ja, die keer dat ik op de fiets naar mijn schoonzusje ging. Toen trilde ik. En zo zijn er meer dingen

die achteraf met Parkinson te maken hebben gehad. Ik dacht aan wat mijn man was opgefallen. 'Til je voeten eens op, je sloft zo', zei hij wel eens. En ik kon me zo moeilijk omdraaien in bed. Of dat ik te moe was om na het eten de

vaschaaltjes van tafel te ruimen. Verzon ik gewoon een smoes. Van pure vermoeidheid ging ik overdag soms stiekem op bed liggen. Een vrouw van amper veertig jaar! Ik was me er gewoon niet van bewust. Achteraf denk ik dat het al rond mijn dertigste is begonnen."

"Ik kende Parkinson alleen van prins Claus. Een schrikbeeld. Eerst ben ik als een gek alles gaan lezen. Ik wilde geen Parkinson-patiënt zijn. Ik ben geen patiënt. Veel mensen weten niet dat ik Parkinson heb. Toch word ik er elk moment mee geconfronteerd. Ik werk nog

steeds, halve dagen, maar als ik 's ochtends aankom heb ik er al een dag opzitten. Ik word heel stijf wakker. Dan ga ik eerst twintig mi-

nuten oefeningen doen, daarna medicijnen, een hete douche. Na anderhalf uur ben ik pas weer mens."

"Natuurlijk ken ik de voorbeelden. Dat het heel hard kan gaan. Moeilijk praten, hevig trillen, rijbewijs kwijt. Ik

ben actief voor de Parkinson-vereniging en heb veel contact met mensen die het allemaal moeten ondergaan. Maar je kunt er zelf nog veel aan doen. Blijven bewegen. Dat is heel belangrijk. Ik ga twee dagen per week naar de sportschool en heb zelf het initiatief genomen voor een cursus nordic walking voor Parkinson-patiënten. Menzis gaat het nu zelfs in het pakket opnemen. Goed je medicijnen en voedingsupplementen nemen. Massages. Daar heb ik heel veel baat bij. En voorkom stress. Dat is de grootste vijand van Parkinson. Twee van mijn vier zoons zaten in Uruzgan. Ik was altijd heel actief voor het Thuisfront, maar daar ben ik mee gestopt. Die spanning kon ik niet meer aan. Mijn nek kwam helemaal vast te zitten."

"Ik wil niet stilstaan bij hoe het af kan lopen. Over twee jaar kan ik een ongeluk krijgen en dan heb ik me al die tijd voor niets sappel gemaakt. Ik geniet nu dubbel van de dingen die ik doe. Met de pijn valt te leven. De vermoeidheid is het ergste. Daar heb je geen grip op."

'Ik was soms te moe om de vaschaaltjes van tafel te ruimen'