



John Beukenkamp bokst tegen parkinson

‘Dwarssluggers leggen zich er niet bij neer’

Hoeveel tegenslag kan een mens hebben? Een niertumor, versleten heupen, de spierziekte polyneuropathie, hartritme stoornissen én de ziekte van Parkinson. Dit alles overkomt de 54-jarige John Beukenkamp. Als ik hem spreek tref ik echter geenszins een verslagen man die bij de pakken neer gaat zitten. Alles behalve dat! Samen met zijn vrouw Ingrid, bewegingsspecialist Sylvia Onrust en Johns personal coach Rob Weerwind legt hij zich niet bij de situatie neer. “Soms geef je wat en soms neem je wat.” John lijkt het allemaal laconiek op te vatten. Maar hij is zeer gedisciplineerd aan het sporten, let op zijn voeding en vergeet ook de ontspanning niet, in de vorm van yoga.

‘Niet het einde, alleen een andere weg’

We krijgen vaker mails van hulpverleners die enthousiast vertellen over een parkinsonpatiënt. Dat zijn dan niet de ‘standaardpatiënten’, maar mensen die door een bepaalde houding of levensfilosofie opvallen. Dit keer ontvingen we een berichtje van bewegingsspecialist Sylvia Onrust (zie kader), die voorstelde om kennis te maken met John Beukenkamp. Deze parkinsonpatiënt is volgens haar observatie van fase 2/3 naar fase 1 gegaan, door een gedisciplineerd leven van ontspanning, voeding en beweging. Dat wil ik graag met eigen ogen zien, dus zoek ik hen op in Sportstudio Buiten in

Almere. Met zijn vieren staan ze mij te woord: John, zijn vrouw Ingrid, bewegingsspecialist Sylvia en Johns personal coach Rob. Het wordt een inspirerend, mooi, positief, maar ook leuk gesprek, waarbij veel gelachen wordt. Humor blijkt een belangrijke drijfveer te zijn om door te kunnen gaan.

Alles met een ‘ie

John was sporthalbeheerder. In februari 2016 krijgt hij de diagnose Ziekte van Parkinson. In het voorjaar van 2015 is hij geopereerd aan een niertumor. Daarna krijgt hij complicaties, gaat zijn arm trillen en lijkt zijn rechterkuit minder in omvang dan zijn linker. Daarbij loopt hij steeds moeilijker, maar dat kan ook komen door de polyneuropathie (spierziekte waarbij de uiteinden van de zenuwen in armen en benen zijn aangetast). John komt bij een neuroloog in het AMC terecht. Na vier maanden onderzoek wordt de diagnose parkinson vastgesteld. Van de niertumor is John gelukkig helemaal genezen. Hij krijgt er de ziekte van Parkinson ‘voor in de plaats’. Met gevoel voor humor reageert John: “Ach ja, je geeft wat en je neemt wat.” Via de bedrijfsarts wordt John na een jaar volledig afgekeurd, ook vanwege de polyneuropathie en zijn versleten heupen. Via de bedrijfsarts, waar John zeer over te spreken is, belandt hij al snel in een revalidatietraject van drie maanden. Tussendoor ondergaat hij nog een darmoperatie... Rob benadrukt dat hoe sneller de revalidatie na de diagnose start, hoe beter dat voor de patiënt is. Momenteel heeft John nog logopedie, fysiotherapie en hydrotherapie (oefeningen in warm water). “Alles met een ‘ie,” zegt John lachend, waarbij ook zijn vrouw, de bewegingsspecialist en personal coach genoemd worden: Ingie, Sylvie en Robbie. Het is alleen jammer dat de verzekering niet alles vergoedt wat goed is voor John.

Non-contact boxing

Fitness en boksen deed John ‘altijd’ al. “In ieder geval al heel lang,” zegt hij. “Met collega’s.” Het revalidatiecentrum heeft contact gezocht met Sportstudio Buiten om te vragen of zij iets konden betekenen

Sylvia Onrust, BNAH (Bewegingsspecialist voor mensen met Niet Aangeboren Hersenafwijkingen)

“John kwam bij ons binnen in fase 2/3. Nu zit hij volgens onze opinie weer in 1. Keywords: voeding, sport, rust, cognitieve therapie, levensinstelling en discipline. Dit leidde hem naar zware bokstrainingen, die hij geweldig vindt. Daarbij is fysiek disfunctioneren amper waarneembaar en kan hij heerlijk onbewust bewegen op de dopamine die hierbij wel vrijkomt. Hierdoor blijft zijn onafhankelijkheid langer in stand wat voor hem het meest waardevol is. Hij spreekt concreet uit dat hij een gelukkig mens is. En geen slachtoffer die alleen maar een rolstoel ziet. Ik heb zijn gevoelsleven net zo meegenomen als zijn fysieke toestand, hetgeen nooit losstaat van elkaar, maar in de reguliere zorg te weinig wordt toegepast. Ik heb beroepsmatig, maar vooral als mens, veel van deze man geleerd. Kom hem daarom observeren. Pak zijn positieve energie, zie zijn resultaten en leg deze vast ter stimulatie en motivatie voor degenen met hetzelfde ziektebeeld. Niets is onmogelijk. Als je maar wilt en weet hoe.”

voor wat betreft de bokstraining. Er vindt een samenwerkingsverband plaats. Rob: “John kwam hier in september 2016 voor een proefles en is daarna niet meer weggegaan. Ik benader de training vanuit het functionele; wat heeft John nodig?” John is zeer tevreden over die persoonlijke benadering: “Ik krijg hier de steun die ik zoek en die ik nodig heb.” Daarnaast is het sociale aspect heel belangrijk. Waarbij Rob opmerkt dat hij John niet als parkinsonpatiënt ziet en hem ook niet zo behandelt, maar net zoals de andere sporters in de sportschool. Iedereen maakt een praatje en een dolletje met hem. John voelt zich ook geen patiënt. Later die middag mag ik een training bijwonen en zie ik een ‘gewone’ sporter met zijn coach, wiens aanwijzingen hij goed opvolgt. John en Ingrid zijn zeer te spreken over de begeleiding van Rob en Sylvia. Ingrid: “In de reguliere zorg krijgen wij niet veel hulp op dit gebied. We moeten zélf op zoek naar hulpverleners en zélf ontdekken wat goed is voor John.” Non-contact boxing voor parkinsonpatiënten bestaat al tien jaar in Amerika. Ze raken elkaar niet, ze stoten op een zak of op de handschoenen en door deze gerichte oefeningen dwingen ze de gezonde hersencellen de functie over te nemen van de niet werkende hersenen. Er komt weer dopamine vrij! Coördinatie van ogen, handen, voeten en lichamelijke conditie staan centraal. Het is een training voor lichaam en geest en ver-

sterkt het gevoel van zelfvertrouwen. De ervaringen met parkinsonpatiënten zijn heel positief. Binnen Nederland wordt het echter nog niet erkend, omdat het niet ‘evidence based’ is, het is niet officieel bewezen. Rob is naar Sparking Boxing Ede geweest voor een speciale cursus om bokstraining te kunnen geven aan parkinsonpatiënten. Het belangrijkste dat hij daarna geleerd heeft is dat het om maatwerk gaat, want iedere parkinsonpatiënt is anders. Rob legt uit: “Boksen gaat om de reflexen, het creëert nieuwe verbindingen in de hersenen.” Sylvia vult aan: “Dan doet de dopamine zijn werk. Na een zware bokstraining gaat John wél

