



## 'Humor belangrijke drijfveer'

terug naar zijn onderbewuste handelen en loopt hij goed recht. Dat duurt meestal zo'n tien minuten." Sylvia verduidelijkt: "Het cognitieve werkt wel, maar het blijft niet zoals bij ons in het onderbewuste hangen. Je moet herhalen, herhalen, herhalen!"

### Dwarsliggers

John is vijf dagen per week in de sport-school te vinden, voor boksen, spinning en krachttraining. Fietsen is immers ook goed voor parkinsonpatiënten. Rob geeft hem ook specifieke aanwijzingen voor de spinninglessen, speciale tips voor het been dat aangedaan is. Beweging, voeding en ontspanning, dat zijn de drie sleutelwoorden voor John. Sylvia: "Maar eigenlijk geldt dat voor iedereen." In combinatie met de juiste levensinstelling is John nu zelfs zo ver dat hij al maandenlang zonder medicijnen door het leven gaat. Hij voelt zich fitter, gelukkiger en hij zit beter in zijn vel. Voeding speelt daarbij ook een belangrijke rol. Dat houdt Ingrid goed in de gaten: geen frisdrank, geen brood, koolhydraat-arm, geen gluten en juist veel, heel veel, groenten. John en Ingrid voelen zich er goed bij. Waar John eerst niet aan moest denken, maar wat hij op aandringen van Ingrid toch is gaan proberen, is Iyengar Yoga, een therapeutische, rustige vorm van yoga. Dit bevalt hem zeer goed.

Parkinson gaat niet meer weg, maar John kan de progressie van de ziekte wel zo lang mogelijk vertragen. Ingrid benadrukt dat je wel de juiste mensen tegen moet komen en die heeft John hier zeker gevonden. Ingrid vertelt enthousiast over de op-en-top-begeleiding van Rob en Sylvia! Tijdens het gesprek komen we erachter dat alle vier mijn gesprekspartners eigenlijk dwarsliggers zijn: ze leggen zich niet neer bij de situatie en zetten alles op alles om de ideale begeleiding en combinatie voor John te bewerkstelligen. Rob en Sylvia zijn zelfs bij John thuis geweest voor een zogenoemde 'trapsessie'. John had altijd last bij een bepaalde trede op de trap waar de trap een bocht maakt. Door de situatie te bekijken kon Rob John gerichte oefeningen geven, waardoor hij nu beter de trap oploopt. Aandacht en maatwerk, daar gaat het om.

### A-typisch

De polyneuropathie, parkinson en heupslijtage, zitten bij John allemaal aan de rechterkant. Door goede fysiotherapie en massage is de pijn aan zijn heup eigenlijk weg. De orthopeed vertelde John dat hij alleen bij zeer heftige pijn in aanmerking komt voor een nieuwe heup. Door de intensieve bokstrainingen, goede fysio- en hydrotherapie én zijn ijzere discipline

heeft John inmiddels een stuk minder pijn aan zijn heup. Hij heeft zijn eigen team om zich heen verzameld en dat bevalt uitstekend! Rob bevestigt dat John over een sterke discipline beschikt: "Zelfs na een vakantie zie ik geen terugval bij hem!" Ingrid zegt daarop: "Het vereist een bepaalde mindset, dat is ook heel belangrijk." Rob verduidelijkt dat: "Het gaat om 'wat kan ik wel en wat kan ik verbeteren?' Eigenlijk is het een 'way of life'. Wat belangrijk is, is dat degenen om je heen je echt willen helpen en andere manieren durven te proberen. Think out of the box!" Verschillende artsen noemen John een a-typische patiënt, niet volgens de standaard. John zegt daarover: "Ik ben het bewijs dat je niet altijd de reguliere regels hoeft te volgen om de juiste resultaten te behalen, je beter te voelen of om goed in je vel te zitten. Het kan ook op een andere manier." Sylvia vult aan: "John voelt zich ondanks de diagnose parkinson, een gelukkig mens. Het heeft hem ook veel gebracht. Mocht iemand anders deze diagnose krijgen, het is niet het einde, het is alleen een andere weg. En het is geen kwestie van volhouden, het is gewoon een manier van leven. Je gaat nooit van fase 1 naar niks; de diagnose blijft. Maar John werkt heel hard. Hij doet er alles aan om de ziekte zo veel mogelijk buiten de deur te houden."

### Voorbeeld

Rob vindt: "Parkinsonpatiënten zijn niet zelig, er zijn nog volop mogelijkheden." Rob eindigt met de lovende woorden dat John een voorbeeld voor velen is. Dat kan ik na dit innemende gesprek van harte beamen. Na het interview kleedt John zich om voor de bokstraining en mag ik foto's maken. Ik ben diep onder de indruk van zijn conditie en wilskracht. Ondanks het zweet dat van zijn gezicht druipt, blijft hij doorgaan, net zolang als Rob aangeeft dat goed voor hem is. Als de fotosessie achter de rug is, gaat John vrolijk verder met zijn training. Wat een inspirerende man is John, met een inspirerend team om zich heen. Ik bedank hen alle vier voor het bijzondere gesprek, maar John natuurlijk in het bijzonder.