



PARKINSONISME  
VERENIGING

Jan Kommer

Geen parkinson patient is gelijk

maar ook

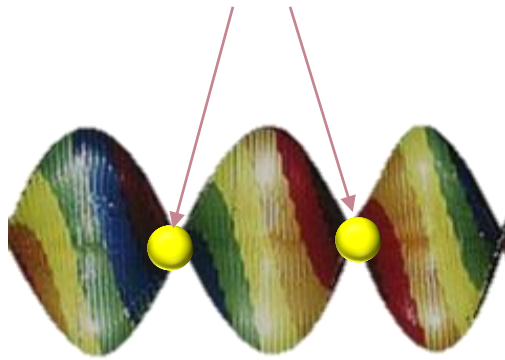
Geen mens is gelijk

(en we zijn allemaal net mensen)

# De verwerking van de diagnose Parkinson

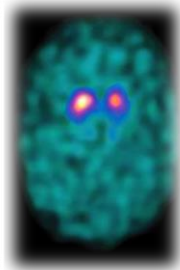
Jouw gezonde leven

mijlpalen, levensfasen, inzichten



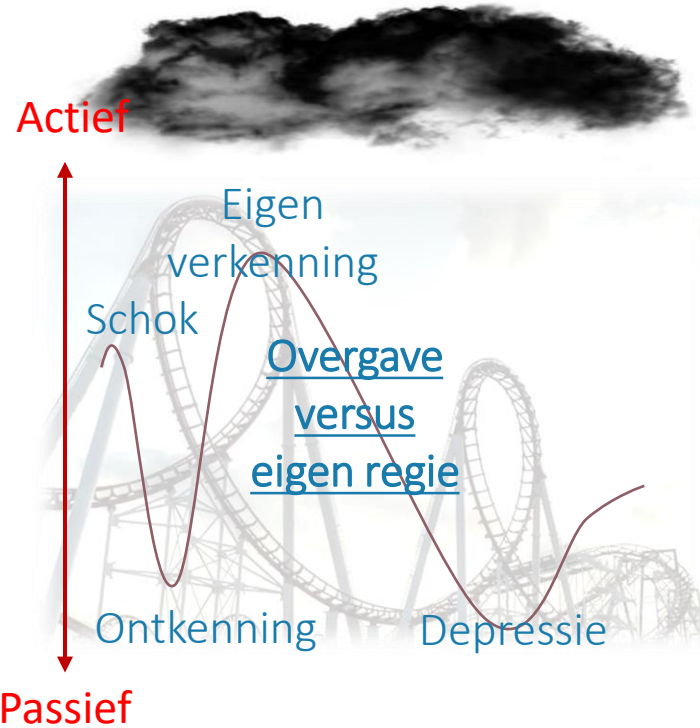
**Eigen natuurlijk gegroeide  
praktische invulling  
(identiteit, doelstellingen,  
toekomstbeeld),  
eigen emotionele invulling  
(zingeving, gezondheid)**

De diagnose



Voel je aandacht, hulp,  
perspectief?  
Wordt er naar je geluisterd?

Emotionele verwerking



**Wegwijs in Parkinsonland  
Rouw en dealen met Angst**

Elisabeth Kubler-Ross

# Iedereen heeft na de diagnose heel veel vragen en angsten

## Mijn eerste conclusies

- De neuroloog focust uitsluitend op symptoom bestrijding met medicijnen met bijwerkingen en gelimiteerde werkingsduur
- Het lijkt mogelijk het ziekteproces zelf wat te beïnvloeden. Hoe ga ik dat doen?

## Op zoek naar eigen antwoorden en daarmee pad bepalen

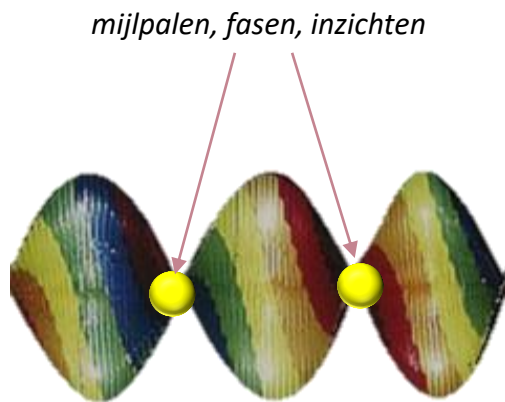
- Hoe zou ik de ziekte gekregen hebben?
- Zijn Parkinson medicijnen eigenlijk niet verslavende drugs? Is langdurig gebruik van medicijnen niet schadelijk?
- Parkinson lijkt een syndroom met meerdere oorzaken. Welke leefstijl verandering zou het positief kunnen beïnvloeden? Voeding? Sporten? Wegnemen van stressoren?
- En de de verbinding lichaam – geest: (Reichiaans) Lichaamswerk? Wat betekenen trauma's?
- Hoe kan ik neuroplasticiteit stimuleren?
- Dopamine heet geluk-stofje te zijn. Verwarrend icm Parkinson. Hoe zit dat?
- ....

Waar ga ik staan: Regulier wetenschappelijk aangetoond,  
in Parkinson kringen vermoed belangrijk, gevoelsmatig belangrijk?

# De verwerking van de diagnose Parkinson



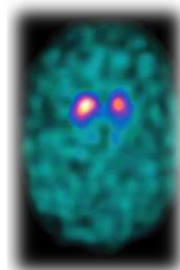
Jouw gezonde leven



mijlpalen, fasen, inzichten

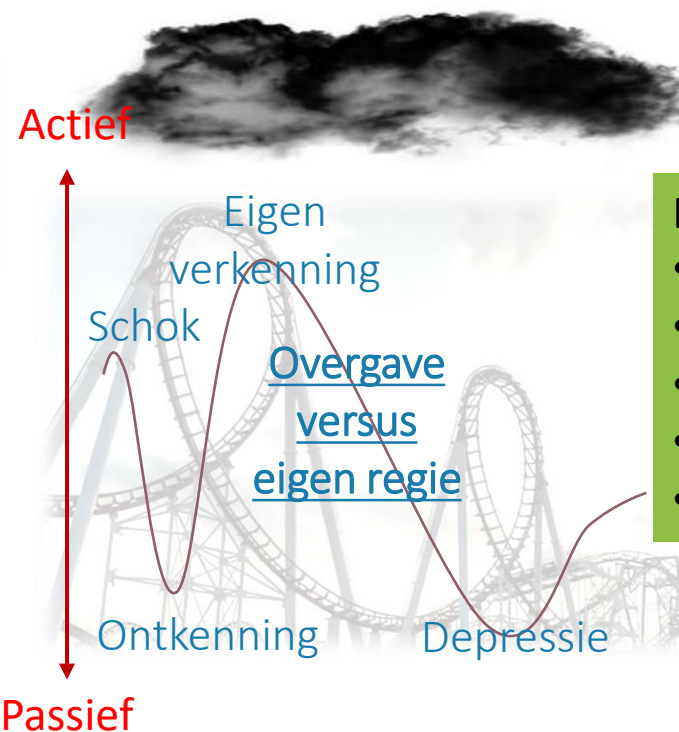
**Eigen natuurlijk gegroeide  
praktische invulling  
(identiteit, doelstellingen,  
toekomstbeeld),  
eigen emotionele invulling  
(zingeving, gezondheid)**

De diagnose



Voel je aandacht, hulp,  
perspectief?  
Wordt er naar je geluisterd?

Emotionele verwerking



**Wegwijs in Parkinsonland  
Rouw en dealen met Angst**

Pas op voor de  
fabeltjesfuik!

Behoefte:

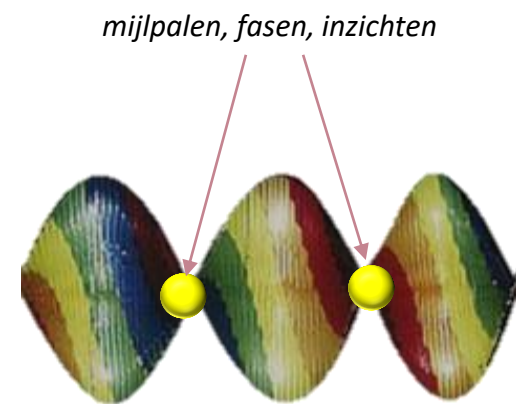
- Betrouwbare informatie
- Toegang tot de beste zorg
- Keuzehulp
- Lotgenoten contact
- Aandacht

Wees kritisch in de keuze van  
je zorgverleners, vraag  
second opinion in Parkinson  
gespecialiseerd universitair  
centrum

# De verwerking van de diagnose Parkinson

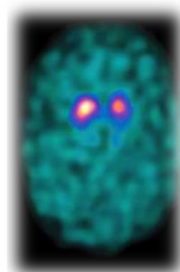


Jouw gezonde leven



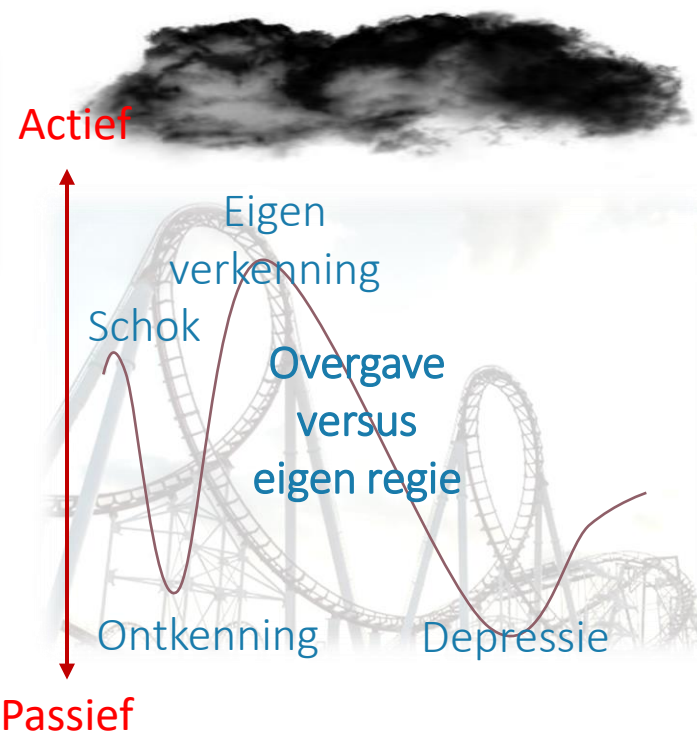
**Eigen natuurlijk gegroeide praktische invulling (identiteit, doelstellingen, toekomstbeeld), eigen emotionele invulling (zingeving, gezondheid)**

De diagnose



Voel je aandacht, hulp, perspectief?  
Wordt er naar je geluisterd?

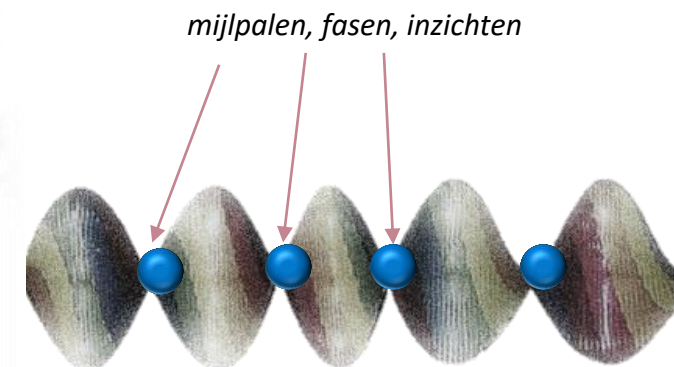
Emotionele verwerking



**Rouw en dealen met Angst**

en

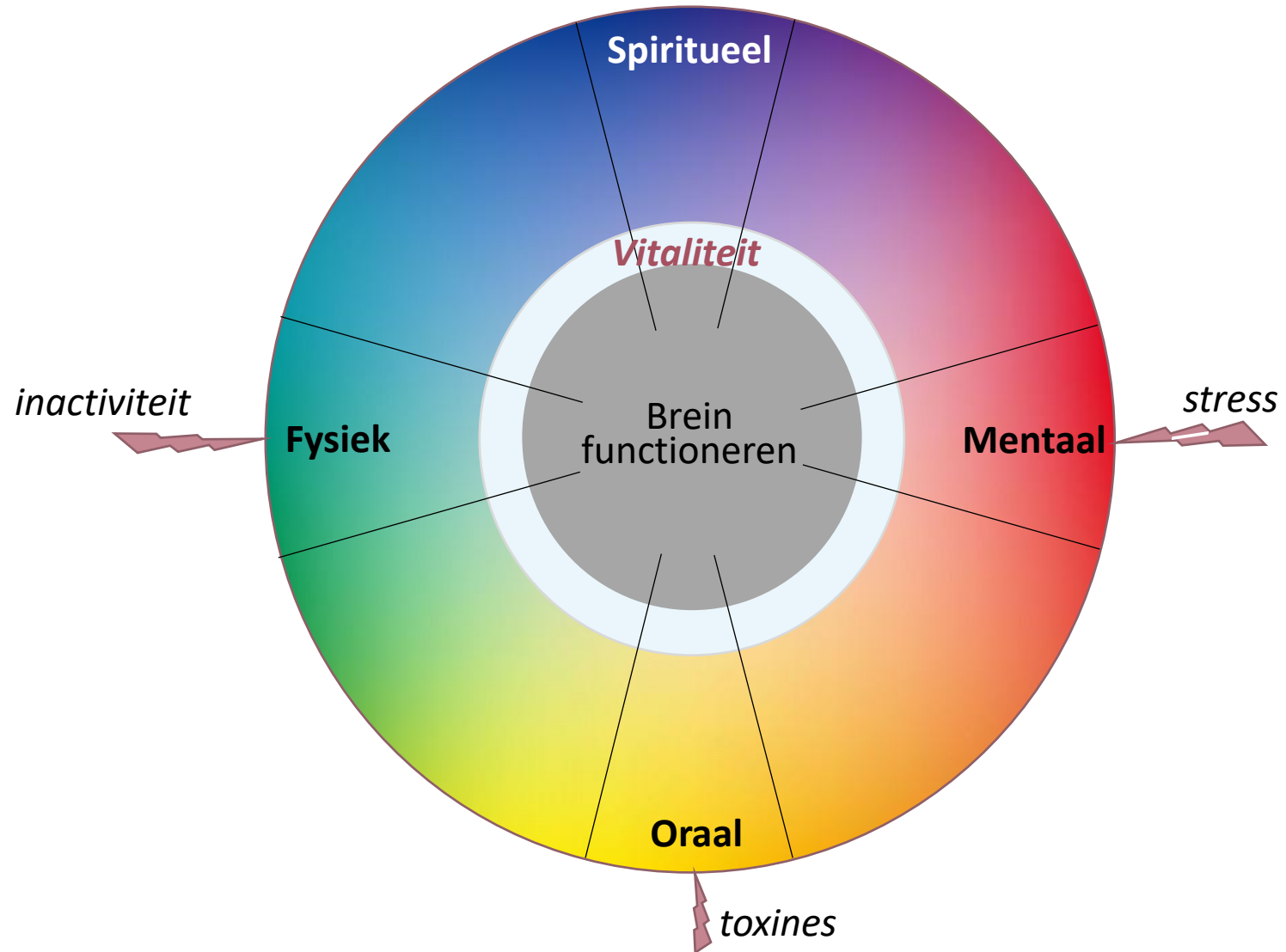
jouw praktische verwerking



- Betrouwbare informatie
- Toegang tot de beste zorg
- Keuzehulp, begeleiding
- Lotgenoten contact

**Nieuwe eigen praktische en emotionele invulling met eigen keuzen/balans hoe om te gaan met jouw Parkinson**

# Wat je zelf kan/moet doen: leefstijl



# Wat je zelf kan/moet doen: mentaal

- Rouw: werk bewust aan de noodzakelijke doorgaande acceptatie
  - Post Traumatische Groei
  - Parkinson psycholoog, maatschappelijk werker
  - Lotgenotencontact
- Vermijd stress
- Werk aan stress vermindering: yoga, mindfulness, meditatie
- Sta positief in het leven, onderhoud bestaande contacten en maak nieuwe, blij genieten
- Zoek het placebo effect op



# Dopamine: de kracht van Placebo



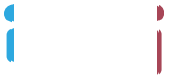
Dopamine is naast signaalstof voor beweging ook belangrijk voor:

- Plezier
- Besluitvaardigheid
- Concentratie
- Initiatief nemen
- Emotionele expressie

Niet alleen de substantia nigra produceert dopamine.

Wat triggert die andere productie?

# Dopamine: de kracht van Placebo

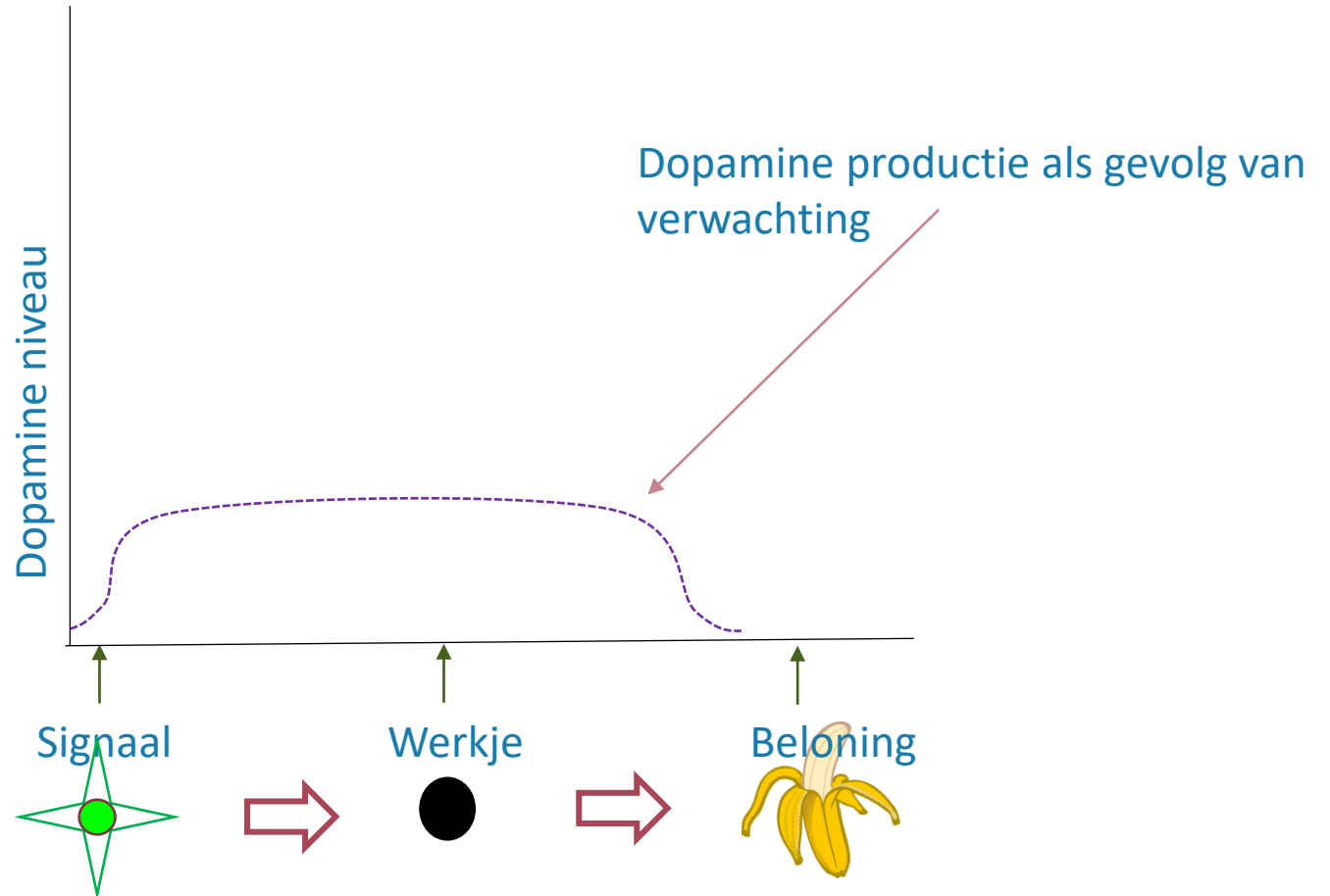


Dopamine is naast signaalstof voor beweging ook belangrijk voor:

- Plezier
- Besluitvaardigheid
- Concentratie
- Initiatief nemen
- Emotionele expressie

Daarom produceert niet alleen de substantia nigra Dopamine. Die andere productie heeft bijzondere triggers.

Van die andere dopamine productie profiteert ook beweging/soepelheid, dus Parkinson symptomen



# Dopamine: de kracht van Placebo

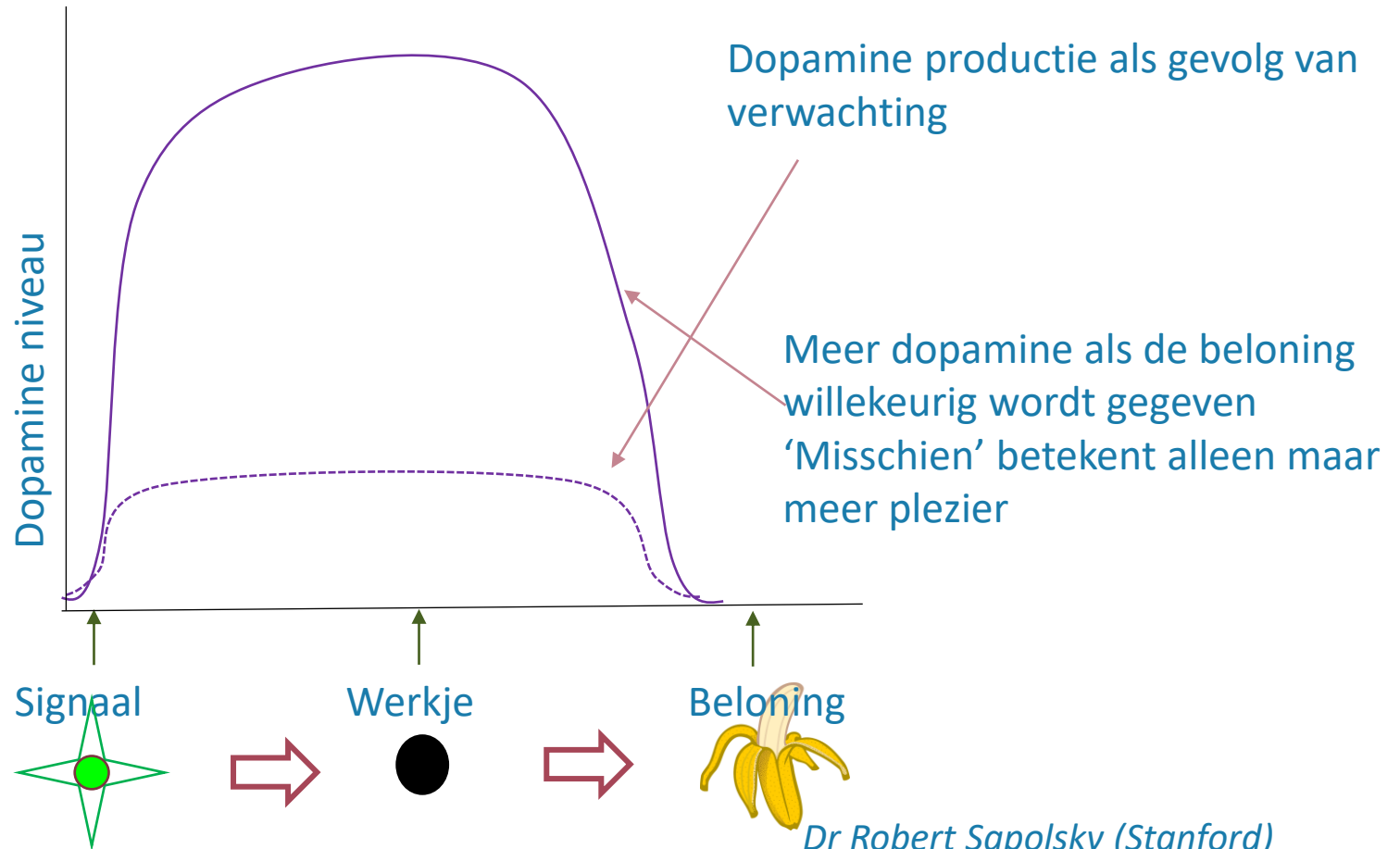


Dopamine is naast signaalstof voor beweging ook belangrijk voor:

- Plezier
- Besluitvaardigheid
- Concentratie
- Initiatief nemen
- Emotionele expressie

Daarom produceert niet alleen de substantia nigra Dopamine. Die andere productie heeft bijzondere triggers.

Van die andere dopamine productie profiteert ook beweging/soepelheid, dus Parkinson symptomen



*Dr Robert Sapolsky (Stanford)  
TED talk: The uniqueness of Humans*

# Wat je zelf kan/moet doen: beweging

- Aerobe beweging remt progressie
  - Continueer je sport of zoek er een
  - Parkinson (kick)boksen is geweldig
  - Laat je uitdagen en maak het leuk
- Groot bewegen remt progressie
  - Doe mee met de beweeguurtjes (LSVT Big) van je Parkinson fysiotherapeut
  - Ronnie Gardiner methode
- Koop een hometrainer, roeitrainer, springtouw, elastieken
- Maak bewegen leuk: dansen, samen wandelen, samen fietsen

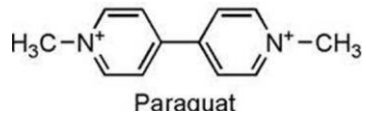
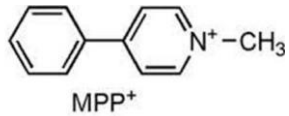
# Wat je zelf kan/moet doen: voeding

- Gevoelig onderwerp....
- Voorkom iig dat je nog meer pesticiden binnenkrijgt: eet biologisch
- Zuivel?
- Wees bewust tav voeding: beperk snelle suikers en snelle koohydraten, eet veel groente, eet niet teveel
- Je kunt nog bewuster met je voeding bezig gaan. Bijvoorbeeld:
  - Vermijd gluten
  - Eet Ketogeen
  - (Periodiek) vasten
- Wees kien op tekorten aan mineralen en vitamines

# Wat je zelf kan/moet doen: beperk pesticiden in voeding

De Dirty Dozen (meest bespoten)    De Clean Fifteen (minst bespoten)






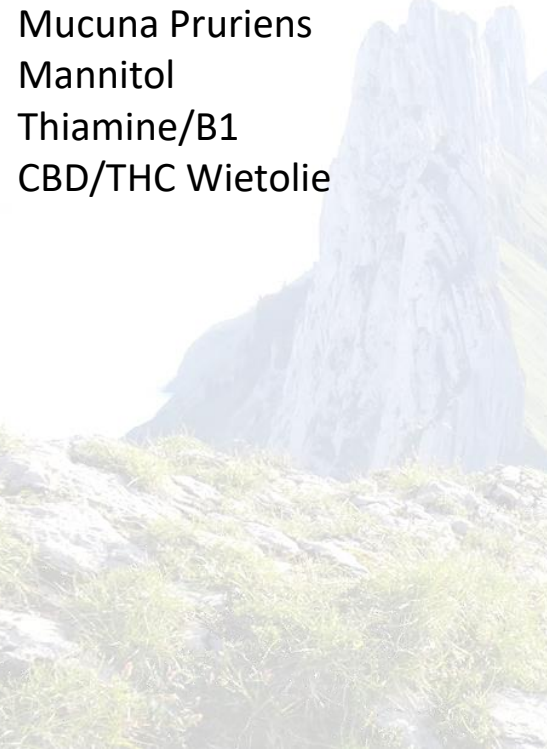
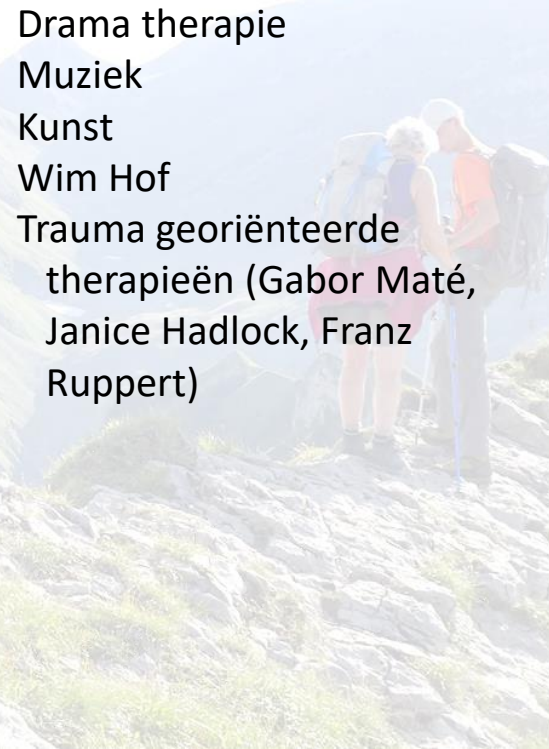
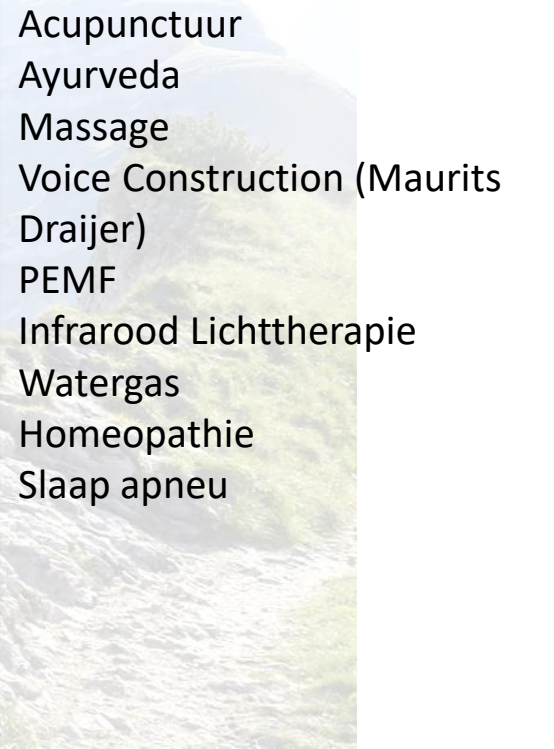
Pesticiden lijken soms op de substantia nigra killer



Aardbeien  
Spinazie  
Boerenkool  
Nectarines  
Appels  
Druiven  
Paprika's  
Kersen  
Perziken  
Peren  
Bleekselderij  
Tomaten

Avocado  
Maïs  
Ananas  
Uien  
Papaja  
Erwten (diepvries)  
Asperges  
Honingmeloen  
Kiwi  
Kool  
Champignons  
Cantaloupe  
Mango's  
Watermeloen  
Zoete aardappelen

# Overzicht aanvullende (soms alternatieve) therapieën

 <p><b>Beweging</b></p>	 <p><b>Voeding en supplementen</b></p>	 <p><b>Mentaal</b></p>	 <p><b>Behandelingen</b></p>
<p>Adem therapieën (oa Wim Hof) T'ai chi Euritmie Snelwandelen Qi-gong</p> 	<p>Mucuna Pruriens Mannitol Thiamine/B1 CBD/THC Wietolie</p> 	<p>Drama therapie Muziek Kunst Wim Hof Trauma georiënteerde therapieën (Gabor Maté, Janice Hadlock, Franz Ruppert)</p> 	<p>Acupunctuur Ayurveda Massage Voice Construction (Maurits Draijer) PEMF Infrarood Lichttherapie Watergas Homeopathie Slaap apneu</p> 



PARKINSONISME  
VERENIGING