



STICHTING

# Parkinson Nieuwsbrief

Informatie over het ParkinsonFonds

Jaargang 13 • Nr. 2 • Juni 2019

Patiëntenportret:  
Linda van der Linden

Onderzoeksupdate:  
LEVODOPA 8

Doe-tip:  
Stem op de mooiste foto! 9

Patiëntenportret:  
Han Hoegen 10

DE ZIEKTE VAN PARKINSON KENT VELE GEZICHTEN

## Linda van der Linden (57): "Trillende handen betekenden het einde van mijn carrière"



Campagne foto van Linda van der Linden.

Linda leefde voor haar werk als etaleuse/styliste. Nu leeft zij met Parkinson. Door die ziekte moest ze haar carrière opgeven.

“Na een voetoperatie kreeg ik fysiotherapie. Mijn linkervoet bleef slepen en mijn arm bewoog bij het lopen niet meer mee. Ik kon me slechter concentreren en hield mijn werk niet meer vol door pijn. De neuroloog vond het direct een duidelijk Parkinsonverhaal. Dat was in 2011. Ik bleek een agressieve vorm te hebben en moest steeds meer medicatie nemen. Binnen twee jaar stelde de neuroloog DBS voor. Er was een lange wachtlijst; eind maart 2016 werd ik pas geopereerd. DBS maakte direct een wereld van ver-

schil. Het mooiste effect was dat mijn overbeweeglijkheid – een bijwerking van de grote hoeveelheid medicatie – helemaal over was. Nu voel ik me fitter, al heb ik geen tomeloze energie

meer. Door DBS nam mijn kwaliteit van leven enorm toe. Ik voel me minder opgesloten in mijn lijf. Wel ben ik sindsdien een beetje klungelig en housterig. Ik verstep me regelmatig en mis de reflex om mijn val te breken. Door Parkinson heb ik pijn in mijn

[Lees verder op pagina 2](#)

### ONDERZOEKSUPDATE – LEVODOPA

#### Vroeg gebruik van levodopa ook veilig op lange termijn

Het klassieke medicijn levodopa, dat klachten vermindert bij Parkinson kan, probleemloos bij de eerste symptomen van de ziekte worden gebruikt. Dit heeft geen negatieve gevolgen voor de patiënt op de lange termijn.

[Lees verder op pagina 4](#)

onderrug en handen, erg vervelend en belemmerend. Maar ik ben positief en niet zo bezig met mijn beperkingen of wat de toekomst zal brengen. Ik heb een enorme wil om dingen te kunnen. Daardoor word ik vaak voor vol aangezien. Maar Parkinson gaat niet over en ik moet mijn energie goed verdelen. Ik vergaloppeer mezelf nogal eens.

Tennissen lukt niet meer, en oppas-

sen op de kleinkinderen is lastiger als trap lopen moeilijker wordt en ik de kleintjes niet kan tillen. Daarom focus ik me op wat wél kan. En dat is best veel. Lezen lukt weer, ik kan nog autorijden – wel in een automaat. Ik kan nog fietsen op een fiets met lage instap. Nieuwe recepten uitproberen, naaien, ons huis decoreren, een schilderij maken: het kost me meer inspanning omdat de fijne motoriek lastig is, alles gaat klunziger, maar het lukt

wel. Zolang ik maar geen stress of spanning voel en ik mijn eigen tempo kan aanhouden. Lopen gaat helaas wat minder, daardoor is een stok als hulpmiddel noodzakelijk. Maar dat gaat goed hoor! Ook verheug ik me op mijn kekke orthopedische schoenen. En ik ga binnenkort voor een loopfiets, zodat ik mijn conditie op een veilige manier weer kan opbouwen.”



## COLUMN

### Raak

Het ParkinsonFonds steunt zoveel mogelijk belangrijk medisch-wetenschappelijk onderzoek. In de wereld wordt ook veel onderzoek gedaan op het gebied van fondsenwerving en communicatie. Onderzoekers zijn het erover eens: wie echt wat voor elkaar wil krijgen, moet veel verschillende mensen bereiken. Daarom richten wij ons niet alleen op onze ‘eigen’ doelgroep met deze nieuwsbrief, maar ook op een bredere groep met onze publiekscampagne ‘De ziekte van Parkinson kent vele gezichten’.

Natuurlijk weten veel mensen dat de ziekte van Parkinson bestaat. Maar in de drukte van ons moderne bestaan zakt dat bewustzijn al snel weg. Willen we onze doelen bereiken, dan is het cruciaal om veel Nederlanders regelmatig te herinneren aan de impact van de ziekte en het belang van onderzoek. Dat doen we wel op een manier die bij ons past. Zonder ‘goedkope’ shockeffecten, maar op een wijze die mensen raakt en vooral: met respect voor de patiënten om wie het gaat. Die staan dan ook centraal in onze nieuwe campagne. Het is niet ons, maar hún verhaal. Want wie kunnen beter vertellen over de impact van Parkinson dan de mensen met deze nog ongeneeslijke ziekte?

We horen graag uw mening over de campagne. Spreekt de campagne u aan? Deel de uitingen vooral via Facebook of andere sociale media. Zo wordt de ziekte van Parkinson onderwerp van gesprek en helpt u ook weer het bewustzijn rond Parkinson te vergroten. Ik hoop dat op een dag een dergelijke campagne niet meer nodig zal zijn. Tot die tijd bedank ik u voor uw vertrouwen en steun.

René Kruijff  
Directeur Stichting ParkinsonFonds





De vrouwelijke hoofdrolspeler uit de campagne speelt zichzelf ook in een van de tv-spotjes.

### **Waarom wilde je meewerken aan deze campagne?**

“Omdat ik ook mijn steentje wil bijdragen. Jammer genoeg weet ik uit ervaring hoe naar deze ziekte is. Iedere bijdrage voor verder onderzoek is welkom. In de hoop dat de oorzaak eens wordt gevonden en Parkinson verdwijnt van het lijstje chronische ziektes, en het liefst niet meer bestaat.”

### **Hoe heb je de fotografie- en filmdag ervaren?**

“Geweldig om dit te mogen doen en meemaken. Het was zo’n fijn team van mensen. Ik heb genoten en mijn man en schoonmama ook. Ik vond het best inspannend en vermoeiend, maar meer dan de moeite waard.”

### **Wat voor reacties heb je gekregen?**

“Heel veel reacties uit mijn vriendenkring. Ze zijn trots op me. En ook bij de bakker en Albert Heijn vroegen mensen ‘of ik dat was’. Allemaal waren ze zeer positief. Ik vind het zo leuk allemaal. Nog even en ik ben echt een BN’er!”

### **Wat vind je zelf van de campagne?**

“Mooi en indrukwekkend. Ik denk, maar hoop vooral dat het mensen aanspreekt en aanzet tot doneren. Er zijn veel goede doelen die allemaal om donaties vragen – hopelijk kiezen mensen ook voor het ParkinsonFonds.” ■

## Bram Jansen

Bram genoot altijd van goede gesprekken en lachen met vrienden. Door Parkinson kan hij niet meer ad rem reageren en zijn zijn emoties niet altijd te zien.

“De campagnefoto’s zien er goed uit. Ik moest wel even wennen aan de stijl; de foto’s zijn best indringend. In het begin, ook tijdens de opnamen, was ik sceptisch over het filmpje: zou dit mensen nou raken? Nu ik de spot meerdere keren heb gezien, ben ik daar toch van overtuigd. Ik hoop dat het extra donaties voor onderzoek oplevert. Ik krijg in ieder geval best enthousiaste reacties. ‘Daar heb je de filmster!’, hoor ik dan.”



## Peter van der Laan

Peter had een veeleisende directeursfunctie en energie voor tien. Door de ziekte van Parkinson kan hij nu zijn dekbed niet eens meer optillen.

“Via mijn Facebook-account reageren mensen oprecht geschrokken op mijn verhaal. Het geeft aan hoe ik me ’s ochtends voel. Overdag zien mensen niks aan me – soms zeggen ze zelfs dat ik ‘helemaal niks heb’. De opzet van de campagne vind ik geslaagd. Ik krijg lovende reacties van bekenden voor het delen van mijn verhaal. Alleen is er een iets te goede foto uitgekozen, zelfs mijn eigen moeder herkende me in eerste instantie niet. Ik vind het irritant dat ik niet meer echt kan bijdragen aan de maatschappij. Daarom vond ik het fijn om op deze manier mijn steentje bij te dragen, aan meer bekendheid voor Parkinson. Het is nodig. Mensen snappen niet hoe deze ziekte werkt, denken dat het ‘aanstelleritis’ is. Dat ondervind ik zelf: sinds ik 100% in de ziekte zit, hoor ik niks meer van mijn voormalige werkgever. Meer kennis kan zorgen voor meer begrip. Maar ik heb nog liever een geneesmiddel!”



## Hans Verschuren

Hans leefde voor lange wandelingen. Nu leeft hij met Parkinson. Door deze ziekte moest hij zijn favoriete hobby opgeven.

“Ik vond het erg leuk om mee te werken aan de campagne. Wat een eer om medebeeld te mogen zijn voor het Parkinson-Fonds. De fotoshoot was erg professioneel; lieve, aardige mensen die zeer inspirerend te werk gingen met bijzonder mooie resultaten.



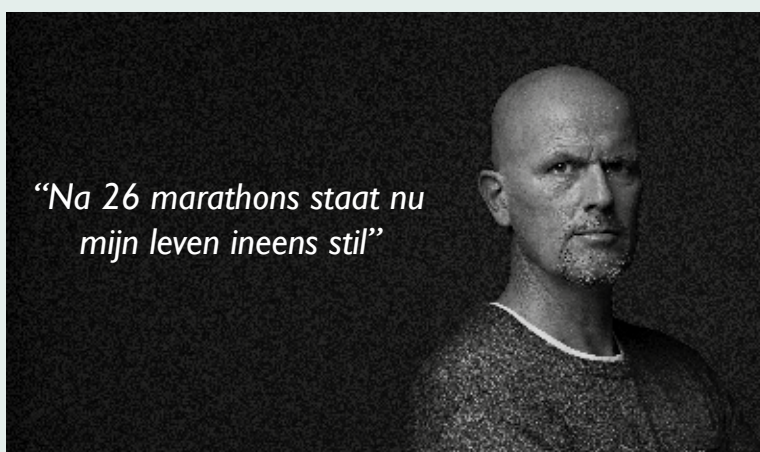
Tot nu toe krijg ik allemaal positieve reacties van familie, vrienden, bekenden en onbekenden. Men vond het knap dat wij zo open waren en vinden dat we goed omgaan met Parkinson.

De campagne vind ik goed gelukt – ook de filmpjes zijn zeer sprekend. Ik heb er veel – ook financiële – verwachtingen van voor het ParkinsonFonds. Het zal mensen zeker aanspreken, omdat duidelijk wordt gemaakt wat Parkinson betekent voor de mensen die deze ziekte hebben.”

## Han Hoegen

Han leefde voor het lopen van marathons. Nu leeft hij met Parkinson. Door deze ziekte moest hij zijn favoriete sport opgeven.

“De campagne spreekt mij zeker aan – en als ik luister naar familie en vrienden, worden anderen er ook door geraakt. Ik zag ook dat de uitingen bovenaan websites verschijnen. Mijn vriendin zat te e-mailen en zag mijn kale kop ineens bovenaan de pagina!



De zwart-witfoto's van alle vijf de deelnemers vind ik echt iets bijzonders hebben. Wat een topfotograaf, die er zo'n goed oog voor heeft. Alle vijf de verhalen hebben een verschillende invalshoek, zoals art, sport en werk, met verschillende symptomen van de ziekte. Goed gedaan, want zo is de realiteit. Een kennis van mij van de Bahama's met Parkinson noemde het een 'designer disease': het is bij elke patiënt anders.”



## Met Parkinson de warmte trotseren?

Tijdens warme dagen hebben Parkinsonpatiënten vaak meer last van hun symptomen. Hierbij een aantal tips om deze dagen zo comfortabel mogelijk door te komen.

### Houd het koel

Koeling geeft lichamelijke verlichting, het is goed voor uw bloedsomloop én het vermindert de vertraging van de prikkels die naar uw zenuwen leiden. Koelen kan simpel en snel door af en toe een ijsblokje over uw polsen te laten glijden. Of een nat washandje (al dan niet uit de vriezer) in uw nek te leggen. Uw huis houdt u koel door de zon buiten te houden, dus sluit luiken, gordijnen of jaloezieën. Ook een mobiele airco kan helpen.

### Draag katoen

Draag comfortabele kleding, bijvoorbeeld van katoen. Deze stof absorbeert zweet makkelijk, dus houdt u relatief koel. Lichte kleuren reflecteren het zonlicht en luchtige, dunne kleding is prettig als het zoveel mogelijk lucht kan doorlaten.

### Eet kleine porties

Eet uw maaltijden in kleine porties. Hoe groter uw maaltijd, hoe meer energie het uw lichaam kost om deze te verteerden. Als gevolg daarvan stijgt uw lichaamstemperatuur.

Het eten van groente en fruit werkt verkoelend, net als het nuttigen van sommige zuivelproducten (bijvoorbeeld yoghurt, kwark of jonge kaas), sommige noten of zaden (bijvoorbeeld cashewnoten of zonnebloempitten) en specerijen of kruiden (bijvoorbeeld zout, munt of salie).

### Drink voldoende water

De hitte verhoogt uw lichaamstemperatuur, waardoor u veel vocht verliest. Door extra water te drinken, houdt u het vochtpeil in uw lichaam in balans. Drink liever geen dranken met cafeïne, want die onttrekken veel vocht aan uw lichaam. Is veel water drinken lastig, dan is een ijsklontje of waterijsje wellicht een uitkomst. Het geeft u verkoeling en u krijgt toch een beetje vocht binnen.

### Slim inspanssen

Profiteer van de ochtenden en de avonden, waarin het relatief koel is. Booschappen doen, huishouden of in de tuin werken kost overdag in de hitte veel meer energie. Verplaats uw inspanningen dus (indien mogelijk) zoveel mogelijk naar de ochtend of avond. ■



## Nalaten aan het ParkinsonFonds

Stichting ParkinsonFonds wordt regelmatig in een testament benoemd tot erfgenaam. Dit kan alleen na een bezoek aan de notaris. Hoe helpt de notaris bij het opstellen van uw testament en het afwickelen van nalatenschappen? Mr. Susan van Os, notaris bij Gopisingh Van Os Notarissen in Hoofddorp, legt het uit.

### Hoe bereid ik mijn afspraak bij de notaris voor?

“Denk vooraf na over wat u zou willen met uw nalatenschap voor uw dierbaren en het goede doel. Bij het doorspreken van uw wensen met de notaris is uw gezinsamenstelling van belang. Bent u alleenstaand, dan kunt u uw nalatenschap volledig naar vrije wil invullen. Bent u getrouwd, heeft u een geregistreerd partnerschap en/of kinderen, dan hebben uw partner en/of kinderen recht op een deel van uw nalatenschap. Maar een deel kunt u altijd vrij toekennen aan andere personen of organisaties.”

### Kan ik bepalen dat mijn geld naar een specifiek onderzoek gaat?

“U kunt in uw testament voorwaarden opleggen aan de begunstigde. Dan bepaalt u bijvoorbeeld dat uw geld uitsluitend aan een specifiek onderzoek of onderzoeksthema mag worden besteed. Of dat er een speciale studieplek of laboratorium van moet worden ingericht.”

### Wat kan ik allemaal nalaten?

“Naast geld kunt u ook een effectenportefeuille nalaten en andere waardevolle bezittingen zoals een huis, boot, sieraden, antiek of kunst. Een goed doel zal dit soort goederen altijd (laten) verkopen om de opbrengst te investeren overeenkomstig haar – en uw – doel.”

### Is een testament echt nodig?

“Als u wilt nalaten aan een goed doel, is een notarieel testament absoluut nodig. Een briefje of tegen iemand zeggen wat u met uw nalatenschap wilt, is niet rechtsgeldig. Het maakt de situatie in ieder geval belastingtechnisch en juridisch onnodig gecompliceerd. Het testament is ook nodig als u iemand wilt benoemen die de nalatenschap afhandelt: de executeur. Laat uw dierbaren niet raden naar uw wensen, leg ze vast.”

### Hoe voorkom ik dat er erfbelasting moet worden betaald?

“Stichting ParkinsonFonds is ANBI-erkend, wanneer u nalaat aan een goed doel is de ontvanger vrijgesteld van erfbelasting. U weet dan zeker dat 100% van uw nalatenschap de door u gewenste bestemming krijgt.”

### Heeft u belangstelling voor nalaten aan het ParkinsonFonds?

Dat waarderen wij zeer. In de brochure over nalaten vindt u hierover meer informatie en leest u hoe waardevol de impact van een schenking is. U kunt de brochure gratis aanvragen via onze website of via [info@parkinsonfonds.nl](mailto:info@parkinsonfonds.nl). ■

**Zoekt u een notaris in uw buurt?  
Kijk dan op [www.notaris.nl](http://www.notaris.nl).**

Dit onderzoek werd mogelijk gemaakt met steun van ZonMw, Stichting ParkinsonFonds, Stichting Parkinson Nederland en Parkinson Vereniging (patiëntenvereniging).

### “EERDER BEHANDELEN BETEKENT OOK EEN BETERE LEVENSKWALITEIT IN DE BEGINFASE”

## Vroeg gebruik van levodopa ook veilig op lange termijn

Het klassieke medicijn levodopa, dat klachten vermindert bij Parkinson, kan probleemloos bij de eerste symptomen van de ziekte worden gebruikt. Dit heeft geen negatieve gevolgen voor de patiënt op de lange termijn. Een bijna zeven jaar durend onderzoek onder leiding van Amsterdam UMC toonde aan dat artsen niet terughoudend hoeven te zijn bij het voorschrijven van het middel. **Met dank aan donateurs zoals u kon het ParkinsonFonds dit onderzoek financieel steunen.**

Onderzoeksleider hoogleraar Neurologische Bewegingsstoornissen Rob de Bie is verheugd over de uitkomst van de studie naar levodopa, het meest voorgeschreven middel voor Parkinson. Levodopa vult het tekort aan dopamine in de hersenen aan dat door Parkinson ontstaat. Het geneest de ziekte niet, het vermindert wel de symptomen. Naar de langetermijneffecten van het medicijn was nog niet veel onderzoek gedaan, hoewel het al bijna vijftig jaar wordt gebruikt.

### Terughoudendheid onnodig

Daardoor waren artsen terughoudend geworden bij het voorschrijven, vanwege twijfels dat snel beginnen met medicatie de ziekte zou kunnen verergeren of meer bijwerkingen zou kunnen veroorzaken. Patiënten kregen het middel pas als de klachten dusdanig werden dat ze problemen kregen in hun dagelijks functioneren, zoals moeite met aankleden. “Dit onderzoek laat zien dat dit niet nodig is. Ik heb ook mijn terughoudendheid laten varen. De uitkomst van deze studie heeft gevolgen voor de behandeling van de ziekte wereldwijd.”

### Placebo

Rond 2011 begon een experiment geleid vanuit Amsterdam. Ruim 400 patiënten die in de beginfase van hun ziekte waren, werden ingedeeld in twee groepen. De ene helft kreeg meteen levodopa, de andere helft kreeg een placebo (neppil). Na veertig weken kreeg iedereen het medicijn. De patiënten werden vervolgens nog veertig weken gevolgd. Na tachtig weken reageerden de patiënten precies even goed op het medicijn. De patiënten die deelnamen aan deze studie waren afkomstig uit vijftig Nederlandse ziekenhuizen.

### Betere levenskwaliteit

“Kort gezegd maakt het voor de werking op de lange termijn en bijwerkingen niet uit als je eerder begint met voorschrijven van het medicijn”, zegt De Bie. “Dus als het nodig is, kun je vroeg beginnen met medicatie. Het voordeel hiervan is dat je de ziekte eerder kunt behandelen en zo de kwaliteit van leven in het begin van de ziekte verbetert.” ■

Een publicatie over deze studie verscheen in januari in de *New England Journal of Medicine*. Meer lezen over deze studie? Kijk op [www.leapamc.nl](http://www.leapamc.nl).



## Uw verhaal in de nieuwsbrief?

Wij krijgen altijd mooie reacties op de patiëntenportretten. Lezers waarderen de openhartige verhalen van mensen met Parkinson en vinden het leerzaam en interessant om te lezen hoe anderen met de ziekte omgaan. Wilt u ook vertellen over uw leven met de gevolgen van de ziekte van Parkinson – als patiënt of als familielid of andere dierbare van een patiënt? Meldt u zich dan alstublieft aan via [info@parkinsonfonds.nl](mailto:info@parkinsonfonds.nl). Als uw verhaal geschikt is voor de nieuwsbrief, nemen we contact met u op voor een persoonlijk interview. Alvast hartelijk bedankt. ■

## DOE-TIP

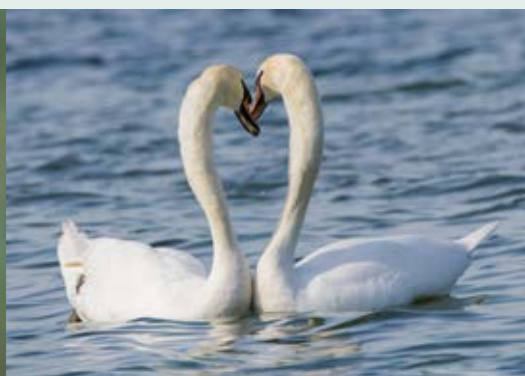
## Stem op de mooiste foto voor onze kalender 2020!

Het ParkinsonFonds brengt elk jaar een kalender uit met prachtige foto's van vogels. Op dit moment maken we de fotoselectie voor 2020. Het lijkt ons leuk als u meebeslist over de foto voor de cover van de kalender.

**Welke foto vindt u het mooist voor de cover?**



1



2



3

**Maak uw keuze voor foto 1, 2 of 3 op [www.parkinsonfonds.nl/stemmen](http://www.parkinsonfonds.nl/stemmen).**

De foto met de meeste stemmen ziet u terug op de jaarkalender 2020. Alvast bedankt voor uw stem.

*Deze foto's worden mede mogelijk gemaakt door Ernst Granneman. ([www.fotograny.weebly.com](http://www.fotograny.weebly.com))*



## Han Hoegen organiseert Fun Run voor Parkinson

Marathons en triatlons zitten er niet meer in voor Han Hoegen (55). En dat ervaart hij nog als grootste nadeel van de ziekte van Parkinson. Hij wil graag geld inzamelen voor Parkinsononderzoek. Daarom organiseert hij een atletiek-event bij de Amerikaanse School in Parijs, waar hij werkt.

### Wat een mooi initiatief!

“Het is leuk om zo’n evenement te organiseren en ik verwacht dat we een mooi bedrag bij elkaar krijgen voor het onderzoek naar Parkinson. Met een collega organiseerden we laatst wat kleinschaliger al een run voor Parkinson. Daarmee haalden we ongeveer 400 euro op. Met een school als de onze – met 800 leerlingen – kan dat bedrag véél hoger worden. In mei gaan we dus weer zo’n event organiseren; ik noem het een Fun Run. Op een zaterdag op de atletiekbaan, met zoveel mogelijk leerlingen en hun ouders. Het gaat om meedoen, het maakt niet uit of je wel of geen goede hardloper bent.

De leerlingen zijn tussen de 3 en 18 jaar, maar voornamelijk middle en high school studenten doen mee met de loop. Hopelijk komen ze met hele families.”

### Hoe pak je de wedstrijd aan?

“Leerlingen starten op hetzelfde moment en gaan 800 meter, twee rondjes, lopen. Na elke ronde heb je een aantal afvallers, tot de beste runner overblijft, die

maximaal 4 mijl loopt. Mensen kunnen hier dan ter plaatse voor doneren. Ik maak ook gebruik van het actieplatform van het ParkinsonFonds. Dat vind ik er erg goed uitzien en het helpt zeker bij het opzetten van zo’n actie.”

### Hoe kom je op de Amerikaanse School in Parijs terecht?

“Na de HALO werkte ik onder meer als sportinstructeur in het leger. Daarna ging ik op de Amerikaanse School in Engeland als gymleraar werken. Na vijf jaar werd ik Athletic Director. Zo rolde ik dit systeem

## FUN RUN VOOR PARKINSON

De Fun Run kreeg de naam ‘Devil Take The Hindmost Race’ en werd gehouden tijdens het productieproces van deze nieuwsbrief. De resultaten en foto’s konden we daarom nog niet meenemen in deze editie. Ze staan wel op [www.parkinsonfonds.nl](http://www.parkinsonfonds.nl).

in. Na negen jaar ten zuiden van Londen gewerkt te hebben, werd ik Athletic Director op de Amerikaanse School in Parijs. Sindsdien coördineer ik het hele sportgebeuren in verschillende seizoenen. Ik reis veel naar andere internationale scholen in Europa voor competities en ik coach zelf nog cross country en atletiek.”

Kun je deze baan nog volhouden met Parkinson?  
“Met medicatie is mijn Parkinson gelukkig vrij stabiel. Ik werk ‘nog maar’ 50%. Dus ik heb veel vrije tijd om bij te komen. Al wil ik altijd iets om handen hebben. Gelukkig ben ik – nog – niet voor 100% afgekeurd. Ik zit vol ideeën die ik wil uitvoeren, zoals dit project voor Parkinson.”

### Wanneer kreeg je de diagnose Parkinson?

“Vijf jaar geleden, toen ik net 50 was. Enige tijd daarvoor wilde ik mijn kopje Nespresso op onze breakfast bar zetten, toen mijn hand begon te trillen. ‘Laat checken of dat Parkinson is’, zei mijn vrouw. De dokter liet me een paar stappen lopen en zei: ‘Niks aan de hand.’ Daarna verergerde het trillen. De neuroloog bevestigde later dat ik inderdaad Parkinson heb. Ik heb altijd gesport, had bijna nooit een blessure. In 2012 kreeg ik een hernia. Acht maanden na de rugoperatie kreeg ik darmkanker. Daarvan ben ik gelukkig genezen. De neuroloog denkt dat ik sowieso Parkinson had gekregen, maar dat een van de operaties wel heeft aangewakkerd dat het zich eerder openbaarde.”

### Wat merk je van de ziekte?

“Mijn linkerhand en -arm schudden nogal. En dat schudden verergert bij stress of als ik het koud heb. Bij lopen verkrampt mijn linkervoet. Dan moet ik stoppen, anders krijg ik een kuitblessure. Mijn stem is eentonig en zachter geworden.

Het ergst vind ik nog dat ik niet meer kan hardlopen. Ik ben nu een langzame jogger. Ik moet steeds stop-



pen om mijn voet te stretchen, op links vertraagt alles. Als ik hardlopers zie, word ik wat weemoedig. Ik doe nu zes tot zeven minuten over een kilometer. Destijds drie minuten 35 seconden bij een marathon (2:32). In 1990 deed ik de Ironman triatlon in Almere. In het jaar dat ik 50 werd, wilde ik nog één Ironman doen in Hawaii. Ik was me al aan het voorbereiden. Toen kwamen echter die darmkanker en Parkinson en moest ik die droom helaas opgeven. Maar: ik heb geluk dat mijn Parkinson al jaren vrij stabiel is. Fingers crossed dat het zo blijft. Want ik twijfel of ik niet tóch nog een marathon zal ‘joggen’. Nu eerst op naar de run – ik hoop dat we straks een groot bedrag kunnen doneren voor wetenschappelijk onderzoek.” ■

Een heerlijk pastagerecht en krokante salade in één: eenvoudig te bereiden met mediterrane smaaksensatie!

## Verfrissende tortellinialade

Ingrediënten voor 2 porties

### Salade:

300 g tortellini met kaasvulling  
8 cocktailtomaatjes  
1/2 komkommer  
1 rode peper  
150 g fetakaas  
1 rode ui  
15 zwarte olijven

Zout, peper

### Dressing:

2 el Griekse yoghurt  
1 el olijfolie  
2 el witte balsamicoazijn  
1 tl honing  
1 el citroensap  
Zout, peper



### Bereiden:

Nadat de groenten grondig zijn gewassen, snijd de komkommer in kleine blokjes en driemaal de cocktailtomaaten en olijven. De ui schillen en fijnsnijden. Snijd vervolgens de paprika's in kleine blokjes. De fetakaas afbrokkelen in kleine stukjes met je handen. Doe alle ingrediënten in een grote kom en breng op smaak met een beetje zout en peper. Bereid de tortellini nu volgens de verpakkingsinstructies en laat ze kort afkoelen. Leg de tortellini in de kom en meng met de inhoud.

Voor de dressing roert u alle dressingrediënten door elkaar, giet u de salade over en mixt u alles. Versier de salade ten slotte met verse kruiden zoals basilicum, peterselie of koriander.

Geniet van uw maaltijd!

## COLOFON

### Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting ParkinsonFonds.

Deze Nederlandse particuliere organisatie bestaat sinds 1998 en financiert medisch-wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Het gaat om onderzoek naar het bevorderen van de behandeling en uiteindelijk om het vinden van een therapie. Dankzij onze donateurs zamelde het ParkinsonFonds al veel geld in voor waardevol onderzoek.

De informatie in deze nieuwsbrief is puur bedoeld als voorlichting aan de lezer. De genoemde onderzoeken zijn geen voorgestelde behandelmethoden, maar kunnen uiteraard wel onderwerp van gesprek zijn tussen patiënt en behandelend arts.

### Privacybeleid

Het ParkinsonFonds is ervan overtuigd dat de bescherming van de persoonlijke levenssfeer van haar leden, donateurs, belangstellenden, zoals bezoekers van de website, van essentieel belang is voor haar activiteiten. Persoonlijke gegevens van leden, donateurs en belangstellenden worden daarom met de grootst mogelijke zorgvuldigheid behandeld en beveiligd. Wordt u donateur van het ParkinsonFonds, dan kunt u er zeker van zijn dat uw gegevens niet verhuurd of verkocht worden. Het ParkinsonFonds houdt zich in alle gevallen aan de eisen die de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) stelt.