

1
**Parkinson
als levenskunst**
Door Frank van Empel

2
Voorwoord
Door René Kruijff

3
**Kerstwensen
2014**

6
Interview

8
Kerstrecept

DOOR FRANK VAN EMPEL

Parkinson als levenskunst



Dit prachtige en waargebeurde kerstverhaal schreef Frank van Empel speciaal voor u. Frank is veelzijdig in woord en geschrift en heeft een indrukwekkende staat van dienst op dat vlak. Hij werkte als redacteur voor onder andere Elsevier en NRC Handelsblad, schreef tientallen boeken en is eigenaar van WoordWerk. Frank heeft Parkinson en schreef het kerstverhaal uit eigen ervaring. Heel persoonlijk dus, maar wellicht voor velen van u ook herkenbaar. We hopen dat u het met net zoveel plezier en ontroering leest als wij!

De ziekte van Parkinson brengt elende en koude, maar ook vreugde en warmte. Zo was ik op bezoek bij vriend notaris Reinier in Maastricht, die zijn kantoorruimte ter beschikking stelde aan aanstormende kunstenaars. Er waren veel bekenden, vrienden ook. Er werd gedronken en gelachen. Er werden herinneringen gemaakt, opgehaald en begraven. En er werd ook bewonderd.

Cadeautje

Op pagina 9 vindt u een klein cadeautje waarmee u uw kersttafel kunt opsieren. Alvast smakelijke feestdagen gewenst!



Wie van de vijf kunstenaars had welk schilderij gemaakt? Ik heb ze alle vijf gesproken. Vijf persoonlijkheden. Diverse karakters. Wat houdt hen bezig? En, hoe uiten ze dat? 'Wie ooit de spiritualiteit die in hem zit, creatief gebruikt, is een kunstenaar' stond op het T-shirt dat ik die dag droeg. 'Een kunst maken van het leven zelf, dat is het doel', zei een van mijn favoriete schrijvers, de Amerikaan Henry Miller. Kunst maken, daar ging het die dag om.

Parkinson was ook op de vernissage, maar niet dominant. In een omgeving waar je veel nieuwe indrukken opdoet, houdt de ziekte zich schuil. Tenzij er over hem gesproken wordt, want dan wordt Parkie zenuwachtig. Maar gelukkig werd hij ditmaal overal buiten gehouden. Mijn hand trilde dus niet, ook al was ik druk doende de hoeveelheid pillen terug te dringen, terwijl ik er

eigenlijk meer moet hebben, vanwege de progressiviteit van Parkinson. Het is steeds zoeken naar een wankeel evenwicht.

Zo gezellig als de opening van de tentoonstelling was, zo snel was het ook afgelopen. Een aantal vrienden, sommige licht aangeschoten, besloot het feest voort te zetten tijdens een copieuze maaltijd. We slenterden wat door de stad, om het eerste het beste restaurant in te duiken. Naam en adres ben ik vergeten, maar niet het lieve gezicht met intense, blonde krullen en blauwe ogen, dat ons bediende. Het begon al met het innemen van de plaatsen. Zij schoof mijn stoel naar achteren en weer naar voren, in een vloeiende, hulpvaardige beweging. 'Wat willen de heren en mevrouw drinken?' 'Rode wijn, biertje, bier, bier, ik ook, graag.' 'Wat heeft u allemaal in de tap zitten?', wilde ik weten en



Mijn grootste kerstwens



Als directeur van het ParkinsonFonds ben ik dagelijks betrokken bij de ziekte van Parkinson en Parkinsonismen. Mijn grote wens voor 2015 laat zich gemakkelijk raden: ik wil heel graag dat we – in de onderzoeken die wij mogelijk kunnen maken – grote stappen voorwaarts zetten. En hoewel ook de kleine stapjes absoluut onmisbaar zijn, ga ik dan natuurlijk voor die Hele Belangrijke Doorbraak. Dé oplossing die voorgoed een eind maakt aan de ziekte van Parkinson staat bovenaan mijn wensenlijstje. Met stip. Drukgedrukt. Gearceerd. Direct daaronder staan: bevindingen die een verbetering van de kwaliteit van leven voor mensen met Parkinson betekenen. Al een 'iets' verhoogde levenskwaliteit kan een enorme verlichting betekenen voor patiënten én hun dierbaren. Daarom ben ik zo trots en blij dat we diverse onderzoeken op dit gebied dankzij uw steun konden financieren.

2014 was wederom een jaar waarin de wereld werd geschokt door terrorisme, oorlogen, aanslagen, bruut geweld en (inter)nationale onverdraagzaamheden. Ik wens u en mij voor 2015 een wereld zonder oorlog en terrorisme. Een wereld waarin een ieder in tevredenheid, veiligheid en goede gezondheid kan leven. Met respect voor elkaars mening, geloof en levenswijze. Een mens mag dromen, nietwaar?

René Kruijff
Directeur Stichting
ParkinsonFonds

Parkinson als levenskunst

> Vervolg van pagina 1

er schoot een siddering door mijn armen naar beide handen. Waarop zij naast mij knielde, haar rechterhand op mijn knie legde en zacht en duidelijk een reeks biersoorten opsomde. Ik koos er een die ik lang niet op had: Gulpen Dort. 'Ga ik voor zorgen, mijnheer.' Weg was ze. Alle ogen gingen in mijn richting. Ik zag mijn vrienden denken: 'Wat heeft hij dat wij niet hebben?'

Toen mijn nieuwe vriendin de bestelling kwam brengen, serveerde ze mij als eerste. Met dezelfde omfloerste stem, zei ze: 'Alstublieft mijnheer, geniet er maar van.' Tijdens het hoofdmenu ging dat zo door. Ik kreeg steeds een voorkeursbehandeling. De aap kwam pas uit de mouw na het dessert. Ik trok me even terug om de spreekwoordelijke neus te poederen. Terwijl ik weg was, boog de serveerster zich naar mijn vrouw en vroeg: 'Heeft uw man Parkinson?' 'Dat heb je goed gezien!' 'Mijn vader heeft het ook, dus ik weet wat het is. Ik bewonder uw man. Hij gaat er zo normaal mee om. Alsof het een deel is van hemzelf.'

Toen ik het toilet uit kwam, stond degene met wie ik lief en leed deel al buiten met onze vrienden. De schone serveerster had haar fiets aan de hand. Ze glimlachte terwijl ze zei dat haar dienst er op zat. Nu ging ze bij haar vader langs. 'Hij heeft net als u de ziekte van Parkinson,' bekende ze mij nu ook. Ik vertelde dat ik de diagnose ruim 10 jaar geleden hoorde en zo mijn moeilijke tijden ken, maar dat ik een heilige overtuiging heb: het gebeurt allemaal in je hoofd! Het gaat er niet zozeer om welke akelige symptomen je allemaal wel of niet hebt, maar hoe je daar mee omgaat. Het

heeft geen zin om de schuld aan de omgeving of de omstandigheden te geven. De kunst is om de ziekte van Parkinson te integreren in je normale bezigheden, parafraseerde ik Henry Miller. 'Juist,' reageerde het meisje. 'Als je graag voetbalt, blijf dan vooral voetballen. Als je graag gitaar speelt, ga dan vooral gitaar spelen en kies steeds moeilijker stukken uit, die steeds meer bevrediging geven als je erin slaagt om ze te spelen. Mijn vader probeert hetzelfde. Ik ga vaak naar hem toe, dan wandelen we een stukje of hij speelt piano voor me.' Ze gaf me een kus op mijn wang. Toen reed ze weg, de schemering van de stad in. Mijn gezelschap stond er getroffen bij. 'Wat mooi,' zei een van de vrienden. 'Hier kunnen we allemaal van leren. Het motto is: Verstop je niet. Zoek het avontuur. Beweeg en eet gezond. Slaap zoveel mogelijk en droom de mooiste dromen. Maak van je beperking een kunst, een levenskunst.'

Bijzondere ontmoetingen als deze heb ik vaak. Veel mensen staan klaar om mij te helpen en hebben mij lief, dankzij de ziekte. Ik ben milder geworden, misschien heeft dat er wel mee te maken. De ziekte van Parkinson is een groot avontuur; aan het begin van de dag weet je nog niet of je 's avonds met plezier of vol afgrijzen terug zult denken. Maar geldt dat niet voor alle levens van alle mensen? Parkinson is niet zozeer overleven, als wel het gewone leven, weliswaar met een handicap, maar die hebben de beste golfers ook.



Kerstwensen 2014

Een kersteditie is niet compleet zonder bespiegelingen en wensen voor het nieuwe jaar. Wij vroegen daarom een aantal onderzoekers, patiënten en andere vrienden van het ParkinsonFonds die u waarschijnlijk herkent uit eerdere nieuwsbrieven om hun speciale wens voor u te formuleren. Dat deden zij graag, waarvan akte!

Rianne Esselink:

"Eind oktober vierden we het jubileumcongres 'Van Bolwerk naar Netwerk' ter ere van 60 jaar neurologie bij het Raboudumc. Het congres ging in grote lijnen over hoe we de patiënt (weer) centraal krijgen/houden in de zorg, tegen de achtergrond van ICT en andere high tech ontwikkelingen. We hadden ook een workshop Parkinson met als titel 'Zorgverleners in beweging'. Dit inspireerde mij tot een mooie wens voor het nieuwe jaar: begrijpen en begrepen willen worden, zowel voor patiënt als hulpverlener. Daar begint het allemaal mee. Geldt trouwens ook voor de wetenschap, realiseer ik me nu!"



Linda van Ringelstijn:

"Elk einde is een nieuw begin, ga dat nieuwe begin vol vertrouwen tegemoet. Een mooi nieuw begin gewenst!"



Tom van Mierlo en Elisabeth Foncke:

"Onze wens voor het nieuwe jaar laat zich raden: langer behoud van inzicht voor patiënten met de ziekte van Parkinson en visuele hallucinaties."



Ineke Spoorenberg, verloor haar grote liefde Cor aan Parkinson:

"Altijd als de kerst naderde, voelden Cor en ik een soort druk opkomen. De druk weer voor een kerstdiner te staan, iets te moeten verzinnen, boodschappen te moeten doen, een halve dag met familie aan tafel te moeten zitten. En de moed zonk ons in de schoenen. Ik dacht vaak: waarom kunnen we niet lekker met z'n tweetjes iets doen. Maar ja, er zijn kinderen, kleinkinderen, tantes die iets van je verwachten. Tenminste, zo voelden wij dat. En daar gingen we weer... tot de laatste kerst, toen hebben zijn dochter en schoonzoon een heel lekker kerstdiner voor ons bereid. Zo kon Cor in aanloop daarheen extra rust nemen en er ook echt van genieten... Dus, lieve Parkinsonpatiënt:

Ik wens u gezellige kerstdagen waarin u zichzelf kunt zijn en u zich niet voorbij hoeft te lopen. Vaak zien mensen tegen de kerstdagen op omdat er allerlei dingen van ze verwacht worden: veel bezoek, veel boodschappen, veel in de keuken staan, terwijl je eigenlijk alleen maar rust nodig hebt en gezelligheid, samen met misschien maar één persoon en niet een huis vol.

Ik zou u dan ook willen zeggen: blijf bij uzelf, doe niet meer dan wat u aan kunt en leuk vindt. Forceer uzelf niet, ook niet in de rest van het jaar. Zo kun je met deze ziekte nog volop genieten van dat wat er nog wél is."



Odile van den Heuvel en
Ysbrand van der Werf:



Het VUmc wenst
patiënten met
de ziekte van
Parkinson licht
toe in het
nieuwe jaar!



Paul Meuwese:

"Voor mij is Kerstmis het feest van de vernieuwing c.q. de geboorte van de innerlijke wezenskern die ieder mens heeft. Die kan tevoorschijn komen na een periode van innerlijke schoonmaak met name in de adventsperiode maar ook al in de herfstperiode daarvoor. Die meer geestelijke geboorte kan leiden tot 'vrede op aarde' als het je lukt om jezelf te accepteren in wie en hoe je bent in casu ziektes als Parkinson.

Zo'n ziekte vraagt om het leren inspelen op een situatie met gebreken en beperkingen. Er vrede mee hebben dus enerzijds, maar ook zien welke ontwikkelingsmogelijkheden er wél zijn met zo'n ziekte. Mindfulness helpt me daarbij. Het is dus eigenlijk heel paradoxaal: jezelf accepteren om te kunnen veranderen maar dan op een meer innerlijke manier. Immers: je fysieke mogelijkheden nemen af. Ik vind het moeilijk om zo iets samen te vatten in een zin. Vrede op aarde klinkt zo afgekloven en illusoir. Toch heeft het er wel mee te maken maar dan op een actieve manier. De rijkdom ontdekken van meditatie of kunst bijvoorbeeld. Zoeken naar de mogelijkheden om in vrede te leven met je ziekte. Je ermee te verzoenen, hoe moeilijk het soms ook is. Dat heeft voor mij iets met Kerst te maken."



An de Splenter:

"Voor een dierbare vriend is de winter 'zijn' tijd om te genieten: lekker vroeg donker, kaarsjes en open haard aan, grote pot thee erbij, lekker onder een dekentje naar een film kijken of een goed boek lezen. Gelijk heeft hij, het kan heel simpel zijn! We zijn zo hard aan het rennen met zijn allen en zo druk met plannen dat we de essentie vergeten. GENIETEN van alles, of liever gezegd juist eens van niks. Gewoon dankbaar dat we er nog zijn, dat we er gewoon mogen zijn, zonder er iets voor te moeten doen.

Ik wens iedereen een groot hart toe, vol met liefde die je weer deelt of doorgeeft aan een ander, zodat we de ander, die op dat moment juist een steun in de rug of een schouder om op te hulen nodig heeft, tot steun kunnen zijn. Dat we in plaats van kerstkaartjes te versturen er écht zijn voor de mensen om ons heen. Dat we in de 'hectische' kersttijd niet weer aan de essentie voorbij gaan, als we te druk zijn met cadeautjes en boodschappen. Wat zou je doen als je eens wist dat het je laatste kerst zou zijn?!"



Frans Veer, huisdichter van het ParkinsonFonds:

"Mijn wens als Parkinsonpatiënt is dat ik de doorbraak mag aanschouwen tijdens het onderzoeksprogramma naar het absolute geheim van dit nog steeds sluimerende fenomeen."



Anja Bronius:

"Ik wens iedereen een fijne kerst. Daarnaast wens ik dat Parkinsonpatiënten meer serieus genomen worden op Sint Maarten. Dat er een in Parkinson gespecialiseerde neuroloog op het eiland komt, zodat patiënten beter geholpen kunnen worden en dat de ziekte herkend, erkend en serieus behandeld wordt. Zodat de patiënten hier op Sint Maarten meer levenskwaliteit krijgen en niet verstopt thuis blijven zitten."



DR. ERIC ROOS:

“Mezelf dingen opleggen, dat werkt voor mij het beste”

Dr. Eric Roos is voorzitter van de Parkinson Vereniging, zelf Parkinsonpatiënt én werkt samen met het ParkinsonFonds. Redenen genoeg om hem eens te interviewen zodat u ook nader kennis met hem kunt maken!



Hoe merkte u de eerste beginselen van Parkinson?

“Dat was in 2002. Binnen het chemisch concern DSM was ik net van functie en werkplek veranderd. Ik zat achter mijn bureau en wilde een stuk typen, maar ik zat niet zo lekker en typen ging ook niet geweldig met mijn linkerhand. Ik dacht dat ik misschien een muisarm had – ook al muis ik met rechts – en sloeg er verder weinig acht op. Een halfjaar later was ik op een trouwfeest. Iedereen ging los op de dansvloer. Ik wil niet zeggen dat ik een geboren danser was, maar mijn moves waren toen wel heel slecht. Ik stond er stijve-harkerig bij. De Cesar oefentherapeut ging uit van een hernia en leerde me speciale loopoefeningen. Die oefeningen verhielpen het probleem van stijve ledematen echter niet, dus werd ik doorgestuurd naar de neuroloog. Die stelde vrij snel de ziekte van Parkinson vast.”

Meteen ook een behandelplan?

“Nee, met de diagnose heb ik een paar jaar helemaal niks gedaan. Dus ik had ook geen behandelend arts. Als collega's zeiden: 'Je hebt een sleepbeen!', moffelde ik dat weg als sportblessure.”

Waarom verhuide u de ziekte?

“Ik wilde zo lang mogelijk verbloemen dat ik Parkinson heb. Een onderliggende problematiek die naar mijn mening nadrukkelijk speelt bij chronisch ziek zijn in de werkomgeving is dat er vaak gebrek aan vertrouwen is tussen werkgever en werknemer waardoor er vaak niet open over de ziekte gepraat wordt c.q. gepraat kan worden. Dat gevoel leg je jezelf ook op, omdat je een ander niet tot last wilt zijn – stom eigenlijk. Ik verborg de ziekte tot het niet meer kon. Toen heb ik het eindelijk aan mijn baas, collega's en medewerkers verteld.”

Hoe reageerden zij?

“Over het algemeen heel sympathiek, met interesse – die al snel vervaagde. Want er verandert natuurlijk niet zoveel, behalve dat men weet dat je sleepbeen door een chronische ziekte wordt veroorzaakt. Ik moet wel zeggen dat er veel meer hulpvaardige mensen zijn dan ik dacht. Ook op straat, als ik een freeze-momentje heb, zijn er vaak mensen die te hulp schieten. Daarnaast heb ik

gemerkt dat mijn openheid over mijn ziekte tegen me kon werken. Sommige collega's stonden er niet sympathiek tegenover en maakten gebruik van mijn kwetsbaarheid.”

U werkt nog steeds, ondanks uw ziekte.

“Ja, ik doe tegenwoordig part-time consultancy opdrachten en ben daarnaast voorzitter van de Parkinson Vereniging. Tot nu toe uit Parkinson zich bij mij alleen in fysieke beperkingen. Er zitten fluctuaties in goed kunnen lopen of niet en ik heb mijn freeze-momenten. Ik prijs mezelf gelukkig dat ik – nog – niet te maken heb met de vele cognitieve en psychische klachten die Parkinson ook veroorzaakt. Maar ik merk wel dat de symptomen zijn toegenomen. Inmiddels heb ik ook medicatie en reguliere consulten bij de neuroloog. Een tijdje geleden ben ik uit mezelf een arbeidsongeschiktheidstraject ingestapt, om mijn baan bij DSM op een nette manier af te ronden. Ik had daar een topfunctie met veel verantwoordelijkheden. De druk stond er goed op, en op een gegeven moment moest ik eerlijk zijn naar mezelf. Je moet in een executive functie wel alles kunnen geven. Ik kon dat niet meer waarmaken, dus besloot ik een andere richting te kiezen.”



Hoe belangrijk is blijven werken voor u?

“Bij Parkinsonpatiënten is de kans groot dat ze zich thuis schuil houden, bang om in het openbaar te freezezen of te vallen. Ik heb ook een heel mentaal proces moeten doormaken om deze angst te overwinnen. En ja, ik ben ook regelmatig zenuwachtig, bijvoorbeeld als ik op reis moet. Op Schiphol denk ik dan: ‘Ga ik het halen, kan ik dit wel doen?’. Ik wil dus heel graag mijn dingen blijven doen en gelukkig gaat het ook allemaal wel. Voor mij is de beste manier mezelf dingen blijven opleggen. Mezelf een beetje onder druk blijven zetten. Mijn bestuursfuncties, zoals voor de Parkinson Vereniging, zijn prima geregeld maar veel intensiever dan ik voor ogen had. Ze houden me van de straat, of beter: ze krijgen me de straat op!”

Wat doet u voor de Parkinson Vereniging?

“De Vereniging was voor mij een stap in het onbekende. In het begin vermeed ik de ziekte dus ook met de Parkinson Vereniging had ik eerst nog niet te maken gehad. Tot ik een paar mensen van de Vereniging tegenkwam. Ze zochten een nieuwe voorzitter en na een paar gesprekken vroegen ze of ik me kandidaat wilde stellen. ‘Dat doe ik er wel even bij’, dacht ik. Een grove onderschatting! Het besturen en leiden van een vereniging met vrijwilligers en patiënten is een compleet andere tak van sport dan een directiefunctie in een commerciële organisatie. Om te beginnen moet alles intern op een goed spoor gezet worden. Met de goede ondersteuning door onze directeur en bureaumedewerkers hebben we dat nu goed voor elkaar. Daarnaast heb ik een representatieve functie, zowel intern als extern ben ik een rolmodel voor onze eigen leden. Die zijn trots dat ‘een van

hen’ voorzitter is, dat oogst bewondering. Mijn taak naar de buitenwereld vind ik belangrijk. Ik vertel over de ziekte in mijn lijf, ik gebruik Parkinson om de Vereniging zichtbaar te maken. Ik ben nu vier jaar voorzitter en mijn rol schuift steeds meer die representatieve kant op. Zo kan ik immers ook de meeste waarde toevoegen aan de Vereniging. We werken ook veel samen met partijen in het veld.”

Tegenwoordig ook met Stichting ParkinsonFonds!

“Bij verkenningen voor samenwerking heerste in het verleden argwaan bij sommige leden van de Vereniging. Die is compleet weggenomen, we werken nu prettig, constructief en met wederzijds respect en vertrouwen samen. We streven op het hoogste niveau hetzelfde doel na: het vinden van een genezing voor Parkinson. En voor het zover is, willen we patiënten en hun familie ondersteunen met goede zorg en betere behandelingen, zorgen dat ze een leven naast Parkinson hebben. Die focus maakt ons complementair: het ParkinsonFonds en de Parkinson Vereniging kunnen elkaar versterken als we de juiste taken bij de juiste partij neerleggen.

Dat besef dringt bij ons beiden door en vertaalt zich in een toenemend aantal gezamenlijke projecten, zoals de Unity Walk – een loopevenement om aandacht te vragen voor de ziekte van Parkinson – die mede mogelijk werd gemaakt door het ParkinsonFonds.

In de toekomst zullen we nog veel meer projecten samen invullen.”

Deze editie staat in het teken van de feestdagen. Heeft u nog een speciale wens voor het nieuwe jaar?

“Een oproep, mag dat ook? Wat belangrijk is om te weten, is dat het ParkinsonFonds en de Parkinson Vereniging twee verschillende organisaties zijn. Het ParkinsonFonds moet verantwoording afleggen aan donateurs die geld beschikbaar stellen voor Parkinsononderzoek, terwijl de Parkinson Vereniging ‘door en voor’ haar leden opereert. Naast het verspreiden van kennis en informatie over de ziekte van Parkinson, het organiseren van ontmoetingen en evenementen, het financieren van (onderzoeks-)projecten die de zorg en behandeling van de patiënt van nu ten goede komen, vertolken en vertegenwoordigen wij de stem van de Parkinsonpatiënt. Om die stem met kracht te kunnen vertolken en de belangen van de patiëntengemeenschap optimaal te kunnen behartigen, hebben we zoveel mogelijk leden nodig. Daarom wil ik aan de lezers van de Parkinson nieuwsbrief aandacht vragen voor onze vereniging. Zo kunnen we allebei vanuit onze kracht opereren en naar de toekomst samen een wezenlijke rol blijven vervullen in het verbeteren van de kwaliteit van leven van de huidige generatie Parkinsonpatiënten en het continu dichterbij halen van het begrip en de genezing van deze verwoestende ziekte!”

Eric Roos (1966)

Getrouwd met: Diana

Kinderen: 2

Favoriete bezigheden in vrije tijd: sport/beweging (actief en passief), reizen, m'n dochters

Sport: voetbal (helaas niet zo heel actief meer), fietsen, wandelen

Hekel aan: pessimisme ('het glas is halfleeg')

Motto: People come First!

Mooiste boek: o.m. Zen or the Art of Motorcycle Maintenance (Robert Pirsig), De Grap (Milan Kundera), Uit Talloos veel Miljoenen (W.F. Hermans), Catch 22 (Joseph Heller)

Film die iedereen gezien moet hebben: Awakenings, Schindler's List, Novecento, As Good as it Gets



Kerstrecepten



Hazenrugfilet in rodewijnsaus

Ingrediënten voor 4 personen:

- 750 gram hazenrugfilet
- 3 eetlepels olijfolie
- 500 ml volle rode wijn + extra scheutje
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 pot vleesfond (380 ml)
- ½ pot zilveruitjes (à 340 gram), uitgelekt
- 50 gram koude boter, in blokjes



Bereiding:

1. Dep de hazenrugfilet droog met keukenpapier en bestrooi naar smaak met zout en (versgemalen)peper.
2. Verhit de olijfolie in een braadpan en braad het vlees rondom mooi bruin.
3. Draai het vuur laag en braad het vlees afgedekt nog 20-25 minuten tot het vlees vanbinnen rosé is. (Controleer de gaarheid eventueel door een kleine inkeping in het midden van de filet te maken.)
4. Kook intussen op hoog vuur de wijn in 10 minuten in tot de helft. Roer in een andere pan de tomatenpuree los met het extra scheutje wijn en voeg het daarna samen met de vleesfond en de zilveruitjes toe aan de ingekookte wijn.
5. Laat het vervolgens nog 15-20 minuten inkoken tot er ongeveer 250 ml saus van over is.
6. Neem het vlees van het vuur en laat het nog 10 minuten afgedekt rusten.
7. Haal de wijnsaus van het vuur en klop er de boter door.
8. Snijd het vlees in mooie plakken en serveer het met de saus.

Chocolademousse met kersen



Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 g bittere chocolade in stukjes
- 150 ml melk
- 1 theelepel geraspte sinaasappelschil
- 250 ml slagroom
- 50 g suiker
- 1 pot kersen op siroop (720 ml), uitgelekt
- gemalen piment
- 4 eetlepels sinaasappellekeur

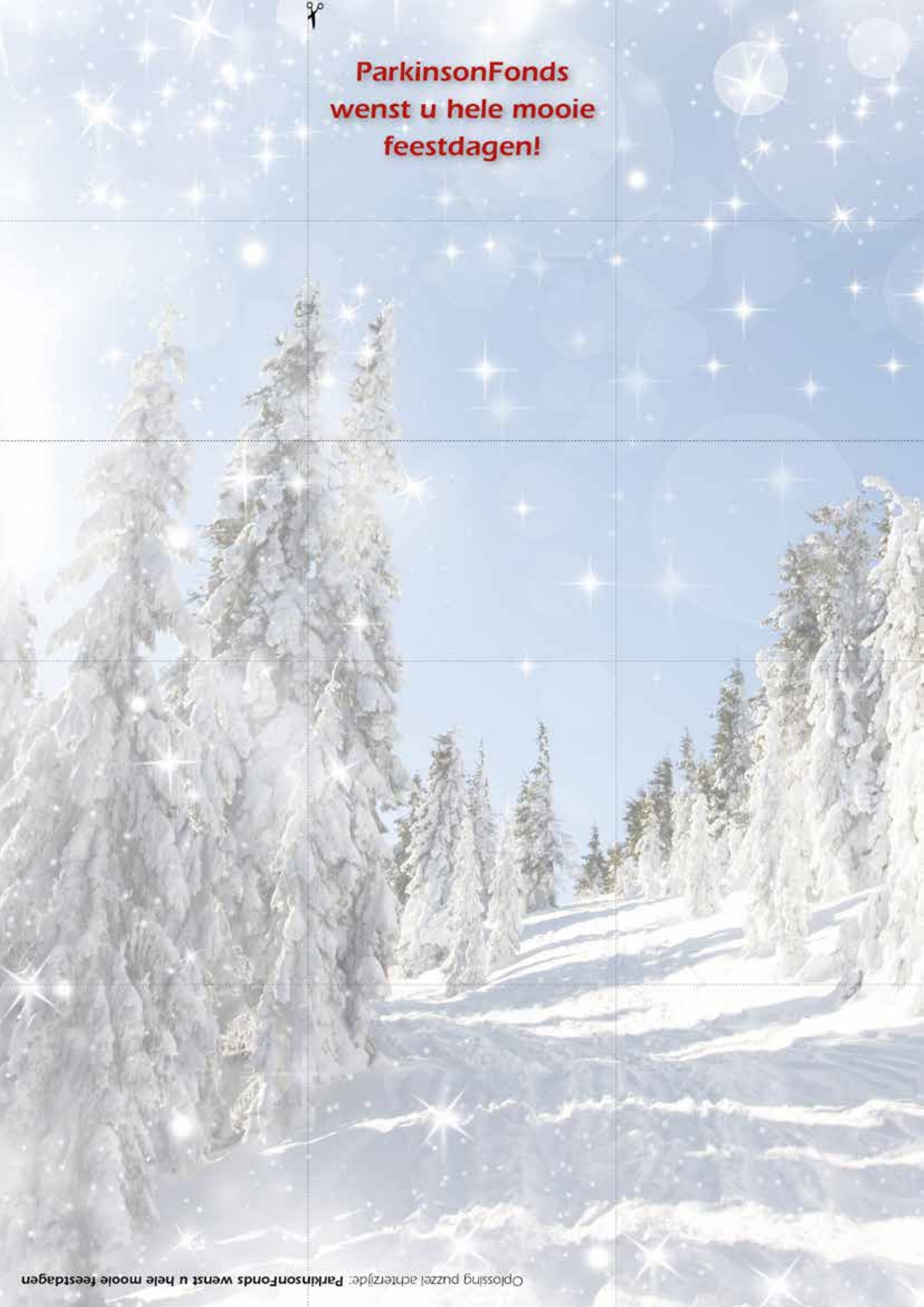


Bereiding:

1. In een kleine pan met een dikke bodem de chocolade met de melk en de sinaasappelrasp zachtjes verwarmen en de chocolade al roerend laten smelten.
2. De chocoladesaus overdoen in een grote kom en laten afkoelen tot de saus dik vloeibaar is.
3. In een kom de slagroom met de suiker stijfkloppen. De slagroom met de spatel in 2-3 porties luchtig door de chocolade spatelen.
4. De mousse in vier coupes scheppen en de bovenkant gladstrijken. De chocolademousse in de koelkast in minstens 1 uur laten opstijven.
5. In een kom de kersen met een mespunt piment en de likeur omscheppen en 1 uur marinieren. De kersen met de likeur over de chocolademousse verdelen.



**ParkinsonFonds
wenst u hele mooie
feestdagen!**



Statusupdate onderzoeken tot nu toe

In de nieuwsbrieven van de afgelopen anderhalf jaar kon u lezen over boeiende onderzoeken rond lichttherapie, visuele hallucinaties en mechanismen van depressie. De betrokken onderzoekers vertellen hierbij de huidige stand van zaken.



Onderzoek naar het effect van lichttherapie op somberheidsklachten bij Parkinson door Odile van den Heuvel en Ysbrand van der Werf (VUmc)

Het nieuwjaarsfeest is van oorsprong een feest om het licht te verwelkomen na de donkere winterdagen. Veel patiënten met de ziekte van Parkinson hebben in de koude en donkere winterdagen last van een gevoel van lusteloosheid, energiegebrek en somberheid, en bemerken een positief effect op hun gezondheid als de dagen weer langer worden. De lente laat echter nog even op zich wachten... Het VU medisch centrum (VUmc) biedt licht in de duisternis met een onderzoek

naar het effect van lichttherapie op somberheidsklachten bij de ziekte van Parkinson.

Seizoensgebonden klachten worden veroorzaakt door een verstoring van het bioritme als gevolg van een gebrek aan licht in de wintertijd. Het bioritme wordt verzorgd door de biologische klok, een kern in de hersenen die diverse lichaamsprocessen aanstuurt. Uit onderzoek blijkt dat de biologische klok onder andere invloed heeft op het slaap-waakritme, maar ook op de stemming. Parkinsonpatiënten blijken gevoeliger te zijn voor een verstoring van de biologische klok ten gevolge van hun ziekte, en kampen daarmee vaker met somberheidsklachten en slaapproblemen dan mensen in de algemene bevolking.

Lichttherapie kan het bioritme herstellen en is daarmee een behandeling voor somberheidsklachten en slaapproblemen. Het is een patiëntvriendelijke behandelvorm die nauwelijks bijwerkingen geeft en die thuis toegepast kan worden. Bij patiënten met diverse aandoeningen is het heilzame ef-

fect van lichttherapie al bewezen. Bij Parkinsonpatiënten lieten kleine studies een positief effect zien op de stemming, de slaap en het bewegen. Hoewel deze onderzoeken veelbelovend waren, dient er grootschaliger onderzoek verricht te worden voordat lichttherapie in de dagelijkse praktijk aangeboden kan worden aan Parkinsonpatiënten. Om deze reden verricht het VUmc te Amsterdam een onderzoek naar het effect van lichttherapie op stemmingsklachten bij patiënten met de ziekte van Parkinson. Dit onderzoek wordt financieel mogelijk gemaakt door Stichting ParkinsonFonds, Hersenstichting Nederland, en de Parkinson Vereniging.

Op de website van het Centrum Neuropsychiatrie Parkinson van het VUmc kunt u meer informatie vinden over het onderzoek: <http://www.vumc.nl/cnp>

Mocht u kampen met somberheid en geïnteresseerd zijn in deelname, dan kunt u de onderzoekers vrijblijvend benaderen via telefoonnummer 020-4449683 of e-mail: s.rutten@vumc.nl.

CHEVAL-studie

CHEVAL-studie, onderzoek om uit te vinden of een bepaald geneesmiddel effectief is als vroege behandeling van visuele hallucinaties bij Parkinsonpatiënten, door Elisabeth Foncke en Tom van Mierlo (VUmc).

"In deze fase van het project zijn we blij dat het gelukt is om inmiddels actief te zijn in alle vier de regio's (noord, oost, zuid en west) via 30 deelnemende ziekenhuizen. Dit heeft voor het einde van het jaar hopelijk ook de eerste 30 deelnemers voor het onderzoek opgeleverd."





Kerstpuzzel - woordzoeker

M P A R K F I K X A P N S O D
G O N E E M A R I A F O N D U
I S O Z R L W E W T H C I L O
L T O B K R E N I D T S R E K
L J J O T T I S N T R A A K N
E S E I I S I M T V T H U I S
Z N L S B M R K E R S T B A L
E S I A D T W E R E F T K U E
G V N N M K N I K D A H E E G
E S O E E P L O T E M E R T N
S V R R E J J M U Z I E K M E
A T S A Z U E E D A L L O R L
I T E I A T W Z S M I O O A I
J E N R E K F E U E E S T W T
S D S N E W A R U S T S G E N

AVONDMIS
ENGEL
ETEN
FAMILIE
GEZELLIG
IJS
JEZUS
JOZEF
KAARS
KAART

KALKOEN
KERK
KERST
KERSTBAL
KERSTBOOM
KERSTDINER
KOUD
LAMPJES
LICHT
MARIA

MIRRE
MUZIEK
ONTBIJT
PAX
ROLLADE
RUST
SNEEUW
STAL
STER
THUIS

VISITE
VREDE
WARMTE
WENS
WINTER
WIT
ZIN

ZIE VOOR DE OPLOSSING PAGINA 10

Aanrader: onze Facebookpagina volgen. Dat is heel gemakkelijk. U klikt simpelweg op 'vind ik leuk' op onze pagina (facebook.com/stichtingparkinsonfonds). Op Facebook delen we Parkinsonnieuws, -tips, -feitjes en -weetjes die u automatisch voorbij ziet komen als u fan bent. U vindt ons ook via Google+ en op Twitter. Volg onze tweets via <https://twitter.com/FondsParkinson>. Blijft u altijd op de hoogte van nieuws rond Parkinsononderzoek en -projecten.

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

Deze Nederlandse particuliere organisatie bestaat sinds 1998 en financiert Nederlands 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.

Hoofdweg 667A
2131 BB Hoofddorp
Telefoon: 023 - 5540755
Fax: 023 - 5540775
E-mail:
info@parkinsonfonds.nl
www.parkinsonfonds.nl
IBAN: NL10ABNA0504201530
BIC: ABNANL2A
KvK-nr.: 34103067

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.