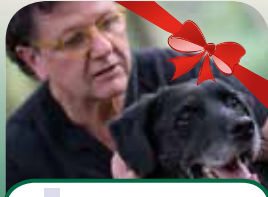
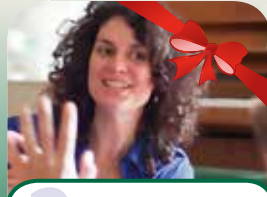


Kerstverhaal



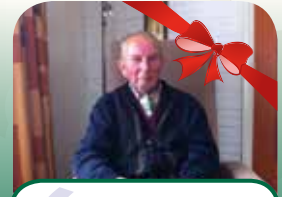
Patiëntenportret
Twan Hendriks



2 Muziek als medicijn



5 Onderzoeksupdate



6 Hoe gaat het nu met...

Kerstverhaal Een warme herinnering aan opa

De opa van Yvette van der Meer, redacteur van de ParkinsonFonds Nieuwsbrief, leed aan Parkinson. Zij deelt een kerstherinnering uit haar jeugd. De laatste kerst die haar opa met Parkinson nog mee-maakte.



Yvette van der Meer

“Een flashback naar begin jaren '80. Naar het Amsterdamse appartement van mijn opa Harry en oma Von. Ingezoomd op de keuken, de favoriete hang-out van opa. Ik zie hem nog zó voor me. Rode pepers fijnmalend in een donkergrijze granieten vijzel, voor zijn loeischerpe sambal die familie en vrienden in jampotjes meekregen. De geur van de gerechten op het fornuis genietend opsnuivend. Alvast lekker snoepend uit de pannen, en wie wilde, mocht ook voorproeven. In de huiskamer stond standaard een schaal met Indische pastetjes op de kachel. Hapklaar op temperatuur, voor de

tussendoortrek van opa en oma, of wie maar langskwam. Eten was opa's grootste hobby en toch woog hij geen gram teveel. Achteraf bekeken, deelde hij ook meer eten uit dan hij zelf opat.

Mijn opa Harry is er jammer genoeg al ruim 30 jaar niet meer. Hij mocht 75 worden, en de laatste jaren van zijn leven leed hij aan Parkinson. In korte tijd ging hij razendsnel achteruit. Hij wandelde dagelijks flinke stukken – altijd gesoigneerd, hoed op, wandelstok mee – maar door zijn vele freezementen werden dat miniommetjes door het huis. Mijn opa stond vaak als aan de grond vastgeplakt, met vervaarlijk trillende benen. Daar werd hij altijd woest om, uit onmacht en schaamte naar wie het zag. Hij tekende en schilderde graag – zijn beroep was technisch tekenaar, en hij was ook erg creatief – maar die liefhebberij lukte ook niet meer. Hij voelde

PATIËNTENPORTRET - TWAN HENDRIKS : “Vroeger deed ik alles in no time, nu in slow motion”

Vallen en opstaan, moeilijke tijden en ‘ach, het valt wel mee-dagen’. Zo beleeft de Tilburgse kunstenaar Twan Hendriks (69) zijn Parkinson. “Mijn glas is altijd halfvol en dreigt het halfleeg te raken, dan pak ik een kleiner glaasje en giet het daarin over.”

Focussen op wat je nog wel kan, niet op wat je niet meer kan: het lukt Twan. “Dat heb ik wel moeten leren. Toen ik ongeveer vier jaar geleden hoorde dat ik Parkinson heb, stortte mijn wereld in.

Dacht: nu ben ik echt een oude man. Als je bedenkt dat ik vanaf mijn 30ste naast mijn werk ook elke dag fanatiek sport, gezond eet en leef, snap je de impact van de diagnose. Oké, mijn gezondheid vertoonde al een paar jaar scheurtjes, maar ik had niet het flauwste vermoeden van Parkinson.”



Voor deze nieuwsbrief kregen we de kans bij te praten met een viertal 'oude bekenden' die we eerder interviewden voor een patiëntenportret. Ik ben heel dankbaar dat ze dat wilden en konden doen. En ook al wisten we dat Parkinson onverbiddeijk progressief is, het gaat me aan het hart dat niet ieders situatie stabiel is gebleven.

Ik bewonder de kracht en levenshouding van Twan Hendriks. En ben zeer dankbaar voor het grote gebaar dat hij maakt voor andere mensen met Parkinson, door na zijn overlijden de opbrengst van zijn woning te schenken.

De heilzame werking van muziektherapie op mensen met Parkinson vind ik interessant. Heel fijn dat op zo'n toegankelijke manier instant verbetering mogelijk is voor veel patiënten. Elke vorm van 'Parkinsonlastenverlichting' verdient een warm welkom; zo wordt het dagelijks leven van patiënten wat draaglijker. Dat is tevens de toon die we in 2017 verder zetten op onderzoekgebied. We maken graag ook meer onderzoek gericht op het verbeteren van de levenskwaliteit van Parkinsonpatiënten mogelijk. Daarnaast blijft toonaangevend onderzoek naar de oorzaak van de ziekte cruciaal. Elke stap daarin betekent vooruitgang. In onze onderzoeksupdates leest u telkens welke belangrijke stappen reeds zijn gezet. Maak ik meteen van de gelegenheid gebruik u nogmaals hartelijk te bedanken voor uw steun. Ik wens u het allerbeste voor het nieuwe jaar.

René Kruijff
Directeur Stichting
ParkinsonFonds

Een warme herinnering aan opa

> Vervolg van pagina 1

zich vaak beroerd en kreeg ook het uitgestreken Parkinsongezicht waardoor je moeilijk kon zien of hij nog ergens van genoot. Gelukkig vertelden zijn ogen veel. De kleinkinderen maakten hem altijd blij: door er simpelweg te zijn, of door goede cijfers te halen op school.

Aan de laatste kerst die mijn opa genietend meemaakte, bewaar ik warme herinneringen. We waren met een groot deel van de familie bij mijn opa en oma thuis. Feestjes waren altijd 'ongedwongen'. Geen traditie van de hele avond aan een gedekte tafel zitten, meer een soort Indische foodmarkt door de hele woning. Opscheppen uit de pannen en schalen op het fornuis, op het aanrecht, op eettafel, salontafel, bijzettafeltjes, in de vensterbank. Eten deed je met het bord op schoot, iedereen veranderde voortdurend van plek. Voor mijn opa was deze setting perfect. Hij had wél een vast plekje in de hoek van de bank. Met een hoog tafeltje en wat hulp van ons, kon hij daar eten. Veel rijsttafelgerechten bestaan uit kleine blokjes vlees die ook nog urenleng hebben gesudderd: opa hoefde niks te snijden. En door de vele kruiden vond hij het gelukkig ook lekker. Zijn smaak was namelijk veranderd, op een gegeven moment vond hij alles naar karton smaken. Een grotere frustratie is niet denkbaar, voor zo'n fijnproever. We zaten spontaan om en om naast opa, om rustiger met hem te kunnen kletsen. Het gekakel door het hele huis was – snap ik nu – enorm vermoeiend voor hem. Maar hij genoot wel van de gezelligheid om hem heen.

Opa vroeg niet veel en kon steeds minder, wij wilden hem allemaal graag helpen. Op gevoel deden we waarvan we dachten dat het hem blijer of comfortabeler maakte. Nu ik namens het ParkinsonFonds zoveel Parkinsonpatiënten, onderzoekers en andere deskundigen spreek, weet ik dat we daarmee gelukkig vaak in de goede richting zaten. Ik ben heel blij dat er nu zoveel meer kennis is. De wetenschap heeft in 30 jaar grote sprongen gemaakt. En ik kan alleen maar toejuichen dat er ook meer onderzoek mogelijk wordt gemaakt waardoor het dagelijks leven van Parkinsonpatiënten stukken draaglijker wordt."

Muziek als medicijn

Muziek geeft sfeer, roept gevoelens op en verbindt mensen met elkaar. Dat geldt in de feestmaand misschien nog wel extra, met al die kerstmuziek om ons heen. Muziek kan ook heilzaam werken. Veel Parkinsonpatiënten hebben baat bij muziek als therapie en/of als hulpmiddel.

Muziek en ritme kunnen ons brein activeren. Door muziek doelgericht in te zetten, kunnen motorische, cognitieve en spraakproblemen verbeteren. We schreven al eerder over de studie naar Cueing – lopen op ritme met behulp van muziek van fysiotherapeut dr. Erwin van Wegen (VUmc). Met financiering van het ParkinsonFonds onderzocht hij welke mechanismen verantwoordelijk zijn voor het effect van ritme op lopen. Om oefeningen in balans en lopen beter op patiënten af te stemmen en de therapie te optimaliseren.



Inke Krudde

Spraakmuziektherapeute Inke Krudde behandelt mensen met Parkinson volgens de neurologische muziektherapie. "Je hoeft er niet muzikaal voor te zijn."

Heeft muziektherapie direct effect, ook als je nul gevoel voor ritme hebt?

"De RAS – Rhythmic Auditory Stimulation, ritmische cues om het looppatroon te verbeteren – laat bijna altijd direct resultaat zien. Het gaat niet om muzikaliteit: een duidelijk marsritme doet een beroep op je natuurlijke loopritme. Het effect is vooral meetbaar in snelheid, staplengte en cadans; ook vermindert freezing tijdens het lopen. Wel moet de cliënt dan meestal blijvend een iPod gebruiken, al lukt het sommigen om voortaan te tellen voor ze in beweging komen. Ook stem- en/of spraakoefeningen geven dikwijls direct effect. Bij een zachte stem gebruik ik vaak 'laag en luid' stemtherapie, vertaald naar muzikale interventies. Ook spreken in muzikale dialogen is effectief. De cliënt praat dan op een overdreven zangerig geïntoneerde manier en/of op een vertraagd ritme. Het helpt erg als iemand de cliënt in het dagelijks leven helpt herinneren de technieken toe te passen."

Zijn er therapeutische successen, muziek of liedjes die je vaak toepast of mogen patiënten zelf hun voorkeur opgeven?

"Het motiveert, daarom is het belangrijk in te steken op de muzikale voorkeur van de cliënt. Bij RAS moet de muziek wel een duidelijke 'beat' hebben; lopen op een ballad zal geen effect op het lopen hebben. Ook in groepstherapie proberen we met ieders voorkeur rekening te houden. We gebruiken ook speciale loopmuziek met een extra ritmische cue, ontwikkeld door dr. Thaut, de grondlegger van de neurologische muziektherapie."

Hoeveel behandelingen zijn nodig voor een patient muziek/ritmes in zijn dagelijks leven toepast?

"Soms zelfs maar een. Als het effect zichtbaar en voelbaar is, zetten we nummers op een iPod en kan de cliënt ermee aan de slag. Qua cognitieve oefeningen rond concentratie, initiatief nemen, denkvermogen, geheugen en plannen blijft herhaling erg belangrijk. Succes is ook afhankelijk van stimulatie vanuit de eigen woon-/leefsituatie."

Hebben mensen plezier tijdens de therapie of is het hard werken?

"Dit verschilt qua behandelvorm. De RGM – Ronnie Gardiner Methode, gericht op grote bewegingen en dubbeltaken – kan confronte-

rend zijn. Deze therapie doet een beroep op verschillende zintuigen tegelijk, erg lastig voor mensen met Parkinson. Dan kan het confronterend zijn als een ander iets sneller oppakt. Daartegenover staat de positieve input en stimulans van de andere groepsleden. Iedereen helpt elkaar en strooit rijkelijk met complimenten. Dat geeft moed en is opbouwend. Bovendien verschilt het vaak waarin iemands kwaliteiten liggen: de een kan snel een beweging 'vertalen' en uitvoeren, een ander kan zich beter concentreren. Er wordt veel gelachen en mensen dagen elkaar onderling op een positieve manier uit. Ik word er blij van als ik zie dat muziek de mensen kracht en plezier geeft – en als de neurologische muziektherapietechnieken aanslaan. Mensen benadrukken vaak hoe fijn ze het hadden of dat iets goed voor hen werkte. Superfijn om te horen, al gun ik ze zoveel meer. Parkinson blijft een progressieve, nare ziekte."

Elke activiteit een eigen soundtrack

Als u op YouTube zoekt op 'Magic of Music for your Brain' ziet u een filmpje waarin Parkinsonpatiënt Bob Dawson vertelt hoe hij muziek inzet in zijn dagelijks leven met de ziekte. Elke activiteit geeft hij een eigen liedje.

Musicofilia

De wereldberoemde Britse neuroloog Oliver Sacks (1933-2015) schrijft in zijn bestseller Musicofilia over de krachtige effecten van ritme en muziek op het bewegen van Parkinsonpatiënten. Volgens Sacks geeft muziek mensen even 'vrij' van Parkinson; muziek geeft ze 'flow' om te lopen, dansen en praten.

PATIËNTENPORTRET - Twan Hendriks

> Vervolg van pagina 1



Twan Hendriks

Valse hartsignalen

Tot zijn 60ste liep Twans leven als kunstenaar op rolletjes. Veel prestigieuze opdrachten en vrij werk in verschillende disciplines. Hij realiseerde een atelier plus een woning annex galerie en runde die galerie succesvol. “Op eens begon ik moeilijk te lopen. Artrose in mijn rechterheup. Uit de onderzoeken voorafgaand aan de heupoperatie bleek dat ik ernstige hartritmeaandoeningen heb. Jarenlang wekelijkse cardioversie – schokken om mijn hart te resetten – baatte niet. Uiteindelijk bood een nieuwe techniek uitkomst. Tijdens een zes uur durende operatie brachten specialisten met een laser littekenweefsel aan op de hartwand om de valse hartsignalen te blokkeren.”

Sluimeren

Dankzij zijn sportverleden was Twan rap weer op de been en trainde hij binnen een maand weer verwoed. Zijn linkerhand begon echter af en toe te trillen. “Het leek ook of ik geen connectie meer voelde met mijn linker-voet, hoewel ik die gewoon kon bewegen. Nasleep van de narcose, dacht ik. Ouderdomstremor, veronderstelde de huisarts. Parkinson, wist de neuroloog nog voor ik plaatsnam. Hij zag het direct aan mijn handen: als ik praat, beweegt links niet of spastisch en als ik loop, beweegt mijn linkerarm niet mee. De ‘schone’ hersenscan bevestigde: Parkinson. Achteraf had ik rond mijn 40ste al Parkinsonsymptomen. Soms

viel mijn linkerkant uit tijdens sporten. Omdat ik rechtshandig ben, dacht ik dat het daaraan lag. Parkinson kan dus al 20 jaar sluimeren.”

Boksen

Twan verzamelde zoveel mogelijk informatie over Parkinson. Het advies zijn ‘directe omgeving op de hoogte te brengen, om zo moeilijkheden en misverstanden te voorkomen’, nam hij ter harte. “Ik stuurde een mail met uitleg naar mijn dierbaren. Tijdens het schrijven, besteedde ik veel aandacht aan de juiste woorden en probeerde ik positief te zijn. Ik merkte dat ik daarvoor beter kon relativeren, het was een omslag van hoe ik met Parkinson omga en het accepteer. Vóór de mail liep ik slecht, gebogen, met kleinere pasjes. ‘Ge lijkt wel een oud manneke, Twan’, zeiden buurtgenoten. Na de mail liep ik weer rechter en voelde ik me positiever.

“Niets gaat meer automatisch”

Ik weet dat ik Parkinson niet kan ‘overwinnen’, maar bewegen geeft een pluspunt aan alles. Sporten doe ik nu ’s ochtends, dan voel ik me de hele dag beter en ik heb minder medicijnen nodig. Ik hou van krachttraining en boksen – je doet veel tegelijk en moet nadenken, prima oefening voor Parkinson.”

Stamelen

In gezelschappen of op feestjes vertrekt Twan al na een uurtje. “Ik merk wel dat ik achteruitga. Bij teveel impulsen ga ik shaken en moeilijk lopen. Dat ik af en toe shake, hoort bij mij – daar schaam ik me niet meer voor. Maar ik word sneller moe, heb dagen nodig om bij te komen. Niets gaat meer automatisch, ik beweeg de hele dag bewust. Mijn mondspieren werken niet meer 100%. Soms spreek ik

woorden niet goed uit of ga ik halverwege een zin stamelen. Ik word onzeker van organiseren, multitasken. Rotvervelend, want dan moet ik – gewend alles zelf te regelen – hulp vragen. Vroeger deed ik alles in no time, nu in slow motion. Dat wordt natuurlijk alleen maar erger.”

Erfenis voor onderzoek

Elke drie maanden spreekt Twan zijn huisarts, die zo precies ziet waarin hij achteruitgaat. “Euthanasiepapieren heb ik al geregeld; als ik dement word, hoeft het voor mij niet meer. Ik wil geen 150 worden. Als ik achterom kijk, ben ik blij: het was schitterend, ik heb

toef werk mogen maken. En dat blijf ik doen tot ik mijn handen echt niet meer kan gebruiken.

Ik heb een goede relatie: met mezelf! Het nadeel daarvan is dat ik niet automatisch zorg krijg. De overheid regelt het ook niet. Daarom heb ik mantelzorg alvast zelf creatief beklonken. Mijn atelier wordt een mantelzorgwoning. Als dank voor de zorg, mag mijn mantelzorger in mijn huis wonen. Ik heb net testamentair geregeld dat de winst van mijn twee panden na mijn dood naar het Parkinsononderzoek gaat. Mijn familie heeft het goed. Wie weet draagt mijn erfenis bij aan kunstgrepen tegen Parkinson. Dat zou ik mooi vinden.”

www.kunstwan.nl

Wilt u het fijne weten van schenken en/of nalaten?

Vraag onze folder ‘Hoe u Stichting ParkinsonFonds kunt helpen. Tijdens uw leven of daarna...’ aan. Met rekenvoorbeelden en alle voordelen op een rijtje.

Extra informatie over nalaten en schenken vindt u ook op deze websites:

www.schenking.nl
www.nalaten.nl
www.anbi.nl
www.notaris.nl

Onderzoeksupdate Studie: Exome sequencing in Parkinson’s disease

Prof. dr. Vincenzo Bonifati: “We proberen nog steeds naarstig genetische factoren te identificeren die Parkinson veroorzaken. Vele klinische observaties doen ons sterk vermoeden dat er nog meer genen bestaan dan we al kennen. Met de nieuwe, krachtige NGS-technologie – Next Generation DNA Sequencing – hebben we nu de juiste instrumenten in handen om de missende genetische factoren te identificeren. Exome sequencing – het identificeren van de DNA-delen die belangrijk zijn voor het bouwen van eiwitten – is nu veel sneller mogelijk. Binnen een week kunnen we alle genen in een mens rangschikken.



Prof. dr. Vincenzo Bonifati

Als we het gen identificeren, begrijpen we ook wat het doet en met welk eiwit. Dan hopen we het mechanisme achter de ziekte te kunnen ontrafelen, en de ziekte te stoppen of af te remmen. Als we een nieuw gen hebben gevonden, bestaat er een mogelijkheid een therapie te ontwikkelen.

Elke familie met Parkinson kan cruciaal zijn voor het achterhalen van een nieuw gen. Met alle toonaangevende laboratoria in het Par-

kinsonveld zoeken we de missende genen. Het is een race die we gezamenlijk lopen. Met zoveel ervaring en de modernste technieken hebben we alle ingrediënten om succesvol te zijn.

Ik verwacht dat we over vijf tot tien jaar de belangrijkste genetische factoren hebben geïdentificeerd. Dan zijn we nog dicht bij het stoppen van het mechanisme dat de ziekte veroorzaakt.”

Mede mogelijk gemaakt dankzij uw steun!

Hoe gaat het nu met...

In de jaren dat deze nieuwsbrief verschijnt, vertelden al vele patiënten over hun leven met Parkinson. In deze editie praten we bij met een aantal van hen.

Anja Bronius

“Ik voel me nog steeds veel beter dan voor de DBS. De eerste batterij ging bijna zes jaar mee, ik heb net een nieuwe gekregen. Mijn situatie is niet verslechterd. Ik ben nog zelfstandig, kan nog autorijden en doe mijn eigen boodschappen. Alleen koken doe ik niet meer; snijden en roeren gaan niet meer zo goed.

Verder ben ik maatschappelijk actief. Om mensen bewust te maken van en te informeren over Parkinson, heb ik een Parkinson café en de Parkinson Foundation Sint Maarten opgezet. Ik ken hier nu ongeveer 20 mensen met Parkinson, maar dat moeten er statistisch gezien veel meer zijn. De cultuur op het eiland is echter: als je ziek bent, blijf je thuis, je loopt er niet mee te koop en je valt er niemand mee lastig. Naast patiënten komen er care-givers en andere geïnteresseerden naar het café: de bewustwording vordert gestaag.

Sint Maarten heeft geen neuroloog; een Parkinsonpatiënt moet hiervoor naar Aruba of Colombia. Onlangs gaf de neuroloog van Aruba op mijn verzoek hier een aantal lezingen. Nu wil ik graag regelen dat hij ons eiland op regelmatige basis komt bezoeken, zodat patiënten die een neuroloog nodig hebben, hier niet ver meer voor hoeven te reizen.”

Drikus Liefhebber

Riet Liefhebber: “Het gaat heel beroerd met Drikus. Momenteel (oktober 2016, red.) wacht hij op



Drikus Liefhebber

een ziekenhuisopname. Hij krijgt een proef met een Duodopapomp, om te achterhalen of continue medicatie verlichting kan brengen. Als de proef aanslaat, gaat hij definitief over op dit systeem. De ziekte is progressief, dat is nu eenmaal zo. Maar het zou zo fijn zijn als Drikus niet meer de hele tijd zoveel ongemakken heeft. Vooral 's nachts is hij onrustig, kan hij niet lekker liggen. Hij heeft geen pijn, maar hij is heel stram en stijf. Ik help hem met praktisch alles. Zelf eten en drinken lukt hem nog wel. Als hij te erg beeft, drinkt hij uit een fles met een rietje om knoeien te voorkomen. Drikus' hart lag bij tuinieren, dat zou hij nu niet meer kunnen. Puzzelen doet hij soms nog, maar de bladzijde omslaan en schrijven gaan heel moeizaam. Ik zing al 45 jaar iedere maandagavond in een koor, ook met kerst. Zoals Drikus nu is, kan hij die avonden niet meer alleen zijn.

Gelukkig heb ik met mensen uit de kerk en met wat familie een pool kunnen vormen, zodat er altijd iemand is die Drikus dan gezelschap houdt. We verheugen ons nog steeds allebei op het christelijke kerstfeest. Aan ons was het al nooit besteed om de kerstdagen in grote gezelschappen door te brengen, met van die massale diners. Onze halve familie is in december jarig: bij wijze van spreken zijn we blij als we elkaar eens een dag níet zien! Ons motto is nog steeds: het leven gaat door en je moet eruit halen wat erin zit. Dat doen we dus ook allebei, hoe dan ook.”

Nellie Olijerhoek

“Ondanks mijn DBS-operatie van vier jaar geleden ga ik fysiek flink achteruit, vooral met staan, lopen en bewegen. Toch ben ik nog steeds blij met de DBS, want van tremoren heb ik geen last



Nellie en Henk Olijerhoek

meer en ik heb de helft minder medicatie nodig. Ik heb een kleine scootmobiel aangeschaft die meekan in de auto. Zo zijn mijn man Henk en ik allebei mobiel en kunnen we nog eens iets ondernemen. Mentaal ben ik nog sterk. Ik kan nog goed dingen onthouden, ik puzzel veel en Henk en ik bridgen wekelijks. Gesprekken kan ik nog goed volgen, meepraten doe ik ook nog, maar de vermoeidheid slaat bij mij snel toe. Alles moet ik rustig aan doen. Ik raak heel vlug vermoeid van veel drukte. Gelukkig vangt Henk veel op, zodat we kunnen blijven genieten van kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden.

Ik kijk nog elk jaar uit naar de feestdagen, al beleef ik ze wel anders. Ik kan niet meer zelf zorgen voor gezelligheid. Ik vind het jammer dat we niet meer alle kinderen en kleinkinderen tegelijk kunnen vragen voor een kerstdiner. Die drukte kan ik niet meer aan. Toch maken we er altijd een feest van. Op Eerste Kerstdag worden we vaak uitgenodigd door een van onze kinderen, dan komen we in de namiddag. Tweede Kerstdag vieren we meestal met z'n tweetjes. Voor het Sinterklaasfeest hebben we een nieuwe formule gevonden. In plaats van een feest met alle kinderen en kleinkinderen, vieren we dit nu met onze zes kleinkinderen die tussen de 5 en 12 jaar zijn. We eten samen iets makkelijk, daarna pakken ze de cadeautjes uit die door ons zijn betaald, maar door de ouders gekocht. Na een paar uurtjes worden ze weer opgehaald. Zo kunnen we toch Sinterklaas vieren. We maken er gewoon wat van!”

Jan ter Horst

“Ik verheug me erop mijn familie om me heen te hebben met kerst. We hebben dan meer tijd voor elkaar. Kerst is voor mij: ere zij God, vrede op aarde en in mensen een welbehagen. Het mysterie van het kind in de kribbe manifesteert zich al meer dan 2000 jaar in deze wereld. Dit feit geeft mij kracht in het leven. Ik ga niet meer naar de kerstnachtdienst, die volg ik via internet thuis. Met bezoek van en naar kinderen en kleinkinderen houden mijn vrouw en ik rekening met mijn beperkingen. Dus: niet teveel mensen, niet te druk, alleen overdag want in de avond ben ik uitgeteld. Wandelen lukt ook niet meer. Ik doe alles gedoseerd. Mijn situatie is een stuk verslechterd. 's Ochtends gaat het nog redelijk, maar 's middags wordt het moeilijker iets te ondernemen. Ik krijg meer bevroingsmomenten, en toiletbezoek wordt dan ook problematisch. Dankzij mijn driewielersfiets kan ik me nog verplaatsen en is mijn valkans minimaal. Ik moet door mijn ziekte veel rusten en kan niet veel meer. Maar binnen mijn mogelijkheden maak ik er zoveel mogelijk van.”



Jan en Ineke ter Horst



Kerstpuzzel

De woorden kunnen horizontaal, verticaal of schuin staan. Streep de woorden weg en er blijft een zin over. Vul op de website www.parkinsonfonds.nl/puzzel de oplossing in en maak kans op een van de vijf boeken 'Laat je hersenen niet zitten' van professor Scherder. U kunt tot en met 1 januari 2017 uw oplossing invullen.



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

**AVONDMIS
BAL
BOODSCHAP-
PEN
DEN
DRUKTE
ELKAAR
ENGEL
FAMILIE
GENIETEN**

**GESCHENK
GEZELLIG
KAARS
KALKOEN
KERK
KERSTDINER
KERSTLIED
KERSTONTBIJT
LAMPJES
LEKKERS**

**LICHT
MARETAK
MUZIEK
NAASTENLIEFDE
PIEK
ROLLADE
SAMEN
SFEER
SPECIAAL
STER**

**STOL
TIJD
TRADITIE
VISITE
VREDE
WARMTE
WENS**

*Fijne Kerstdagen &
Gelukkig Nieuwjaar!*

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 behandelmethode, maar kunnen uiteraard wel onderwerp van gesprek zijn tussen patiënt en behandelend arts.

Privacy beleid

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 Wet Bescherming Persoonsgegevens stelt.

