

► **Samen spierballen aanspannen, Mexicóóó meezingen en meer activiteiten**

# Boksen tegen 'parkinsonfreeze'

Er is één voordeel aan zijn ziekte: René Leeuwangh (74) wordt bijna altijd jonger geschat. „Je spieren trekken glad door parkinson.” Hij is een van de deelnemers aan een parkinsongroep in Bruinisse, zodat hij zich langer thuis kan redden.

Valeska Nastaly

Bruinisse

Iedereen die kan, mag gaan staan en stappen op de maat. Dat lijkt iets simpels, maar dat is het voor een aantal van de tien deelnemers (normaal zijn er twaalf) niet. Een moet er al snel bij gaan zitten, een ander moet zich met een hand vasthouden aan de tafelrand. En als iedereen luidkeels *Mexicóóó* mag meezingen en de armen laat meestijgen met de toonhoogte, wordt nog iets duidelijk. De armen gaan niet bij alle tien even hoog. Niet omdat het ontbreekt aan enthousiasme, maar omdat het gewoon niet meer lukt. Voilà, dit is wat parkinson met mensen kan doen.

## Ongeneeslijk

De ziekte pakt verschillend uit per persoon. Bij de een gaat het sneller. Sommige mensen krijgen moeite met hun spraak en zijn slecht te verstaan, een ander kan nauwelijks nog zijn voeten bewegen. Bij parkinson sterven zenuwcellen in de hersenen af. Het is niet te genezen, maar mogelijk wel iets te remmen. Door te bewegen, zo goed en kwaad als het kan. En dat is precies wat bij de parkinsongroep in verzorgingstehuis In 't Opper in Bruinisse wordt gestimuleerd. Met als doel de deelnemers zo lang mogelijk zelfredzaam te houden. Het is namelijk een dagbesteding voor mensen die zelfstandig wonen.



▲ Boksen is een van de activiteiten in de parkinsongroep. Middenachter staat René Leeuwangh (donkergroene trui) met naast hem begeleider Cindy Ranshuijsen. FOTO: MARIEKE MANDEMAKER

Lotgenoten ontmoeten kan een paar keer per jaar bij het parkinsoncafé in Goes en er is een jaarlijkse bewegedag op Schouwen-Duiveland. Maar dat is het dan ook wel. Volgens Cindy Ranshuijsen is er voor parkinsonpatiënten op Schouwen-Duiveland geen andere dagbehandelingsgroep dan die in Bruinisse. „Dit is anders dan een gewone dagbesteding. Hier staat echt alles in het teken van therapie”, zegt Ranshuijsen.

## Stil in huis

De groep zat eerst in verpleeghuis Cornelia in Zierikzee, maar moest verhuizen. In de nieuwbouw van Zierik7 was geen plek, maar wel op de tweede verdieping van In 't Opper. Ranshuijsen: „Je hebt ook met rollators te maken, dus we hadden wel wat ruimte nodig. Hier hebben we

ook een dakterras, een koffieruimte en de fysiotherapeut zit beneden.”

René Leeuwangh gaat ook naar de fysiotherapeut in zijn woonplaats Zierikzee, maar de twee dagen dagbesteding zijn voor hem een welkome invulling op de week. „Het is heel gezellig. Als mijn vrouw de deur uitgaat om bijvoorbeeld op de kleinkinderen te passen, zit ik thuis in mezelf gekeerd. Als je dat zeven dagen in de week hebt, is het stil thuis. En het fijne van hier is: de hele groep heeft parkinson. Als je even niet meer weet hoe je buurman heet, weet iedereen: dat hoort erbij.”

Het gaat dus ook niet om wie de hardste stoten kan uitdelen tijdens het boksen - een van de vele activiteiten - het gaat erom dat je spieren niet verstijven en je ze kunt blijven controleren. René: „Door parkinson

zijn je spieren de hele tijd in beweging. Net alsof je constant loopt te fitnesssen. Daardoor ben je eerder vermoeid. Dat merken we hier na het eten. Dan gaan we allemaal even plat.”

## Eerst traplopen

De dagelijkse dingen kosten meer inspanning. „Je moet echt nadenken over de goede volgorde waarin je dingen doet. Snel van je fiets afspringen lukt niet meer”, zegt René. Maar hij is inventief en doet ook tips op van andere deelnemers. „Een bekend verschijnsel bij parkinson is het *freeze*: dat je opstaat en je voeten willen nog niet lopen. Als ik in bed heb gelegen is het bijvoorbeeld lastig om mijn sokken aan te trekken. Daarom loop ik altijd eerst de trap af. Daarna gaat het beter.”



**Dit is anders dan een gewone dagbesteding. Hier staat echt alles in het teken van therapie**

– Cindy Ranshuijsen, begeleider parkinsongroep