



**1** Patiëntenportret:  
auteur Josca Bos



**4** 200 jaar kennis over  
Parkinson



**5** Theatervoorstelling  
vanuit Parkinsonpatiënt



**5** Sponsorloop:  
550 kilometer hard-  
lopen voor Parkinson!



**6** Parkinson-  
onderzoeksupdates

## **PATIËNTENPORTRET - Josca Bos** **Auteur van Parkinson DoeBoek**

### **“Hulp vragen is ook een vorm van kracht”**



Josca Bos

‘Het leven is een cadeau, ik ga alles doen wat ik nog wil’, besloot Josca Bos na haar Parkinsondiagnose. Ze ging daarbij ‘iets te ver over haar grenzen’ en belandde in een revalidatiecentrum. Daar zette ze haar emoties op papier, in eerste instantie als handleiding voor zichzelf. Uiteindelijk creëerde Josca een concreet zelfhulpboek, waardevol voor álle mensen met Parkinson en hun naasten.

#### **Wat hoop je met je boek te bereiken?**

“Ik schreef het boek voor mensen met Parkinson – en mensen uit hun naaste omgeving – die willen weten hoe ze op een positieve manier met de ziekte om kunnen gaan. Daarbij richt ik me vooral op dat deel van Parkinson waar je zelf enige sturing aan kan geven. Ik geef veel tips en oefeningen en stel vooral veel vragen die inzicht geven: in wat Parkinson voor jou betekent, hoe je kan zorgen voor rust en begrip voor jezelf. Voor een ander kan ik immers niet invullen wat hij/zij nodig heeft. Zelf aan de slag dus, waarbij ik hoop dat mensen zich gesteund voelen en lekkerder in hun vel zitten. Dat de ziekte minder zwaar drukt.”

#### **Compassie en zelfcompassie zijn belangrijke termen in je boek.**

“Ze worden vaak vergeten. Compassie is: anderen behandelen zoals je zelf behandeld wil worden. Anderen raken met compassie vind ik mooie cadeautjes. En zelfcompassie is vriendelijk en mild zijn voor jezelf, net zoveel begrip hebben voor jezelf als je voor anderen hebt. Zonder te oordelen kijken naar je eigen tekortkomingen en accepteren dat sommige problemen – zoals het hebben van Parkinson – niet opgelost kunnen worden. Kijk wat je kan veranderen, laat los waar je geen invloed op hebt. Ik leerde weer naar mezelf te luisteren, zo ontdekte ik hoe Parkinson er bij mij uitziet. Parkinson is een lelijk monster, dat voortdurend met me meelift en waarmee ik onderhandel tussen wat ik wil en wat ik aan kan op dit moment. Dat accepteer ik en dat voelt goed.”

Vervolg op pagina 2 >



> Vervolg van pagina 1



Geachte donateur,

Het gevoel bij het zien van verdriet, onmacht of de innerlijke strijd van een ander, het herkennen van leed, het op een betrokken manier aandacht geven aan een ander: dat is compassie, leert het DoeBoek van Josca Bos mij.

Dit jaar is het twee eeuwen geleden dat James Parkinson zijn essay over 'Shaking Palsy' publiceerde. Uit dit document blijkt dat hij zich zeer bewust was van de ellendige situatie van de patiënten met shaking palsy en naarstig zocht naar middelen om hen enige verlichting te bieden. James Parkinson was dus ook een man met compassie.

Het ParkinsonFonds maakt al 19 jaar belangrijk medisch-wetenschappelijk Parkinsononderzoek mogelijk. Daar gaan wij – uit pure compassie – net zo lang mee door tot dit niet meer nodig is. Tot er een geneesmiddel voor de ziekte is gevonden. In de tussentijd financieren we – met uw gewaardeerde steun – ook graag studies die zich richten op een hogere dagelijkse levenskwaliteit voor mensen met Parkinson. Dank u wel voor úw compassie!

René Kruijff  
Directeur Stichting  
ParkinsonFonds

### Hoe verloopt Parkinson bij jou tot nu toe?

“De eerste symptomen had ik jaren geleden al, maar herkende ik niet als Parkinson. Sporten ging steeds slechter. Op wintersport viel ik vaker. Ik brak mijn knie en bleef na de operatie raar lopen. Kreeg een nieuwe baan waarbij ik veel achter de computer zat en ontwikkelde schouderklachten. Voor al die euvels kreeg ik fysiotherapie. Vier jaar later, op de terugweg van vakantie, wil ik met mijn vingers meetrokken met muziek. Dat lukte niet. Mijn moeder had ALS, dat was ook de eerste ingeving van de neuroloog. Ons hele gezin stond stijf van de stress. Toen de uitslag Parkinson bleek, was onze eerste reactie dan ook een opgelucht ‘hoera!’. Dat was in 2010. Ik wilde niet stilstaan bij wat ik allemaal ooit niet meer zou kunnen, maar vooral alles nog doen en wel nú!

We maakten mooie reizen naar Tibet, Nepal, Sri Lanka, Namibië. Echt boffen dat we dat konden doen. Ik bleef hard doorwerken, tot ik dus over mijn grenzen ging. Dat wist ik stiekem wel, maar ik kon niet stoppen. Ik wilde mijn werk ook niet missen. Mijn leidinggevende, bedrijfsarts en revalidatiearts lieten mij weer ‘landen’.

Mijn energie is stukken minder, die schommelt nu wel erg. Bij te lange wandelingen moet ik afhaken.

Mijn man doet veel en maakt het me makkelijker, ook met de ‘kleine dingen’. Zo staan in de keuken de pakken voor mij geopend klaar. Op reis kan ik nog wel, maar in een lager tempo en niet te primitief. Mijn Parkinson is nu nog redelijk te doen, maar ik weet niet of mijn boek in de toekomst nog voor me werkt.”

“**De basis: mag je van jezelf zijn wie je bent?**”

### Van je boek heb je een theatervoorstelling laten maken.

“Ik wilde de kernpunten en emoties uit het DoeBoek graag tot leven laten komen. Daarom vroeg ik theatermaker Marieke Heerema, die ik via mijn werk ken, of zij een voorstelling wilde maken. Tijdens de boekpresentatie op 2 december 2016 werd het stuk gespeeld. Ik vind het zeer geslaagd en de reacties waren hartverwarmend. Wat doet Parkinson met je, waar vind je weer je kracht, hulp vragen is ook een vorm van kracht en je

“**Ik vind het mooie cadeautjes als ik mensen kan raken met compassie**”

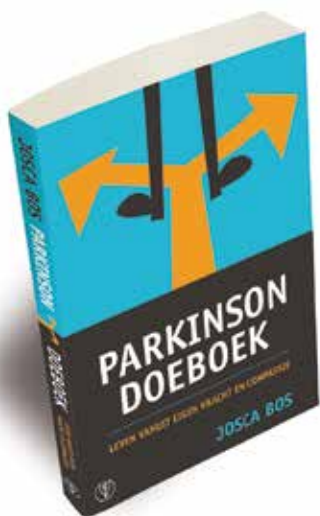
Josca Bos (1955) is blij samenwonend met Jan en heeft twee volwassen zonen. Ze werkte als ambulante begeleider/onderwijsspecialist en coach – die praktijkervaring nam ze ook mee in haar DoeBoek. Josca blogt voor Parkinson Connect. Check ook [parkinsontv.nl](http://parkinsontv.nl): in de uitzending van 23 december 2016 vertelt zij over haar boek.

kunt zelf op veel dingen invloed uitoefenen: het komt allemaal aan bod in indringende, herkenbare, confronterende scènes. De rode draad is zelfcompassie. Veel coaches gaan in op ombuigen van gedachtepatronen en op gedrag. Ik denk dat de basis ligt in weten wat je waarden, behoeften en grenzen zijn in samenhang met je omgeving. Mag je van jezelf zijn wie je bent?”



Josca Bos (links) tijdens de boekpresentatie met theatermakers Dagmar Terpstra en Marieke Heerema

“ **Parkinson is een lelijk monster dat voortdurend meelift en waarmee ik moet onderhandelen** ” //



## **Parkinson DoeBoek – Leven vanuit eigen kracht en compassie**

**J**osca Bos geeft in haar DoeBoek heldere handreikingen om met de ziekte van Parkinson om te gaan. Specifiek op gebieden waarop je mogelijk zelf invloed kan uitoefenen: wat is de kracht van zelfkennis, hoe krijg je compassie met jezelf, hoe ga je verstandig om met je energie? Ze stelt rake vragen en geeft veel praktische tips, voorbeelden en hulpmiddelen. De ervaringsanekdotes van haarzelf en andere patiënten

maken het boek compleet. Het boek is vriendelijk nuchter van toon, herkenbaar en leerzaam voor zowel Parkinsonpatiënten als hun partners, familie, vrienden, mantelzorgers, artsen, zorgverleners, werkgevers. Ideaal is dat u de hoofdstukken niet per se chronologisch hoeft te lezen. Elk hoofdstuk eindigt met handvatten, vragen of oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. Daarbij kunt u zelf kiezen welke goed bij u passen.



### **Wat is zelfcompassie nog meer?**

- Zelfcompassie is je goed genoeg vinden.
- Zelfcompassie is met humor naar jezelf kijken.
- Zelfcompassie is een stap kleiner maken als die te groot was.
- Zelfcompassie is rust nemen als je moe bent.
- Zelfcompassie is fouten mogen maken van jezelf.

U kunt het DoeBoek online bestellen via [www.degezondepers.nl](http://www.degezondepers.nl) en bij de meeste andere boekhandels voor € 22,50.

**[www.parkinsondoeboek.nl](http://www.parkinsondoeboek.nl)**



# Viering van 200 jaar vooruitgang in kennis over Parkinson

Alle organisaties wereldwijd die 'iets' met Parkinson te maken hebben, besteden dit jaar extra aandacht aan het belangrijke essay over shaking palsy – 'trillende spierverslaving/verzwakking' – dat James Parkinson (1755-1824) in 1817 publiceerde. 200 jaar geleden! Hierin beschreef hij voor het eerst – en zeer gedetailleerd – wat later bekend zou worden als de ziekte van Parkinson. Daarmee inspireerde hij andere artsen om het shaking palsy syndroom nader te onderzoeken. Het was het fundament voor wat we nu allemaal weten over de ziekte.

## Eren

Op 10 en 11 maart vond de bijeenkomst *'An Essay on the Shaking Palsy 1817: A Celebration of 200 Years of Progress'* plaats. Neurologen, geriatisch- en Parkinson-verpleegkundigen vierden 200 jaar vooruitgang in het begrijpen van de symptomen van de ziekte van Parkinson, de oorzaak, de behandeling en de ontwikkeling richting een genezing.

James Parkinson was een geboren en getogen Londenaar, werkzaam als arts, geoloog, neuroloog, wetenschapper en sociaal activist. Om hem te eren voor de belangrijke bijdrage die hij aan kennis over de ziekte leverde, werd de bijeenkomst in Londen georganiseerd.



## Complexiteit

De hoofdstukken uit James Parkinsons essay waren leidend tijdens dit congres – de artsen zetten de inhoud af tegen de huidige kennis over de ziekte. Op het interessante programma stonden de complexiteit van de diagnose en behandeling van de ziekte en het (erkennen van het) belang van niet-motorische symptomen hierbij. Ook de verschillende visies op de behandeling van vroege en latere fases van Parkinson kwamen aan bod.

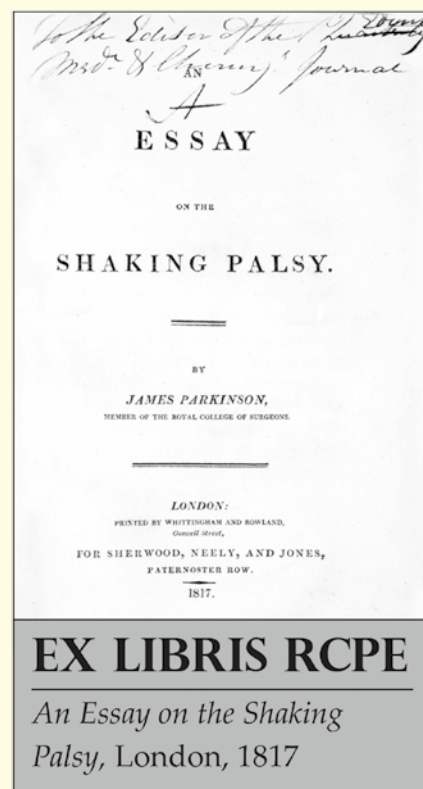
## Schat aan kennis en doorbraken

Op het congres werd besproken waarom we de ziekte nog steeds niet kunnen stoppen of afremmen, en wat we allemaal wél kunnen en weten (genetisch, motorische en niet-motorische symptomen, levenskwaliteit) sinds 1817. En ondanks dat we er nog lang niet zijn, is dat heel wat.

Het ParkinsonFonds kon al ruim € 17 miljoen investeren in baanbrekend medisch-wetenschappelijk onderzoek. Stamcelonderzoek, studies naar specifieke hersendelen, naar moleculaire mechanismen achter de ziekte, pijnbeleving bij Parkinson, persoonlijke behandelplannen, lichttherapie, de positieve invloed van bewegen, van lopen op ritmes: het leverde al een schat aan kennis en doorbraken op.

## Aanmoedigen

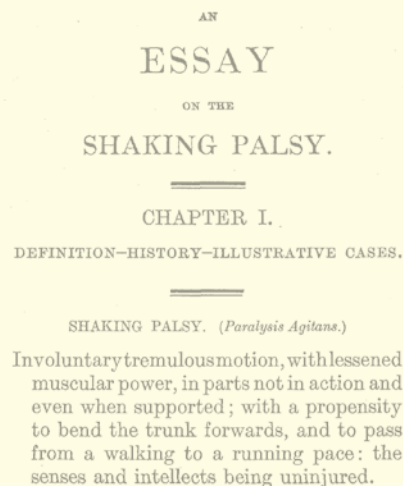
James Parkinson vond het jammer dat hij niet veel had kunnen doen om het lijden van de patiënten te verminderen, blijkt uit zijn essay. Hij hoopte door aandacht te vragen voor shaking palsy, anderen aan te moedigen de oorzaak van de ziekte te achterhalen. Zo geschiedde. Hij zou het teleurstellend vinden dat de ziekte vandaag nog ongeneeslijk is, maar verheugd zijn over de onderzoeken gericht op het welbevinden van de patiënt en diens hogere dagelijkse levens-



De Sibbald Library van het Royal College of Physicians in Edinburgh is de gelukkige bezitter van een kopie van het originele essay van James Parkinson

kwaliteit. En over de wetenschappelijke doorbraken die elke dag kunnen plaatsvinden.

Los van dit 'jaar van James Parkinson' vieren we zijn geboortedag – 11 april – jaarlijks als Wereld Parkinson Dag. Deze dag luidt een periode in van wereldwijde extra aandacht voor de ziekte van Parkinson. Dat blijven wij ook doen – tot we een geneesmiddel vinden voor de ziekte.



# Theatervoorstelling vanuit patiënt geeft waardevolle ervaringsinformatie

“Naast medische feiten kunnen mensen met Parkinson handvatten gebruiken om het leven met de ziekte zinvol te maken en om te kunnen gaan met veranderingen”, vertelt theatermaker, trainingsactrice en dramatherapeut Marieke Heerema (26).



Met collega-theatermaker Dagmar Terpstra maakte zij de montagevoorstelling ‘Parkinson, kracht door zelfcompassie’ naar aanleiding van Josca’s boek. “In losse scènes spelen we wat een Parkinsonpatiënt ervaart. Gebaseerd op thema’s uit het DoeBoek, zoals grenzen aangeven, compassie naar de zieke partner, om hulp vragen. Herkenbaar en leerzaam, voor patiënten en hun omgeving. We maken de vertaalslag vanuit de patiënt en bieden zo veel ervaringsinformatie.”

In een werkvloerscene wordt de patiënt medelijdend ontzien, terwijl ze gezien wil worden als wie ze was, ‘ik doe nog mee’. Een scene met een stel maakt duidelijk dat je ondanks Parkinson nog steeds samen lol kunt hebben, maar op een andere manier. “Het meest pakkend vind ik de ‘schoenenscene’. Twee vrouwen krijgen hun schoenen niet uit. Beiden raken in

paniek, maar gaan er anders mee om. De essentie: hoe je je toch krachtig kunt blijven voelen als je om hulp vraagt.”

De voorstelling doet precies wat Josca voor ogen had: meer bekendheid en begrip creëren voor Parkinson. De voorstelling werkt als een eye-opener. Na afloop oogstten de theatermakers veel lof van artsen en patiënten. “Een patiënt zou de voorstelling graag aan familie en vrienden tonen, ‘zodat ze ervaren wat ik doormaak, en zien dat grenzen aangeven niet betekent dat ik wil worden ontzien’. Een huisarts met Parkinson vroeg of we het stuk willen spelen als hij afscheid neemt van zijn praktijk. Ook ziekenhuizen en Parkinson Cafés hebben belangstelling, dus ik heb goede hoop dat we de voorstelling voor een breed publiek van patiënten en zorgverleners kunnen spelen. De belangrijkste boodschap? Dat je als patiënt je eigenwaarde leert behouden met behulp van zelfcompassie.”

<https://www.facebook.com/terpstraheerema>

<https://terpstraheerema.wordpress.com>



## Indrukwekkende sponsoractie voor Parkinsononderzoek

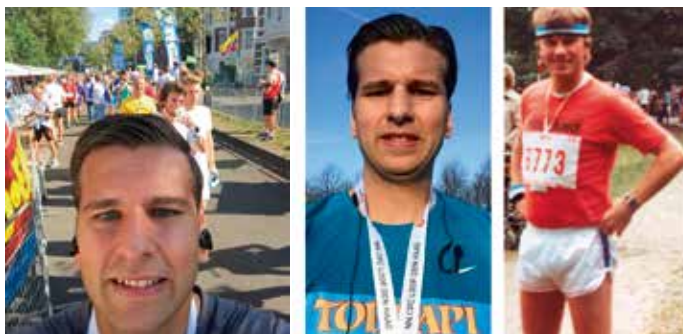
### Michael de Ridder rende 550 kilometer!



Het equivalent van ongeveer 13 marathons. Die afstand plande Michael de Ridder vorig jaar als target in. Binnen negen maanden wilde hij 550 kilometer gesponsord hardlopen, om zo geld in te zamelen voor medisch-wetenschappelijk Parkinsononderzoek. Hij liep bijna 553 kilometer, kreeg dat in slechts zeven maanden voor elkaar, wist veel mensen

enthousiast te maken en rende daarmee al € 1559,70 aan donaties bij elkaar. En dat bedrag is groeiende, want er blijven giften binnenkomen voor deze uitmuntende prestatie. Alle donaties schenkt Michael volledig aan het Parkinsononderzoek. “Mijn vader, nu 65, heeft al meer dan 10 jaar Parkinson. Hij was vroeger een fanatiek sporter/hardloper. Zo kwam ik op het idee van de hardlooptactie. Ik hoopte dat ik veel geld bij elkaar kon lopen, om zo mijn steentje bij te dragen aan het onderzoek voor een genezing

van Parkinson.” Dat is hem zeker gelukt. Het Parkinson-Fonds is diep onder de indruk van Michaels geweldige prestatie. Heel hartelijk dank Michael, voor je warmhartige actie en fanatieke inzet. En net zo’n hartelijke dank aan alle donateurs, voor jullie giften die ten goede komen aan het allerbeste Parkinsononderzoek.



Links en midden: Michael, rechts: de vader van Michael, vroeger fanatiek hardloper



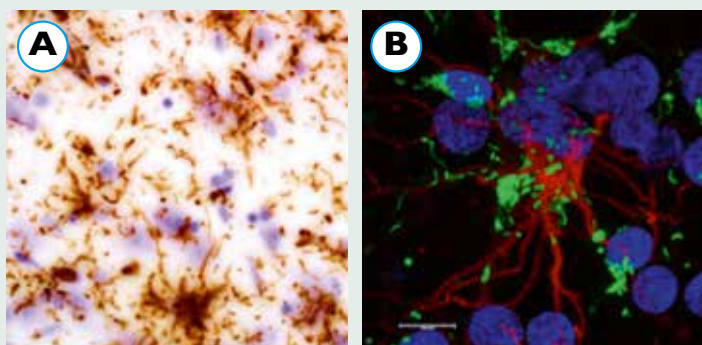
# Onderzoeksupdates

Onderzoekers dr. Wilma van de Berg, dr. Ine Segers-Nolten en prof. dr. Nico Leenders vertellen over de laatste ontwikkelingen en inzichten van hun Parkinsononderzoek.

## Hersenonderzoek van Parkinsonpatiënten onthult belangrijke geheimen over ziektebeloop en oorzaak van dementie

*Wilma D.J. van de Berg (PhD), Yasmine Fathy (MD)*  
*Affiliatie: Afdeling Anatomie en Neurowetenschappen, VU Universiteit Medisch Centrum*

Dr. Wilma van de Berg: “Studie van de hersenen van Parkinsonpatiënten leert ons steeds meer over oorsprong en beloop van deze ziekte. We kunnen tegenwoordig met geavanceerde microscopische technieken zelfs hele kleine afwijkingen – tot 40 nm – in hersencellen waarnemen. In ons huidige onderzoek\* bestuderen we de insula, een hersengebied betrokken bij emoties, cognitie en autonome – onder andere regulatie ademhaling, spijsvertering en hartslag – functies, in meer detail. De insula werd nooit eerder in detail onderzocht bij Parkinson en kan belangrijke geheimen rond cognitieve en neuropsychiatrische symptomen onthullen. Het bezit unieke cellen, de zogenaamde von Economo-neuronen, die in verband zijn gebracht met het zelfbewustzijn en sociaal-emotioneel gedrag.



*A: Opstapeling van het eiwit alpha-synucleïne (=bruin) in neuronen en astrocyten in de insula van een Parkinsonpatiënt.*

*B: Alpha-synucleïne (groen) in en rondom neuronen (blauw) en astrocyt (rood) in de insula.*



*Links: Yasmine Fathy, rechts: Wilma van de Berg*

Door het nauwkeurig bestuderen van de celtypen en cellagen in de insula van Parkinsonpatiënten, ontdekten we dat de pathologie, onder andere opstapeling van het eiwit alpha-synucleïne (figuur A), in de insula zich verspreidt volgens een vast patroon. Eerst worden neuroncellen aangetast die betrokken zijn bij emotie en het autonome zenuwstelsel. Vervolgens worden meer neuroncellen aangedaan die betrokken zijn bij complexe cognitieve functies. Naast pathologie in neuroncellen treffen we in dit hersengebied ook veel eiwitopstapeling in en rondom astrocyten aan (figuur B). Veel van deze astrocyten vertonen tekenen van degeneratie. Om nog een duidelijker beeld te krijgen van het effect van de ziekte van Parkinson op de cellen en neurotransmitters in de insula, gaan we de komende maanden hersenweefsel van patiënten in verschillende stadia van de ziekte en Parkinsonpatiënten met en zonder dementie bestuderen. Zo krijgen we een beter beeld van het ziektebeloop en hoe pathologie in de insula bijdraagt aan cognitieve stoornissen bij de ziekte van Parkinson.

*\*Het postmortem hersenonderzoek naar de rol van de insula bij cognitieve stoornissen bij de ziekte van Parkinson wordt uitgevoerd in nauwe samenwerking met dr. Frank Jan de Jong (neuroloog; ErasmusMC).*

## Studie: Verstoren ophopingen van $\alpha$ -synucleïne fibrillen het functioneren van zenuwcellen?

Dr. Ine Segers-Nolten: “Ons onderzoek heeft interessante resultaten opgeleverd, waarvan we de betekenis nog niet volledig begrijpen, maar wat juist daarom vervolgonderzoek noodzakelijk maakt.

Wij onderzochten de aanwezigheid van eiwitophopingen en een mogelijk verband met het afsterven van cellen. Voor een zo objectief mogelijk beeld gebruikten wij een geautomatiseerde microscoop. Hoewel het aantal cellen met eiwitophopingen vrij laag was, konden we toch vaststellen dat er meer ophopingen gevormd worden naarmate

de cellen meer eiwitdraden krijgen aangeboden. Waarschijnlijk worden grotere effecten pas op langere termijn zichtbaar. Verder zagen we dat de vorming van eiwitophopingen het afsterven van cellen niet bevordert, althans niet gedurende onze experimenten.

We onderzochten ook of er andere symptomen zijn waaruit we kunnen concluderen dat de conditie van de cellen is veranderd door het samenvoegen met eiwitdraden. Uit analyses met behulp van geavanceerde methodes blijkt dat er inderdaad subtiele veranderingen in textuur



Dr. Ine Segers-Nolten

optreden na blootstelling van de cellen aan de eiwitdraden. Dit fenomeen konden we alleen waarnemen dankzij de automatische microscopie en specifieke analyseprocedures. Via traditionele biochemische en microscopische methodes had dit niet gekund. De veranderingen in celttextuur zijn bijzonder interessant en vereisen zeker verder onderzoek.”

## Het RBD-onderzoek

Sinds twee jaar werken de groepen van prof. W. Oertel, Universiteit Marburg, Duitsland en de groep van prof. dr. K.L. Leenders, Universiteit Groningen, Nederland in dit project intensief samen. Het doel is de samenhang tussen RBD (zie verderop) en de ziekte van Parkinson te onderzoeken. Centraal hierbij staat de bepaling van het energieverbruik van de hersenen zoals we dat bij mensen middels FDG-PET scans kunnen meten.

RBD (afkorting van het Engelse REM sleep Behaviour Disorder) is een slaapstoornis waarbij tijdens de REM-slaap dromen actief en soms heftig kunnen worden uitgeleefd. Normaal gesproken worden tijdens de REM-slaap de spieren actief door de hersenen ‘verlamd’. Alleen de ogen kunnen dan wild bewegen (REM staat voor Rapid Eye Movement). Mensen met RBD kunnen dus hun lichaam tijdens de REM-perioden van de normale slaap niet stil houden en tonen dan eventueel heftige bewegingen en luide verbale uitingen. Vaak komt het tot onbewuste en niet bedoelde agressie tegen de partner.

RBD is vaak, maar niet altijd, een voorstadium van de ziekte van Parkinson. Er kunnen eventueel vele jaren lig-

gen tussen het ontstaan van RBD en de motorische verschijnselen die bij Parkinson horen.

De FDG-PET scan meet het glucoseverbruik van de hersenen door het in een ader van de arm toedienen van een kleine hoeveelheid radioactief gemarkeerde glucose (suiker). Deze methode heeft geen nadelen voor patiënt of gezonde proefpersoon. Bij Parkinson blijkt een specifiek patroon van afwijkingen van het glucoseverbruik te bestaan. Dit patroon kunnen we alleen via ingewikkelde mathematische bewerkingen berekenen. Recentelijk stelden we bij 30 RBD-patiënten vast dat dit Parkinsonpatroon al bij tweederde van de RBD-patiënten aantoonbaar is zonder enige tekenen van Parkinson. Dit betekent dat dit patroon mogelijk als voorspelling van het optreden van de ziekte van Parkinson kan dienen. Om dit te kunnen onderbouwen, zetten we het huidige project uitgebreider voort en zullen we de deelnemers meerdere jaren volgen.



Prof. dr. Nico Leenders

**Uw steun maakt deze onderzoeken mogelijk.  
Hartelijk dank!**



## Natuurgeneeskundige therapie ter ondersteuning

Naar aanleiding van het interview met Ronald Scipio over leven met Parkinson, gepubliceerd op 16 september 2016, ontvingen wij veel vragen over de natuurgeneeskundige behandeling die hij onderging. Daarom vandaag aan het woord: Janneke Jussen (37), Paramedisch Natuurgeneeskundig Therapeute en de behandelaar naar wie in het interview met de heer Scipio wordt verwezen.



Janneke Jussen

“De natuurgeneeskunde ziet het lichaam als een gevoelig en bijzonder wijs instrument. Het geeft ons voortdurend informatie over wat we nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn. Ziekte – dus ook de ziekte van Parkinson – wordt daarbinnen beschouwd als een liefdevolle boodschap van het lichaam over alle aspecten in ons leven die om heling vragen.

Als je er een leefstijl op nahoudt die niet optimaal is voor je welzijn, laat je lijf je dit onmiddellijk weten. Eerst geeft het subtiele signalen, zoals bijvoorbeeld winderigheid of spierkramp. Als je die subtiele boodschappen negeert, zal je lichaam iets duidelijker tegen je praten en worden de symptomen ernstiger, soms met ziekte tot gevolg.

Wat voor je leefstijl geldt, geldt ook voor de manier waarop je geestelijk met jezelf omgaat. Als je voortdurend negatieve gedachten hebt over jezelf, over je lichaam of je leven, of als je onverwerkte emoties met je meedraagt, zal je lichaam dit op den duur vertalen naar lichamelijke

klachten. De aard van de klachten laat vervolgens zien waar je mentaal-emotioneel uit evenwicht bent geraakt. Onverwerkte boosheid uit zich bijvoorbeeld vooral in de lever en angst zetelt in onze nieren.

Als we heel en gezond willen worden, zullen we dus zowel geestelijk als lichamelijk goed voor onszelf moeten zorgen. Als Paramedisch Natuurgeneeskundig Therapeute help ik mijn cliënten hierbij. Ik bied mensen inzicht in de relatie tussen mentaal-emotionele processen en leefstijl enerzijds en hun lichamelijke klachten anderzijds. Vervolgens formuleren we samen een op de persoon afgestemd behandelplan bestaande uit:

- Het aanpakken van negatieve gedachten en overtuigingen die ziekte veroorzaken;
- Leefstijl- en voedingsadviezen (gebaseerd op de Ayurvedische geneeskunde);
- Bachbloesemtherapieën;
- Kruidenremedies;
- Energetische behandelingen.

In de praktijk blijken – bij de ziekte van Parkinson veel voorkomende – klachten als slapeloosheid, spierspanning, constipatie, somberheid of gebrek aan energie effectief aangepakt te kunnen worden.

Mocht er op basis van deze informatie interesse in een behandeling bestaan, ga dan naar [www.praktijkjussen.nl](http://www.praktijkjussen.nl) voor meer informatie en/of mijn contactgegevens.”

**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](mailto:info@parkinsonfonds.nl)**

**[www.parkinsonfonds.nl](http://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.

### 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.