

‘Studiekring is precies wat ik nodig heb’

door Evert Kooij

Sinds 2007 heeft Leo Nederpel de ziekte van parkinson. De 81-jarige is er de man niet naar om bij de pakken neer te zitten. Aan de hand van een trainingsschema probeert Leo zo veel mogelijk in beweging te blijven. Ook mentaal daagt hij zichzelf uit. Daarom is hij drie jaar geleden lid geworden van een van de plaatselijke studiekringen. “Als je op je stoel blijft zitten, is het gauw gebeurd.”



Leo: ik probeer me op de been te houden

Leo oogt broos en loopt traag als hij zijn stoel opzoekt. Ik bezoek hem in zijn woning in Zoetermeer met uitzicht op de rijkelijk aanwezige herfstkleuren aan de andere kant van het glas.

Hoe gaat het nu?

“Moeizaam.” Leo is heel even stil. Zijn stem is zwak, maar hij is goed te verstaan. “Ik probeer me op de been te houden. De laatste tijd val ik geregeld. Dat gaat spontaan, soms ook omdat ik mijn voeten niet goed optil.” Leo heeft

al vijftien jaar parkinson. Alsof hij 'geluk' heeft gehad zegt Leo: "De meesten met deze ziekte zijn in die tijd al gesneuveld".

Op zijn rollator liggen enkele a-4tjes die betrekking hebben op de laatste keer dat hij in de studiering een presentatie hield. Het onderwerp was sudoku; niet toevallig, Leo scherpt met deze denksport zijn geest aan.

Eens in de twee weken komen Leo en de zeven andere leden van zijn kring bij elkaar. Omdat de ochtendrituelen veel tijd kosten, is het voor Leo een hele toer om op tijd (10:00 uur) te zijn. "Eigenlijk is het wel wat vroeg", zegt hij. Maar hij gaat graag, want de studiering "betekent iets".

Hoe ontdekte je de ziekte?

"Bij het zwemmen in de Middellandse Zee merkte ik dat er iets aan de hand was. De slag aan de linkerkant was niet zo sterk als rechts. Ik draaide rondjes.

Over de oorzaak van de ziekte is Leo vrij zeker. "Ik heb in de tuinbouw met pesticiden gewerkt. Degene die de rotzooi spoot droeg een masker, ik liep er onbeschermd achteraan om de slang te slepen."

De parkinson heeft Leo al in zijn greep sinds de Zoetermeerder de AOW-leeftijd bereikte. In het begin kon er nog veel, autorijden en vakanties waren geen probleem. Maar de beperkingen namen langzaam maar zeker toe. Leo verdiepte zich in de ziekte en hield presentaties over parkinson op scholen en aan apotheekmedewerkers en farmaceuten. "Daarmee ben ik gestopt toen ik geen auto meer kon rijden."

Hoe ben je bij de studiering terechtgekomen?

"Toen die lezingen ophielden zocht ik verpozing. Die hoopte ik te vinden bij biljart- en sjoelgroepen. Maar dat vond ik niets. Dat kwam ook doordat ik niet werd geaccepteerd. 'Jij kunt het niet', zeiden ze. Ja, ik kon niet richten."

Niet geaccepteerd?

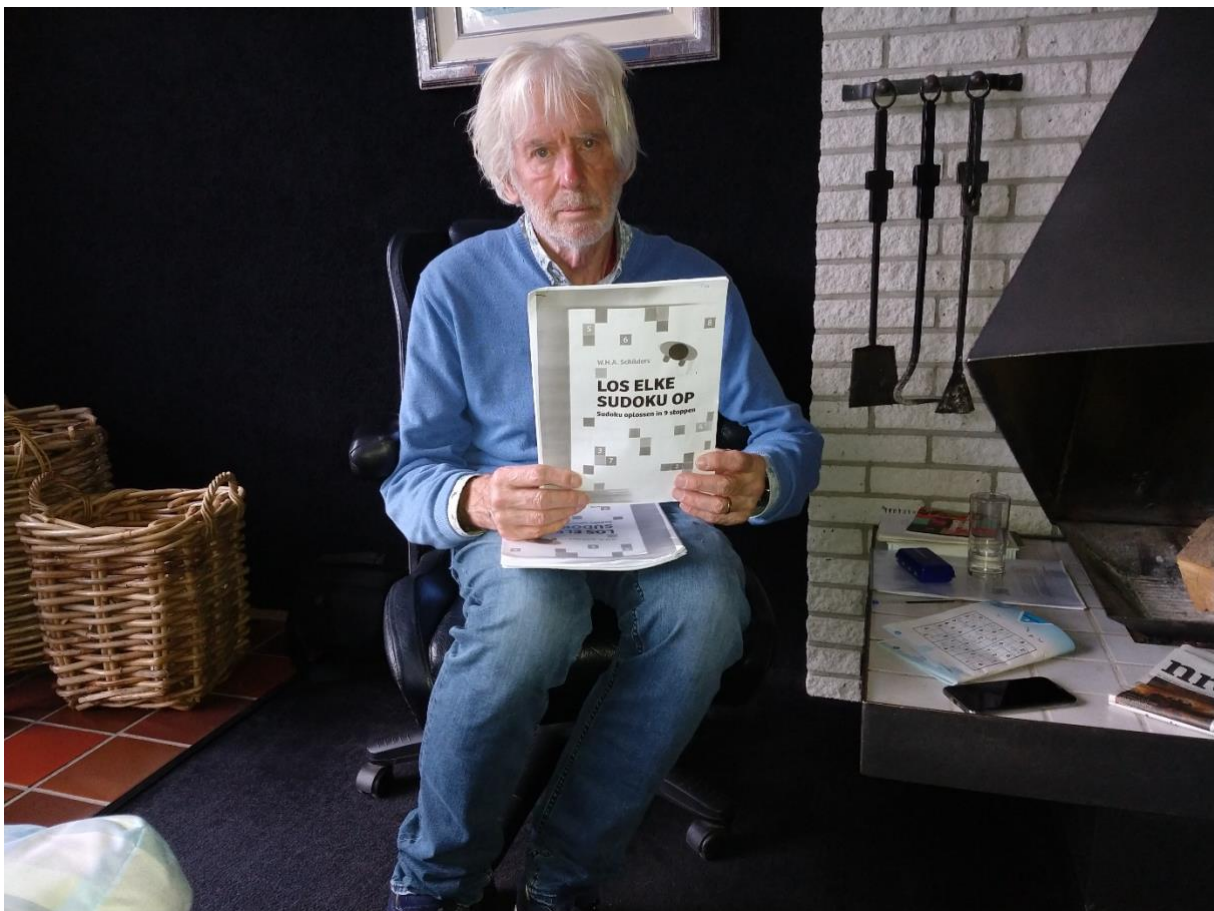
Leo haalt zijn schouder op. "Ze hebben me toen op de studiering gewezen. Dat bleek precies te zijn wat ik nodig heb. Met het ene onderwerp heb je meer dan met het andere, maar het is altijd interessant. Laatst hield iemand een verhaal over de Grieken, het was helemaal nieuw voor me. Daarna ben ik in de bibliotheek op zoek gegaan naar boeken hierover."

De afleiding van de studiering is ook welkom om niet altijd in beslag te worden genomen door de parkinson, zegt Leo. "Je bent anders alleen maar met

je lichaam bezig.”

Maar het is onvermijdelijk dat de ziekte veel tijd kost. Alles gaat langzaam, zegt Leo. Op het lopen moet hij zich goed concentreren om op de been te blijven. “Ik heb de neiging bij het lopen voorover te buigen. Mijn hersenen zeggen dat voorover rechtop is. Zo kun je gauw vallen.”

Met wandelen en dagelijkse oefeningen fysiotherapie werkt Leo aan zijn mobiliteit. Ook doet hij logopedie om aan zijn stemvolume te werken. “Het idee is dat ik met mijn stem meer kan dan ik zelf denk. Op die manier kun je weer luider praten. Ook leer ik korte zinnen te spreken om niet in ademnood te komen.”



Met sudoku scherpt Leo zijn geest aan

Op de rollator ligt ook een schema voor het medicijngebruik. Het is een lijst met middelen die dagelijks moeten worden ingenomen. De eerste is om 07:30 uur, de laatste om 23:00 tot 04:00 uur. Leo: “Ik ben een medicijnzombie”.

Vijf jaar na de openbaring van de parkinson zat Leo qua medicatie al aan het maximum. Gelukkig was een hersenoperatie (deep brain stimulation – DBS)

mogelijk waardoor de medicijntoediening kon worden beperkt. Het was een zware ingreep met complicaties, zegt Leo. “Door de DBS-operatie is de medicatie met vijftig procent afgenomen. Maar dat is vijf jaar geleden, het effect begint af te nemen.”

Zoals Leo in de studiekring met zijn hoofd bezig is, zo gebruikt hij een middag per week zijn handen op een kinder- en zorgboerderij. “Ik voer konijnen en ontwerp vogelhuisjes. Voor een deel zet ik ze ook in elkaar, maar dat lukt me niet helemaal zonder hulp.”

Speelt de ziekte je in de studiekring geen parten?

“Ik word daar geaccepteerd. Het is een gevarieerd stel mensen. In het deel waarin we de actualiteit bespreken merk ik wel dat mijn gedachten niet zo snel zijn. Dan wil ik wat zeggen, maar ben ik vaak te laat.”

Het houden van presentaties vindt Leo een aantrekkelijke kant van de studiekring. Niet iedereen staat te dringen om dat te doen, (“sommigen moeten worden aangespoord”), maar Leo doet het graag. Sudoku was zoals gezegd de laatste, de eerste ging over parkinson. Hoe kan het ook anders, Leo had deze presentatie overgehouden van zijn lezingen in het land. De twee andere presentaties waren een verslag van een vakantie in Noord-Frankrijk en boeddhisme op Bali. “Het is inspannend voor me, maar heel fijn om te doen. Het geeft me energie.”

Heb je een lijstje voor volgende presentaties?

“Ik wil het graag een keer hebben over museum Kröller-Müller. En ook over een reis die we hebben gemaakt naar St. Petersburg. Wat een mooie stad is dat.”

Heb je een advies aan andere kringleden met beperkingen?

“Discussieer gewoon mee. En houd presentaties, er is altijd wel een onderwerp dat je aanspreekt.”