

Jan Heemskerk

Als Jan het kan...  
Parkinson voor beginners

Spectrum



Omslagbelettering: Pinta Grafische Producties  
Illustraties: Paul Faassen  
Auteursfoto: Frank Ruiten Fotografie  
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 39369 5  
ISBN 978 90 00 39370 1 (e-book)  
NUR 860

© 2025 Jan Heemskerk  
© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam  
Eerste druk, 2025

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

 Spectrum Life  
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

## Inhoud

<b>Voorwoord</b>	9
<b>HOOFDSTUK 1 INTRODUCTIE</b>	11
De zelfhulpboekenman	11
<b>HOOFDSTUK 2 DE ZIEKTE</b>	17
Eerste signalen	17
<i>De pandemie parkinson</i>	23
<b>A. Wat heb ik eigenlijk?</b>	27
Het begin	27
Schone schijn	29
<i>Wat is de ziekte nu precies?</i>	31
<b>B. Welke medicatie is er?</b>	36
Pillenvrees	36
<i>De medicijnen</i>	40

<b>C. Wat zijn de motorische symptomen?</b>	44	<b>Lifestyle Intervention 2:</b>	
Zien	44	<b>Mentaal en lichamelijk fit, hoe dan?</b>	114
Praten	46	Fit20: 20 minuten gecontroleerd beuken	115
<i>Het bizarre scala aan symptomen</i>	48	Boksen voor parki's, ja echt!	118
<b>D. Wat doet het geestelijk met je?</b>	55	Op zoek naar minder stress	119
Zelfmedelijden	55	De vitaliteitscheck	122
Stresskonijn	57	Adviezen	125
Het ging net zo lekker	61	<b>STRESSINZICHTTEST</b>	133
De tijd kwijt	63	<i>Hoe voeding, sport en stressreductie van invloed zijn</i>	138
<i>De mentale gevolgen van parkinson</i>	67	<b>HOOFDSTUK 5 De andere Jan</b>	145
<b>HOOFDSTUK 3 IMPACT OP JE LEVEN</b>	71	Pippa	145
De kinderen	71	Wandelen	147
Kwaad	74	Huilen	150
Rotopmerking	76	Hobby's	152
Sex op het menu	78	Het einde	155
Handje helpen	80	Het is wat het is	161
Ziek zijn is een dagtaak	85	<b>APPENDIX FAVORIETEVEGAN</b>	
Werk	87	<b>RECEPTEN VAN DE FAMILIE HEEMSKERK</b>	167
<b>HOOFDSTUK 4 DE AANPAK</b>	91		
<b>Lifestyle Intervention 1: Eetpatronen doorbreken</b>	92		
Help, een plantaardig eetpatroon!	92		
<i>Hoe stel je zo'n vegan maaltijd samen?</i>	98		
Eetdagboek en eindconclusie	101		
Heb je wel genoeg spiermassa?	106		
<i>De plantaardige variatielijst</i>	111		

## Voorwoord

Dit boek is een persoonlijke kroniek van wat je allemaal kan overkomen als de snelst groeiende ziekte ter wereld je te pakken krijgt.

Maar dit is vooral een eerlijk, persoonlijk, grappig en emotioneel relaas van iemand die ‘de parkinson’ kreeg. En daarmee in het reine moet zien te komen. Spoiler alert: dat viel nog helemaal niet mee.

Dit boek bestaat uit columns uit het persoonlijke dagboek van Jan Heemskerk en zorgvuldig geselecteerde informatie over deze uiterst vreemde, maar effectieve sluipmoordenaar. Plus een machtig lifestylehoofdstuk, waarmee je je leven kunt ‘redden’ en in ieder geval gezond kunt gaan leven. En dat is natuurlijk altijd goed.

# 1

## INTRODUCTIE

### **De zelfhulpboekenman**

**'Ik was gezonder dan ik ooit ben geweest, zowel  
geestelijk als fysiek'**

In 2018 publiceerde ik mijn eerste zelfhulpboek. *Als Jan het kan...* is een tragikomische vertelling over mijn strijd tegen de kilo's en de zoektocht naar een andere, véél gezondere levensstijl.

Een hoofdrol in dat boek was weggelegd voor diëtist Wendy Walrabenstein, onthoud die naam, een beul van een vrouw in een tenger omhulsel, die me stap voor stap hardhandig door de hel heeft geloodst.

Wendy kwam in mijn leven via mijn echtgenote. De twee vrouwen ontmoetten elkaar op een feestje bij gezamenlijke vrienden en al snel kwam mijn vrouw te weten dat Wendy diëtist was van beroep, 'en ook nog gespecialiseerd in mannen'.

Mijn vrouw en deze Wendy hadden mij vanaf een afstandje heimelijk staan te begluren en – ‘nou,’ – Wendy wilde mijn vrouw natuurlijk niet ongerust maken, maar ik zag er toch wel tamelijk obees uit, en daarvan kon je later lelijk ziek worden, als je er al niet ontijdig dood aan ging.

Bovendien, en ze wilde natuurlijk zeker niet stoken, maar ze hield toch meer van een ietsje slanker soort mannen. Zo’n plofkip met vetschort, dat zag er toch welbeschouwd niet uit? Er werd die avond heel wat afgegiecheld.

Eenmaal thuis bleek mijn vrouw mij tijdens een emotioneel gesprek inderdaad al een tijdje niet meer zo aantrekkelijk te vinden als voorheen. Al met al, verordonneerde zij, moest ik nú, voor het te laat was, maar eens serieus werk maken van een *lifestyle intervention*! De volgende dag pleegde ik een belletje en daags dáárna schoof ik aan in de spreekkamer van Wendy Walrabenstein.

Ik was vooraf even goed tamelijk gepikeerd, want volgens mijzelf was ik namelijk helemaal niet zo dik, hooguit een vleugje fors. Had ik zelf een gokje moeten wagen, had ik 90 kilo gezegd. Wat best netjes was voor een welvaartskind met een stressvol bestaan en zware botten. Dus stapte ik vol vertrouwen op de industriële weegschaal tegen de wand. En die sprak: ‘110,9 kilo. Honderdtien. Komma. Negen. Kilo. Tering.’

Je mag gerust van me aannemen dat ik me de klere schrok – *excusez le mot*. Zeker als je weet dat Wendy ook nog een buikomvang van 113 centimeter en een bloeddruk van 152/87 voor me in de aanbieding had. En, na enig onderzoek van mijn bloedwaarden, ook nog het zogeheten Metabool Syndroom, een verhoogde kans op een verzameling van nare aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes, kankers en, of het zo al niet mooi genoeg was geweest: apneu.

Ik vatte de koe stevig bij de hoorns en ging tot de tanden gemotiveerd aan de slag met de nieuwe leefstijl die Wendy voor mij had uitgestippeld: een rigoureuze gezond eetpatroon met vele noten, zaden, peulen, groenten, fruit en pitten, nauwelijks vlees en als het er wel was, eerder klamme kalkoen dan een substantiële rib-eye. Ik deed ook voor het eerst sinds mijn jeugd weer wat aan beweging – met een personal trainer sjokken langs een polderweggetje en wat grondoefeningen, maar alle begin is moeilijk – en ik stopte ook nog eens met drinken. Wat ik zeg, ik was echt wel aardig geschrokken.

De resultaten van mijn inspanningen logen er niet om. Ik viel over de duur van een paar maanden zo’n 2,5 kilo af, leerde gezond voedsel waarderen en kreeg zowaar aardigheid in lichaamsbeweging. En stopte dus voor altijd met drinken, een listige zet die je in één klap acht alcokilo’s scheelt.

Zo was mijn eerste zelfhulpboek een mooi succesverhaal. Ik was in alle opzichten een beter mens geworden. Lichamelijk had ik een veel betere conditie gekregen en was ik veel beter tegen inspanningen opgewassen, en geestelijk ontplooide mijn innerlijke ik zich in zijn volle frisse pracht aan mij. Want met die verandering van levensstijl kwam namelijk ook een grotere geestelijke helderheid, een nuchterheid in het hoofd terecht, die zich niet langer liet verdoven door vijf pijpjes pils en een Big Mac.

In de slipstream van *Als Jan* schreef ik in 2020 mijn tweede zelfhulpboek: *Stoppen met tobben*. Ook dit werd een leuk en nuttig werkje, mag ik wel zeggen, waarin ik een kijkje neem in een aantal traditionele en minder traditionele methoden om jezelf te ‘helen’ dan wel te begrijpen. Zoals een rondje psychotherapie, één of meerdere vormen van yoga, het immens populaire mindfulness en de mysterieuze I AM Academy, waar men via het lezen van zogeheten affirmaties terugkomt bij het eigen ik.

Al met al zou je kunnen zeggen dat ik de afgelopen jaren alles heb gedaan wat binnen mijn macht ligt om sterker te worden dan ik ooit ben geweest, gezonder te worden dan ik ooit ben geweest, en dat zowel geestelijk als fysiek. En dat ik zonder spoortje van twijfel en angst aan de derde helft van mijn leven kon gaan beginnen.

Hoe anders zou het lopen. En niet zo’n beetje ook.

Parkinson kwam tussenbeide. Maar goed dat ik in topconditie was.

# 2

## DE ZIEKTE

### Eerste signalen

**'Op aandringen van vriend Marcel besloot ik mij  
toch te melden bij de huisarts'**

De eerste keer dat mij op de man af werd gevraagd of ik wel in orde was, was in de studio van *RTL Koffietijd*. Ik was daar in mijn functie als gewaardeerd lid van het roemruchte mannenforum Koffieleuters, speciaal opgericht om de overwegend vrouwelijke kijkers de mannelijke kant van allerlei interrelationeel onbegrip uit te leggen. Al met al een goedmoedig stukje mansplaining, duimendik in de zelfspot, dus de dames konden er wel om lachen en de rubriek genoot een bescheiden maar terechte populariteit. En daar, bij *Koffietijd*, werd mij dus voor het eerst en nogal beschetten door een redacteur van het programma gevraagd of ik misschien parkinson had. Ik moet hem verbaasd hebben aangekeken, want hij wist zich met de situatie acuut geen raad, mompelde iets in de



sfeer van ‘gelukkig dan maar’ en maakte zich uit de voeten.

Achteraf waren er natuurlijk meer signalen. Mijn vriend en collega Marcel, met wie ik een leuke online kookrubriek bestierde (onslievelingsgerecht.nl), vroeg zich af waarom ik ineens zo veel tijd nodig had om een paar piepers te jassen of een presentatietekstje voor de socials in één keer uit mijn hoofd foutloos op te lepelen.

Het ging wat slechter op het voetbalveld, waar mijn benen in de sprint links en rechts onverwacht door mijn bovenlichaam werden ingehaald. Maar ook bij mijn ouders, die tot vervelens toe op familiebijeenkomsten riepen dat ik normaal moest lopen in plaats van sloffen als een bejaarde, en moest stoppen met wezenloos voor me uit te staren en een beetje belangstelling voor de rest van het gezin moest tonen.

Met kerst draaide het bijna uit op ruzie en heb ik iedereen vanaf een keukentrapje gevraagd of ze wilden ophouden met dat gezeik over mijn rare loopje, en dat ik ze onmiddellijk op de hoogte zou brengen als ik onverhoopt toch ziek zou zijn. Ik voelde me ook niet ziek. Ik was niet ziek. Ik was gezonder dan ooit en ik had twee boeken geschreven om het te bewijzen.

Een van de lullige dingen van ziektes als parkinson is natuurlijk: niemand wil graag de boodschapper van

slecht nieuws zijn, maar wat moet je nou doen als je een ongeneeslijke ziekte als parkinson herkent bij een goede vriend, een familielid of een collega? Omdat je werkt in de zorg of zelf parkinson in de familie hebt. Mond dichthouden? Dat is ook weer zo wat. Aan de andere kant, wat nou als de zieke er nog niet voor uit wil komen, of erger nog: oprecht niets weet van de tijdbom die in zijn hersens tikt?

Als je niet zo’n klikspaan in je omgeving hebt, is het goed mogelijk dat je met parkinson jaren door het leven gaat, zonder daar erg in te hebben. Parkinson is een grote ziekte, maar er zijn nog altijd veel meer mensen die er nog nooit van hebben gehoord. Neem mij nou: ik had je destijds geen zinnige beschrijving van de ziekte kunnen geven en ik had hem blijkbaar al een tijdje onder de leden!

Ik denk nu dat ik ten tijde van mijn diagnose al wel een jaar of drie, zo niet langer, met de eerste waarneembare symptomen van parkinson rondliep. De ziekte openbaart zich sowieso meestal pas als hij al een hele poos onzichtbaar zijn verwoestende werk in jouw hersenen heeft kunnen doen, en dan kan het nóg heel goed zijn dat je ziektebeeld aanvankelijk wordt aangezien voor dat van een compleet andere ziekte.

Op aandringen van vriend Marcel besloot ik mij toch voor de zekerheid even te melden bij de huisarts. Een

paar dagen later was ik aan de beurt. De huisarts liet me wat evenwichtskunstjes doen, had er geen lekker gevoel bij en stuurde me zonder omhaal naar de neuroloog van het Tergooi Medisch Centrum in Hilversum. De plaatselijke zenuwarts had nog minder tijd nodig voor een diagnose, maar hij had dit dan ook nog véél vaker meegemaakt. Vroeger kon je parkinson helaas alleen met 100 procent zekerheid vaststellen bij een dode patiënt, sprak hij plechtig. Maar dat was niet meer nodig. Hij kon het zo ook wel zien. Dat zag ik op mijn beurt dan maar weer als een meevallertje.

Hij en ik zouden elkaar vanaf nu nog heel vaak gaan zien, zei de neuroloog, want parkinson – dat had ik nu dus officieel – was een progressieve chronische ziekte waaraan je in principe niet doodging, maar waarbij je wel steeds meer akelige (bij)verschijnselen te verstouwen kreeg. Er was een medicijn, maar dat werkte gaandeweg de ziekte steeds minder goed, waarover later meer, aldus de neuroloog, die ook wel zag dat mijn absorptievermogen er na dit consult net zo beroerd bij stond als mijn fijne motoriek.

‘Hoe voelt u zich nu?’, vroeg de neuroloog uiteindelijk.

Het was vast lief bedoeld, maar ik zou er op dat moment geen zinnig woord over hebben kunnen zeggen. Ik was compleet terneergeslagen. En mijn vrouw, die ik na

afloop, vanuit de auto – netjes op het parkeerterrein – verbluft had opgebeld, wist ook niet wat ze moest zeggen. Ze was niet eens meegegaan naar het ziekenhuis, omdat we op zoiets ergs nooit hadden gerekend. Ik had zoals gezegd sowieso nog nooit van parkinson gehoord, laat staan dat ik het zelf zou kunnen hebben.

Wanneer ga je dan dood, vroeg mijn vrouw nog bijna, maar dat wist ze nog net binnenboord te houden. Misschien toch eerst zelf even op Google kijken, poes.

Om de intake compleet te maken kreeg ik een tijdje later nog een MRI-scan. Om voor alle zekerheid te kijken of er niet nog meer enge afwijkingen in mijn hoofd zaten. Dat is niet leuk, een MRI. Je wordt met je hoofd stevig ingeklemd diep in een buis geschoven. Ben je een beetje claustrofobisch aangelegd, dan wil je eruit, en wel onmiddellijk. Ben je een beetje gevoelig voor onverwachte geluiden, dan kun je je lol op, want een MRI klinkt alsof de hel is losgebroken, op volume tien met extra zwavel. Ze kregen mij er alleen maar in als mijn vrouw stiekem een voetje mocht vasthouden. Maar laat je niet bang maken: ik ken ook mensen die het een fluitje van een cent vonden. Dus trek je van mij verder niet zo veel aan. Met de rest van mijn hersenpan was trouwens verder alles in orde.

Kijk: ik kan natuurlijk niet in het hoofd van een ander kijken, maar wij waren niet direct genegen alles te we-

ten te komen over parkinson. Als we het tot zover goed hadden begrepen, ging mijn lichaam de komende jaren steeds weigerachtiger functioneren, met telkens meer en heftiger symptomen en bijwerkingen. Uiteindelijk zou een of ander essentieel onderdeel ten prooi vallen aan een defecte neurotransmitter en zou ik ontijdig aan mijn einde komen. Of iets in die sfeer. En dat leek ons wel meer dan voldoende stof voor wilde paniek.

De eerste anderhalf, twee jaar heb ik dan ook welbewust mijn kop zo diep mogelijk in het zand gestoken. Mijn vrouw – de engel – zou alles lezen over parkinson en mij alleen het goede nieuws doorgeven. Dan kon ik nog even wennen aan het idee, zeg maar. En geloof het of niet: dat ontkennen heeft een tijdje heel goed gewerkt, een tijdje die ik bikkelhard nodig heb gehad om te accepteren dat ik toch heus een serieuze ziekte in mijn *substantia nigra* heb, die best eens akelig zou kunnen aflopen.

Maar niet vandaag, zoals ze dat in oorlogsfilms altijd plegen te zeggen! Vandaag is het klaar, uit, mooi geweest. Vandaag recht ik de rug en trek ten strijde. Ik ga met dit boek vandaag proberen te doen wat ik kan beïnvloeden, juichen voor wat er te vieren valt, praten met wie wat in de melk te brokkelen heeft.

Ik hoop dat u met mij optrekt, anders ben ik zo alleen. En bovendien kunnen en weten we met z'n allen zoveel meer.

## De pandemie parkinson

*Snelst groeiende hersenziekte –  
korte geschiedenis – achtergrond – oorzaken*

### Hoeveel mensen hebben de ziekte eigenlijk?

Dit zijn de huiveringwekkende cijfers:

- Ruim 7 miljoen mensen wereldwijd hebben parkinson. Als het in dit tempo doorgaat is de voorspelling dat in 2040 bijna 13 miljoen de ziekte hebben. Niet voor niets hebben neurologen Bas Bloem en Jorrit Hoff hun boek *De Parkinsonpandemie* genoemd.
- In 2022 telde Nederland bijna 67.000 mensen met parkinson. Bij ongeveer 30 procent van hen uitte de ziekte zich al voor de leeftijd van 65 jaar.

### Waarom heet de ziekte van Parkinson de ziekte van Parkinson?

De aandoening is vernoemd naar de Engelse arts James Parkinson, die in 1817 'An Essay on the Shaking Palsy' publiceerde. Hierin beschreef hij voor het eerst de symptomen van de ziekte, zoals tremoren, spierstijfheid en veranderingen in het lopen.

Pas veel later werd het werk van Parkinson verder onderzocht. In de late negentiende en vroege twintigste eeuw begonnen wetenschappers de neurologi-

sche aspecten van de ziekte beter te begrijpen. In de loop van de twintigste eeuw zijn er veel vorderingen gemaakt in de behandeling van parkinson, vooral de introductie van medicijnen als levodopa, in de jaren zestig, verbeterde de kwaliteit van leven.

#### **Waarom hebben zoveel Franse wijnboeren parkinson?**

Parkinson wordt weleens de ‘wijnboerenziekte’ genoemd. Onderzoek heeft aangetoond dat langdurige blootstelling aan bepaalde chemische stoffen, zoals de herbicide paraquat, het risico op het ontwikkelen van parkinson kan verhogen. Bij wijnboeren in Frankrijk is de ziekte van Parkinson nu officieel erkend als beroepsziekte.

#### **Kun je beter worden?**

Ze zeggen altijd: je gaat er niet dood aan. Maar overlijden aan een symptoom is net zo dood.

#### **Hoe kom je eraan?**

Ingewikkeld. De oorzaken zijn divers en hangen allemaal met elkaar samen. Meestal heb je parkinson al 20 jaar onder de leden, voordat de eerste symptomen zichtbaar worden. En dan is er al een hoop schade aangericht.

- De grootste boosdoener is de omgeving. In landen met meer industrie komt de ziekte simpelweg meer voor. Maar ook pesticiden spelen een rol. Denk aan de Franse wijnboeren, maar ook in de bollenstreek in Nederland is het percentage van mensen met parkinson een stuk hoger. Luchtvervuiling en andere milieufactoren spelen ook een rol.
- Bij de oorzaken zit een klein erfelijk component. Als een eerstegraads familielid parkinson heeft, heb je 2,4 procent kans om het te krijgen (anders 0,8 procent).
- Een hersenschudding.

#### **Kun je dan niks zelf doen aan de ziekte?**

Verschillende onderzoeken tonen al aan dat gezond eten en genoeg bewegen de ziekte mogelijk kan vertragen. Daar ga ik in hoofdstuk 4 verder op in.

#### **Voor de volledigheid: wat is atypisch parkinsonisme?**

Parkinsonismen veroorzaken vergelijkbare klachten als parkinson. Maar medicijnen die gebruikt worden om de symptomen te onderdrukken, werken niet of minder goed bij parkinsonismen. Ook het verloop van de ziekte is anders.