

*Het Parkinson Doeboek**Tekst: Suzan Verwer*

Leven vanuit eigen kracht en compassie

Wanneer iemand de diagnose 'Ziekte van Parkinson' te horen krijgt is dat een emotioneel en vaak moeilijk moment. Het Parkinson Doeboek is geschreven voor mensen met Parkinson – en de mensen uit hun naaste omgeving – die willen weten hoe ze op een positieve manier met de ziekte om kunnen gaan. Het is daarbij vooral gericht op dat deel van Parkinson waar je zelf enige sturing aan kunt geven. Het hebben van de ziekte heeft voor iedereen een andere betekenis en de tips en oefeningen helpen de lezer om rust en begrip te creëren bij henzelf en bij de omgeving.

Auteur Josca Bos is ervaringsdeskundige; in 2010 kreeg zij de diagnose Parkinson. Ze werkte als ambulante begeleider/onderwijsspecialist en coach en die praktijkervaring nam ze mee in het Parkinson Doeboek. Er is moed voor nodig om met Parkinson om te kunnen gaan en door haar eigen emoties op papier te zetten creëerde Josca een handleiding voor zichzelf. Vanuit deze persoonlijke ervaringen en gebeurtenissen, tips en adviezen ontstond het Parkinson Doeboek: een waardevol zelfhulpboek voor alle mensen met Parkinson en hun naasten.

“Hulp vragen is ook een vorm van kracht.”

Het boek bestaat uit acht hoofdstukken. Josca beschrijft welke symptomen de ziekte met zich mee (kan) brengen en de invloed ervan op het dagelijks functioneren en welbevinden. Elk hoofdstuk eindigt met oefenformulieren, vragenlijsten, checklists en tips. Dit zijn handige hulpmiddelen die de persoon met Parkinson inzicht kunnen geven, bijvoorbeeld in oorzaken van vermoeidheid, verergering van klachten of onbegrip van henzelf of hun omgeving. Het stellen van grenzen en het hebben van zelfcompassie en compassie voor anderen zijn belangrijke onderwerpen binnen het boek en lopen als een rode draad door de hoofdstukken.

Titel:	Het Parkinson Doeboek
Auteur:	Josca Bos
Uitgeverij:	Gezonde Pers, de
Prijs:	€ 22,50
ISBN-nummer:	9789082350340



Middels korte interviews deelt Josca naast haar eigen ervaringen ook veel ervaringen en gedachten van andere mensen met de ziekte. Partners, kinderen, familie, vrienden en collega's kunnen veel informatie uit het boek halen over het leven met de ziekte van Parkinson, wat dit voor invloed heeft op het functioneren van een persoon en de veranderende manier van contact, communiceren en frequentie van het samen activiteiten kunnen uitvoeren. Ook leren zij hoe ze kunnen reageren in situaties die net zo goed voor hen nieuw en onbekend zijn.

Door haar periode in het revalidatiecentrum kan Josca goed beschrijven wat de rol van de verschillende disciplines is binnen de behandelingen. Over ergotherapie schrijft ze hoe je een goede verdeling in belasting en belastbaarheid kunt creëren en hoe je met hulpmiddelen de zelfstandigheid van de cliënt zo veel mogelijk kunt behouden. De eigen regie vormt een belangrijk onderdeel van het organiseren van de dagelijkse activiteiten en dagindelingen.

Het boek bevat veel informatie over wat Parkinson met je doet, zowel lichamelijk als mentaal en emotioneel. Het is prettig leesbaar. De eerlijke verhalen maken duidelijk welke invloed Parkinson heeft op het dagelijks functioneren, op activiteiten die voorheen zonder nadenken uitgevoerd werden. Voor ergotherapeuten is het met name raadzaam om dit boek te lezen, omdat het inzicht geeft in de niet-motorische gevolgen van Parkinson en de gedachten die patiënten kunnen hebben in verschillende (dagelijkse) situaties. Voor de mensen met Parkinson en hun omgeving geeft het een duidelijk inzicht in hoe het leven met Parkinson is en hoe zij elkaar op een positieve manier kunnen ondersteunen. Want het leven stopt niet na de diagnose Parkinson. 