

GEZONDHEID

■ **PARKINSON** FLOOR (79) LEGT ZICH NIET BIJ DIAGNOSE NEER



Floor Schiffrs: „Ik probeer alles uit en sport heel veel.”
FOTO ALDO ALLESSIE

FULLTIME SPEUREN NAAR ALTERNATIEVEN

Parkinson is de snelst groeiende neurologische aandoening ter wereld. Momenteel zijn er bijna 64.000 mensen in Nederland met deze diagnose en dit aantal neemt rap toe. Wereldwijd wordt hard gezocht naar een manier om de ziekte af te remmen of zelfs volledig te stoppen. Floor Schiffrs (79) heeft er bijna een dagtaak aan om mogelijke oplossingen uit te proberen.

door **Marion van Es**

„Laatst was ik met mijn kleinkinderen in een klimbos. Terwijl ik van boom naar boom zwierde, kwam ik erachter dat de meeste ouders op de grond bleven. Het was niet eens in me opgekomen om *niet* mee te doen! Vroeger heb ik veel in de bergen gewandeld en rotsen beklommen, waarom zou ik dit niet kunnen?”

Dat Floor bijna tachtig is en al vijf jaar de diagnose Parkinson heeft, houdt haar niet tegen om een actief leven te leiden. Ja, ze is wat stijver en trager dan voorheen en dingen die ze vroeger zonder nadenken deed, zoals aankleden of een jampotje opendraaien, gaan moeizamer. Achter de geraniums zitten wachten totdat de klachten verdergeren, zit echter niet in haar aard.

„Ik heb sociologie gestudeerd en vind het leuk om dingen te onderzoeken”, vertelt de energieke Amersfoortse. „Tot mijn 75e heb ik als consultant gewerkt, kort daarna bleek dat ik Parkinson had. Artsen vertellen je dat je een ongeneeslijke, progressieve ziekte hebt en dat je beter kunt gaan genieten zolang

dat nog kan. Daarmee geven ze je een mindset van somberte mee. Vind je het gek dat mensen dan achteruitgaan? Toen ik alle vreselijke dingen hoorde die ik kon verwachten zoals trillen, bevriezen, niet meer kunnen lopen en praten, dacht ik: dat gaat mij niet overkomen. Eigenlijk denk ik dat nog steeds.”

Van pensioen is nooit sprake geweest, want Floor stortte zich meteen fulltime op bestudering van haar ziekte. „Dat doe ik samen met een paar anderen die ik via de Parkinson Vereniging heb ontmoet. We noemen onszelf de Drie Muskietiers en zijn

eigenlijk een soort detectives. Alleen zoeken we niet naar een moordenaar, maar naar iets dat onze ziekte kan afremmen.”

„Het moet niet te duur zijn, geen nadelige bijwerkingen hebben en er moet enig bewijs van positieve effecten zijn, maar verder probeer ik alles wat met voeding, leefstijl en mindset te maken heeft. Veelal tegelijkertijd, want ik heb niet meer de tijd om alles één voor één te testen.”

In de praktijk betekent dit dat Floor op de hometrainer staat terwijl ze aan het watergas zit en dagelijks een poosje haar infraroodhelm draagt. „Verder doe ik aan tennis, golf, yoga, fitness en boksen. Ik eet gezond – een keto-geen dieet – en douche zoveel mogelijk koud. In de winter spring ik zelfs in het ijswater.”

„Voor mijn geest zit ik in een aantal leesclubjes. Sommige mensen worden knettergek van me en vinden het maar ver-

moeiend wat ik allemaal doe. Misschien zouden ze het beter begrijpen als ik zou bridgen, maar dat vind ik iets voor mijn oude dag, haha.”

Floor Schiffrs twijfelt er niet aan dat al dat speurwerk effect heeft. „Ik gebruik nu al minder medicatie dan de neuroloog me voorschrijft”, zegt ze. „Medicijnen kunnen de ziekteverschijnselen verminderen, maar ik zou willen dat mensen weten dat er alternatieven zijn. Ook hoop ik dat er meer bekendheid komt voor de relatie tussen pesticiden en Parkinson. Als daar meer onderzoeksgeld naartoe zou gaan, kunnen we misschien voorkomen dat meer mensen ziek worden.”

„De wereld een beetje beter maken: dat is mijn drijfveer. Want als ik iets ontdek waarbij ik baat heb, kan dat andere mensen met Parkinson, en wellicht vele andere aandoeningen, helpen.”

‘Sommige mensen vinden me vermoeiend’

■ NIET TE STOPPEN

Floor Schiffrs is een van de 85 actievoerders van de campagne ‘Wij zijn niet te stoppen. Parkinson wel’. Ook Bas Bloem, hoogleraar Neurologische bewegingsstoornissen aan het Radboudumc, heeft een actiepagina gemaakt.

Daarmee vraagt hij aandacht voor meer onderzoek naar het ontstaan van de ziekte en behandelmethode. Onlangs won hij de NWO Stevinpremie, de hoogste onderscheiding in de Nederlandse wetenschap, voor zijn on-

derzoek naar Parkinson. „Het is belangrijk dat er meer onderzoek naar de relatie tussen pesticiden en Parkinson komt”, aldus Bloem. „Ook zien we dat behandeling met *deep brain stimulation* steeds succesvoller bijdraagt

aan de kwaliteit van leven van patiënten. Er komt steeds meer zicht op een oplossing om Parkinson te stoppen en te genezen. Met voldoende financiële middelen kunnen we dat versnellen.”

parkinson.nl



SPREEKUUR

Hans in 't Veen

LONGARTS
FRANCISCUS GASTHUIS
EN VLIETLAND

Verbod smaken e-sigaretten?

Mogelijk worden veel smaken in de elektronische sigaret verboden. Hoe zit dat precies?

Allereerst is de overheid van plan om binnenkort alle smaakstoffen die niet naar tabak smaken, in de e-sigaret te verbieden. Daarmee worden vele zoete (bubblegum, pina colada, suikerspin) en mentholsmaken verboden. Verbieden is een goed idee omdat deze smaakstoffen de irriterende smaak van tabak en nicotine verhullen. Hierdoor wordt e-sigaretten roken (ook wel dampen of vaperen genoemd) minder aantrekkelijk, juist voor jongeren.

Dat is van groot belang omdat dampen zelf schadelijk is door inademing van giftige stoffen, nog los van de smaakstoffen. Anderzijds omdat de e-sigaret een opstap is naar het nog schadelijker ‘gewone’ roken. Met zo’n verbod blijven 23 tabakssmaken voor de e-sigaret over.

Kankerverwekkend

Inmiddels heeft het RIVM ontdekt dat zeven van deze 23 tabakssmaken kankerverwekkend zijn. Over de overige 16 smaken is publieke discussie omdat de gezondheidsrisico’s onbekend zijn. Niet iedereen wil die smaken

‘Dampen’ is een wolf in schaapskleren

verbieden omdat rokers van reguliere sigaretten met behulp van de e-sigaret mogelijk helemaal zouden kunnen stoppen met roken.

Dat is echter een niet goed bewezen argument. Deze strategie werkt slechts bij een enkeling; meestal leidt een poging tot rookstop met een e-sigaret uiteindelijk tot roken van zowel de e-sigaret als de gewone sigaret.

Extra gevaarlijk

Dat kan zelfs extra gevaarlijk zijn: de schadelijke effecten van beide manieren lijken elkaar te versterken. De e-sigaret zorgt er bovendien voor dat de cirkel van afhankelijkheid niet wordt doorbroken.

Als longarts zeg ik: alle smaken, alle e-sigaretten verbieden! De e-sigaret is een wolf in schaapskleren. Hij lijkt minder schadelijk, maar vormt wel degelijk een bedreiging voor de gezondheid met extra risico om (wederom) te gaan roken.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog, elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar spreekuur@telegraaf.nl



FOTO GETTY IMAGES