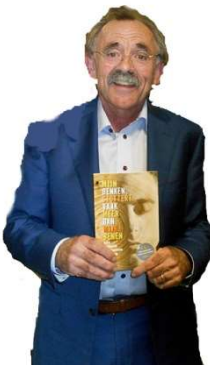


Vooruitblik maart: Ad Nouws

Zoals jullie weten probeer ik altijd vooraf een interview te regelen als vooruitblik. Dat is dit keer door drukte niet gelukt. Dus heb ik aan de hand van stukken die op internet staan geprobeerd de vragen zelf te beantwoorden. Waar mogelijk heb ik citaten gebruikt. De vraag van de ergotherapeuten heb ik hem apart gestuurd; daarop heeft hij zelf antwoord gegeven.



Ook nu beginnen we met een foto.

Door het lezen van Ad's boek "Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen" ben ik meer van de veranderingen in mijzelf gaan begrijpen. Paulus begreep na het boek gelezen te hebben ook meer van hoe het bij mij werkt, en het lukt ons nu samen beter ermee om te gaan.

Daarom een foto van Ad Nouws met zijn boek en het advies van mij om het boek te lezen.

Wil je jezelf even voorstellen?

Ad Nouws is een psycholoog die de afgelopen jaren vooral gewerkt heeft met mensen die de ziekte van Parkinson hebben. En hij kan bogen op een uitgebreide ervaring in het werken met mensen die bekend zijn met Parkinson. Hij is al ruim 25 jaar bij de Parkinson Vereniging actief.

Wat voor opleiding heb je gedaan?

Ad Nouws heeft Psychologie gestudeerd in Nijmegen.

Hoe ben je met Parkinson in aanraking gekomen?

"In 1990 kwam de toenmalige landelijke voorzitter van de Parkinson Vereniging bij mij en vroeg om een geheugentraining te maken voor mensen met de ziekte van Parkinson. Die geheugentraining is er nooit gekomen, wel de cursus 'Parkinson, hou je aandacht erbij' en het boek 'Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen'."

Wat is het belangrijkste dat je denkt voor mensen met de ziekte van parkinson/isme te kunnen doen?

"Duidelijk maken wat er gebeurt. Mensen met parkinson hebben van die veranderingen in hun binnenste minstens zo veel last als van de lichamelijke ongemakken. Hoe ga je om met een veranderd gevoelsleven, spanningen die je nauwelijks nog kunt verdragen en een gebrek aan initiatief? Op het moment dat je inziet en begrijpt wat parkinson met je doet, kun je voorkomen dat je afglijdt in verlies van identiteit en zelfvertrouwen. Als duidelijk is wat er gebeurt, kan

zelfverwijt verdwijnen en kunnen acceptatie en mogelijke aanpassingen ervoor in de plaats komen.”

Waarmee kunnen we bij jou terecht met de diagnose Parkinson/isme

“In mijn behandelingen probeer ik samen met patiënten en hun partner na te gaan wat de voornaamste veranderingen zijn en wat gedaan kan worden. Daarbij besteed ik bijzondere aandacht aan de relatie, want juist daarvoor kunnen de gevolgen groot zijn. Alleen al doordat de onderlinge communicatie sterk vermindert – ‘het wordt stil in huis’. De relatie dient als het ware te worden ‘gereset’.”

En de vraag van de ergotherapeuten

Heeft Ad nog goede tips voor het verminderen van de stress voor het op vakantie gaan?

“Fijn dat je het interview via mijn website hebt ingevuld. Ik kom er echt niet aan toe. Wat betreft je vraag over stress en vakantie. In de eerste plaats dit. Mensen met parkinson worden supergevoelig voor spanning. Ik zeg wel eens ijservreters worden stresskippen. In feite kan alles maar dan ook alles spanning oproepen. Angst om in de verkeerde rij te staan op Schiphol, het detectiepoortje, maar het hoeft niet.

Sommige mensen met parkinson hebben hier juist geen last van maar besteden juist extra veel tijd om op tijd te komen. Dat levert juist weer veel stress op bij de partner. Het is mijn ervaring dat een vakantie beter verloopt als duidelijk is hoe hij gaat verlopen. Dat pleit dus voor duidelijkheid.

Daarom kiezen veel van mijn patiënten voor een georganiseerde reis. Ook al zijn ze nog niet zo oud. Een aardige chauffeur, een duidelijk reisplan, excursies waar je wel of niet aan kunt deelnemen en bovenal is het prettig als er steunende reisgenoten zijn. In de praktijk blijken reisgenoten als duidelijk is dat iemand parkinson heeft, bijzonder steunend.

Maar ik heb ook mensen die elk jaar trouw met de eigen camper erop uit gaan. De mevrouw met parkinson ontspant met de dag, ze hoeft niets en ze hoeft ook niets op te houden. Kortom lastige vraag.

Nog een tip misschien. Stel samen het vakantiedoel vast en laat het niet over aan de mens met parkinson alleen. Het komt nogal eens voor dat daar de eerste stress al begint omdat het maar duurt en duurt en de partner zich toch gedwongen voelt om in te grijpen.”

