OOK MÉT PARKINSON KAN JE BERGEN VERZETTEN

Bike*voorParkinson* is meer dan een fietstocht om geld op te halen. Jan van Hasselt (56) leeft met parkinson en voor hem is het bedwingen van de Cauberg als het temperen van zijn ziekte. 60 kilometer lang laten zien wat je in huis hebt. “Ik focus op wat ik wél kan. Anders word ik alleen maar verdrietig.”

Tekst: *Daan Appels* | **Foto’s:** *Privébeeld*

Jan is een bezige bij, die dankzij de techniek van deze tijd de wind onder de vleugels heeft. In 2015 werd de ziekte van Parkinson bij hem geconstateerd. Het positieve nieuws: de achteruitgang gaat langzaam. In maart onderging hij een *deep brain stimulation*-operatie (DBS). Die bedient hij nu voor een gedeelte zelf via een app op zijn telefoon. “Een apparaatje in mijn hersenen ontvangt dan een signaal, waarmee ik de stroom hoger en lager kan zetten. Daardoor verminderen de trillingen in mijn armen en benen, waar ik met name last van heb. Hiervoor gebruikte ik heel veel medicijnen en dat is nu al sterk gereduceerd, terwijl het optimaliseren van de instelling van de DBS in combinatie met de medicijndosering nog maar net is gestart.”

De positieve Vlaardinger vertrouwt ook op sportief vlak op de techniek. Net als de vorige jaren rijdt hij straks, in september, voor Bike*voor-Parkinson* de Cauberg op met een ElliptiGo. “Het is een apparaat uit Amerika, te vergelijken met de stepapparaten in de sportschool, maar dan met wielen en een hoog stuur. Die van mij heeft 11 versnellingen, waarmee ik bergjes op kan en op vlakke stukken snelheden haal tot 30 kilometer per uur.”
“Ik moest als hardloper vaak stoppen, omdat parkinson soms zorgt voor kramp in mijn voet en mijn tenen dan naar binnen krullen. De ElliptiGo is voor mij dé manier om buiten te sporten. Je hebt namelijk nauwelijks belasting op de gewrichten door de soepele beweging.

FIETS MEE OP 3 SEPTEMBER 2022

Bike*voorParkinson* is een jaarlijks fietsevenement waar mensen met parkinson, naasten en zorgverleners met een fietstocht geld ophalen voor een goed doel gerelateerd aan de ziekte. Mensen met parkinson fietsen gratis mee, anderen betalen tussen de 22,50 en 27,50 euro. Er worden vier afstanden gefietst: 35, 60, 100 en 160 kilometer. 3 september de heuvels trotseren? Inschrijven en meefietsen of fietsers steunen, kan via: **bikevoorparkinson.nl**

Met dit apparaat reed ik meerdere keren voor het goede doel tussen de 80 en 110 kilometer op een dag, zonder dat ik daar naderhand veel last van had."

Team Van Hasselt

De deelname is voor Jan en zijn team een happening. Hij doet dit jaar in ieder geval met 35 mensen mee. Zijn team, met de passende naam 'Het glas is altijd vol', is haast organisch gegroeid. Van Hasselt begon met wat hij 'de ouwe garde' van zijn sportschool noemt: donderdagavond spinnen ze, om vervolgens in de kroeg de calorieën er weer aan te eten en drinken. Op zo'n gezellige avond benaderde hij zijn vrienden met het idee om mee te doen. Niemand hoefde lang na te denken: "De eerste deelname werd zo echt een mannenweekend." Later haakten zijn dochters, de vriend van zijn oudste dochter en hun vriendenclub aan. Vervolgens gingen ook allebei zijn broers en vier neven mee. Zijn vrouw was er vorig jaar voor het eerst bij en verzorgde samen met een andere echtgenote de catering. Vorig jaar haalden ze met zijn allen 10.000 euro op voor het goede doel.

Denken in mogelijkheden

Volgens Jan is Bike*voorParkinson* niet alleen vanwege het opgehaalde geld belangrijk. "Parkinson is een ziekte die bekend staat vanwege het trillen en patiënten die bijna niks meer kunnen. Dat klopt maar voor een deel, want mensen met parkinson zijn nog tot veel in staat. Bike*voorParkinson* laat dat zien. Ik kijk vooral naar wat ik wel kan, anders word ik alleen maar verdrietig."

Vorig jaar ging de opbrengst van Bike*voor-Parkinson* naar het project Partner in Balans, om ondersteuning te bieden aan de partners van mensen met parkinson. Meteen gaan de gedachten van Jan naar zijn vrouw en twee dochters. "Dat thema is heel belangrijk. Je staat stil bij hoe zwaar je naasten het af en toe hebben. Met name mijn vrouw", vertelt hij. Het emotioneert hem. "Naasten hebben het bij de ziekte van Parkinson minstens even zwaar. Ze moeten er ook mee dealen. Laatst had ik het er met mijn vrouw over. Toen zei ze dat het meestal over mij gaat als het onderwerp parkinson is. Er zijn maar weinig mensen die dan vragen hoe het met haar gaat. En daar heeft zij een punt. Ik word altijd met de ziekte geconfronteerd, maar zij net zo goed."

Jan met zijn dochters.