

Teus en Marko op weg naar een triatlon

Sporten heeft ons meer geluk gebracht

Teus van der Kolk (54) en Marko van der Vegt (50) kregen op relatief jonge leeftijd de diagnose parkinson. Zij ontmoetten elkaar het afgelopen najaar tijdens het ParkinsonNet congres. Het duurde een minuut of twee voordat de sportievelingen samen een plan hadden gesmeed, overtuigd van het feit dat sporten bijdraagt aan de kwaliteit van leven van mensen met parkinson. Dat ervaren zij immers zelf ook. Dit jaar willen zij als team, samen met een derde man, een (halve) triatlon volbrengen.

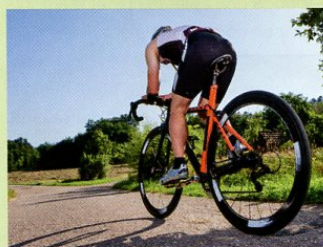
Teus en Marko zien het als hun missie het belang van bewegen bij parkinson onder de aandacht te brengen.

"In 2002 kreeg ik de diagnose parkinson", vertelt Teus. "Ik ben getrouwd en wij hebben twee kinderen van 15 en 18 jaar. Vier jaar geleden ben ik begonnen met sporten." Voor die tijd wandelde Teus regelmatig met zijn gezin. Het bewegen begon met buitenspelen met de kinderen. Hij startte met hardlopen omdat hij graag wilde gaan hockeyen, wat hij nu twee keer per week met veel plezier doet. "En de overige dagen probeer ik te hardlopen." Het liefst zou Teus iedere dag een uurtje sporten, hoewel de agenda dit niet altijd toelaat. Voor de duurlooptraining die hij eens per week doet heeft hij een maatje gevonden. Een lange afstandloper die lang geblesseerd is geweest en weer in het ritme moet komen. "Met z'n tweeën is het zo veel meer stimulerend en gezelliger", aldus Teus. "We motiveren elkaar en presteren daardoor meer. Ook op dagen dat ik eigenlijk wat moe ben, stimuleren we elkaar om toch een eindje te gaan lopen. Als je samen loopt voelt je niet dat je geen puf hebt, of je hoort dat de ander nog harder hijgt!" Deze vlieger gaat niet alleen op voor geoefende sporters, maar zeker ook voor mensen die net beginnen met bewegen.

Marko kreeg zeven jaar geleden de diagnose parkinson. Hij was altijd al een redelijk fanatieke sporter en deze passie werd niet minder met dat hij de ziekte van Parkinson kreeg. "Ik heb op redelijk hoog niveau gesquasht, getennist, gevoetbald, gehandbald en ik heb altijd al gefietst", vertelt hij. "Vooral het fietsen heb ik nu opgepakt en daarnaast ga ik twee keer per week naar een sportschool. Ik ben het helemaal met Teus eens, ik zou iedere dag wel willen sporten. Het helpt mij beter in mijn vel te zitten en het heeft ook psychisch een positief effect." Marko is alleenstaand en zelfstandig ondernemer. "Soms gaat het werk dus even voor." Net als Teus heeft hij een aantal maatjes waarmee hij sport. Ook gaat hij regelmatig op vakantie om te fietsen. Vorig jaar fietste hij van Genève naar Saint-Raphaël, ruim 500 kilometer in een paar dagen tijd. "Dan ben ik het meest in mijn element."

Triatlon

Een volledige triatlon bestaat uit 4 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer hardlopen. Gewone triatleten doen dit alleen en achter elkaar. Naar aanleiding van een oproep in de nieuwsflits van de Parkinson Vereniging meldde zich een zwemmer die het team compleet maakt. Gedrieën streven zij na om dit jaar een (halve) triatlon te volbrengen.



"Ik vind het heel leuk dat we dit met z'n drieën gaan doen", aldus Marko. "We moeten ons derde teamlid nog ontmoeten, hier kijken we echt naar uit. Het mailcontact was al heel leuk en stimulerend! Primair gaat het ons om het sporten,

maar er is ook een kans om iets samen te doen en het stokje door te geven. Het hoofddoel is dat we vanuit verschillende disciplines de strijd tegen onze parkinson aan gaan en dragelijk maken. De kwaliteit van ons leven wordt hiermee beter."

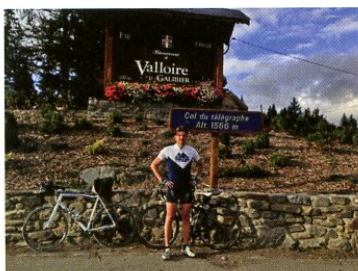
Kwaliteit van leven

De drie hebben een stevige ambitie, maar zij willen ook juist mensen zonder sportervaring aanmoedigen om te gaan bewegen. Marko: "Ik ben wel een sporter, maar de motivatie voor het sporten is nu totaal anders geworden. Vroeger sportte ik competitief, nu gaat het om de kwaliteit van iedere keer dat ik sport om ervoor te zorgen dat ik minder last heb van parkinson. Het is ook een mentale uitdaging." Teus beaamt dit volmondig. "Mijn trainingsschema is niet zo dat ik optimaal presteer met sporten, maar wel zo dat ik een optimale kwaliteit van leven heb." Een belangrijke boodschap voor iedereen met parkinson.

Teus: "Ik ben veel gelukkiger door het sporten. Ik ben nooit depressief of in de put en ik kan de parkinsonproblemen veel beter aan. Ook het contact met de buitenwereld is heel belangrijk. Ik heb enorm veel contacten gekregen door het sporten en dat doet mij heel veel goed." Sporten is goed voor iedereen, dat is inmiddels wel bekend. "Maar voor ons geldt dit maal factor tien", aldus Marko.

"Teus ervaart het ook als hartverwarmend hoe zijn hockeyteamgenoten met hem omgaan. De ploeg is zeer divers: sommigen getraind andere minder ervaren, mannen en vrouwen. Maar na een leuk partijtje hockey, als hij zijn jas niet aan krijgt, is er altijd iemand die hem even helpt, op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier. "Het is iedere keer weer heel plezierig om te merken dat je dus toch met een gewoon team mee kunt sporten. Dat er altijd wel iemand even helpt."

'Stel een haalbaar doel en ga stappen zetten'



Meer dan parkinson alleen

Marko fietste vorig jaar met een ploegje mannen in Annecy, in training voor Bike4Parkinson, een fietsevenement om aandacht te vragen voor de ziekte van Parkinson. "Gewoon een groep gezonde kerels die mij erbij dulden. Hiermee zorg je ook voor jezelf dat je geen 'outcast' wordt. Dat je niet alleen maar die par-

kinsonpatiënt bent. Er zijn wel momenten dat ik hen eruit fiets." Teus vult Marko aan met een anekdote. "Laatst kwam mijn hardloopteam na de training iets bij mij drinken. Toen zei ik 'je moet het zelf maar even inschenken hoor'. Waarop hij zei: 'Oh, ja. Ik was even vergeten dat je ziek bent'. Hij kent mij van het hardlopen en is verbaasd als hij ziet hoe slecht ik in de keuken ben. Terwijl de meeste mensen mij alleen als parkinsonpatiënt kennen. Hen valt juist op hoe goed ik ben als ik sport!"

Samen trainen wordt lastig, gezien de verschillende sporten die de drie uitoefenen. Ieder voor zich hebben zij de discipline om hun eigen kunst te trainen. Wel zullen zij zo nu en dan afspreken om te kijken hoe het er mee staat, om elkaar te moti-

veren en te kijken wat er nodig is om de volgende stap te maken. En er moet een datum geprikt worden, een doel gesteld. Dat valt of staat met het vinden van het juiste evenement waar het triatlontrio aan de start wordt geaccepteerd.

De wetenschap dat zij dit samen aangaan is een enorme motivatie voor de mannen. Het is hun boodschap en missie de noodzaak en het nut van bewegen te verspreiden. Vanuit hun eigen enthousiasme en om iets voor anderen te kunnen betekenen.

Begin met stappen maken

Voor wie nog niet eerder sportte luidt het advies 'begin met bewegen'. Marko: "Ga eens onder begeleiding een fitnessclub in. Zelf doe ik dit bij de fysiotherapiepraktijk waar ik al kwam. Hier staan ook fietsen waar je eens op kunt beginnen, net als een loopband waarop je natuurlijk ook kunt wandelen. Begin letterlijk met stappen maken." Teus: "En maak het ook leuk. Zorg dat je bij een fitnessclub komt waar jij het gezellig vindt, of ga met een groepje. Of ga lekker buiten wandelen met de hond. Stel een haalbaar doel, begin niet te fanatiek want dan is er een groot risico op blessures wat niet motiverend werkt. Vandaar dat begeleiding belangrijk is. Met een andere aanpak hou je het beter vol." Marko: "Natuurlijk wordt je moe van sporten, maar het is een andere vermoeidheid dan wanneer je niet sport. Fysieke inspanning bevordert de goede nachtrust. En daarnaast: je kunt denken 'Ik heb parkinson, ik kan het gras niet maaien, maar je kunt ook zeggen: 'Ik heb parkinson, dus laat mij het gras maaien. Laat je niet leiden door je ziekte, maar zorg ervoor dat je ziekte je partner wordt in je dagelijks leven. Met sporten maak je endorfine aan, dit stofje geeft je een happy gevoel."

'Het sporten maakt mij gelukkiger'

De Salland Trail

Naast de triatlon wacht Teus nog een andere grote sportieve uitdaging: de Salland Trail op 8 maart. Een hardlooppwedstrijd door een prachtig natuurgebied. Teus is in training om hier maar liefst 50 kilometer af te leggen. De Salland Trail staat erg hoog aangeschreven en omdat er maar een beperkt aantal deelnemers kan meedoen is de deelnemerslijst, die extern via internet loopt, vaak binnen mum van tijd vol. Omdat Teus afhankelijk is van zijn conditie op de dag van het evenement, heeft de organisatie haar best gedaan om voor Teus een startbewijs te bemachtigen waarmee hij tot op het laatste moment mag besluiten wel of niet mee te doen. Lukt het niet, dan krijgt hij volgend jaar weer een kans.



Bij het schrijven van dit artikel is nog niet bekend of Teus deze uitdaging kon volbrengen, maar als dit het geval is maken we hier zeker melding van in een volgend nummer van Parkinson Magazine.