

Hans Caris uit Nederweert kreeg als 38-jarige al de ziekte van Parkinson. Hij is nu 52 en zo'n goede ervaringsdeskundige dat hij als gastdocent mag optreden op scholingsdagen van zorgverleners. Parkinson duwt steeds het gaspedaal in, Hans Caris is de patiënt die continu op de rem trapt. Hij vertelt zijn verhaal.

Hans Caris op zijn chakratafel die spiritueel gezien verbonden is met het universum. foto's John Peters



Parkinson het gaspedaal, **HANS CARIS** de rem

door Frank Clevers

„**H**et eerste signaal was een licht trillende duim, in 1999. Mijn opa zei altijd 'wat vanzelf komt, gaat vanzelf weg' en ik dacht ook dat het wel weer over zou gaan. Maar het bleef komen, vooral op momenten dat ik wat stress had. Dat trillen kon je niet onder controle houden, dat ging vanzelf. Er was toen nog geen sprake van dat het parkinson zou kunnen zijn, daar denkt op die leeftijd nog niemand aan, ook de artsen niet, want parkinson is normaal gesproken iets voor oudere mensen. Maar het bleef terugkomen en werd langzaam maar zeker erger. Na een paar jaar is uiteindelijk parkinson vastgesteld. In het begin schaamde ik me als mijn duim of hand begon te trillen, dan ging ik erop zitten of zwaaide ik er wat mee. Mensen mochten niet merken dat ik 'iets' had, want het leek me vreselijk als ze dan rekening met me zouden gaan houden. Nu, veertien jaar na het eerste trillen van de duim, schaam ik me niet meer, maar ik wil nog steeds niet dat mensen rekening met me houden. Ik sta er nog best goed voor. Ik mag nog alles en doe nog alles, behalve skiën. Ik tril wat en beweeg wat trager en het praten en denken gaat anders. Ik spreek langzamer en zachter en moet af en toe naar woorden zoeken en ik merk ook dat handelingen niet meer automatisch gaan. Het lichaam doet niet meer goed wat je in je kop hebt. Ik heb vaak rond carnaval door de gehele provincie opgetreden, met een duo, we deden dan sketches op

zittingen. Als je de filmpjes van jaren geleden bekijkt, zie je duidelijk een verschil. De uitdrukking op het gezicht is nu veel vlakker. Met die optredens ben ik gestopt, enerzijds omdat ik het lang genoeg gedaan heb en anderzijds omdat ik niet meer de mimiek heb die nodig is. Er is een landelijk netwerk, ParkinsonNet, waarbij meer dan tweeduizend zorgverleners zijn aangesloten. Dat zijn neurologen, fysiotherapeuten, diëtisten, huisartsen, ergotherapeuten, logopedisten, verpleegkundigen, seksuologen, maatschappelijk werkers, kortom iedereen die vanuit zijn werk met parkinson te maken krijgt. Ik mag enkele keren per jaar tijdens de scholingsdagen van ParkinsonNet als gastdocent optreden en mijn verhaal doen. Parkinson is een progressieve ziekte, het wordt alleen maar erger. Maar je hebt, volgens mij, voor een deel zelf in de hand hoe snel het erger wordt. Parkinson is zeg maar de voet die het gaspedaal continu ingedrukt houdt en jijzelf kunt al of niet op de rem trappen. Wat ik doe, is voortdurend de rem induwen en daarvoor haal ik alles uit de kast, elke dag. Ik ben ervan overtuigd dat mijn parkinson verder zou zijn geweest als ik dat niet gedaan had. Dan had 'hij' het stuur overgenomen, ik zou als een soort bijrijder alleen maar lijdzaam toezien hoe hij gas geeft. Nu zit ik zelf op de bestuurdersstoel en trap op de rem. Dat bestaat uit twee delen, het mentale en het fysieke. Wat betreft het mentale: positief denken, de humor erin houden, je concentreren op wat je nog kunt en niet denken aan wat je niet meer kunt. Ik ben niet anders dan iemand anders. Ik tril alleen wat en wil verder behandeld

worden zoals alle andere mensen. Hierbij ben ik sterk ondersteund door de spirituele cursussen die ik gedaan heb en nog steeds doe. Wat betreft het fysieke: actief blijven en zoveel mogelijk de dingen doen die je altijd hebt gedaan. In mijn werk - opleidingscoördinator bij Enexis - heb ik nog geen ziektegedag gehad. Ik neem een aantal keren per dag een pilletje, Levodopa. Dat verhoogt de hoeveelheid dopamine, waarvan je als parkinsonpatiënt te weinig in de hersenen hebt. Ik wilde méér doen dan alleen maar naar de dokter gaan. Als je dat doet, ga je dus alleen maar naar de neuroloog bij wie je na een half jaar moet terugkomen en in die tussentijd blijft het probleem, eet je alleen maar pilletjes. Ik ben iets gaan zoeken waarmee ik op die rem kon trappen, zodat meneer Parkinson zijn zin niet kreeg. Ik ben het vooral gaan zoeken in de alternatieve geneeswijzen. De reguliere geneeswijze kijkt naar het probleem, de alternatieve geneeswijze kijkt naar wat beter kan functioneren in het lichaam. Ik was sowieso al iemand die het graag in die hoek zoekt, want ik had Reiki-cursussen gedaan. Ik heb inmiddels alles al geprobeerd wat je je maar kunt voorstellen. Ik heb wel twintig circuits doorlopen. Iriscope, magnetiseren, acupunctuur, acupressuur, yoga, looptherapie, traditionele Chinese geneeswijzen, elektromagnetisch onderzoek, neurochirurgie, lucide reizen, sjamanisme, paardenmelk gedronken. Misschien denk je nu: die gast is hartstikke gek met zijn hocus pocus. Maar alles wat ik heb gedaan, heeft me op een of andere manier geholpen om me beter in mijn vel te voelen. Ik zal niet tegen andere patiën-



“Ik wilde meer doen dan alleen maar naar de dokter gaan. Ik heb wel 20 circuits doorlopen.

ten zeggen dat ze het ook moeten doen. Wie er niets mee heeft, moet het niet doen. Ik heb zelfs al mijn vullingen laten verwijderen, want ik kwam er achter dat ik teveel kwik in mijn lichaam had, wat veroorzaakt werd door de amalgaam die in de vullingen zit. De tandarts heeft tien van die amalgaam vullingen vervangen door kunststof. Ik heb me ook door bijen laten steken. Wat bij een bijensteek aan stof vrijkomt, is 'n soort antibiotica. Daar waren diverse resultaten van bekend bij mensen met multiple sclerose. Ik heb er eerst een cursus voor gevolgd en toen zelf een bijenkorf en bijen aangeschaft. Je zet een potje met bijen in de koelkast waardoor de bijen wat suf worden. Ver-

volgens laat je je steken op de rug, die je koelt met een ijsblok waardoor je rug flink koud en dus een beetje verdoofd is. Ik heb dat anderhalf jaar gedaan, driemaal per week. De conclusie was dat ik er actiever door werd en minder moe. Maar op een gegeven moment vond ik dat er geen vooruitgang meer in zat en dat het einde daarmee bereikt was. Zo heb ik alles gedaan, zodat ik mezelf niet hoeft te verwijten dat ik te weinig gedaan heb, dat ben ik verplicht naar mezelf en ook naar mijn vrouw en dochters. Voor een parkinsonpatiënt is stress funest. Daarom is het belangrijk om stress kwijt te raken. Ik heb daar verschillende methodes voor, die ik geleerd heb op de spirituele cursussen die ik al vijf jaar iedere week volg. Daar heb ik geleerd om een denkbeeldig cocon over me heen te trekken waardoor negatieve invloeden niet doordringen. Iedereen heeft auravelden om zich heen met een positieve en negatieve lading. Soms trekken mensen energie uit je weg en moet je dus die bescherm laag over je heen trekken. Dat is allemaal spiritueel, voor sommigen misschien hocus pocus, maar als het me helpt om er beter van te worden, maakt het me niets uit. In mijn tuinhuisje heb ik een chakratafel, die is spiritueel gezien verbonden met het universum. Als ik op die tafel ga liggen en de chakramatjes op mijn lichaam leg, voel ik me wegzakken alsof de tafel me naar beneden trekt. Het is een heerlijk gevoel, ik voel me dan kiplekker. Je mag ervan denken wat je wil, ik heb er baat bij. Zo blijf ik altijd op zoek. Nu ben ik bezig met een dieet: geen eiwitten en voornamelijk fruit. Kijken hoe dat bevalt.”