‘DOOR TE SPORTEN VOEL IK ME GOED’

Gerard Meijer (83) werkte vijftig jaar als verzorger van Feyenoord 1 en is nu ambassadeur van deze Rotterdamse voetbalclub. Vijf jaar geleden kreeg hij parkinson, maar hij leidt nog altijd een actief leven. Wij interviewden hem in het kader van ‘vitaal met parkinson’ over omgaan met de ziekte en sporten en bewegen met parkinson.

In Rotterdam en omstreken kent iedereen u, maar voor de mensen die elders wonen: kunt u iets vertellen over wie u bent?

Ik ben Gerard Meijer en ik heb vijftig jaar gewerkt als verzorger van Feyenoord 1. Verzorger zijn houdt in dat je spelers behandelt. Doordeweeks in de kleedkamer en tijdens de wedstrijden op het veld: de man met het waterzakkie. De laatste negen jaar vertegenwoordig ik Feyenoord als ambassadeur van de club. Ik onderhoud contacten met supporters, oud-spelers en de Feyenoord Business Club. Als het goed gaat, hoop ik volgend jaar zestig jaar bij de club actief te zijn.

U bent 83 en heeft parkinson, maar u doet nog van alles. Hoe ziet uw leven eruit?

Ik ben drie à vier dagen per week op mijn kantoor bij het stadion en bij alle thuiswedstrijden aanwezig. Ik probeer naar zo veel mogelijk uitwedstrijden te gaan, maar dat wordt helaas steeds moeilijker doordat het traplopen niet meer zo goed gaat. Twee keer per week sport ik ’s avonds. Voor mijn leeftijd heb ik het nog best wel druk.

Hoe ziet uw parkinson eruit?

Ik heb sinds vijf jaar parkinson. Ik praat moeilijker en bewegen wordt steeds moeilijker. Als ik zit heb je geen idee dat ik het heb, maar als ik in beweging kom wel. Ik ben instabieler, het wenden en draaien gaat moeilijk. Autorijden gaat gelukkig nog prima, daar ben ik erg blij mee.

Wat heeft u gedaan om te proberen de ziekte te accepteren?

Ik heb in mijn jonge jaren altijd hard gewerkt en lange dagen gemaakt. Wat ze nu met drie of vier mensen doen, deed ik vroeger alleen. Ik ben dus gewend om te rennen en te vliegen, maar dat gaat niet meer. Sowieso door mijn leeftijd, maar door de parkinson nog meer niet. Daar heb ik moeite mee, ik wil zo graag nog van alles doen. Maar ik moet het wel accepteren, want ik kan er niks aan veranderen. Ik heb gelukkig veel steun van mijn vrouw. Als het nodig is, helpt ze me overal mee, maar ik wil zo weinig mogelijk hulp. Ik wil zoveel mogelijk zelf doen, zo lang dat kan.

Sporten met de ziekte van Parkinson

Wat voor sport doet u?

Ik train twee keer in de week in de sportschool. Ik doe dan een half uur fitnessoefeningen en zit één uur op de spinfiets. Ik ben laatst gevallen tijdens het lopen en heb een flinke smak gemaakt. Mijn hand zit nog in het verband, daardoor ligt het trainen nu eventjes stil. Maar als ik weer hersteld ben, kan ik niet wachten om weer te beginnen met trainen.

Zijn er parkinsonsymptomen die ervoor zorgen ervoor dat u minder kan bewegen en wat doet u hieraan?

Door de parkinson ben ik minder stabiel. Tot een paar jaar terug fietste ik veel buiten op de racefiets, maar vier jaar terug ben ik gevallen en heb ik in overleg met de huisarts besloten om daarmee te stoppen. Dat was moeilijk, maar ik moest een keuze maken. Nu fiets ik in de spotschool, wat veiliger is. Ik sport nog zelfstandig, maar wel altijd met (oud-) collega’s. Die peppen me op en houden me een beetje in de gaten.

Welke voordelen heeft sporten voor u?

Door te sporten voel ik me goed. Ik heb door mijn blessure twee weken niet gesport en mis het echt. Als ik in beweging blijf, voel ik me heel anders. Na het sporten voel ik me prettiger en kan ik makkelijker bewegen. Ik voel gewoon dat het goed is voor me. En als ik het niet doe, voel ik dat het minder gaat.

Heeft u tips voor andere mensen met parkinson?

Ik ben een voorstander van zo lang mogelijk blijven bewegen en als het kan aan sport doen. Wat voor sport maakt helemaal niet uit, als je maar wat doet. Het mooiste vind ik in de sportschool. Ik heb niet echt tips. Ik kan wel zeggen: je moet dit of dat gaan doen, maar dat is iets wat je zelf moet ervaren. Als je niet gewend bent om te sporten: vraag ondersteuning, vertel wat je hebt. De medewerkers van een sportschool kunnen je begeleiden. En dan kun je zelf ervaren wat je wel nog kan en wat je niet meer kan. Zoals bij mij: buiten fietsen gaat niet meer, maar een uurtje op de spinfiets vind ik ook heerlijk.

Wat als mensen geen zin hebben?

Ik kan me best voorstellen dat veel mensen denken: daar heb ik geen zin in, dat kost me teveel moeite. Maar ik vind: als iets moeite kost, heb je er juist plezier van. Dat heb ik met sporten ook. Sommige mensen zeggen: dat je dat nog doet, je bent 83 jaar en hebt parkinson. Maar ik voel me er lekker bij. Ik probeer alles te doen om de ziekte zo veel mogelijk af te remmen en tegen te houden. Als ik een dag thuis ben, herinnert mijn vrouw me eraan dat ik moet gaan lopen. Dan ga ik gewoon heen en weer lopen in de woonkamer, of schaatsen, want dan heb ik minder problemen met draaien. Ook hier in het stadion loop ik af en toe een stukje, daar heb ik ook vaak geen zin in omdat het moeilijk gaat, maar het moet van mezelf. Dan denk ik: ik ga het gewoon doen.

‘Na het sporten voel ik me prettiger en kan ik makkelijker bewegen’

Wat motiveert u om te gaan sporten als u geen zin heeft?

Ik heb altijd een drive gehad om te bewegen. Het kost me daardoor niet zoveel moeite, ik ben al zo geprogrammeerd. Ik kan me voorstellen dat het moeilijker is als je dat niet hebt. Maar ik vind dat je toch moet proberen om zoveel mogelijk te bewegen. Het is in het belang van jezelf. Hoe meer beweging, hoe beter.

< Gerard in zijn kantoor bij het stadion

U had zich aangemeld voor de Parkinson Op Maat-studie, maar kon helaas niet meedoen. Wat maakte dat u mee wilde doen?

Ik wil graag aan dingen meedoen, bij zijn, dingen leren en in beweging blijven. Ik lees regelmatig over parkinson. Er zijn nog geen medicijnen om het tegen te houden en ik vind het heel belangrijk dat daar aan gewerkt wordt. Om iets te ontdekken is onderzoek nodig. Hopelijk komen ze met elk onderzoek een stapje verder. Ik zal de dag dat er een medicijn tegen parkinson ontdekt wordt niet meer meemaken, maar wie weet toekomstige generaties wel.

Heeft u een boodschap voor mensen met parkinson die geïnteresseerd zijn in deelname of al meedoen aan de Parkinson Op Maat- studie?

Alles wat je doet om bij te dragen aan betere parkinsonzorg is mooi meegenomen. En voor onderzoek is het heel erg belangrijk dat er medewerking is van patiënten, dus aan iedereen die meedoet: helemaal top!

parkinson op maat

Meer informatie? Ga naar www.parkinsonopmaat.nl