

# De Parkinson Games

Zondag 01  
januari 2023



## Krant

Ruud Overes

### Inschrijving Open The Parkinson Games 2023

Trots kondigen we aan dat de Inschrijving van The Parkinson Games 04 januari 2023 open gaat.

Door heel veel vrijwilligers zijn er bergen werk verzet en is dit mogelijk gemaakt. Hierbij maakte het niet uit of iemand zelf de Ziekte van Parkinson had of niet. Inclusie (= dingen samen doen) is belangrijk.

We hebben bijzonder hard gewerkt aan een geheel vernieuwde website en een APP speciaal voor het Inschrijven.

De website vindt u [hier](#). Als u het zelf wil intypen dan is het adres [www.TheParkinsonGames.com](http://www.TheParkinsonGames.com)

Als u naar onze website gaat ziet u een blauwe balk waar de APP wordt genoemd. Klik op deze balk.

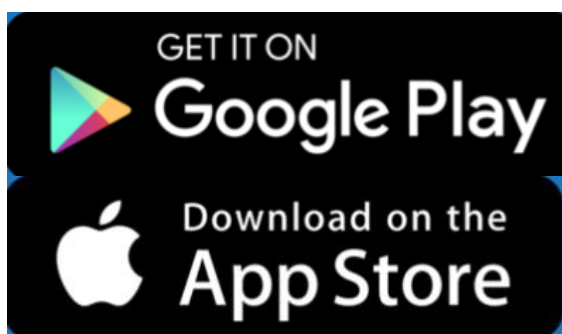
Er verschijnen twee bekende logo's zoals hieronder afgebeeld. Het zijn de logo's van respectievelijk de APP Stores voor de iPhone van Apple en Google Play voor de andere type telefoons (= Android).

Klik op het juiste logo. U komt in de APP Store. Gebruik de zoekfunctie en tikt daar in: The Parkinson Games. U ziet ons bekende logo verschijnen. Kies deze APP en volg verder de aanwijzingen op het scherm.

U vindt nu op uw telefoon wederom ons bekende logo. Klik op het logo en volg de duidelijke instructies.

Met de APP kunt u zich aanmelden, betalen, informatie ophalen en chatten. U kunt uw vraag stellen in de chat. Ook uw persoonlijke planning komt beschikbaar in deze schitterende APP.

Tenslotte zal u met deze APP reserveringen kunnen maken voor a.) Sporten die u niet in wedstrijd vorm speelt en b.) side events als yoga.



Kies de juiste inschrijf APP die past bij uw telefoon



Samen komen we aan de overkant. We zullen nooit stoppen met zoeken naar de ultieme oplossing

## 23/24/25 juni 2023

In Eindhoven (Nederland) een mooi program

The Parkinson Games is een drie-daags evenement waar de Mens met Parkinson zelf de olympische ervaring meemaakt.

#### Programma dag 1

Op deze eerste dag kunt u zich op uw gemak melden bij de registratie in het immense Indoor Sport Centrum. U krijgt een goody bag en u heeft alle tijd voor een hapje en een drankje op het lounge terras voordat u meedoet met de briefing voor de Opening.

De olympische opening begint. De landen komen het stadion binnen en presenteren zich aan het publiek. De Griekse fakkeldrager brengt het Parkinson vuur. We worden welkom geheten, waarna het vuur wordt ontstoken en een bijzondere show met Andrew Greenwood begint waar alle deelnemers aan meedoen. We zitten op een stoel en kijken naar een spetterende presentatie van professor Bas Bloem met zijn visie op Sport en Parkinson. Na afloop gaan we samen eten en nemen nog een drankje ter afsluiting.

#### Programma dag 2

De dag begint (optie) met Yoga, Tai Chi of Qigong als warming up. Daarna starten de 20 sporten.

Bijna alle sporten kunt u spelen in competitie vorm. Dat wil zeggen keurig volgens de regels en met scheidsrechter. Maar het is ook mogelijk de sport sportief of recreatief te spelen. Gewoon voor de lol. Of om deze sport een keer te proberen. Dat kan bijvoorbeeld met Parkinson boksen. Een non-contact sport goed voor je balans en kracht.

We houden ook rekening met uw vaardigheden. Laat mij u een voorbeeld geven:

We hebben een voetbal toernooi waar landenteams tegen elkaar spelen. Bijvoorbeeld Spanje tegen Portugal of Nederland tegen Duitsland. U hoeft het landenteam niet zelf bij elkaar te krijgen. U geeft zich op als individu en wij delen u in bij het juiste team. Het andere niveau is penalty schieten op een open goal.

#### Programma dag 3

Ook op deze dag worden diverse sporten aangeboden. Denk bijvoorbeeld aan golfen. Twee spelers van een land tegen twee spelers van een ander land. Vergelijk het met de Ryder cup. Ook hebben we een duathlon waarbij wordt gezwommen en hardgelopen. We eindigen met een medaille ceremonie en de Closing.

### Sport helpt

Redactie

Waarom is bewegen of sport zo belangrijk? We leggen het u graag uit op een eenvoudige manier. Lees hierover op

**Bladzijde 2**

### Onze doelstellingen

Redactie

Wat willen wij bereiken met dit mooie evenement? We hebben vier doelstellingen gedefinieerd. Lees hierover op

**Bladzijde 3**

### Het programma

Redactie

We hebben goed geluisterd naar u en ons programma aangepast aan uw wensen zodat u nog meer kunt genieten.

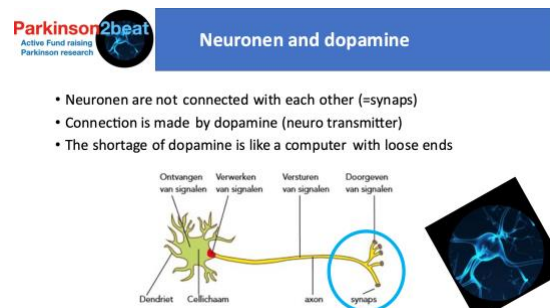
**Bladzijde 4**

## Sporten helpt echt

Waarom is dat zo? En waarom kun je stellen dat iedereen Parkinson heeft?

U weet natuurlijk al lang wat de Ziekte van Parkinson is, maar wist u dat je kan stellen dat iedereen Parkinson heeft? Dat vraagt om een heldere uitleg.

Je kunt je hersenen zien als een computer die je lichaam bestuurt. In je hersenen zitten neuronen. Dat zijn holle buisjes (geel gekleurd in het plaatje hieronder) die niet aan elkaar zitten.



Als er een boodschap van de ene neuron naar de andere neuron moet dan gebruikt het hoofd daar een stofje voor genaamd DOPAMINE.

Als je te weinig dopamine hebt dan is dat vergelijkbaar met een computer met loszittende draadjes.

U kunt zich voorstellen dat dat niet goed is. Er kan alles fout gaan wat u zich maar voor kunt stellen.

Gelukkig zijn onze hersen zo slim dat ze 'losse draadjes' kunnen corrigeren. De hersenen zoeken eenvoudigweg een alternatieve weg om deze losse draadjes heen. Maar als er teveel losse draadjes zijn dan kunnen zelfs onze slimme hersenen het niet meer corrigeren en spreekt men van de Ziekte van Parkinson.

**Parkinson is een progressieve ziekte. Wat bedoelen ze daarmee?**

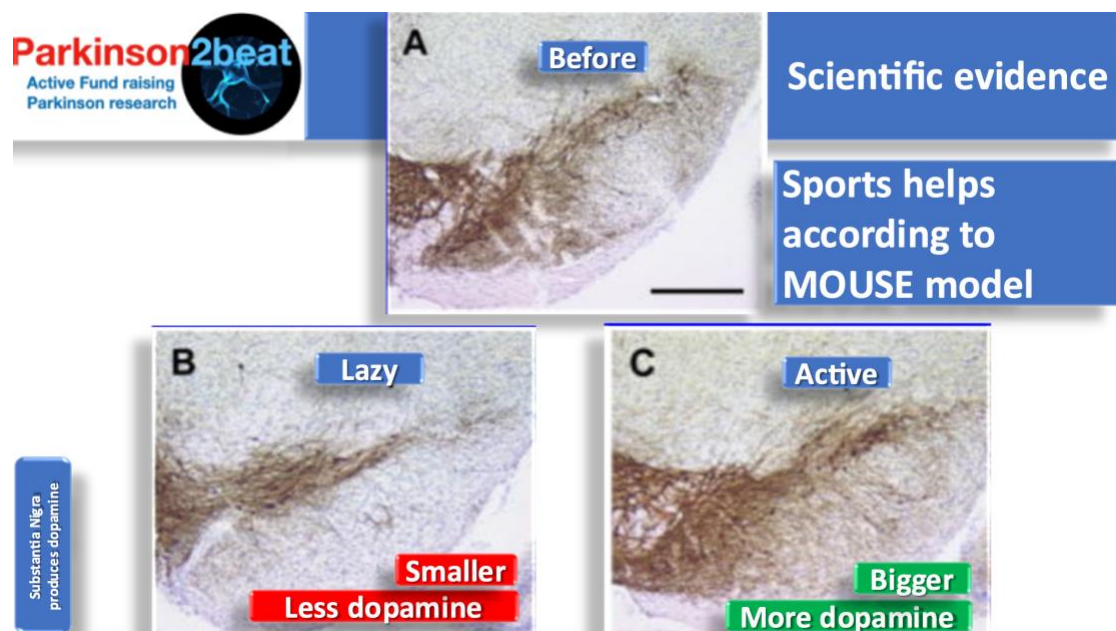
Als je wordt geboren als een normale en gezonde baby dan heb je een orgaanje in je hoofd (substantia nigra) dat voldoende Dopamine aanmaakt. Als je ouder wordt dan zal dit orgaanje ook ouder worden. In dit geval betekent dat het minder dopamine maakt.

Dat is niet zo erg want de hersenen kunnen veel corrigeren. Dat gaat goed totdat het orgaanje nog maar 50% of zelfs nog maar 20% aan Dopamine produceert. De meeste mensen volgen de 'blauwe lijn en zijn al lang gepensioneerd als ze merken dat ze beginnen te trillen. (Trillen is een mogelijk symptoom van de Ziekte van Parkinson).

Er zijn echter ook mensen die de meest linkse/groene lijn volgen en al op 13-jarige leeftijd de Ziekte van Parkinson hebben.



Iedereen heeft Parkinson maar niet iedereen is ziek



Wetenschappelijk bewijs van de Mayo Clinic

## Het bewijs dat sport helpt

Het muismodel

Recent onderzoek met muizen heeft aangetoond dat sporten helpt bij het verkrijgen van een grotere cognitieve reserve. Hierboven ziet u van 3 muizen de hersenen (wit) en het orgaanje (zwart) dat de Dopamine maakt. Plaatje A is van een muis voor het begin van het experiment. Plaatje B en C zijn van het einde van het experiment. Plaatje B is van een muis die lui mocht zijn en de hele dag in de hoek van zijn kooi zat. Plaatje C is van een actieve muis die grote delen van de dag in een looprad aan het rennen was.

Er is een duidelijk verschil tussen de plaatjes. Bij plaatje B ziet u dat het orgaanje (zwart) is gekrompen terwijl bij plaatje C het orgaanje zelfs groter is geworden. Een groter orgaanje betekent (meestal) dat er meer Dopamine wordt geproduceerd.

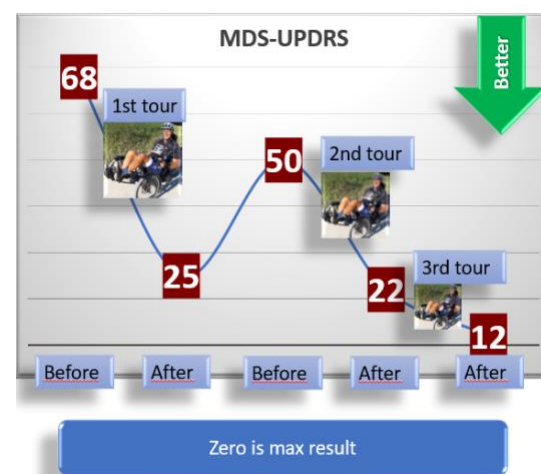
De vraag is dan of dit ook zo bij de mens zo werkt? Het antwoord ziet u hier rechts.

## Bewegen helpt

Het mens model

Ruud Overes (initiatiefnemer van The Parkinson Games) heeft na zijn Parkinson diagnose drie mooie lange fietstochten gemaakt van soms wel 10.000 km in 80 dagen. Hij heeft aan een aantal ziekenhuizen gevraagd of zij voor en na de fietstocht wilde meten hoe het met hem gesteld was. Hieronder ziet u de metingen uitgevoerd volgens de MDS-UPDRS methode gebruikt door bijvoorbeeld het Radboud Ziekenhuis. Met de metingen werkt men met 'strafpunten'. De bedoeling is zo min mogelijk strafpunten te krijgen. De score van Ruud voor de eerste fietstocht was 68. Na de zomerse fietstocht was deze gedaald (=verbetert) naar een score van 25. Een grote verbetering. Hetzelfde effect zien we bij de tweede fietstocht. Voor de tocht 50 en na de tocht 22 punten en na de derde fietstocht zelfs 12 punten.

Het muismodel en het mensmodel geven hetzelfde beeld.



Fietsen/sporten helpt de progressie van de symptomen van de Ziekte van Parkinson te vertragen