

VERSLAG VAN EEN TRAININGS- WEEK IN DARFO, ITALIË

Karin Sercu

Eind oktober 2021 volgde ik een intensieve trainingsweek in het European Parkinson Therapy Centre in Darfo Boario Terme, Italië. Dit unieke centrum, opgericht in 2014 door de Brit Alex Reed, werkt samen met een internationaal team van neurologen en onderzoekers en is erkend door vele parkinson-verenigingen en de EPDA.

La bella Italia

Ik had deze reis al gepland in april 2020, maar daar dacht het coronavirus anders over. Dat bleek achteraf een goede zaak, want nu maakte ik deel uit van een groep en werd de reis georganiseerd door Action Parkinson, een Franstalige Brusselse organisatie die de 'actie' in haar naam hoog in het vaandel draagt. Met groep twee – 'de bokkers' – bestaande uit elf lotgenoten en vijf partners, reisden we samen van Charleroi naar Bergamo, zo'n 60 km van Darfo. Ik was met m'n 56 jaar de jongste van de groep, de oudste net geen 80; allen in verschillende stadia van de ziekte.

We vertrokken enkele dagen eerder dan gepland, omdat Ryanair de vertrektijd van onze voorziene zaterdagvlucht verplaatste naar zeven uur, veel te vroeg voor een mens met P! Alweer een geluk, want dat gaf ons de tijd om de prachtige streek van bergen en meren te ontdekken. Zo bezochten we onder andere Lovere en Pisogne aan het meer Iseo, en Monte Isola. Voor Bergamo of Brescia was er helaas geen tijd.

Een programma met vier pijlers

De dynamische Alex, zelf al 16 jaar parkinsonpatiënt, verwelkomde ons aan de start van het programma met een begeistere speech en uitleg over hun **ReGen**-aanpak, die berust op **vier pijlers**: medicatie (die ze voor rekening van ieders neuroloog laten), **fysieke oefeningen**, leefstijl en psychologie. Het motto: **Colour your life!**

Iedereen kreeg een persoonlijke **neuro-kinesitherapeut** toegewezen die ons elke voormiddag coachte door een individueel programma op maat, in een goed uitgeruste gymzaal. Focus lag op de **vier Power Moves** – en hun vele variaties – en een intervaltraining. Pas hier – op de loopband, in ultra slow motion – begreep ik eindelijk wat mijn neuroloog bedoelt met 'bij elke stap je voet goed afrollen'. Ik hoor nu nog steeds de stem van mijn coach Daniele: 'Forza, Serrcu – biiig and ssslow movements!'.

Het gaat om **neuroplasticiteit**: door **bewust** te bewegen kan je nieuwe connecties in je hersenen aanmaken om diegene die door gebrek aan dopamine niet meer werken, te vervangen en zo **nieuwe automatismen** te creëren.

Boven op je basisprogramma kun je ook een gespecialiseerde osteopaat, logopedist, psycholoog, podoloog, ... consulteren.



Regelmatig bewegen werkt

Aan het einde van de week werden onze testresultaten van een fysieke proef vergeleken met deze van het begin. Het verschil op zo korte tijd was spectaculair: ik vertoonde gemiddeld 20% verbetering. De andere groepsleden hadden vergelijkbare resultaten. Als je al niet doordrongen was van hoe belangrijk beweging is, zie je het hier zwart op wit. De trainingsweek is slechts het beginpunt. Het doel is om thuis de oefeningen dagelijks minstens een half uur te doen. Regelmaat loont en op termijn beloven ze een verbetering van houding, evenwicht, stappen, ... levenskwaliteit.

Mijn persoonlijke evaluatie

In de namiddag kregen we infosessies – in het Engels - over thema's rond de 'pijlers drie en vier', zoals: wat is de ziekte van Parkinson? leven met parkinson, het belang van voeding, ontspanning, omgaan met emoties, ... waar gehamerd werd op het belang van een **positieve instelling**.

Persoonlijk vond ik – die me constant informeer – deze infosessies niet

gespecialiseerd genoeg, maar voor wie net de diagnose kreeg, of partners, zijn ze wel aan te raden.

Voor mij zat de sterkte in **het fysieke programma**, maar ook in **de kracht van de groep**, het verhaal van de lotgenoten, het gemak waarmee we elkaar hielpen en begrepen.

Partners en mantelzorgers worden aangemoedigd om het programma mee te volgen. Zij betalen een minimaal bedrag extra en voor hen is een aparte sessie met een psycholoog voorzien.

Wij verbleven in Hotels Diana en Rizzi Aquacharme, beide comfortabel, in volpension aan een zeer correcte prijs (door EPTC gesubsidieerd) en op loopafstand van de Thermen, waarmee ze het gebouw delen.

Kortom, dit is echt een aanrader!

Meer info en prijzen (seizoensgebonden) op www.parkinsontherapy.com
Zie ook www.actionparkinson.be

Parkoers

● 280.000 euro voor wetenschappelijk onderzoek

● De jongerengroep: samen op de tandem

● De diagnose krijg je nooit alleen

● Voed je brein. Nieuwe kookgids

● Liliane en Antoon, 22 jaar na zijn diagnose:

"We kunnen wel nog genieten van dingen, al is dat niet voor elke week"



P912583

3000 Leuven Mail

Verschijnt vier keer per jaar