

Jan Heemskerk: Als Jan het kan... Parkinson voor beginners

Spectrum, Amsterdam 2025 ISBN: 9789000393701

Parkinson, coping, humor, informatief, herkenning, lotgenoten; Perspectief patiënt

Over het boek:

Leven met parkinson, de snelst groeiende hersenziekte ter wereld

Jan Heemskerk heeft de afgelopen jaren alles gedaan wat binnen zijn macht ligt om sterker en gezonder te worden dan hij ooit is geweest, zowel geestelijk als fysiek. Hij viel zo'n 25 kilo af, werd zo fit als een hoentje en stopte met drinken. Hij was klaar om aan de derde helft van zijn leven te beginnen. Maar het zou anders lopen, want parkinson kwam tussenbeide.

Ondanks de schok van de diagnose besloot Jan het beste van de situatie te maken. Met zijn kenmerkende humor schreef hij een praktisch en inspirerend boek, boordevol inzichten over parkinson, van herkenning tot aanpak. Jan verkent alle mogelijkheden om terrein te winnen op deze ziekte en deelt persoonlijke ervaringen en waardevolle tips voor patiënten én hun naasten.

Over de auteur:

Jan Heemskerk is voormalig hoofdredacteur van MAN, FHM en Playboy, columnist en auteur van zelfhulpboeken. Hij schreef talloze artikelen voor bladen als Libelle, Margriet, Viva, Saar, Telegraaf, Vrouw en volkskrant magazine. In 2021 kreeg hij de diagnose parkinson. Met humor en zelfspot deelt hij zijn ervaringen, onder meer als ambassadeur en vaste columnist van ParkinsonNL, om bewustwording over deze ziekte te vergroten.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.