



# Parkinson

---

# Vereniging

- Cursus
- ‘Parkinson? Houd je aandacht erbij!’

- **Cursus ‘Parkinson? Houd je aandacht erbij!’**
- **Bijeenkomst 2**



- **Parkinson en veranderingen in het denken**

## Doelen van de cursus

1. Inzicht in veranderingen in het denken bij de ziekte van Parkinson.
2. Bewust worden van de eigen veranderingen in het denken en de mogelijkheden verkennen om hiermee om te gaan.
3. Kennismaken met technieken en strategieën om veranderingen in het denken zo goed mogelijk op te vangen.

## Aandachtsgebieden

1. Aandacht en concentratie
2. Geheugen
3. Overzicht houden
4. Plannen
5. Schakelen

# Programma

<b>Programma-onderdeel</b>	<b>Werkvormen</b>
<b>Welkom en opening</b>	– Presentatie
<b>Thuisopdrachten bespreken</b>	– Inventariseren leerwensen – Groepsgesprek
<b>Pauze</b>	
<b>Bewegen</b>	– Korte bewegingsoefening
<b>Parkinson en veranderingen in het denken</b>	– Presentatie
<b>Omgaan met veranderingen in het denken</b>	– Casus bespreken
<b>Vooruitblik en afsluiting</b>	– Instructie – Rondvraag

## Doelen van vandaag

1. De eigen leerwensen benoemen en bespreken
2. Inzicht krijgen in de veranderingen in het denken bij parkinson



## Uitwerking thuisopdracht.

- Vorm met je buurman/-vrouw een groepje van 3 (2) personen.
- Bespreek met elkaar de volgende vragen.
- Per groepje nodigen we 1 persoon uit verslag te doen van de discussie.

## Thuisopdracht en Leerwensen benoemen, de vragen

- Waarom heb je je aangemeld voor de cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij'?
- Wat wil je na deze cursus kunnen, wat je nu (nog) niet of moeilijk kunt?
  - We kunnen de ziekte niet genezen in deze cursus!



Pauze





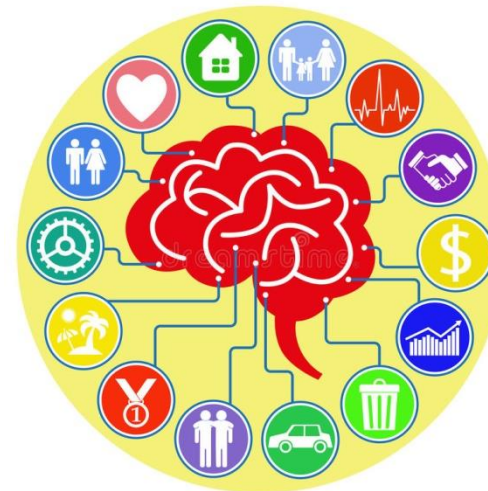
# Bewegen met Jan

We doen oefeningen om het brein weer fris te maken

- **Parkinson en veranderingen in het denken**
  - **Presentatie**

## Cognitie

Het vermogen om informatie te leren en te gebruiken.



## Cognitieve proces

Bewustzijn en aandacht!



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog

## Cognitieve proces

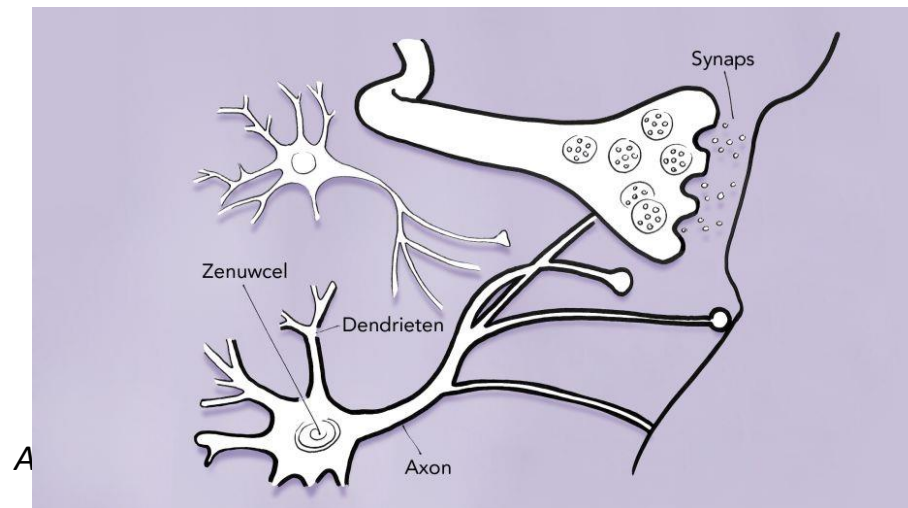
Bewustzijn en aandacht!



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog

## Hoe werkt het brein?

- Miljarden neuronen (zenuwcellen) geven signalen aan elkaar door.



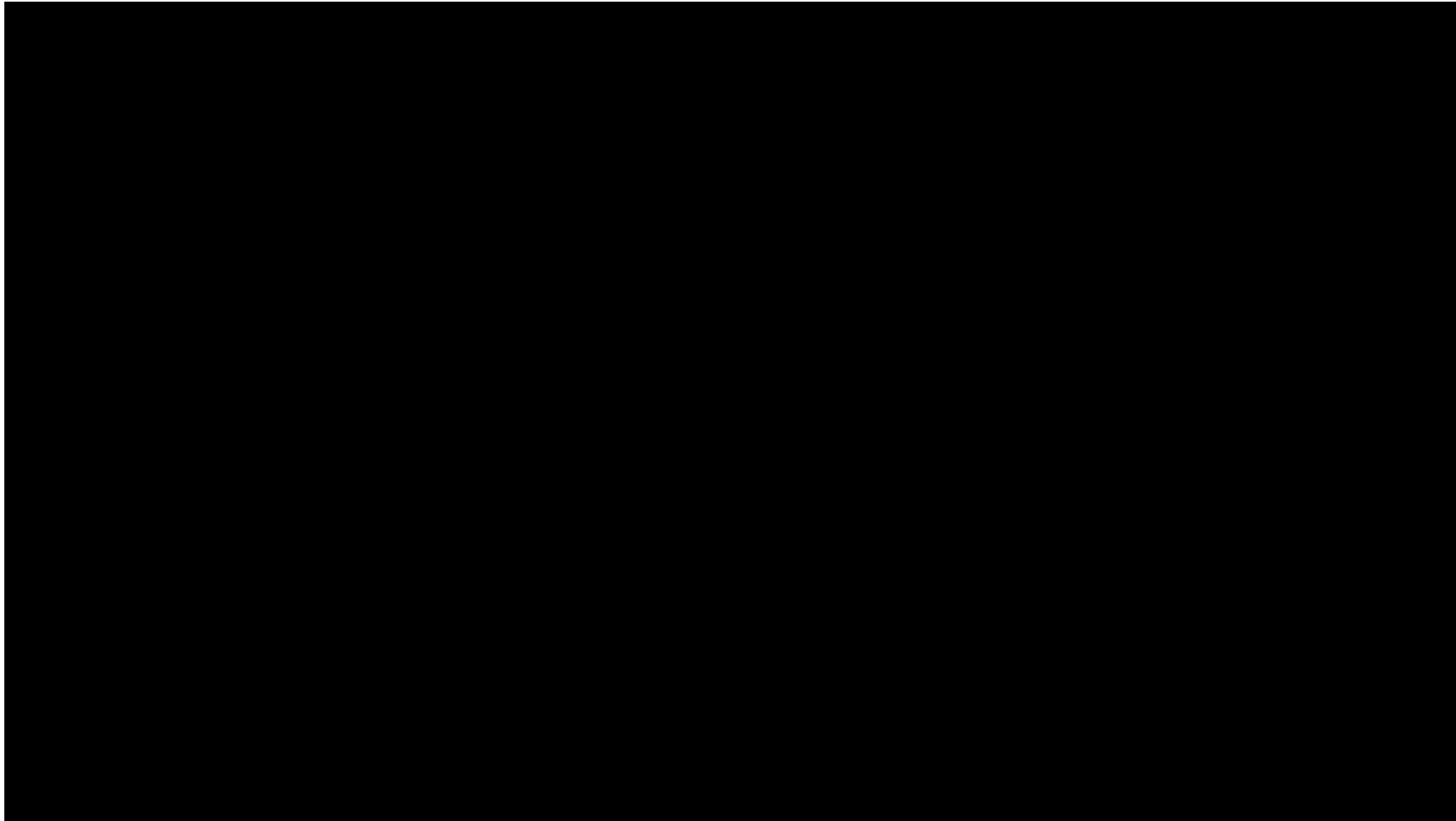
## Verbindingen in je hersenen

- Hoe vaker verbindingen in de hersenen worden gebruikt, hoe sterker ze worden.
- Het worden paadjes of snelwegen.





## Video: Braincity, de wegenkaart van onze hersenen

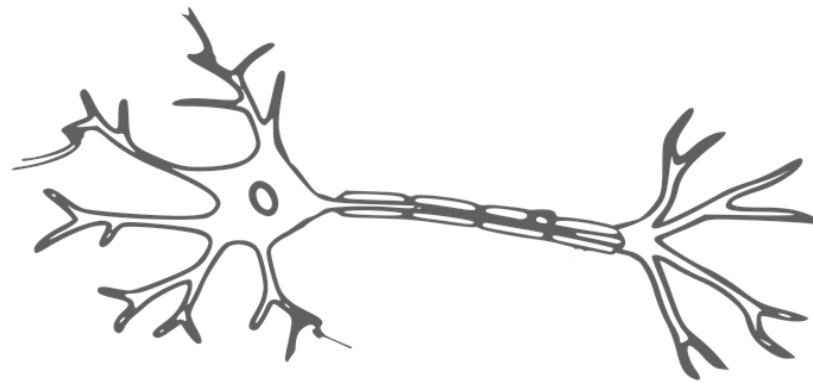


## De rol van dopamine

- Dopamine wordt gemaakt door neuronen in de zwarte kern.
- Dopamine is een boodschapperstof die signalen doorgeeft.
- Bij mensen met de ziekte van Parkinson sterven neuronen die dopamine maken versneld af.

## Verstoorde verbindingen

- Met minder dopamine kunnen neuronen soms moeilijker communiceren.
- De verbindingen waarlangs de signalen lopen kunnen trager worden of verstoord raken.



## Effect op het dagelijks leven?



## Casus

- Vorm groepjes van 3 (4) personen
- Lees de casus op bladzijde 22 van het werkboek.
- Bespreek in je groepje welk advies je Jaap zou geven.
- Spreek af wie namens het groepje het woord voert.

Succes!

## Tips omgaan met cognitieve verandering

1. Zorg voor een vast dagritme.
2. Neem de tijd voor dingen.
3. Zorg voor een rustige omgeving.
4. Doe één ding tegelijk.
5. Bereid u voor op situaties.
6. Blijf leuke activiteiten ondernemen.
7. Praat met anderen over de veranderingen in uw denken.

## Terugblik

- Het ging vandaag over
  - Wat wil je in deze cursus leren?
  - Parkinson en veranderingen in het denken.
- Wat vind je voor jezelf het belangrijkste wat je vanmorgen hebt geleerd?

- **Volgende week in bijeenkomst 3:**



- **Aandacht en concentratie**



## Spreuk van de dag

**Als onze hersenen zo simpel waren  
dat we ze zouden kunnen begrijpen,**

**dan zouden wij zo simpel zijn  
dat we ze niet zouden kunnen begrijpen.**

**ALBERT EINSTEIN**