



Parkinson Vereniging

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

- **Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'**
- **Bijeenkomst 3**



- **Aandacht en concentratie**

- **Oh, ja**
- **Vorm groepjes van 3 (4) personen.**
- **Bespreek met elkaar waar de vorige bijeenkomst over ging.**
 - Wat vond je persoonlijk belangrijk?

- Vorm groepjes van 3 (4) en bespreek met elkaar vraag 3 (blz. 25).
 - Herken je de situatie?
 - Kun je persoonlijk voorbeeld noemen?
- We inventariseren per groepje de ervaringen.

- Op blz. 25 punt 4 wordt gevraagd naar je ervaringen met 'concentratie'.
- Bespreek in je groepje je ervaringen.
 - Wanneer kun je je goed concentreren?
 - Wanneer is het lastiger?
 - Hoe lang kun je je gemiddeld concentreren?

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

Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdracht bespreken	– Inventariseren antwoorden – Groepsgesprek
Aandacht en concentratie	– Presentatie – Groepsgesprek
Pauze	
Bewegen	- Korte bewegingsoefening
Aandacht richten	– Aandachtsoefening
Concentratie	– Concentratieoefening – Groepsgesprek
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag

Doelen van vandaag

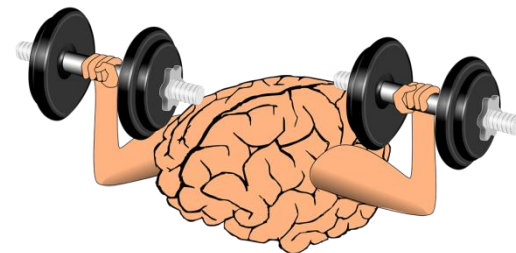
1. Inzicht krijgen in eigen veranderingen in aandacht en concentratie.
2. Manieren leren om aandacht beter te richten en concentratie vast te houden.



- **Presentatie Aandacht en concentratie**

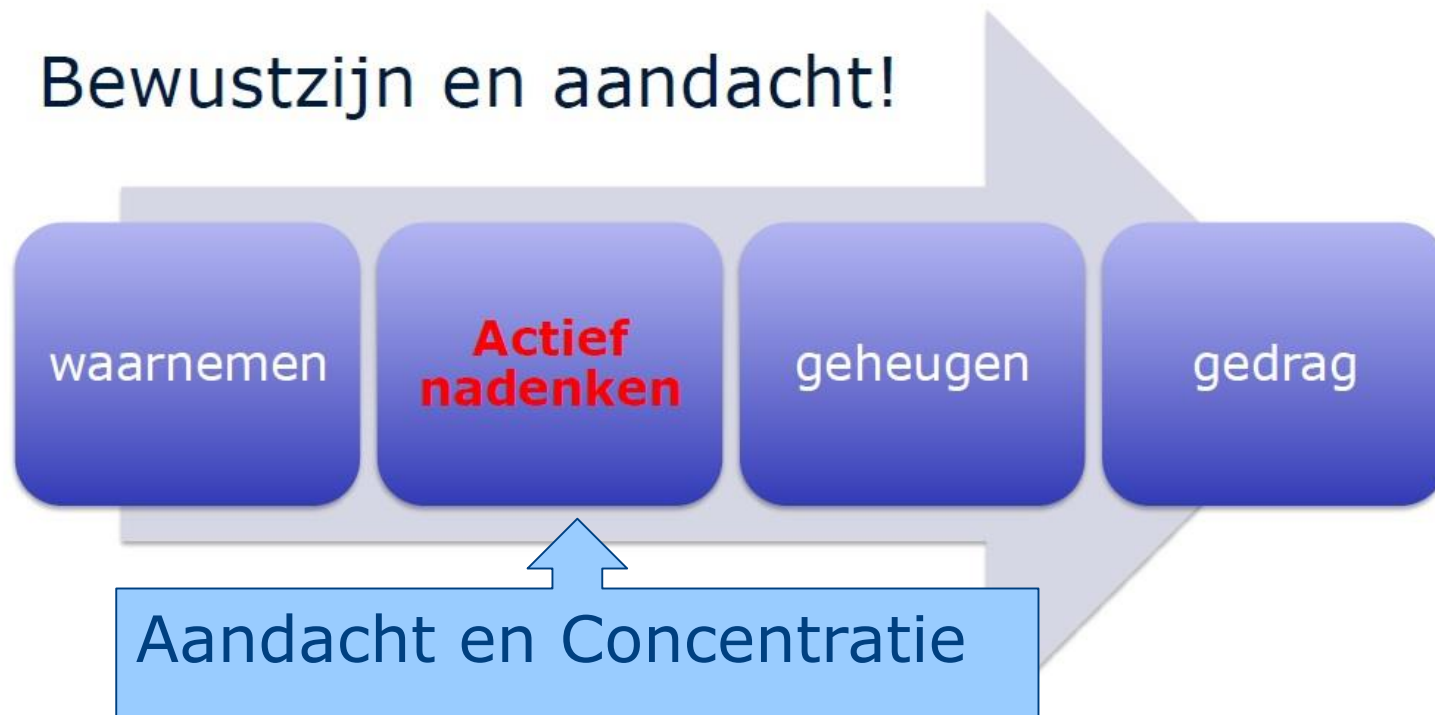
Aandacht en concentratie

- **Aandacht =**
Gericht waarnemen
- **Concentratie =**
De aandacht voor langere tijd
vasthouden



Cognitieve proces

Bewustzijn en aandacht!

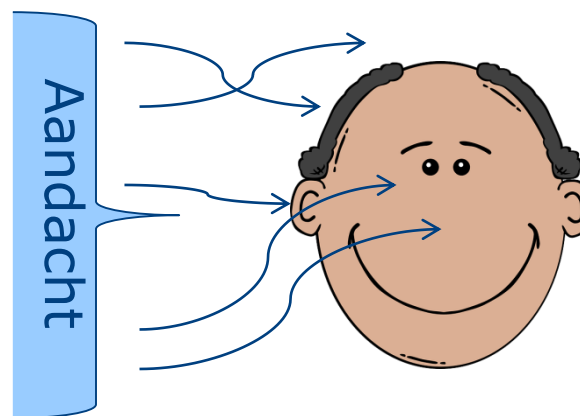


Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog

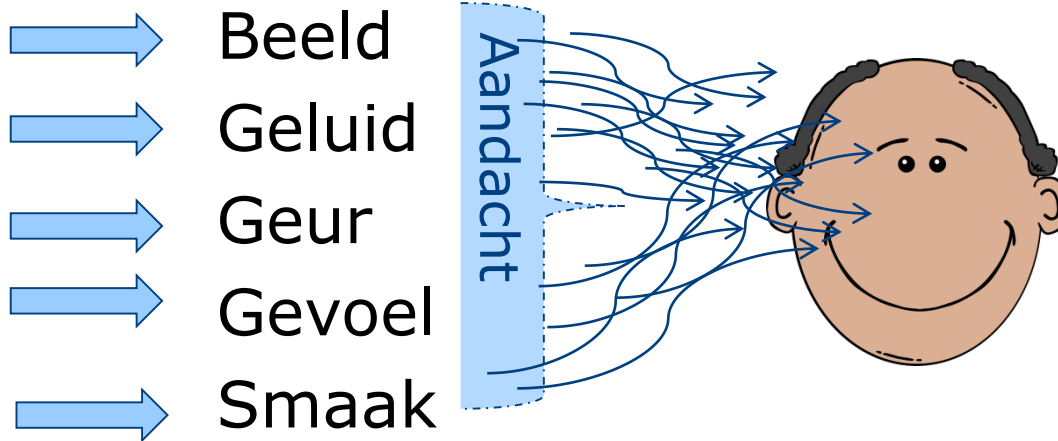
Prikkels verwerken



- ➔ Beeld
- ➔ Geluid
- ➔ Geur
- ➔ Gevoel
- ➔ Smaak



Bij parkinson



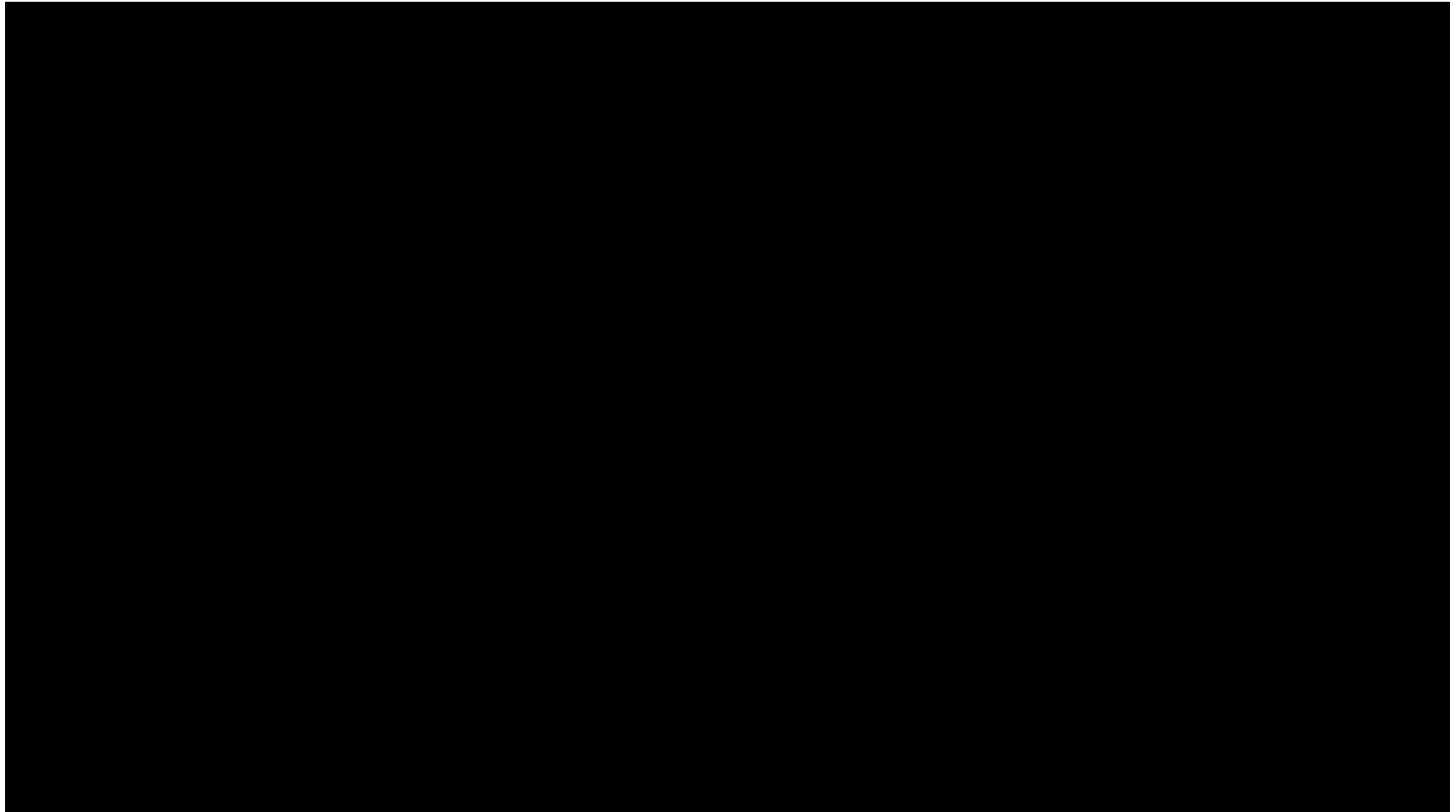
Gevolg

De emmer loopt over...



Video: waarnemingstest

- Hoeveel passes maakt het team met de
- witte shirts?



Pauze





Bewegen met Jan

Bewegen maakt ook het
hoofd fitter!

Tips om de aandacht erbij te houden

- Zorg voor een opgeruimde, ordelijke omgeving.
- Neem de tijd om uw aandacht te richten en zaken in u op te nemen.
- Zeg “stop” tegen zaken die u afleiden.
- Zeg “stop” tegen uzelf als u afdwaalt.
- Stop op tijd of neem op tijd pauze.
- Benoem voor uzelf wat u doet of voelt.
- Bespreek piekergedachten met anderen.

- Op blz. 31 vind je een oefening.
- Verbind de cijfers van 1 tot en met 25 door er steeds een lijn tussen te trekken.

- De volgende concentratieoefening vind je op blz. 32.
- Daar zie je 12 cijfers en 12 letters.
- Begin bij het cijfer 1 en ga naar de eerste letter van het alfabet de 'A'.
- Daarna naar cijfer 2 en vervolgens naar de letter 'B'.
- En zo verder.

- Een goede concentratie oefening is het leggen van een kruiswoordpuzzel.
- Als je geen ervaring hebt begin je bijvoorbeeld met een puzzel van ca. 100 stukjes.
- Je kunt die heel goedkoop aanschaffen bij de kringloopwinkel (vaak tussen de € 0,80 en de € 1,50).

- Je krijgt een papier uitgereikt met daarop de letters van het alfabet. Onder iedere letter staat een `r` of een `l` of een `t`.
- Je kunt de oefening het beste op een stoel aan de tafel uitvoeren.
- Opdracht: Spreek, te beginnen bij de letter A, de letter hardop uit en beweeg je rechterhand omhoog als een `r` onder de letter staat, je linkerhand bij een `l` en allebei je handen bij een `t` onder de letter.
- Maak je een fout, dan begin je opnieuw bij de letter A. Succes!

- Er is weer veel besproken vandaag.
- Natuurlijk vragen ze thuis hoe het was vandaag, of het interessant was en wat je hebt geleerd.
- Wat ga je antwoorden?

- **Volgende week in bijeenkomst 4:**



- **Geheugen**

Spreuk van de dag

Alles wat
aandacht
krijgt groeit