



# Parkinson Vereniging

## Cursus

**‘Parkinson? Houd je  
aandacht erbij!’**



- Vorm groepjes van 3 (4)
- Bespreek opdracht 1 (blz. 43)
  - Wat heb je onthouden van de vorige bijeenkomst?
  - Wat heb je kunnen toepassen? Geef zo mogelijk een voorbeeld.
- Het lot bepaalt wie, namens zijn/haar groepje, het woord voert.

- Vorm groepjes van 3 (4)
- Bespreek met elkaar vraag 3 (blz. 43)
- Let op! De antwoorden van vraag 4 (blz.43) komen later aan de orde.
- Het lot bepaalt wie namens zijn/haar groepje rapporteert.

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.

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

<b>Programma-onderdeel</b>	<b>Werkvormen</b>
<b>Welkom en opening</b>	– Presentatie
<b>Thuisopdrachten bespreken</b>	– Groepsgesprek – Interview in tweetallen
<b>Pauze</b>	
<b>Bewegen</b>	– Korte bewegingsoefening
<b>Ordenen</b>	– Opdracht in groepjes
<b>Bespreken extra thuisopdracht</b>	– Demonstratie Parkinson Monitor – Bespreken mindmappen
<b>Vooruitblik en afsluiting</b>	– Instructie – Rondvraag

1. Inzicht in welke situaties u het overzicht verliest.
2. Manieren om het overzicht te houden bij activiteiten en in gesprekken.





- **Presentatie Overzicht houden in gesprekken**

Vorm groepjes van 3 (4) en bespreek met elkaar de volgende vragen:

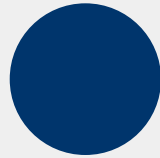
1. Hoe merkt u of iemand goed luistert?
2. Wat gaat er wel eens mis in een gesprek?
3. Wat doet u als u de ander niet goed begrijpt?

Het lot bepaalt wie namens de groep rapporteert.

- Luister met aandacht.
- Neem de tijd om te ordenen en benoem dat.
- Probeer bij het onderwerp te blijven.
- Benoem als u het niet meer kunt volgen.
- Gebruik LSD!
  - Laat merken dat u **L**uistert.
  - Geef af en toe een **S**amenvatting.
  - Vraag **D**oor over het onderwerp.

# Pauze





# Bewegen met Jan

Maak je brein  
weer leeg door  
even te  
bewegen!

In je leefomgeving:

1. Zorg voor een opgeruimde leefomgeving.
2. Breng ordening aan in uw spullen.
  - Geef spullen een vaste plek.
3. Maak ( to-do) lijstjes om beter te plannen én om het ook uit te voeren!

## Hand-out Algemene PlanningsAanpak (APA)

Naam: Annelies

Doel (wat, wanneer): Keuken schoonmaken, woensda ochtend

Stappen	Materiaal/hulp	Tijdsduur	Gelukt ja/nee
Stap 1: muziek opzetten	Radio	2 min	ja
Stap 2: Spullen aanrecht opruimen	—	5 min → 8 min.	ja
Stap 3: Schoonmaak - spullen pakken	Vaatdruiper Allesreiniger Schuurmiddel Theedoek	5 min	ja → 3 min.
Stap 4: Aanrecht en buitenkant kastjes schoonmaken.		10 min	25 min. →
Stap 5: Spullen opruimen + sop maken vloer	Mop + emmer	5 min	ja
Stap 6: Vloer dweilen		5 min → 15 min.	ja
Stap 7:			

Hoe verwacht u dat het zal gaan?

Goed, maar wel lastig om niet andere dingen te doen zoals kastjes opruimen.

Wat zou u volgende keer anders doen?

meer tijd plannen.  
Vergeeten prullen bakken legen.

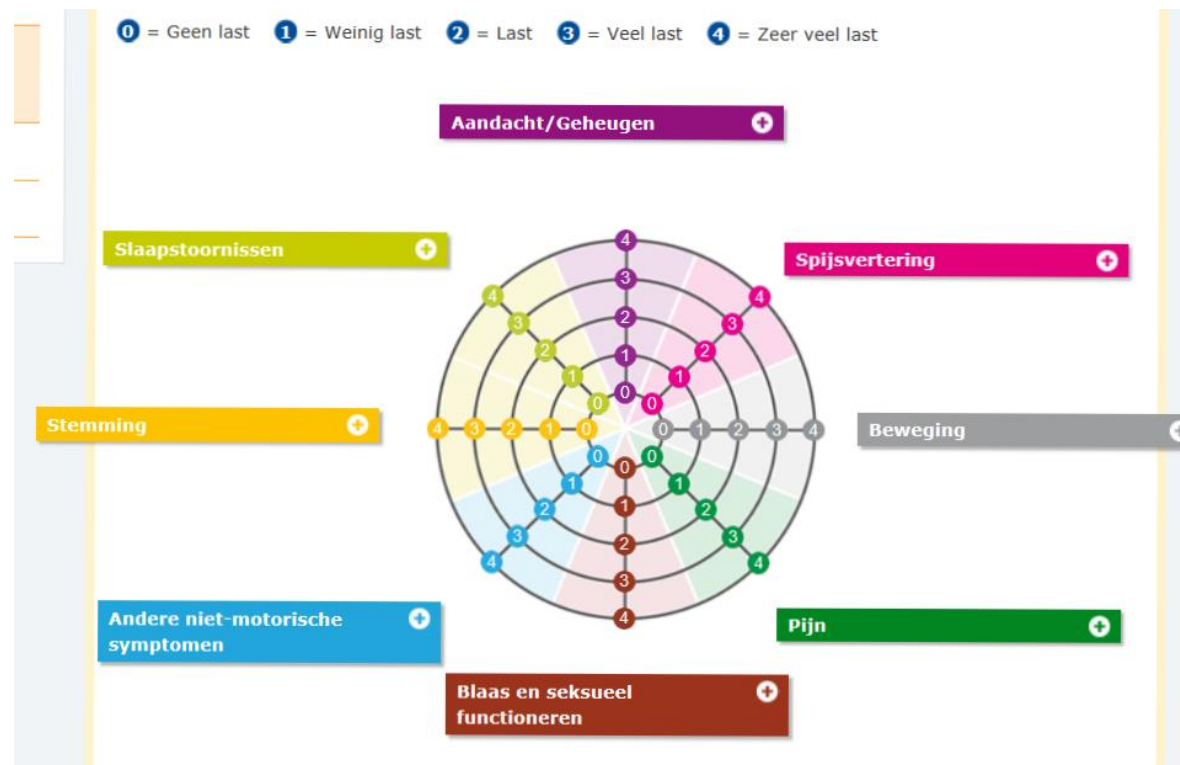
Bij het voeren van gesprekken:

1. Bereid gesprekken voor.
2. Gebruik LSD in een gesprek.



- **L: Luisteren**
  - Goed communiceren begint met goed luisteren, ook naar jezelf.
- **S: Samenvatten**
  - Als je een verhaal vertelt, vat dan de tekst van tijd tot tijd even samen.
  - Als een ander wat verteld en je dreigt de draad kwijt te raken, vat dan even samen wat de ander heeft gezegd.
- **D: Doorvragen**
  - Als je het gesprek niet meer kunt volgen stel (open) vragen!

- Gebruik de Parkinson monitor.



- Systematisch bijhouden van uw ziekteverloop
- Structuur brengen in het gesprek met zorgverleners.

- [Link](#) Parkinson Monitor

- <https://www.ucb.com/patients/Support-tools/Parkinson-s-Well-Being-Map/well-being-map/nl>

Je kunt de Parkinson monitor in pdf downloaden op:

[www.torreman.com/parkinsoncursussen](http://www.torreman.com/parkinsoncursussen)

- Vorm groepjes van 2 (als het zo uitkomt van 3). Spreek af wie persoon A is en wie B, eventueel persoon C.
- Persoon A begint met persoon B te interviewen over de vraag (thuisopdracht 4) *"wat doet u om uw leefomgeving opgeruimd en overzichtelijk te houden?"*
- Gebruik LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen)
- Na 2 minuten (let op het signaal) wisselen van rol.

- Het thema van vandaag was: overzicht houden.
- Met twee sub-thema's:
  - Overzicht houden in je leefomgeving.
  - Overzicht houden als je een gesprek voert.
- Wat vind je voor jezelf belangrijk wat betreft de onderwerpen van vandaag?

- Zie de thuisopdracht op blz. 52.

- **Volgende week in bijeenkomst 6:**



- **Plannen**

**Als een rommelig bureau een  
teken is van een rommelig hoofd,  
wat zegt een leeg bureau dan  
over je?**

**OM  
DENKEN**

*Albert Einstein*