



# Parkinson Vereniging

## Cursus

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

- **Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'**
- **Bijeenkomst 6**



- **Plannen**

- Vorm groepjes van 3 (4)
- Bespreek opdracht 1 (blz.52)
  - 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)
- Opdracht 3 (blz.52)
- Bespreek in je groepje hoe je de Algemene PlanningsAanpak (APA) hebt aangepakt.
- Hoe vind je deze methode van aanpak?
- Heb je een app gevonden, die handig is om te gebruiken?
- Het lot bepaalt wie, namens zijn/haar groepje, het woord voert.

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                        |
| <b>Plannen en organiseren</b>    | – Kaartspel in groepjes                |
| <b>Pauze</b>                     |  |
| <b>Bewegen</b>                   | – Korte bewegingsoefening              |
| <b>Algemene PlanningsAanpak</b>  | – Groepsgesprek<br>– Planningsopdracht |
| <b>Vooruitblik en afsluiting</b> | – Instructie<br>– Rondvraag            |

1. Uitwisselen van ervaringen met plannen en organiseren.
2. Oefenen met de Algemene PlanningsAanpak.





- We hebben gezien dat 'ordenen' een belangrijk hulpmiddel is om bijvoorbeeld overzicht te houden.
  - Het gaat dan vaak om 'categoriaal' ordenen. (ordenen in categorieën).
- Ook bij plannen speelt ordenen een rol.
  - Het gaat dan om 'serieel' ordenen.
  - Dat is ordenen in een zekere volgorde, bijvoorbeeld in volgorde van tijd (eerst dit, dan dat).

- Om goed te plannen maak je bij voorkeur gebruik van lijstjes met de stappen, die achtereenvolgens gezet moeten worden om je doel te bereiken.
- Voorbeelden:
  - Een recept om appeltaart te bakken.
  - Een routebeschrijving
  - Een 'to-do' lijstje
  - Een agenda
  - Enzovoorts

- Kenmerk van een goed plan is, dat er altijd wat tussendoor kan komen.
  - In neem me voor vanavond naar de bios te gaan, maar de auto doet het niet.
  - Ik heb een uitstapje gepland naar het strand, maar het regent pijpenstelen.
  - Ik ga naar de winkel om xxx te kopen, maar het blijkt uitverkocht.
- Je kunt je daar op voorbereiden door van te voren voor jezelf de 'wat als' vraag te stellen.
- Natuurlijk is niet alle tegenslag te voorzien, maar je kunt je er wel zo goed mogelijk op voorbereiden.

# Pauze



Een fit lichaam  
zorgt voor een  
fitte geest!

# Bewegen met Jan

- Zorg voor vaste gewoontes.
- Maak een planning.
- Bereid iedere dag voor.
- Deel complexe taken op in stappen.
- Stel uzelf 'wat-als' vragen.

- Vorm groepjes van 2 (3)
- Voer de opdracht op blz. 59 uit.
- Gebruik het Algemeen PlanningsAanpak (APA) formulier van bladzijde 60.
- Beschikbare tijd: 8 minuten.
- Het lot (de computer) beslist wie het resultaat rapporteert.

- Vorm groepjes van 3 (4).
- Per groep krijg je een aantal kaartjes uitgereikt.
- Op ieder kaartje staat een vraag.
- Kies een willekeurig kaartje en formuleer samen een antwoord.
- Neem daarna een volgend kaartje (er zijn er genoeg)
- Tijd: afhankelijk van de beschikbare tijd.



- We inventariseren enkele antwoorden. De computer beslist wie rapporteert.

- Het ging vandaag over plannen.
- Plannen is vaak lastig bij de ziekte van Parkinson.
- Gelukkig zijn er hulpmiddelen, die je kunt gebruiken.
- Die hulpmiddelen had je vroeger misschien niet nodig.
- Daarom voelt het misschien als een 'nederlaag' ze nu wél nodig te hebben.
- Maar.... So What! Wat maakt het uit! Als je je been hebt gebroken schaam je je toch ook niet voor je gips!

- De volgende bijeenkomst nodigen we je partner/ kinderen/mantelzorger/enz. uit.
- Lees de tekst van bijeenkomst 7 vast (oppervlakkig) door.
- Bedenk eens hoe je ziekte ook je omgeving beïnvloedt.

- **Volgende week in bijeenkomst 7:**



- **Familiebijeenkomst**

## Spreek van de dag

