



Parkinson Vereniging

Cursus

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

- Door een sterfgeval in de familie van Jan kon de bijeenkomst op 23 april niet doorgaan.
- Het was niet mogelijk deze bijeenkomst te verplaatsen naar 30 april. Op die dag trouwde de dochter van Henk en Joke.
- Daarom hebben we besloten de familiebijeenkomst (7) te verplaatsen naar

Dinsdag 21 mei

Hopelijk kunnen je familieleden er dan bij zijn!

- **Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'**
- **Bijeenkomst 8**



- **Schakelen**

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

Programmaonderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Groepsgesprek
Schakelproblemen	– Presentatie
Schakelen tussen cognitieve taken	– Puzzeldictee
Pauze	
Schakelen bij bewegen	– Bewegingsoefeningen met opdrachten
Schakelen in gesprekken	– Rollenspel
Vooruitblik en afsluiting	– Groepsoverleg – Instructie – Rondvraag

1. Schakelproblemen herkennen.
2. Manieren om met schakelproblemen om te gaan.



- **Presentatie Schakelproblemen**

- Van onze spieren kennen we het wel. Ze doen niet altijd wat we willen. Opstarten of juist stoppen van een beweging, twee bewegingen tegelijk uitvoeren, veranderen van beweging, het valt soms niet mee.
- Ons brein worstelt met soortgelijke problemen. In een gesprek van het ene onderwerp schakelen naar een ander onderwerp. De draad weer opnemen van een taak of een gesprek, nadat je bent gestoord.
- Het lijkt wel of er sprake is van 'geestelijke stijfheid'. Dat noemen we 'schakelproblemen'.

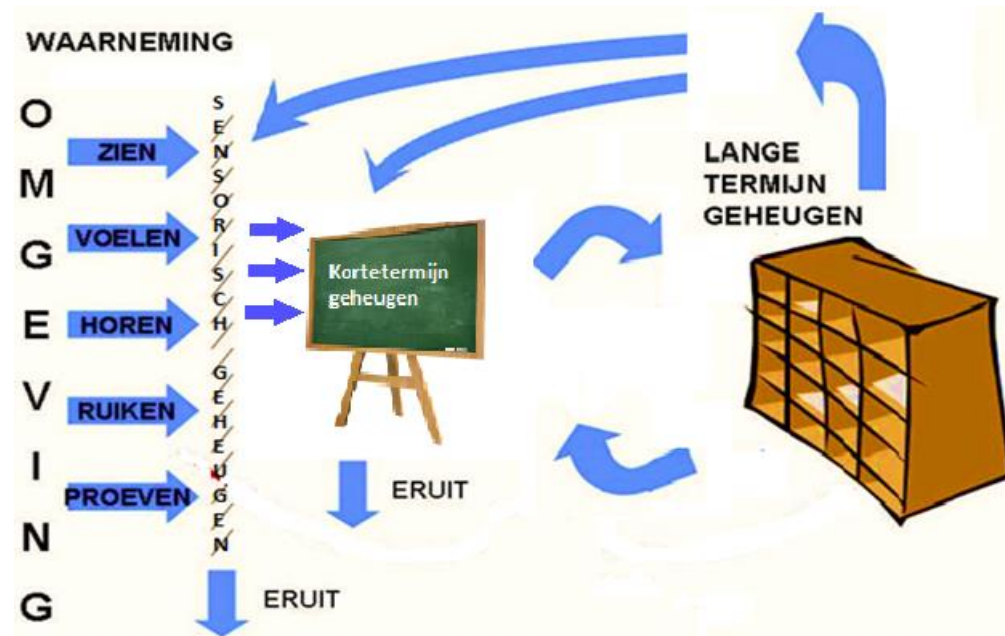
- Schakelen in gesprekken
 - Je hebt moeite met het wisselen van gespreksonderwerp.
- Schakelen tussen gebeurtenissen
 - Je hebt een gesprek en je wordt gestoord door een telefoon gesprek. Waar hadden we het ook alweer over?
- Schakelen bij verandering van omgeving.
 - Je hebt een huisje op de Veluwe gehuurd, maar het duurt even voordat je daar je draai hebt gevonden.

- Schakelen tussen verschillende taken.
 - Je rijdt auto en de bijrijder begint een gesprek. Het is moeilijk je aandacht bij de weg te houden.
- Schakelen bij onvoorziene gebeurtenissen
 - Je gaat vanavond koken. Maar je komt er tijdens het koken achter dat je twee belangrijke ingrediënten mist. Je weet even niet hoe je dit moet oplossen.

Wat kan mis gaan bij Parkinson?

Bij schakelproblemen wordt het schoolbord (korte termijn geheugen) niet goed gewist of te traag gewist.

De oude taak of oude informatie vermengt zich met de nieuwe taak of nieuwe informatie.



- Je krijgt een rijtje van vijf gekleurde woorden te zien.
- We beginnen rechts vóór in de groep.
(vooraan aan de kant van de deur).
- Je leest hardop het geprojecteerde woord.
Daarna leest je buurman/-vrouw het volgende woord dat wordt geprojecteerd. Enz.
- In het tweede rijtje staan ook vijf gekleurde woorden. Van die woorden spreek je niet de tekst, maar de kleur van het woord uit.
- Succes!

Zwart

Rood

Blauw

Geel

Groen

Zwart

Rood

Paars

Geel

Groen

Zwart

Rood

Blauw

Geel

Groen

Zwart

Rood

Paars

Geel

Groen

- De linker hersenhelft is gespecialiseerd in het herkennen van woorden. De rechter herkent kleuren.
- Maar ons brein is beter geoefend in het herkennen van woorden (we lezen al sinds de basisschool), dan in het herkennen van kleuren (dat doen we minder vaak dan lezen).
- Het brein moet dan ook in de tweede rij schakelen tussen het eerst herkennen van het woord, dat dan weer wissen en daarna het herkennen van de kleur.
- Een stevige schakelklus!

Pauze



Bewegen met Jan

Maar....., vandaag met een extra handicap!

- Bij het stampen met de benen.
 - Wat is de hoofdstad van Friesland?
 - Wat is de hoofdstad van Drenthe?
- Bij het zwaaien met het rechterbeen
 - Begin bij 100 en trek daar steeds 7 van af.
- Bij het zwaaien met het linkerbeen.
 - Ga door met 7 aftrekken
- Bij het opstaan en zitten:
 - Tel van 1 tot zover we komen en zeg bij ieder getal dat deelbaar is door 3 : "piep".
- Bij de ademhalingsoefening:
 - Tel terug vanaf 20
- Afsluitende oefening:
 - Heerlijk! Je hoeft niets extra te doen!

- Bij het stampen met de benen.
 - Wat is de hoofdstad van Friesland?
 - Wat is de hoofdstad van Drenthe?

- Bij het zwaaien met het rechterbeen
 - Begin bij 100 en trek daar steeds 7 van af.

- Bij het zwaaien met het linkerbeen.
 - Ga door met 7 aftrekken

- Bij het opstaan en zitten:
 - Tel van 1 tot zover we komen en zeg bij ieder getal dat deelbaar is door 3 : "piep".

- Bij de ademhalingsoefening:
 - Tel terug vanaf 20

- Afsluitende oefening:
 - Heerlijk! Je hoeft niets extra te doen!

- Welke combinatie van bewegen (fysiek) en een bijzondere opdracht (cognitief) vond je het meest lastig?

- Ga naar bladzijde 75 van het werkboek.
- Je ziet daar een rooster met bovenaan de letters A t/m E en links verticaal de cijfers 1 t/m 5.
- De trainer geeft in willekeurige volgorde voor ieder hokje een opdracht bijvoorbeeld:
 - Vul de eerste letter van het woord 'Duim' in in hokje A1.
- Als alle hokjes zijn gevuld komt er een zin te staan.
- Concentratie is belangrijk. Laat je niet afleiden!

	A	B	C	D	E
1	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>Z</i>	<i>E</i>	<i>O</i>
2	<i>P</i>	<i>D</i>	<i>R</i>	<i>A</i>	<i>C</i>
3	<i>H</i>	<i>T</i>	<i>I</i>	<i>S</i>	<i>E</i>
4	<i>R</i>	<i>G</i>	<i>M</i>	<i>O</i>	<i>E</i>
5	<i>I</i>	<i>L</i>	<i>I</i>	<i>J</i>	<i>K</i>

De zin is: 'Deze opdracht is erg moeilijk'

- Doe één ding tegelijkertijd.
- Bereid activiteiten goed voor.
- Denk vooraf na over 'wat-als' situaties
- Maak een pas op de plaats bij schakelproblemen.
- Ga wat vroeger naar afspraken.
- Blijf sporten en bewegen.

- Gevraagd: drie vrijwilligers.
- Je krijgt een rol uitgereikt. Speel het rollenspel.
- Nagesprek.

- Je leest op bladzijde 77 de thuisopdracht.
- In ons geval is de volgende bijeenkomst nog niet de laatste, want op 21 mei is de (uitgestelde) familiebijeenkomst.
- De volgende week hebben we een leuke integratieoefening!

- **Volgende week in bijeenkomst 9:**



- **Evaluatie en afsluiting**

Je hoeft niet per se je
tempo op te voeren
om meer uit het
leven te halen

INGSPIRE.nl