

Waar loopt u tegen aan?

Waar maakt u zich zorgen over?

Gebruik de **groene stickers** als het uzelf betreft.

Gebruik de **rode stickers** als het uw partner/familie lid/naaste met Parkinson betreft.

Fysiek/lichamelijke klachten:

- Vermoeidheid ●●
- Overbelast
- Overspannen/burn-out
- Verstijving van de spieren
- Andere pijnen in het lichaam ●●●
- Het lichaam doet niet meer wat je wilt ●●●

Sociale activiteiten en contacten:

- Verlies van vrienden
- Verlies van hobby's/ clubs/ uitjes/ sporten ●●
- De wereld wordt kleiner ●●●
- Omgang met familie en vrienden
- Vakanties ●

Relationeel:

- De balans in geven en nemen is eenzijdig geworden.
- Ik ken mijn naaste niet meer
- Ontkenning van de ziekte
- Eigenwijs ●
- Eenzaamheid ●
- Omgaan met grenzen ●●

Medisch:

- Medicatie ●
- Contact met neuroloog/verpleegkundige
- Hygiëne ●
- Verlies van functies
 - Cognitief (het denken) ●●●
 - Lichamelijk (bewegen)

De toekomst:

- Onzekerheid ●●●●
- (Onomkeerbare) achteruitgang
- Hulp vragen
- Hulpmiddelen ●

Emotioneel:

- Angst
 - voor de toekomst ●
 - algemeen
- Boosheid
- Verdriet ●
- Rouw

Overig:

- Verlies van mobiliteit ●
- Omgaan met de reacties van 'vreemden'
- De verdeling van taaklast en taakkracht ●●
- De onrechtvaardigheid van het lot. ●