



PARKINSONISME
ACADEMIE

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'



Welkom!

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

- **Bijeenkomst 1**



- **Welkom en kennismaking**



De trainers

De cursus wordt gegeven door Jan de Groot (zelf P-patiënt), op de foto rechts.

En

Henk Torreman (ervaren trainer en getrouwd met een Parkinson patiënt), op de foto links

Enkele huisregels

- We beginnen om 10.00u en eindigen rond 12.00u.
 - De eindtijd kan soms enkele minuten uitlopen. Als dat een bezwaar is, bijvoorbeeld omdat je b.v. wordt gebracht en gehaald, waarschuw dan de trainers.
- We hebben maar 2 klokuren. Dat is voorbij voor je het weet.
 - Kom dus op tijd.
- De koffie of thee kost € 2,00 per kopje.
 - Je kunt aan de bar in de hal met pin betalen.
 - Tijdens de pauze kun je (indien mogelijk) de koffie/thee in de hal gebruiken, Dan heb je ook de gelegenheid om met de andere deelnemers informeel een praatje te maken.

Enkele afspraken.

- Belangrijk! Je krijgt soms hele persoonlijke informatie over de mede-deelnemers te horen. We spreken af dat alles binnenskamers blijft!
- Ben je verhinderd? Licht dat zo snel mogelijk één van de trainers in.
 - Jan de Groot: mail: janwdeg@hotmail.com of tel: 023 5383302/ 06 51482782
 - Henk Torreman: mail: h.torreman@wxs.nl of tel: 0255 513970/0653424440

overig

- Je kunt de PowerPointpresentatie thuis terugkijken via:

www.torreman.com/Parkinsoncursussen.

Tik linksboven het wachtwoord is: phjae123 en geef akkoord rechts.

Kies dan voor PHJAE en klik dan op de betreffende bijeenkomst. Je download dan de presentatie.

Doelen van vandaag

1. Weten hoe de cursus is opgezet
2. Elkaar leren kennen
3. Manieren en technieken om namen te onthouden



Doelen van vandaag

1. Weten hoe de cursus is opgezet
2. Elkaar leren kennen
3. Manieren en technieken om namen te onthouden



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

Bijeenkomsten

1. Welkom en kennismaking
2. Parkinson en veranderingen in het denken
3. Aandacht en concentratie
4. Geheugen
5. Overzicht houden
6. Plannen
7. Familiebijeenkomst
8. Schakelen
9. Evaluatie en afsluiting

Programma

Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	<ul style="list-style-type: none">– Voorstelrondje– Presentatie
Kennismaking	<ul style="list-style-type: none">– Kennismakingsoefeningen
Pauze	
Bewegen	<ul style="list-style-type: none">– Korte bewegingsoefening
Veranderingen in het denken	<ul style="list-style-type: none">– Groepsgesprek aan de hand van stellingen
Vooruitblik en afsluiting	<ul style="list-style-type: none">– Instructie thuisopdracht– Rondvraag

Doelen van vandaag

~~1. Weten hoe de cursus is opgezet~~

2. Elkaar leren kennen

3. Manieren en technieken om namen te onthouden



- We maken een rondje waarbij iedereen **kort**
 - Je naam vertelt,
 - In welke stad/gemeente je woont,
 - En hoelang je de diagnose Parkinson hebt.

In je klapper vind je een pagina met een vierkant dat de tafelindeling voorstelt.

Noteer hierop, op de juiste plaats de naam van de mededeelnemers.

Tijdens het voorstellingsrondje maken we van ieder een fotootje voor een z.g. ‘smoelenblad’.

Pauze





Bewegen met Jan

We doen oefeningen om het brein weer
fris te maken

Doelen van vandaag

~~1. Weten hoe de cursus is opgezet~~

~~2. Elkaar leren kennen~~

3. Manieren en technieken om namen te onthouden



Video: Namen onthouden



<https://www.youtube.com/watch?v=d00PqhTSfCw>



Hoe onthoud ik de namen van de andere deelnemers?

1. Neem jezelf voor het te onthouden.
2. Luister met aandacht.
3. Herhaal hardop of schrijf op.
4. Koppel de naam aan een associatie (gebruik een 'ezelsbruggetje').
5. Stel vragen.
6. Koppel de naam aan de plaats waar iemand zit.

Veranderingen in het denken inventariseren

Veranderingen in het denken

- We presenteren een aantal stellingen.
- De stellingen bespreken we in groepjes van 3 – 4 deelnemers.
- Na enige tijd vragen we één van de deelnemers per groepje om te vertellen wat er in de groepjes is besproken.

Stelling:

- ‘Mijn denken hapert regelmatig’
- Eens of oneens? Geef zo mogelijk een voorbeeld uit je eigen ervaring.



Stelling:

- ‘Twee dingen tegelijk doen is een ramp’
- Eens of oneens? Geef zo mogelijk een voorbeeld uit je eigen ervaring.

Stelling:

- 'Ik wil veel, maar kom tot niets'
- Eens of oneens? Kun je uit eigen ervaring een voorbeeld geven?

Stelling:

- 'Ik wil veel, maar kom tot niets'
- Eens of oneens? Kun je uit eigen ervaring een voorbeeld geven?

Thuisopdracht:

- Op blz. 17 van het werkboek vind je de thuisopdracht.

Extra thuisopdracht:

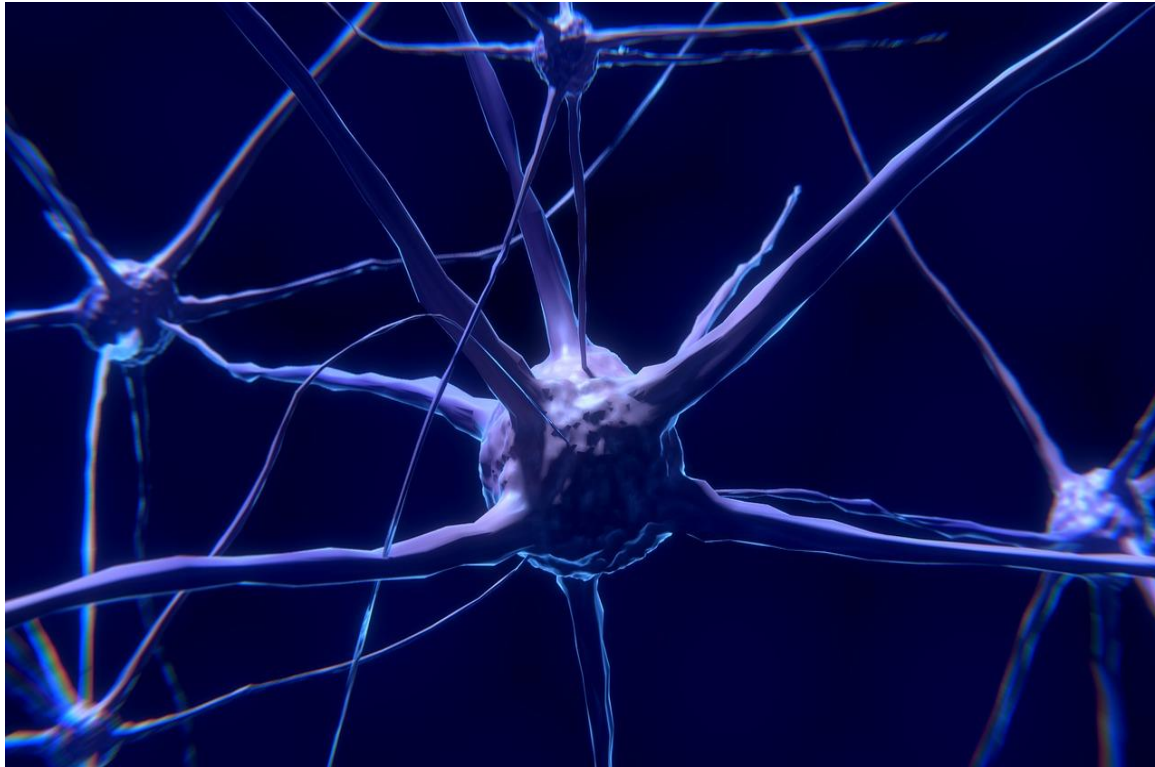
PUZZEL

De overgebleven letters vormen nog een woord. ■

C	O	O	R	D	I	N	A	T	I	E
Y	O	G	A	G	E	G	G	I	F	T
L	P	A	R	K	I	N	S	O	N	R
G	E	I	T	A	P	I	T	S	B	O
F	R	E	E	Z	I	N	G	K	G	P
A	A	O	K	T	E	E	E	C	N	S
S	N	U	Z	L	E	O	D	H	I	T
D	U	E	L	A	Z	D	E	R	Z	U
R	I	I	N	R	N	N	U	O	E	F
E	R	A	E	E	I	A	I	N	N	H
T	T	D	G	M	S	A	T	I	E	E
K	N	D	A	N	E	R	R	S	G	I
O	U	P	K	K	O	R	E	C	U	D
D	O	M	E	D	I	S	C	H	I	R
D	P	U	Z	Z	E	L	E	N	N	G

- AANDOENING
- CHRONISCH
- COORDINATIE
- CREME
- DIAGNOSE
- DOEL
- DOKTER
- DOPAMINE
- FREEZING
- GENEZING
- GIFT
- HERSENEN
- KUUR
- MEDISCH
- NAZORG
- OBSTIPATIE
- ONDERZOEK
- PARKINSON
- PUZZELEN
- RUST
- SPORT
- STUFHEID
- TRILLEN
- YOGA

Volgende bijeenkomst



- Parkinson en veranderingen in het denken

Spreuk van de dag

**Geef me de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen.**

**Geef me de wijsheid om te accepteren
wat ik niet kan veranderen.**

**Geef me het inzicht om het verschil
tussen beide te zien.**

FRANCISCUS VAN ASSISI