



PARKINSONISME
ACADEMIE

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 3



- Aandacht en concentratie

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 3. Uitwerking thuisopdracht

De uitwerking van het 'economisch overzicht' wordt uitgereikt.

Doelen van vandaag

1. Inzicht krijgen in eigen veranderingen in aandacht en concentratie.
2. Manieren leren om aandacht beter te richten en concentratie vast te houden.



Programma



Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Inventariseren antwoorden – Groepsgesprek
Aandacht en concentratie	– Presentatie – Groepsgesprek
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Aandacht richten	– Aandachtsoefening
Concentratie	– Concentratie-oefening – Groepsgesprek
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag

Aandacht en concentratie



Inventarisatie 'problemen met aandacht en concentratie'

- Vorm groepjes van 3 (4) en bespreek met elkaar vraag 3 (blz. 25).
 - Herken je de situatie?
 - Kun je persoonlijk voorbeeld noemen?
- We inventariseren per groepje de ervaringen.

Aandacht en concentratie



Inventarisatie 'problemen met aandacht en concentratie'

Op blz. 25 punt 4 wordt gevraagd naar je ervaringen met 'concentratie'.

Bespreek in je groepje je ervaringen.

Wanneer kun je je goed concentreren?

Wanneer is het lastiger?

Hoe lang kun je je gemiddeld concentreren?

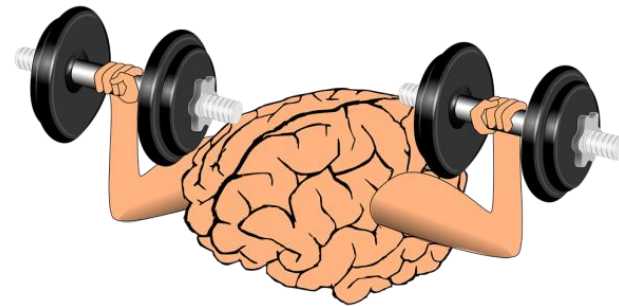


Presentatie
Aandacht en concentratie

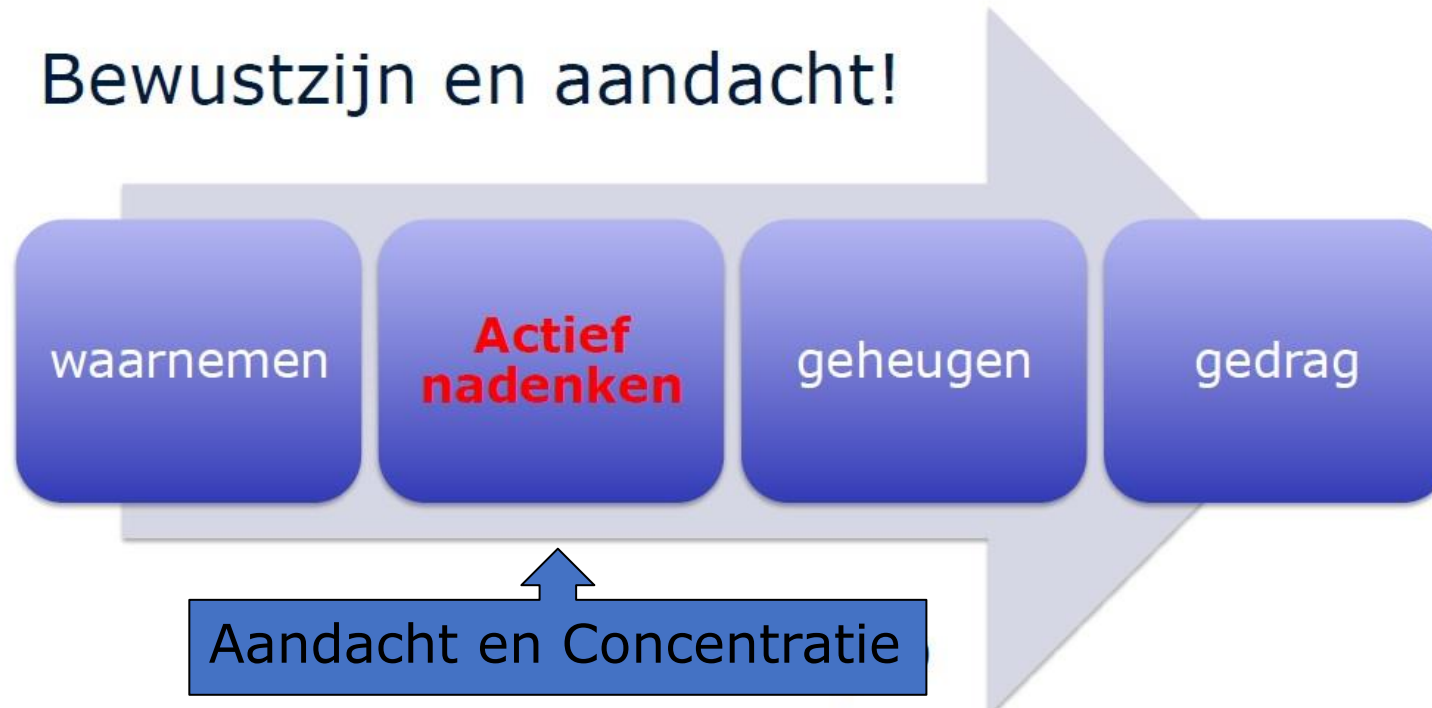
Aandacht en concentratie

- **Aandacht** =
- Gericht waarnemen

- **Concentratie** =
- De aandacht voor langere tijd vasthouden



Cognitieve proces



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog

Prikkels verwerken



Beeld



Geluid



Geur

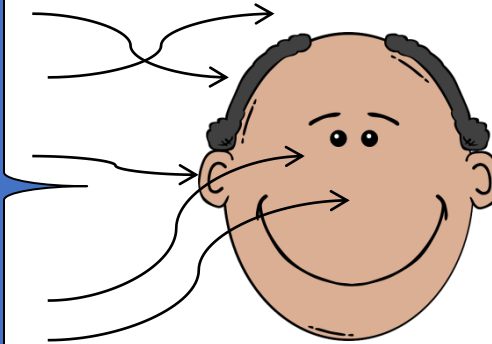


Gevoel



Smaak

Aandacht



Bij parkinson



Beeld



Geluid



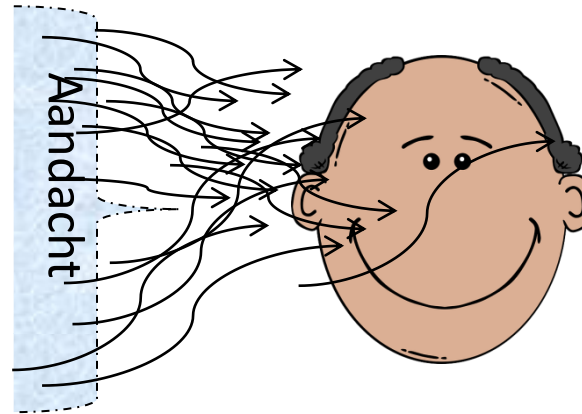
Geur



Gevoel



Smaak



Gevolg

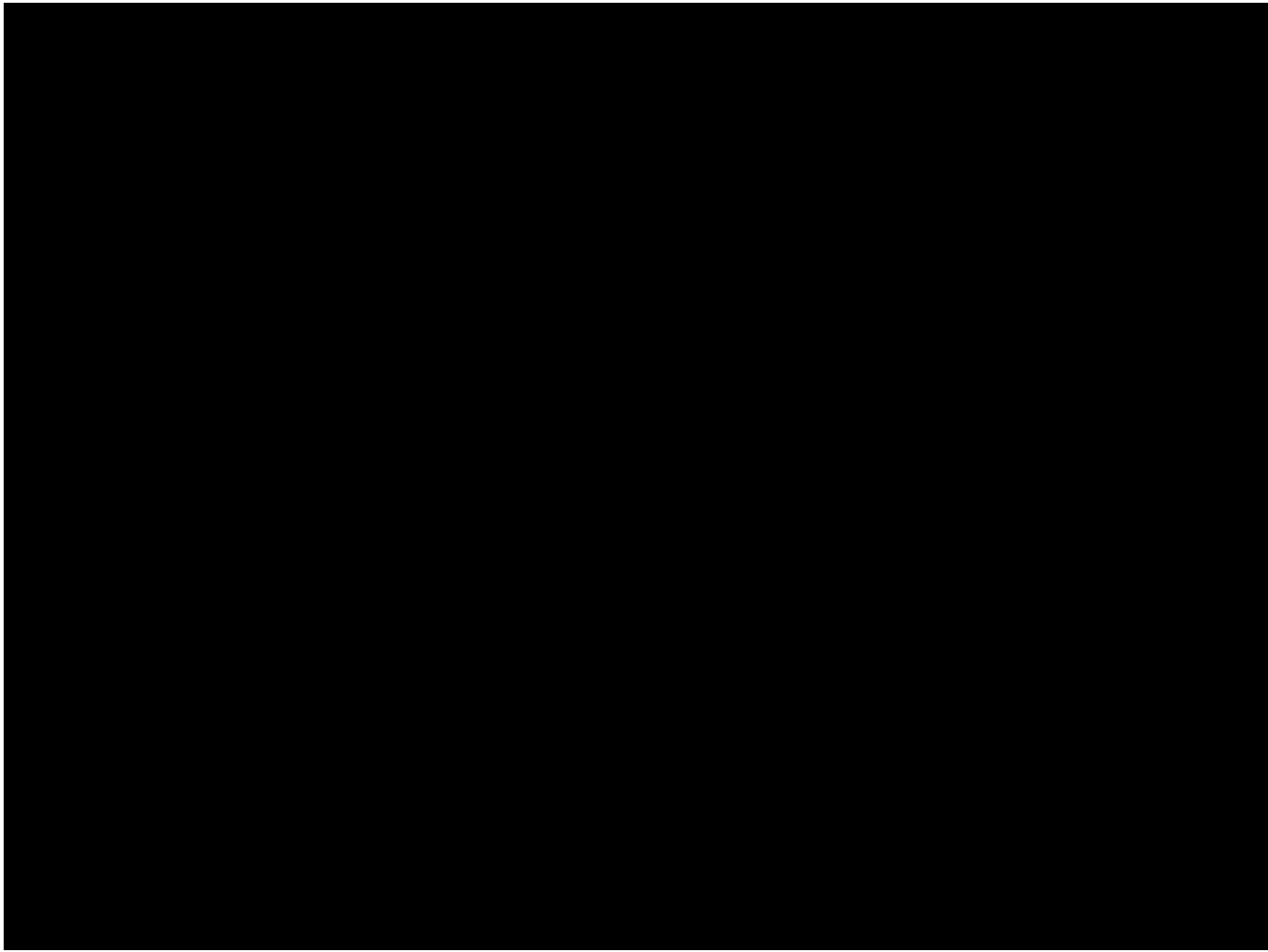
De emmer loopt over...



Je krijgt een filmpje te zien.
Jongelui spelen een basketbal over en weer.

Opdracht:

Tel hoeveel maal de jongelui in het witte shirt
de bal naar elkaar overspelen



Pauze





Bewegen met Jan

Bewegen maakt ook het
hoofd fitter!

Tips om de aandacht erbij te houden

1. Zorg voor een opgeruimde, ordelijke omgeving.
2. Neem de tijd om uw aandacht te richten en zaken in u op te nemen.
3. Zeg “stop” tegen zaken die u afleiden.
4. Zeg “stop” tegen uzelf als u afdwaalt.
5. Stop op tijd of neem op tijd pauze.
6. Benoem voor uzelf wat u doet of voelt.
7. Bespreek piekergedachten met anderen.

Oefening 1

- Op blz. 31 vind je een oefening (A)
- Verbind de cijfers van 1 tot en met 25 door er steeds een lijn tussen te trekken.

Oefening 2

- De volgende concentratieoefening (B) vind je op blz. 32.
- Daar zie je 12 cijfers en 12 letters.
- Begin bij het cijfer 1 en ga naar de eerste letter van het alfabet de 'A'.
- Daarna naar cijfer 2 en vervolgens naar de letter 'B'.
- En zo verder.

Om thuis te oefenen

- Een goede concentratie oefening is het leggen van een legpuzzel.
- Als je geen ervaring hebt begin je bijvoorbeeld met een puzzel van ca. 100 stukjes.
- Je kunt die heel goedkoop aanschaffen bij de kringloopwinkel (vaak tussen de € 0,80 en de € 1,50).

Extra Thuisopdracht

- Je krijgt een papier uitgereikt met daarop de letters van het alfabet. Onder iedere letter staat een 'r' of een 'l' of een 't'.
- Je kunt de oefening het beste op een stoel aan de tafel uitvoeren.
- Opdracht: Spreek, te beginnen bij de letter A, de letter hardop uit en beweeg je rechterhand omhoog als een 'r' onder de letter staat, je linkerhand bij een 'l' en allebei je handen bij een 't' onder de letter.
- Maak je een fout, dan begin je opnieuw bij de letter A. Succes!

Volgende week in bijeenkomst 4:



- Geheugen

Spreuk van de dag

Alles wat
aandacht
krijgt groeit