



PARKINSONISME
ACADEMIE

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!' i i

Bijeenkomst 4



- Geheugen

Waar ging het vorige week ook alweer over?

- We vormen weer groepjes van 3 (4).
- Bespreek samen:
 - Waar ging het de vorige bijeenkomst ook alweer over?
 - Wat vind je, terugkijkend, voor jezelf het belangrijkste?

Programma



Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Inventariseren antwoorden – Groepsgesprek
Geheugenoefening deel I	– Oefening Voorwerpen onthouden
Parkinson en het geheugen	– Presentatie
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Geheugentechnieken	– Presentatie
Geheugenoefening deel II	– Voorwerpen onthouden – Groepsgesprek
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag

Doelen van vandaag

1. Inzicht in de werking van het geheugen.
2. Manieren om veranderingen in het geheugen op te vangen.

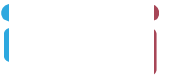


Geheugenproblemen

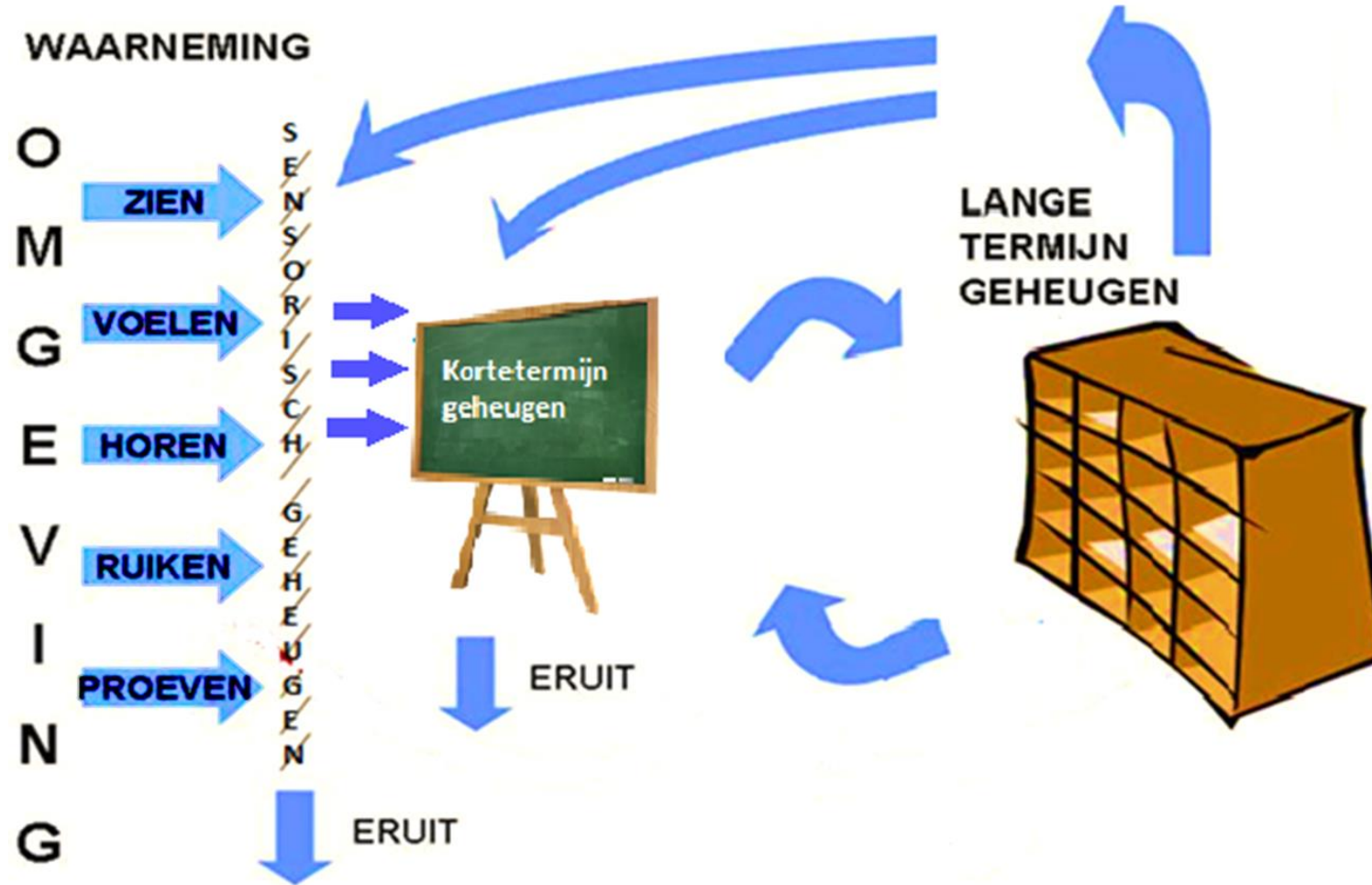
- Vraag 3 op blz. 35 vraagt naar je ervaringen met geheugenproblemen.
- We vormen weer groepjes van 3 (4).
 - Bespreek in je groepje in hoeverre je dit herkent.
 - Kun je een voorbeeld geven?

Presentatie

Parkinson en het geheugen



Het geheugen



Een geheugen oefening

- Je krijgt 6 maal een getal te zien.
- Het eerste getal heeft 3 cijfers, dan 4 cijfers, 5 cijfers, tot uiteindelijk 8 cijfers.
- Het eerste getal van 3 cijfers krijg je 3 sec. te zien, het tweede van 4 cijfers 4 sec. enz.
- Als je het getal ziet probeer het dan korte tijd te onthouden.
- Schrijf het getal pas op als je de opdracht krijgt.
- Daarna volgt het volgende getal.



Het kortetermijngeheugen

Heb je pen en papier gereed?

Let op! We beginnen!

Het kortetermijngeheugen

- **380**



Het kortetermijngeheugen

Wacht met het schrijven van het getal





Het kortetermijngeheugen

Ga je gang!

Volgende getal

Het kortetermijngeheugen

- **8342**



Het kortetermijngeheugen

Wacht met het schrijven van het getal





Het kortetermijngeheugen

Ga je gang!

Volgende getal

Het kortetermijngeheugen

- **61489**



Het kortetermijngeheugen

Wacht met het schrijven van het getal





Het kortetermijngeheugen

Ga je gang!

Volgende getal

Het kortetermijngeheugen

- **846721**



Het kortetermijngeheugen

Wacht met het schrijven van het getal





Het kortetermijngeheugen

Ga je gang!

Volgende getal

Het kortetermijngeheugen

- **9020168**



Het kortetermijngeheugen

Wacht met het schrijven van het getal





Het kortetermijngeheugen

Ga je gang!

Volgende getal

Het kortetermijngeheugen

- **65486802**



Het kortetermijngeheugen

Wacht met het schrijven van het getal



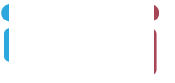
Het kortetermijngeheugen

- Ga je gang
- Controleer nu de getallen

Het kortetermijngeheugen

- 380
- 8342
- 61489
- 846721
- 9020168
- 65486802

Pauze



Bewegen met Jan

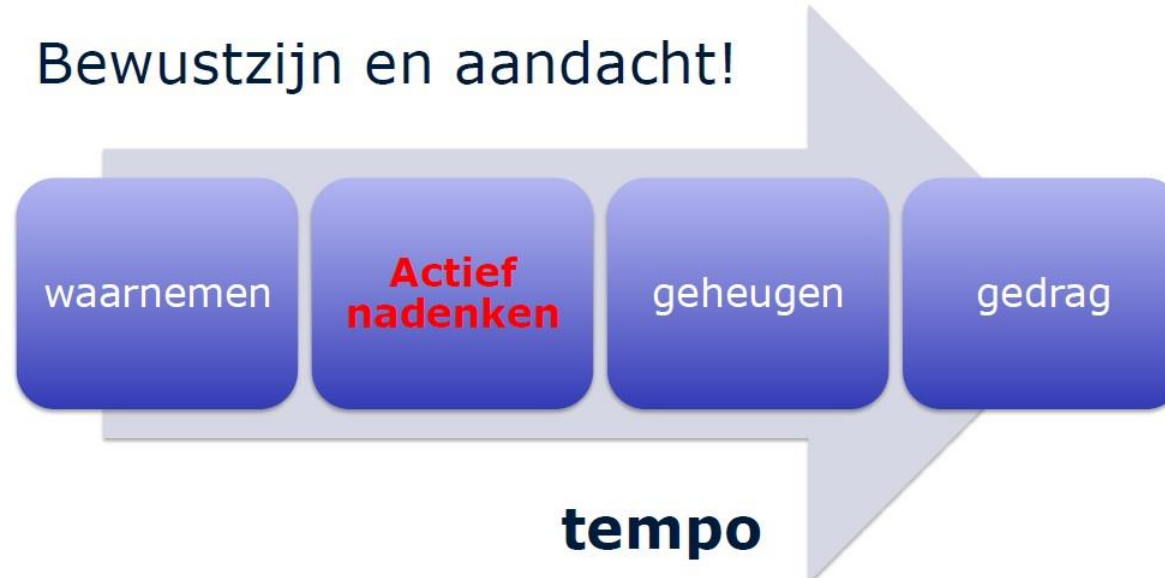


Presentatie geheugentechnieken

Beter onthouden

1. Bewust de aandacht richten
2. Associaties, ezelsbruggetjes
3. Verbeelding
4. Ordenen
5. Herhalen
6. Verschillende zintuigen gebruiken

1. Bewust de aandacht richten



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog

2. Associaties en ezelsbruggetjes

- Jelle Mostert, neurowetenschapper
- geeft geheugentips.
- Deze gaat over [associaties](#) maken.



Ezelsbruggetjes



3. Verbeelding

- Maak in je hoofd een beeld van wat je wilt onthouden.
- Beelden onthouden we makkelijker dan woorden.



4. Ordenen

- Logica zoeken (volgorde, categorieën)
- Overeenkomsten/verschillen zoeken
- In kleinere eenheden opdelen

5. Herhalen

- Herhalen maakt de verbindingen in je hersenen sterker.
 - Hardop zeggen.
 - Opschrijven.
 - Verschillende zintuigen gebruiken.
 - Beter 3 x kort oefenen dan 1 x lang.

6. Verschillende zintuigen gebruiken

- Door verschillende zintuigen te gebruiken, wordt de informatie op verschillende manieren opgeslagen.

- Horen
- Voelen
- Zien
- Proeven
- Ruiken

Oefening associëren



- Je krijgt twee kolommen met woorden te zien.
- Woord 1 uit de linker kolom correspondeert met woord 1 uit de rechter kolom.
- Woord 2 links met woord 2 rechts, enzovoorts.
- Onthoud steeds welk woord uit de linker kolom correspondeert met het woord in de rechter kolom.
- Het lijkt een beetje op 'woordjes leren' in het Engels of een andere vreemde taal.

Oefening associëren

- Schoen
- Boerderij
- Stoel
- Vogel
- Pijp
- Hond
- Vuur
- Kikker
- Bloem
- School
- Vrijheid
- Fiets

Oefening associëren

- Schoen
- Boerderij
- Stoel
- Vogel
- Pijp
- Hond
- Vuur
- Kikker
- Bloem
- School
- Vrijheid
- Fiets

Oefening associëren

- Dat was lastiger dan je denkt!
- Tip om het beter te onthouden:
- Bedenk nu zelf voor iedere combinatie een verband.
(bv wat is het verband tussen schoen en vuur, enz.)

Bedenk een verband

- Schoen
- Boerderij
- Stoel
- Vogel
- Pijp
- Hond
- Vuur
- Kikker
- Bloem
- School
- Vrijheid
- Fiets

We proberen het weer...

- Schoen
- Boerderij
- Stoel
- Vogel
- Pijp
- Hond
- Vuur
- Kikker
- Bloem
- School
- Vrijheid
- Fiets

Tips om beter te onthouden

- Bewuste aandacht er aan schenken.
- Maak associaties, gebruik ezelsbruggetjes.
- Gebruik uw verbeelding.
- Maak ordeningen.
- Herhaal.
- Gebruik verschillende zintuigen.
- Gebruik externe geheugensteuntjes.

Het KIM spel

- Op de tafel in het midden zijn een aantal voorwerpen uitgesteld.
- Je krijgt de voorwerpen één minuut te zien.
- Daarna dekken we de voorwerpen af en mag je er zo veel mogelijk opschrijven.
- Let op! Gebruik ordenen als geheugenstrategie!

Volgende week in bijeenkomst 5



- Overzicht houden

Volgende week thuisopdracht

Thuisopdracht

Plaats de onderaan genoemde koppelwoorden op de juiste plaats, zodat het klopt met het eerste én het tweede woord.

Voorbeeld:

Boeren-...kool...-soep

Kruis-.....-zoeker

Spreek van de dag

