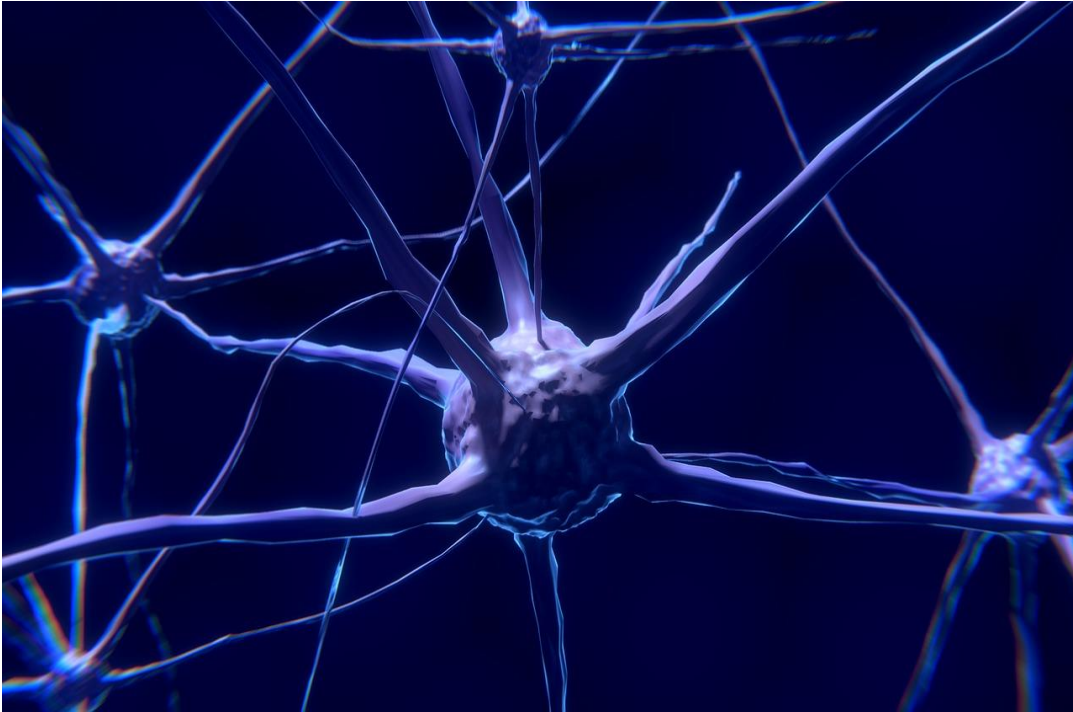




PARKINSONISME
ACADEMIE

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 2



- Parkinson en veranderingen in het denken

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 2. thuisopdracht 1

- Opdracht:
 - Op blz. 17 van het werkboek vind je de thuisopdracht.
- Vraag 3 : Schrijf kort op waarom u zich hebt aangemeld voor de cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij'
 - Deze vraag heb je waarschijnlijk al ingevuld op het inschrijfformulier.
 - We maken een kort rondje als je iets wilt aanvullen of toelichten.
- Parkinson en veranderingen in het denken

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Uitwerking thuisopdracht (wordt ook uitgereikt)

PUZZEL

De overgebleven letters vormen nog een woord. ■

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

COLOFON - Gelaatsuitdrukking -

Programma



Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Inventariseren leerwensen – Groepsgesprek
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Parkinson en veranderingen in het denken	– Groepsgesprek aan de hand van stellingen presentatie
Omgaan met veranderingen in het denken	– Casus bespreken
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag

Doel van vandaag

- Inzicht krijgen in de veranderingen in het denken bij parkinson

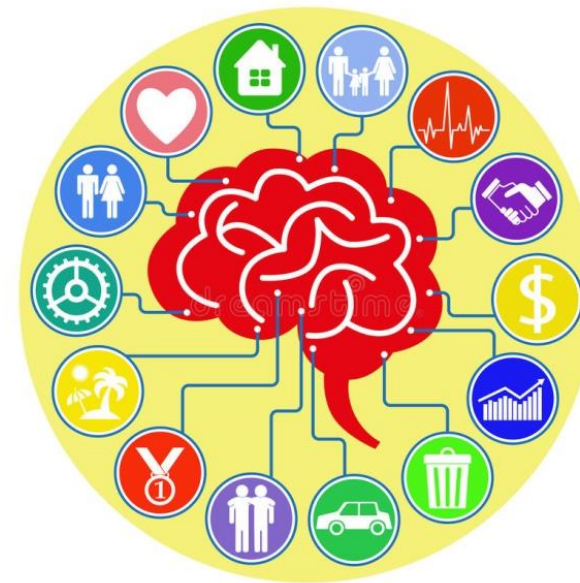


Parkinson en veranderingen in het denken

Presentatie

Cognitie

Het vermogen om informatie te leren en te gebruiken.



Cognitieve proces

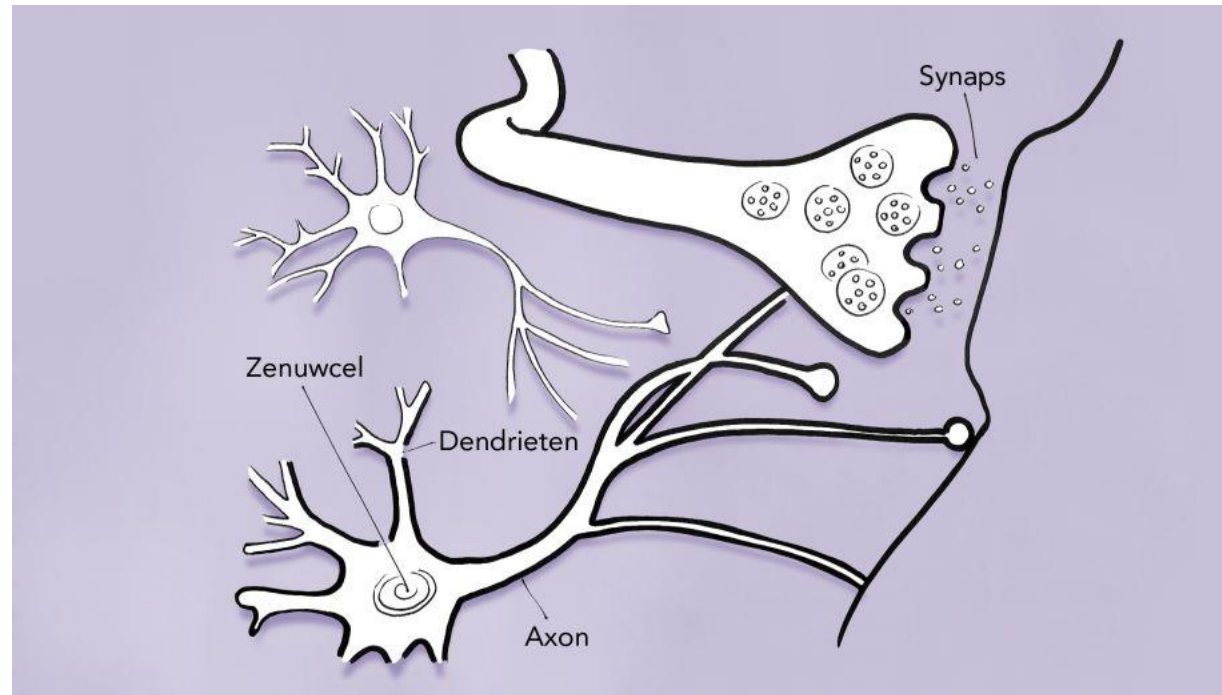
Bewustzijn en aandacht!



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog

Hoe werkt het brein?

- Miljarden neuronen (zenuwcellen) geven signalen aan elkaar door.



Afbeelding BCL-instituut

Hoe werkt het brein?

- Als we nieuwe informatie opnemen worden er nieuwe neuronbanen gevormd.
- We noemen dat proces 'leren' of 'onthouden' of 'puzzelen', enzovoorts.

Verbindingen in je hersenen

- Als voor bepaalde informatie al verbindingen zijn aangemaakt, worden die verbindingen gebruikt.
- Hoe vaker verbindingen in de hersenen worden gebruikt, hoe sterker ze worden.
- Het worden eerst (olifanten)paadjes en daarna snelwegen.



Pauze





Bewegen met Jan

We doen oefeningen om het brein weer
fris te maken

Video:

Braincity, de wegenkaart van onze hersenen



<https://www.youtube.com/watch?v=G40rAnxlqSU&feature=youtu.be>

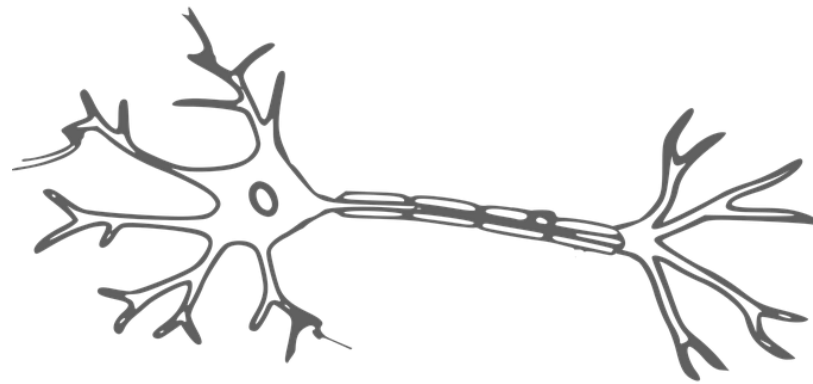


De rol van dopamine

- Dopamine wordt gemaakt door neuronen in de zwarte kern.
- Dopamine is een boodschapperstof (neurotransmitter), die signalen doorgeeft.
- Bij mensen met de ziekte van Parkinson sterven neuronen die dopamine maken versneld af.

Verstoorde verbindingen

- Met minder dopamine kunnen neuronen soms moeilijker communiceren.
- De verbindingen waarlangs de signalen lopen kunnen trager worden of verstoord raken.



Effect op het dagelijks leven?



Effect op het dagelijks leven?

Inderdaad: Verrekte hoge drempels.

- Door het tekort aan dopamine sterven de overgangen tussen de neuronbanen (synapsen) af, waardoor die zenuw geen signalen meer kan doorgeven.
- In ons Parkinsonbrein woedt een verbeten strijd:
 - Aan de ene kant worden er voortdurend nieuwe banen aangemaakt (bijvoorbeeld doordat je aan deze cursus deelneemt en veel oefent).
 - Aan de andere kant sterven er banen af, door een gebrek aan dopamine.

Effect op het dagelijks leven?

- Wat kun je er aan doen?
- In grote lijnen is de strategie in deze cursus gericht op twee facetten.
 - Stimuleren van bestaande neuronbanen. ('use it or loose it' / rust roest). Je brein belasten met puzzels, spelletjes/ lezen/ praten/ activiteiten ondernemen, enz.
 - Compenseren. De verloren gegane banen vervangen door nieuwe banen, door bijvoorbeeld 'ezelsbruggetjes' en 'omweggetjes' in het brein.



Tips omgaan met cognitieve verandering

1. Zorg voor een vast dagritme.
2. Neem de tijd voor dingen.
3. Zorg voor een rustige omgeving.
4. Doe één ding tegelijk.
5. Bereid u voor op situaties.
6. Blijf leuke activiteiten ondernemen.
7. Praat met anderen over de veranderingen in uw denken.

Thuisopdracht

- ‘Economisch overzicht’
- Je krijgt een opdracht uitgereikt, waarbij je gebruik maakt van bekende uitdrukkingen en gezegden om het ontbrekende woord in te vullen.

Zin 1 en 2 geven we al weg als voorbeeld:

- 1. De bananenhandelaar is de Pisang en de tabakshandelaar de Sigaar.
- 2. De bakker verdient geen droog _____ meer en de herenmode wordt de _____ omgedaan
- Succes!

Volgende week in bijeenkomst 3:



- Aandacht en concentratie

Spreuk van de dag

**Als onze hertenen zo simpel waren
dat we ze zouden kunnen begrijpen,**

**dan zouden wij zo simpel zijn
dat we ze niet zouden kunnen begrijpen.**

ALBERT EINSTEIN