



PARKINSONISME
ACADEMIE

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 8



- Schakelen

Uitwerking thuisopdracht

De uitwerking van de thuisopdracht 'spreekwoorden' wordt uitgereikt

Terugblik

Wat toevallig!

Tegelijk met onze bijeenkomst met de partners/mantelzorgers was het ook :

De dag van de mantelzorger!

(daar kwamen we pas 's middags achter)

Terugblik

Maak groepjes van 2/3/4 personen en bespreek wat je hebt onthouden van de vorige bijeenkomst.

Waarover heb je met je partner nagepraat?

We vragen een woordvoerder per groepje om te rapporteren

Programma



Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Groepsgesprek
Schakelproblemen	– Presentatie
Schakelen tussen cognitieve taken	– Puzzeldictee
Schakelen bij bewegen	– Bewegingsoefeningen met opdrachten
Pauze	
Schakelen in gesprekken	– Rollenspel
Vooruitblik en afsluiting	– Groepsoverleg – Instructie – Rondvraag

Doelen van vandaag

1. Schakelproblemen herkennen.
2. Manieren om met schakelproblemen om te gaan.



Presentatie Schakelproblemen



Wat zijn 'schakelproblemen'?

- Van onze spieren kennen we het wel. Ze doen niet altijd wat we willen. Opstarten of juist stoppen van een beweging, twee bewegingen tegelijk uitvoeren, veranderen van beweging, het valt soms niet mee.
- Ons brein worstelt met soortgelijke problemen. In een gesprek van het ene onderwerp schakelen naar een ander onderwerp. De draad weer opnemen van een taak of een gesprek, nadat je bent gestoord.
- Het lijkt wel of er sprake is van 'geestelijke stijfheid'. Dat noemen we 'schakelproblemen'.

Verschillende schakelproblemen

- In gesprekken
- Tussen verschillende taken
- Tussen verschillende gebeurtenissen
- In een nieuwe omgeving
- Bij onvoorziene gebeurtenissen

Voorbeelden van schakelproblemen

- Schakelen in gesprekken
 - Je hebt moeite met het wisselen van gespreksonderwerp.
- Schakelen tussen gebeurtenissen
 - Je hebt een gesprek en je wordt gestoord door een telefoon gesprek. Waar hadden we het ook alweer over?
- Schakelen bij verandering van omgeving.
 - Je hebt een huisje op de Veluwe gehuurd, maar het duurt even voordat je daar je draai hebt gevonden.

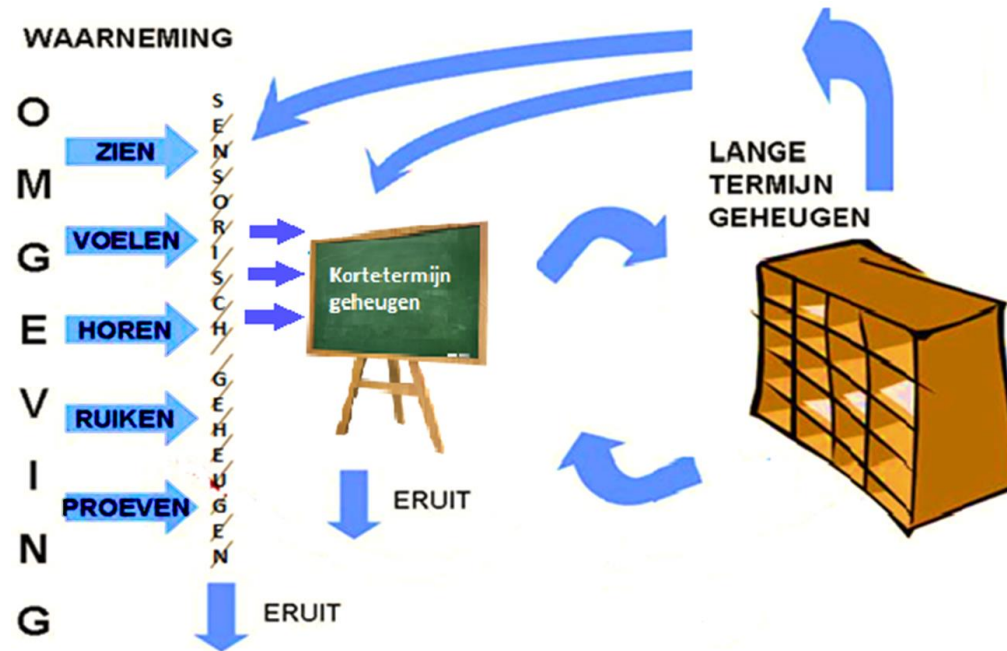
Voorbeelden Schakelproblemen

- Schakelen tussen verschillende taken.
 - Je rijdt auto en de bijrijder begint een gesprek. Het is moeilijk je aandacht bij de weg te houden.
- Schakelen bij onvoorziene gebeurtenissen
 - Je gaat vanavond koken. Maar je komt er tijdens het koken achter dat je twee belangrijke ingrediënten mist. Je weet even niet hoe je dit moet oplossen.

Wat kan mis gaan bij parkinson?

Bij schakelproblemen wordt het schoolbord (korte termijn geheugen) niet goed gewist of te traag gewist.

De oude taak of oude informatie vermengt zich met de nieuwe taak of nieuwe informatie.



Schakelen tussen lezen en zien

- Je krijgt een rijtje van vijf gekleurde woorden te zien.
- We beginnen rechts vóór in de groep. (vooraan aan de kant van de deur).
- Je leest hardop het geprojecteerde woord. Daarna leest je buurman/-vrouw het volgende woord dat wordt geprojecteerd. Enz.
- In het tweede rijtje staan ook vijf gekleurde woorden. Van die woorden spreek je niet de tekst, maar de kleur van het woord uit.
- Succes!

Schakelen tussen lezen en zien

Zwart

Schakelen tussen lezen en zien

Rood

Schakelen tussen lezen en zien

Blauw

Schakelen tussen lezen en zien

Geel

Schakelen tussen lezen en zien

Groen

Schakelen tussen lezen en zien

Groen

Schakelen tussen lezen en zien

Zwart

Schakelen tussen lezen en zien

Rood

Schakelen tussen lezen en zien

Paars

Schakelen tussen lezen en zien

Geel

Schakelen tussen lezen en zien

Groen

Schakelen tussen lezen en zien

Zwart

Rood

Paars

Geel

Groen

Schakelen tussen lezen en zien

- De linker hersenhelft is gespecialiseerd in het herkennen van woorden. De rechter herkent kleuren.
- Maar ons brein is beter geoefend in het herkennen van woorden (we lezen al sinds de basisschool), dan in het herkennen van kleuren (dat doen we minder vaak dan lezen).
- Het brein moet dan ook in de tweede rij schakelen tussen het eerst herkennen van het woord, dat dan weer wissen en daarna het herkennen van de kleur.
- Een stevige schakelklus!

Pauze





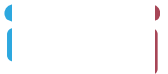
Bewegen met Jan

- Maar....., vandaag met een extra handicap!



Opdracht bij bewegen met Jan

- Bij het stampen met de benen.
 - Noem de provinciehoofdsteden van noord naar zuid, te beginnen met Groningen.
- Bij het zwaaien met het rechterbeen
 - Begin bij 100 en trek daar steeds 7 van af.
- Bij het zwaaien met het linkerbeen.
 - Ga door met 7 aftrekken
- Bij het opstaan en zitten:
 - Tel van 1 tot zover we komen en zeg bij ieder getal dat deelbaar is door 3 :”piep”.
- Bij de ademhalingsoefening:
 - Tel terug vanaf 20
- Afsluitende oefening:
 - Heerlijk! Je hoeft niets extra te doen!



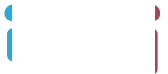
Opdracht bij bewegen met Jan

- Bij het stampen met de benen.
 - Noem de provinciehoofdsteden van noord naar zuid, te beginnen met Groningen.



Opdracht bij bewegen met Jan

- Bij het zwaaien met het linker- of rechterbeen
 - Begin bij 100 en trek daar steeds 7 van af.



Opdracht bij bewegen met Jan

- Bij het zwaaien met het andere been.
 - Ga door met 7 aftrekken



Opdracht bij bewegen met Jan

- Bij het opstaan en zitten:
 - Tel van 1 tot zover we komen en zeg bij ieder getal dat deelbaar is door 3 :”piep”.



Opdracht bij bewegen met Jan

- Bij de ademhalingssoefening:
 - Tel terug vanaf 20



Opdracht bij bewegen met Jan

- Afsluitende oefening:
 - Heerlijk! Je hoeft niets extra te doen!

Opdracht bij bewegen met Jan

- Welke combinatie van bewegen (fysiek) en een bijzondere opdracht (cognitief) vond je het meest lastig?

Puzzeldictee

- Ga naar bladzijde 75 van het werkboek.
- Je ziet daar een rooster met bovenaan de letters A t/m E en links verticaal de cijfers 1 t/m 5.
- De trainer geeft in willekeurige volgorde voor ieder hokje een opdracht bijvoorbeeld:
 - Vul de eerste letter van het woord 'Duim' in in hokje A1.
- Als alle hokjes zijn gevuld komt er een zin te staan.
- Concentratie is belangrijk. Laat je niet afleiden!

Puzzeldictee



	A	B	C	D	E
1	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>Z</i>	<i>E</i>	<i>O</i>
2	<i>P</i>	<i>D</i>	<i>R</i>	<i>A</i>	<i>C</i>
3	<i>H</i>	<i>T</i>	<i>I</i>	<i>S</i>	<i>E</i>
4	<i>R</i>	<i>G</i>	<i>M</i>	<i>O</i>	<i>E</i>
5	<i>I</i>	<i>L</i>	<i>I</i>	<i>J</i>	<i>K</i>

De zin is: 'Deze opdracht is erg moeilijk'

Tips voor het omgaan met schakelproblemen

- Doe één ding tegelijkertijd.
- Bereid activiteiten goed voor.
- Denk vooraf na over 'wat-als' situaties
- Maak een pas op de plaats bij schakelproblemen.
- Ga wat vroeger naar afspraken.
- Blijf sporten en bewegen.

Extra Thuisopdracht

WOORDPLAKKEN **STRUCTUUR**

Plak deze vijfletterige woorden aan elkaar om twaalf nieuwe tienletterige woorden te vormen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

- Je krijgt nevenstaande opdracht uitgereikt.
- Vorm van steeds twee woorddelen een nieuw woord.
- Let op! Er zijn meerdere combinaties mogelijk.
- Blijkt het (aan het einde) niet te kloppen, kies dan een andere combinatie.

Volgende week in bijeenkomst 9:



- Evaluatie en afsluiting

Spreek van de dag

