



PARKINSONISME  
ACADEMIE

# Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

## Bijeenkomst 9



- Integratie en evaluatie

# Uitwerking thuisopdracht

De uitwerking van de thuisopdracht 'koppelwoorden' wordt uitgereikt

# 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

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10 Bal
- 11 Doelpaal
- 12 Eieren

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1

# Oefening in associëren

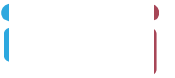


Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom



# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5

# Oefening in associëren

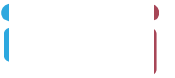


Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen



# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9

# Oefening in associëren

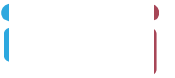


Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat



# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10 Bal

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10 Bal
- 11

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10 Bal
- 11 Doelpaal

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10 Bal
- 11 Doelpaal
- 12

# Oefening in associëren



Zie je een verband tussen het cijfer en het bijbehorende woord?

- 1 Boom
- 2 Schakelaar
- 3 Kruk
- 4 Auto
- 5 Handschoen
- 6 Revolver
- 7 Dobbelsteen
- 8 Schaats
- 9 Kat
- 10 Bal
- 11 Doelpaal
- 12 Eieren

# Oefening, eerste ronde

- Dit is een oefening in 'iemand iets duidelijk maken' of 'instructie geven'
- De oefening gaat in groepjes van 2 of 3 personen.
- Ieder groepje krijgt een doos uitgereikt met daarin twee zakjes met een identieke inhoud van Duplo-blokken.

# Oefening, eerste ronde

- Vorm een groepje van 2 of 3 personen.
- Spreek af wie in de eerste ronde de 'uitlegger' (instructeur) is en wie de bouwer is. Bij 3 deelnemers is één persoon in deze ronde de waarnemer (kijken waar het fout gaat).
- De uitlegger en de bouwer zitten met de rug naar elkaar toe.
- De uitlegger bouwt, zonder dat de bouwer dat ziet, met de Duplo blokken een vorm. Je hoeft niet alle stenen te gebruiken.
- De bouwer krijgt het andere zakje met stenen met identieke inhoud.



# Oefening, eerste ronde

- Als de vorm klaar is, geeft de uitlegger mondelinge instructie aan de bouwer hoe de vorm na te bouwen.
- Let op! Geef alléén instructie.
  - De bouwer spiekt niet en stelt geen vragen.
  - Volg alleen de instructies op.
  - De uitlegger geeft géén controle informatie (“als het goed is dan...”).
- De waarnemer kijkt waar het eventueel mis gaat.
- Als alle instructie is gegeven vergelijk je de bouwwerken.

# Oefening, de tweede ronde

- Wissel van rol.
- Demonteer de bouwwerken.
  
- Uitbreiding van de opdracht:
  - De uitlegger mag nu controle opmerkingen tussendoor maken: “als het goed is dan....”, “de vorm lijkt op.....”, enzovoorts.
- De bouwer mag ook vragen stellen.
  - Bijvoorbeeld: “bedoel je de lange zijde van het blokje of de korte?”

# Oefening, de tweede ronde

- Wissel van rol.
- Demonteer de bouwwerken.
- Herhaal de oefening zoals in ronde 2

# Oefening, opruimen

- Plaats de blokjes terug in de zakjes.
- Doe de zakjes weer in de doos.

# Evaluatie

- Wat ging er mis in de eerste ronde?
- Welke conclusie kun je uit de tweede / derde ronde trekken?

**Pauze**

# Bewegen met Henk

Een fit lichaam zorgt voor een  
fitte geest!



# Groepsgesprek 'consensus bereiken'

- De volgende oefening gaat over het voeren van een gesprek in een groep.
- Het is de bedoeling door het uitwisselen van argumenten samen overeenstemming (consensus) te bereiken.
- Het gaat om je 'aandacht erbij houden', 'concentratie' en 'regelmatig schakelen'!



# Consensus

- Richtlijnen voor het bereiken van consensus
  - Probeer niet je mening 'door te drukken'.
  - Verander niet zomaar van mening om conflicten te vermijden en sneller een oplossing te bereiken.
  - Vermijd technieken zoals 'meeste stemmen gelden', loten enzovoorts.
  - Probeer erachter te komen welke verschillen van mening er zijn.
  - Iedereen is even verantwoordelijk voor het bereiken van een oplossing.
  - Voorkom dat de discussie beschouwd wordt als een wedstrijd

# De opdracht

- Je krijgt een tekst uitgereikt.
- Lees de tekst door.
- Maak je een individuele ranglijst van de meest tot de minst sympathieke persoon in het verhaal.
- Bepaal door discussie en het uitwisselen van argumenten consensus over de groepsvolgorde te bereiken.
- De lijst moet worden opgesteld volgens rationale argumenten en zonder dat enige vorm van stemming of loting plaats vindt.

# Hulpje

- Als hulp krijg je een formulier uitgereikt, met daarop de namen van de 5 personen uit het verhaal, in willekeurige volgorde.
- Je kunt het formulier gebruiken om jouw volgorde van meest naar minst sympathieke persoon in te vullen. De andere kolommen kun je gebruiken om eventuele veranderingen in de volgorde te noteren.
- Veel succes!

# Welke volgorde

- Welke volgorde is er in de groepen bereikt?
- Hoe zijn jullie tot een 'consensus' gekomen?
  - Was er een moment dat doorslaggevend was?
- Wat hielp je om je aandacht erbij te houden?

# Lotgenoten

- Over enige weken krijg je van Jan informatie over de lotgenoten bijeenkomsten.

# Spreek van de dag

ELK  
EINDE  
IS EEN  
NIEUW  
BEGIN