



Parkinson en ergotherapie

Wie ben ik?

Laura Bakker
Ergotherapeut
Parkinson Therapeut sinds 2009

Bij Amstelring

Kent u de parkinson zorgzoeker?

Ergotherapie werkt samen en verwijst met toestemming ook door naar andere disciplines. Ik geef voorbeelden: individueel advies blijft vaak nodig.



Programma

1. Wat is ergotherapie?
2. Dagelijkse activiteiten:
 - > o.a. in en uit bed
 - > wassen en kleden
 - > keuken activiteiten
3. Vergoedingen
4. Dagindeling en energie
5. Schrijven



Wat is ergotherapie?

Hoe ziet uw dag er uit?

&

Hoe is het om u te zijn?

Wat is belangrijk voor u ?

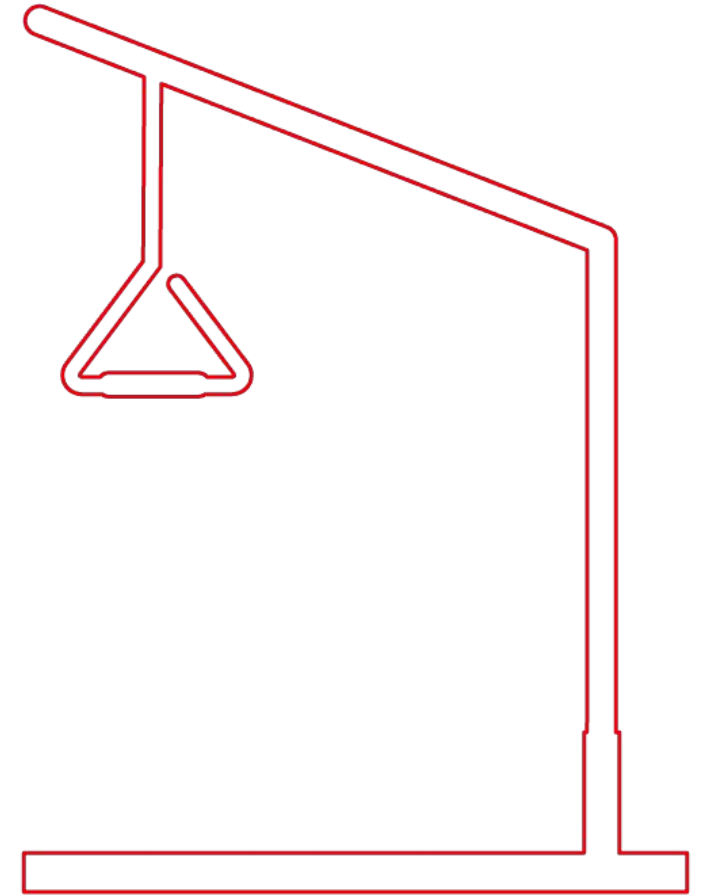
– *de holistische benadering*



In en uit bed komen

- draaien
- benen in en uit bed
- bovenlichaam omhoog krijgen
- toilet gang 's nachts

Fysiotherapie?
En zo nodig (kleine)
hulpmiddelen.



hulpmiddelen bij in en uit bed

Touw ladder + Wendylett Hoeslaken



Hulpmiddelen bij in en uit bed

https://www.youtube.com/shorts/uWByY__OYZ0

Bedhekken zijn er in verschillende modellen en te leen via de uitleen van Medipoint of Vegro.

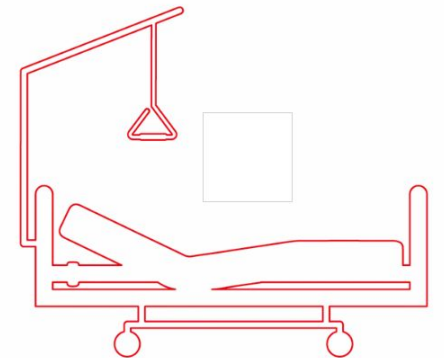


Hulpmiddelen rond het bed

bedverhogers, verstelbare bedbodem of hoog/laag bed via uitleen kunnen in en uit bed komen vergemakkelijken.



https://www.google.com/search?sca_esv=22095344eb187ecb&rlz=1CAAAMW_enNL1117&q=pakpaal+video&udm=7&fbs=ABzOT_DKvNqi7U8wTg8_o8n7N2jlLRq6WjV67cV4rdgdvASKtqt11B1J9_m71xZejQiEG5RvI8F8GiTBMM_DwX4KvbKPCXb8ZRK2LmWLzAskvsxrpY1ajmJltx-feAZhGTP2dV2qsxyGVHsqN84cMTSJXE_WDyVrmt1HangBBFLRsk1vk59uXPR7_9eae32rcFiGmkKV3gOG&sa=X&ved=2ahUKEwib2aqs9WMAxXUpP0HHVxDGPAQtKgLegQIFxAB&biw=1366&bih=599&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:7a2cfd7e,vid:7qPlsAK0VeE,st:0



Veiligheid in / rond de woning

- Het belang van verlichting
 - Schoeisel
 - Badkamer: anti slip strips of mat of spray
 - Lampjes (sensor) voor 's nachts
 - Op nachtkastje of langs de muur
 - Toilet boven of beneden
 - Sleutelhulp
 - Alarmeren



Hulpmiddelen rond wassen en kleden: bijv.:

- sokaantrekker
- steunkous hulp
- nagelknipper
- aankleedstokje
- ochtendjas
- douchestoel
- kledingkeuzes



Maar geef dan eens
één goed voorbeeld.



Hulpmiddelen in en rond de keuken



Bijvoorbeeld:

- Aangepast bestek
- Helping hand
- Rollator met dienblad
- Elvosico methode
- Openers en antislip
- Bekers

Trippelstoel: via zorgverzekeraar



Woonkamer en toegang

- Stoelen: hoogte/leuning/opstaan
- Wandbeugels o.a.
- Drempelhulpen (leen/koop/wmo)
- Toilet aanpassingen



Verplaatsen buitenshuis

- Rollator
 - Stok
 - Rolstoel (met evt. ondersteuning)
 - Aangepaste fiets
 - Driewielers (niet in alle gemeenten)
 - Duofiets (lenen)
via wmo:
 - Scootmobiel
 - Regiotaxi
 - Gehandicaptenparkeerkaart of plaats
-
- Vrijwilligers / Taxi: sommige stadsdelen via Automaatje
-
- Voor langere afstanden: **Valys**
 - Aangepaste vakanties / accommodatie (Parkinson vereniging heeft mogelijk informatie)



Vergoedingen

- Gemeente : Wet
Maatschappelijke
Ondersteuning (WMO)
- Zorgverzekeraar (via bijv.
Medipoint of Vegro)
- Zelf (nieuw of
tweedehands) bijv.

<https://thuis-zorgoutletamsterdam.nl/>



Woning aanpassingen

- Gemeente biedt hulp
en ondersteuning rond:
- huishoudelijke hulp
- woningaanpassingen
- dagbesteding
- thuisbegeleiding

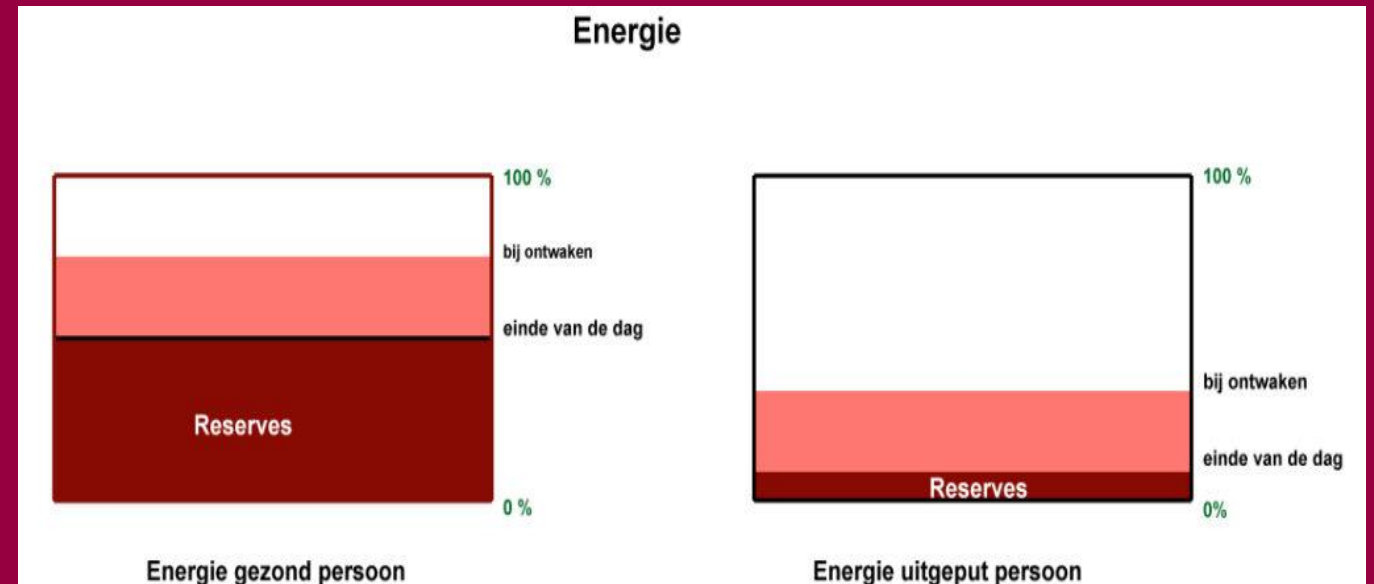


Werkwijze WMO Amsterdam

U vraagt de woningaanpassing en/ of vervoersvoorziening aan via de Wmo Helpdesk: 0800 0643. Of u kunt langs bij het Sociaal Loket. Als u een aanpassing aanvraagt wordt eerst gekeken of u hiervoor in aanmerking komt.

- Telefonisch aanmelden
- Argonaut doet onderzoek.
- Gemeente neemt dit vaak over.
- Drukke
- Streng beleid
- Eigen bijdrage via CAK (nu +/- 20 euro per maand)
- Leveranciers zijn postcode afhankelijk: Welzorg, Meyra, Medipoint.

Dagindeling en energie





Tips rond vermoeidheid en energie

- Wat mag en moet je doen op een dag?
- En in een week?
- Op welk moment?
- Gun je jezelf een rustmoment?
Wat doe je dan?
- Wat kan je doen om je *belastbaarheid* te vergroten?
- Ontspanningsoefeningen zijn veelal helpend.
(VGZ app bijv.)

ENERGIEVRETERS



- Anderen pleasen
- Te veel schermtijd/sociale media
- Angst, twijfel, stress
- Overdenken
- Rommel en chaos
- Uitdroging
- Niet genoeg eten
- Ongezond eten
- Te hard werken
- Geen beweging
- Te lang zitten
- In het verleden leven
- Onbewust leven/op de automatische piloot
- Onrealistische doelen stellen

ENERGIEGEVERS



- Zonlicht
- Voedzaam eten
- Beweging
- Water/hydratie
- Frisse lucht
- Muziek
- Meditatie
- Diep ademen
- Liefde en intimiteit
- Waardevolle verbindingen
- Zelfzorg
- Positieve affirmaties
- Voldoende rust/slaap
- Mindfulness
- Kunst/creativiteit
- In het huidige moment leven

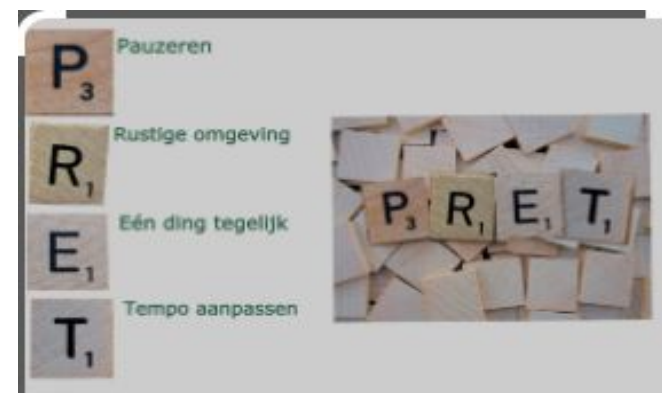
Tips bij vermoeidheid en energieniveau

toevoeging: Houd rekening met on/off momenten / medicijngebruik

- Soorten vermoeidheid
- energiegelvers

en energienemers?

- Wat zijn beide?
- Hoe plan je je week ?





Tips rond schrijven

- Houding : aan tafel of bureau + tijdsduur/moment
- Soort pen
- Soort papier
- Soort letter



- Penverdickers :
Via thuiszorgwinkel of penvriend.
- Individueel advies en oefeningen



- Alternatieven: Typen / Aankruislijstjes
- Agenda : digitaal of op papier ?

Heeft u nog vragen of toevoegingen?

Individuele ergotherapie: Gebruik de Parkinson zorgzoeker voor een ergotherapeut bij u in de buurt.

<https://www.parkinsonzorgzoeker.nl/>



Ommetjes in het parkinson brein en evt. nog andere hulpmiddelen:

Niet tijdens presentatie
besproken:
Voorbeelden van
goede agenda,
BBrain, Medido
Medicijndoos

