

Parkinson en de veranderingen in denken



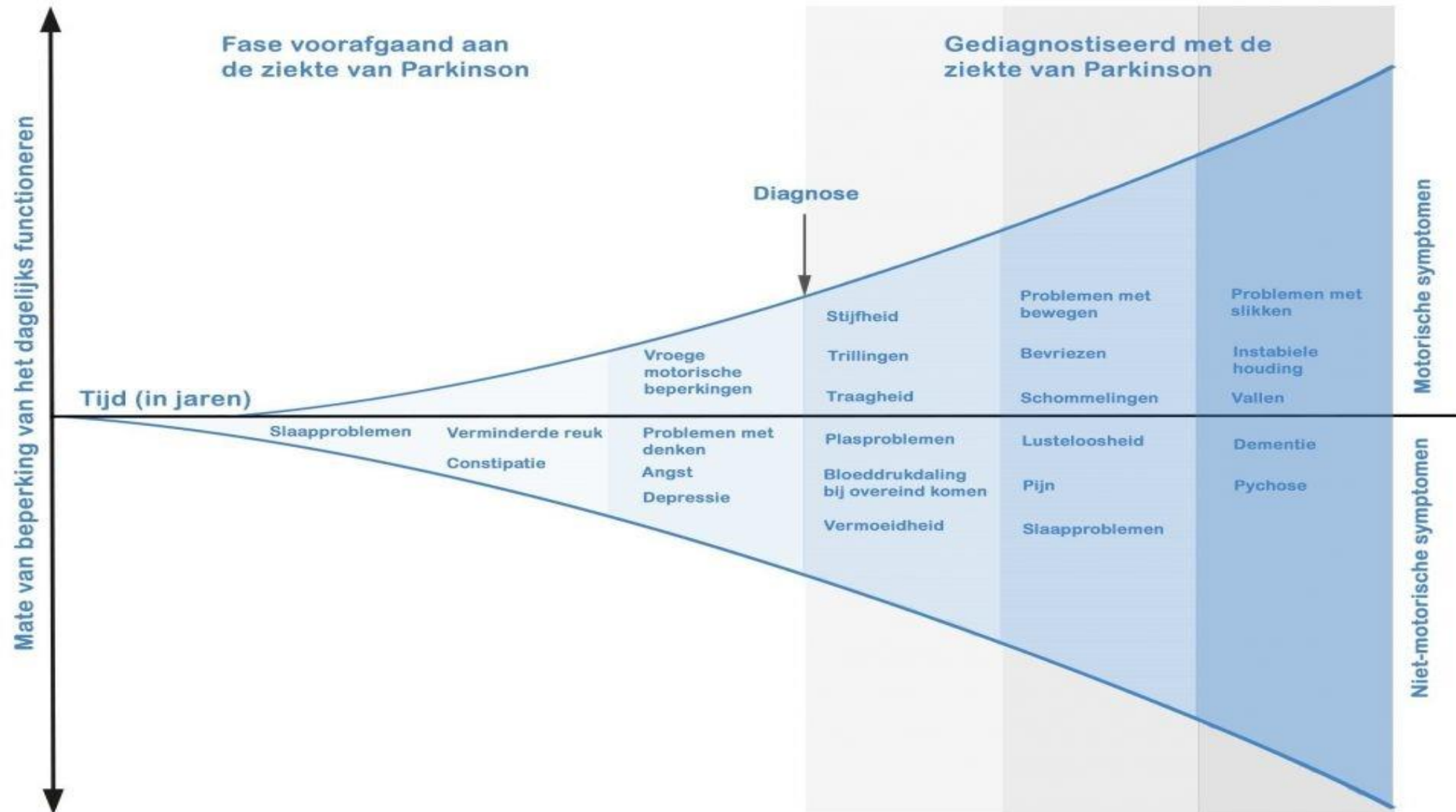
INHOUD

- “Denken” wat houdt dat in
- Veranderingen in het denken bij Parkinson(isme)
- Wat te doen

FABELS

- **Veranderingen in het denken komen alleen voor bij ouderen met de ziekte van Parkinson.**
- **Veranderingen in het denken komen pas voor in een eindstadium van de ziekte van Parkinson.**
- **Veranderingen in het denken komen pas voor nádat de lichamelijke klachten ontstaan.**

VEEL MEER DAN TRILLEN ALLEEN

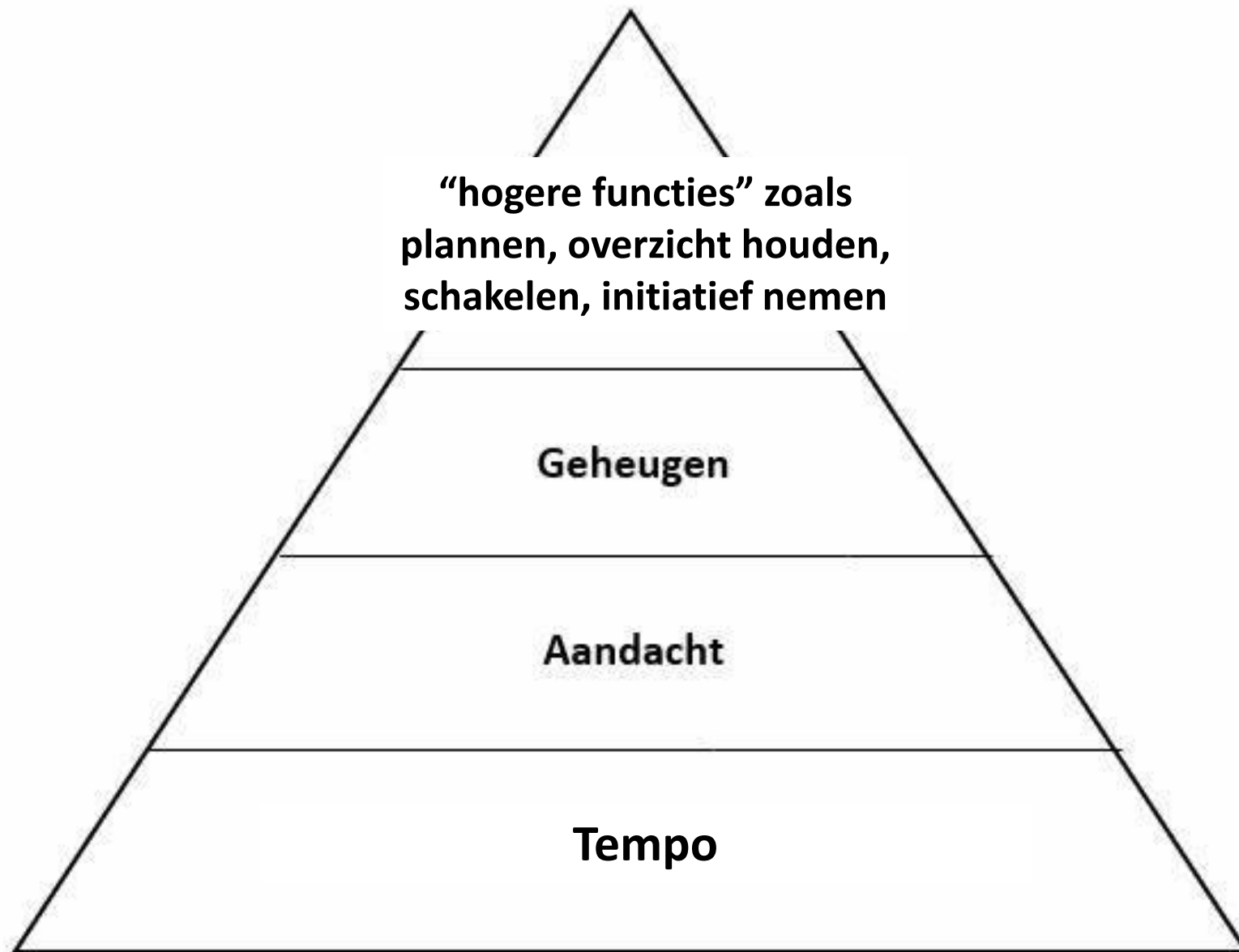


WAT BETEKEN'T 'DENKEN'

- Geheugen
- Aandacht
- Plannen
- Overzicht behouden
- Schakelen
- Initiatief nemen
- Taal gebruiken
- Meerdere dingen tegelijk doen
- Een plan uitvoeren
- Tempo van denken
- Inzicht in je eigen kunnen
- Sociaal redeneren
- Emotioneel redeneren

WAT BETEKEN'T 'DENKEN'

- Informatie uit je omgeving, en daarmee 'aan de slag gaan'.
- Plannen maken, organiseren, keuzes maken, multitasken, initiatief nemen.
- Schakelen als iets 'onverwachts' zich voor doet.
- Informatie onthouden die nodig is voor later.
- Je aandacht ergens bij hebben.
- Daarvoor moet je wel bij bewustzijn zijn, en alert zijn.
- En je moet dat meestal in een bepaald tempo doen.
- Taal is ook een denkproces.



OEFENING

DE AUTOMATISCHE PILOOT

VERANDERINGEN IN DENKEN BIJ PARKINSON

Iedereen is anders!

- Informatie komt trager binnen en wordt trager verwerkt.
- Prikkels kunnen 'teveel' worden. Je blokkeert sneller.
- Jezelf duidelijk maken (met taal), terwijl je het in je hoofd wel scherp hebt.
- Je automatische piloot is weggevallen.
- Initiatief nemen.

VERANDERINGEN IN DENKEN, DEEL 2

- Veel informatie tegelijk verwerken en dingen tegelijkertijd doen.
- Overzicht behouden, plannen.
- Concentreren en energie hebben.
- Soms geheugenproblemen.
- Schakelen.
- Emoties aflezen bij een ander.
- Hallucinaties.

FILMPJE



TIPS ?

- **Blijf bezig**
Met dagelijkse activiteiten en hobby's
Sporten is erg goed voor je brein en je denkvermogen (ga eerste eens flink bewegen, voordat je ingewikkeld moet nadenken)
- **Zorg voor een vaste en duidelijke structuur**
Over de dag heen en ook in de handelingen die je doet
- **Neem langer de tijd, plan ruim**
- **Doe het liefst 1 ding tegelijk**
En maak dat ook af
- **Hak alles op in kleinere stappen**
Anders kan het gauw onoverzichtelijk of 'te groot' worden
- **Leg de lat niet zo hoog als die vroeger lag**
In plaats van 10 dingen afmaken, probeer je er 3
Vier ook de kleine prestaties

TIPS DEEL 2

- **Blijf juist de dingen doen die moeilijk gaan (use it or lose it)**
Zoals puzzels of denkspelletjes
- **Als je de spanning bij jezelf voelt oplopen :**
 - Zeg op tijd 'stop', voordat je ontploft
 - Zoek een ruimte op waar minder prikkels zijn, om even tot rust te komen
 - En probeer het later opnieuw
- **Las vaker een rustmoment in (bijvoorbeeld ook tijdens een feestje)**
 - Dat is op lange termijn beter voor je concentratie
- **Jezelf durven uitleggen aan je omgeving**

HULP

- **Psycholoog**
- **Ergotherapeut**
- **Trainingen (zoals omgaan met tijdsdruk, of plannen)**

- **Nogmaals; iedereen is anders**

Dank voor jullie aandacht

https://www.youtube.com/watch?v=1aZlDM9g_to

https://www.youtube.com/watch?v=1wQr9_XTN4U



Klaverweide 1 • 3773 AW Barneveld
0342 4040 00 • info@norschoten.nl • www.norschoten.nl



VRAGEN?