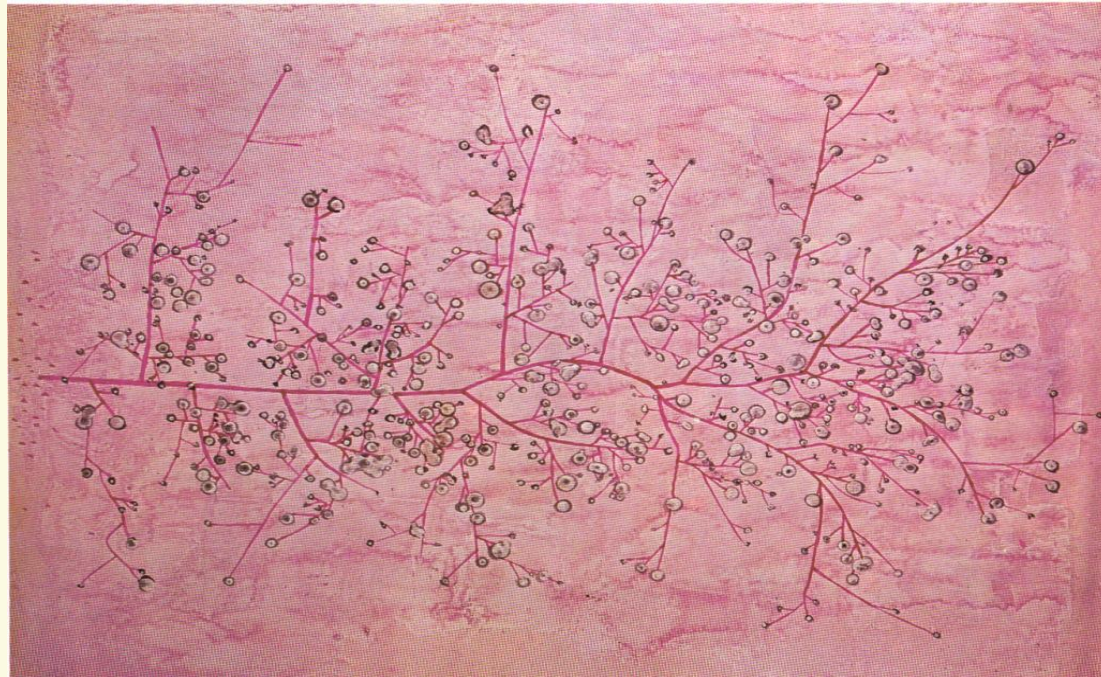


Over innerlijke veranderingen bij parkinson



Het is vaak niet wat het lijkt

A. Nouws

Hulp Bij Parkinson Druten

1990 Geheugentraining



Enquête Gegevens(1990)

- Moeilijk om met meerderen in gesprek te zijn
- Plotseling leeg worden in een gesprek
- De lijn in een gesprek kwijt raken

Maar boven al

- Ontstaan van een-dimensionaliteit(mono)
 - Geen dingen meer tegelijk kunnen aanpakken(geen 'multitasking' meer) en bedenken
- > grote gevolgen voor dagelijks leven

Een dimensioneel is niet dementie



Grondpatroon van innerlijke veranderingen

- Mentale(cognitieve) veranderingen
- **Initiatiefarmoede**
- Veranderingen binnen het gevoelsleven en de stemming
- Onvermogen om spanning te verdragen

Innerlijke veranderingen(1)

- De ziekte vangt veel eerder aan dan het moment van de formele diagnose
- Je gaat naar dokter met **lichamelijke** klachten **MAAR**
- die andere **-innerlijke-** veranderingen stemming, overgevoeligheid voor spanning, of afnemend initiatief zijn er vaak eerder!

Innerlijke veranderingen(2)

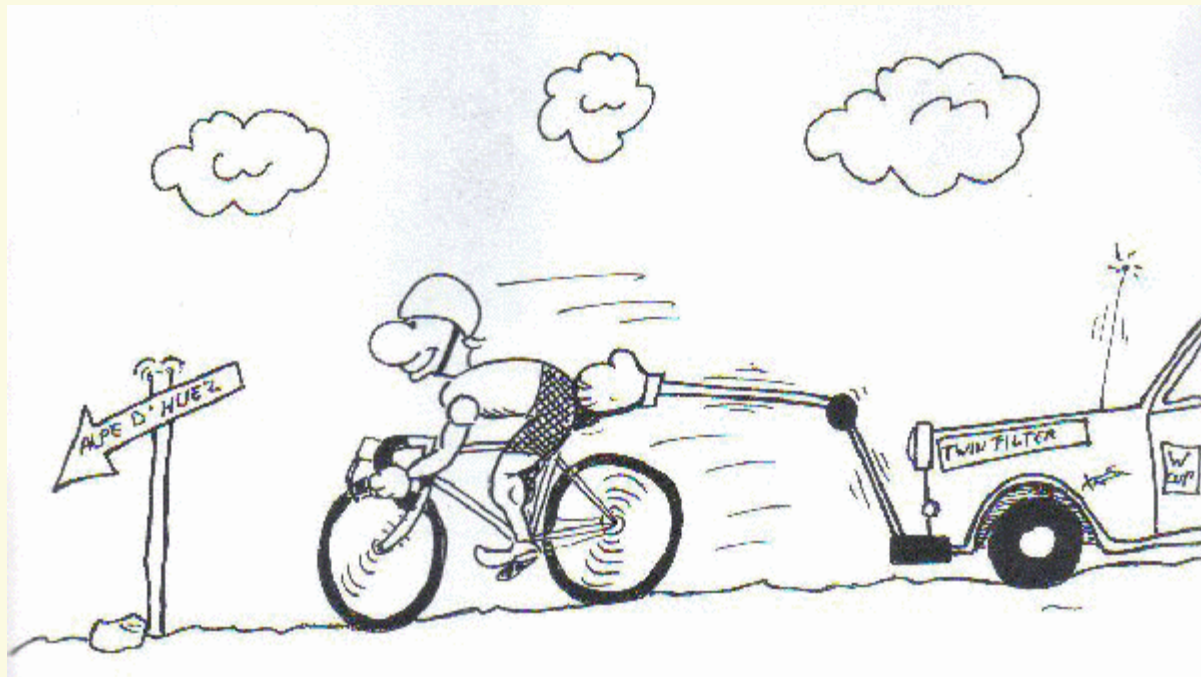
- Het zijn veranderingen van binnen uit
- Ze moeten correct geduid worden:
- Het gaat om begeleidende psychische symptomen en niet om psychische stoornissen
- En die psychische symptomen zijn óók symptomen van Parkinson veroorzaakt door **biochemische veranderingen**

Grondpatroon van innerlijke veranderingen

- Mentale(cognitieve) veranderingen
- **Initiatiefarmoede**
- Veranderingen binnen het gevoelsleven en de stemming
- Onvermogen om spanning te verdragen

Verdwijnende initiatie

(Het komt er niet meer zo van)



Kern van het probleem

Mensen met parkinson krijgen geleidelijk aan steeds meer moeite met het uit zichzelf bedenken, in gang zetten en soms beëindigen van het eigen denken, bewegen, handelen en voelen.

Het willen gaat gewoon minder makkelijk

Let op

- De hapering binnen 'het willen' betreft zowel eenvoudige lichamelijke handelingen als het (be)denken en het voelen
- Dus je ziet het overal, bij het gaan denken, bij het gaan lopen, bij het de deur gaan schilderen en bij het zich inleven



Duwtje



Uitspraak Thompson

Thompson: “De parkinsonpatiënt is niet geneigd in beweging te komen. Het is meer een kwestie van “niet geneigd zijn tot” dan onvermogen. Ik weet wel dat ik vlugger zou kunnen als ik dat ook echt zou willen, maar een soort mentale blokkade berooft me van de wil.

Uitspraak Thompson(vervolg)

“Als ik me zelf dwing bepaalde taken sneller uit te voeren, lijken mijn ledematen te bevriezen, en mijn handen gaan dan hevig schudden. Toch heb ik het idee dat het probleem mentaal is en niet lichamelijk- ik mis gewoon de wil”

Uitspraak tuinman

“In de bewuste week dat ze weg was, stond ik er bij en keek er naar. ‘Ik moet nu echt eens mijn spullen gaan pakken. En voor de kippen moet ik ook nog voer halen’. Ik zag het wel maar ik kwam er niet toe. Ik vergelijk het gevoel met een moer vast draaien met een sleutel die niet helemaal past”.

Uitspraak tuinman(vervolg)

‘Drive is er wel, intelligentie is er wel, weten wat je moet doen is er wel, maar de koppeling van al die dingen die nodig is om te komen tot effectief handelen, die ontbreekt en daarvoor heb ik mijn vrouw nodig’.

Kern van het probleem

Mensen met parkinson krijgen geleidelijk aan steeds meer moeite met het uit zichzelf bedenken, in gang zetten en soms beëindigen van het eigen denken, bewegen, handelen en voelen.

Het willen gaat gewoon minder makkelijk

Gevolgen

Je zou ook kunnen zeggen dat het voor mensen met parkinson steeds moeilijker wordt om een persoonlijke stempel te zetten

Ze hebben daardoor altijd in meerdere of mindere mate steun (prikkels) uit de omgeving nodig.

Grote gevolgen voor het privéleven



- Letterlijk stil
- Figuurlijk stil:
- Uit zichzelf niet tot actie (kunnen) komen
- Uit zichzelf niet met praten beginnen
- Uit zichzelf niet met meningen, standpunten, voorstellen en besluiten komen
- Gevaar voor verwijdering
- Geen luiheid!

Dilemma



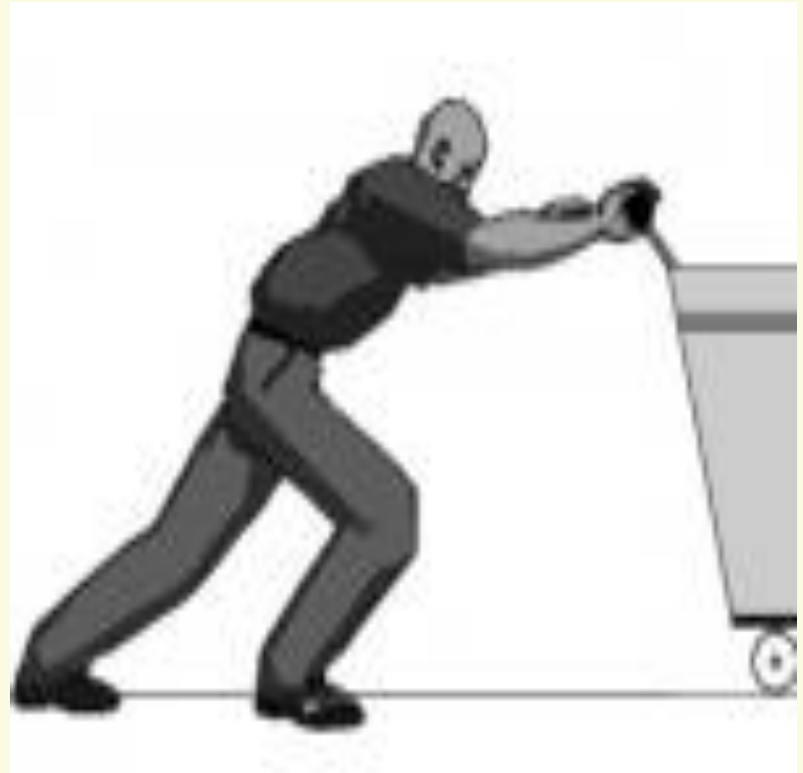
Als je het niet meer trekt
moet je duwen

Mooiespreuken.net

Dilemma

Ga ik duwen?

- Weg vallen van het eigen initiatief is haast niet te verdragen voor de partner
- Dilemma: laten gaan of duwen
- Duwen betekent twee levens aansturen en dat is zwaar
- Duwen is ondankbaar



WHY ?



Download from
Dreamstime.com

Download from
Dreamstime.com

Belangrijke opgave

De mens met parkinson helpen

zichzelf zoveel mogelijk aan te sturen!

Er zijn diverse technieken voor.

In ieder geval iets van autonomie behouden

En de partner zo veel mogelijk vrij spelen!

Grondpatroon van innerlijke veranderingen

- Mentale(cognitieve) veranderingen
- Initiatiefarmoede
- **Veranderingen binnen het gevoelsleven**
- Onvermogen om spanning te verdragen

Basale ganglia regelkamer



Verandering binnen het gevoelsleven

- Toegenomen emotionaliteit: labiliteit
- Overvallen worden door tegenstrijdige gevoelens die elkaar zomaar afwisselen
- Minder blij
- Minder empathie??
- Neiging tot piekeren en somberen

Stress



Stress: niet normaal meer!

- Stress is overal
- Stress is anders, lichamelijk, minder geestelijk
- Nooit positieve stress
- Stress is zo onvoorspelbaar
- Werk voor lichaamstherapeuten
- Stress leidt tot terugtrekgedrag

Ont-spanning niet eenvoudig



Wat te doen?

- Kennis verwerven: weten waar je mee te maken hebt
- Niet alles op een hoop gooien!
- Niet te lang in bed blijven!
- Een dwingend programma!
- Jezelf hard toespreken
- Je partner privileges geven: jij neemt voortaan dat soort beslissingen

Wat te doen?

- Duwen! Overrulen!
- Goed in de pillen gaan zitten: contact met neuroloog en parkinsonverpleegkundige
- Lichaamstherapie
- Soms een psychologisch geschoold hulpverlener
- Soms een psychiater bij complicaties

En vooral

- ❑ het terugtreden stoppen
(vrijwilligers)werk
contacten onderhouden
- ❑ Verplichtingen aangaan
- ❑ Soms is een dagcentrum zo gek nog niet

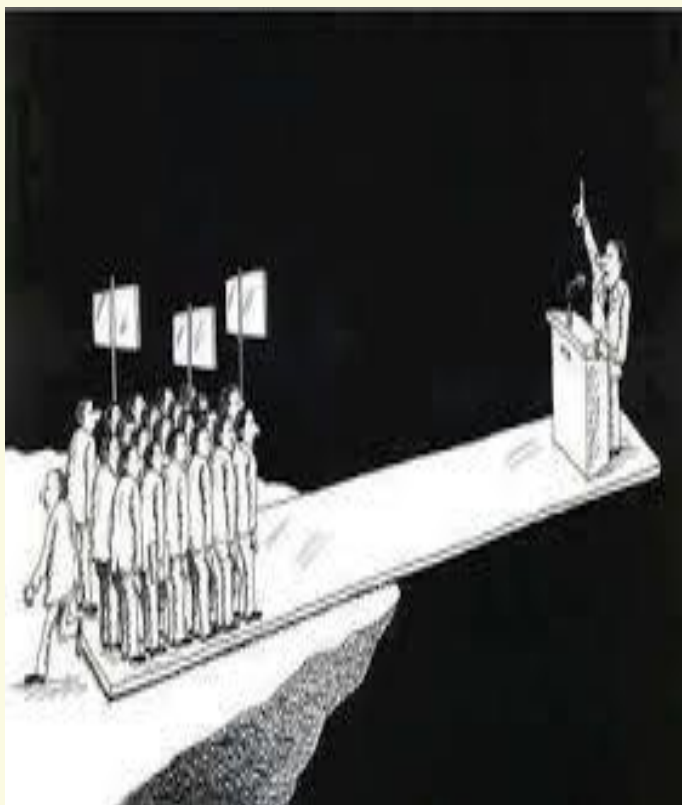
Wat doen succesvolle patiënten?

Ze:

- maken zich de ziekte eigen
- treden naar buiten
- passen rollen en taken aan of vervangen die
- maken gebruik van innovatieve technieken en technologie
- bewegen mee met de ziekte

Wat doen succesvolle patiënten?

- blijven bezig
- proberen iets te betekenen voor de gemeenschap en zinvol bezig te zijn
- oriënteren zich op de toekomst
- treden af en toe buiten zichzelf: ze zoeken activiteiten op die de ziekte tijdelijk uit het bewustzijn te verjagen
- reageren op veranderingen in de onderlinge relatie



Bedankt voor uw
aandacht!

A.Nouws(psycholoog)
Nouws Hulp bij
Parkinson
Druten

Contact?

A. Nouws
Nouwshulpbijparkinson
tel: 0645149159

info@nouwshulpbijparkinson.nl
Postbus: 42
6650 AA Druten
www.nouwshulpbijparkinson.nl



Meer lezen?



Ad Nouws

**Mijn denken stottert vaak
meer dan mijn benen.**

**Hoe mensen parkinson
beleven**

**2014 Poiesz Uitgevers BV
Koog aan der Zaan**

ISBN 9789491549632