

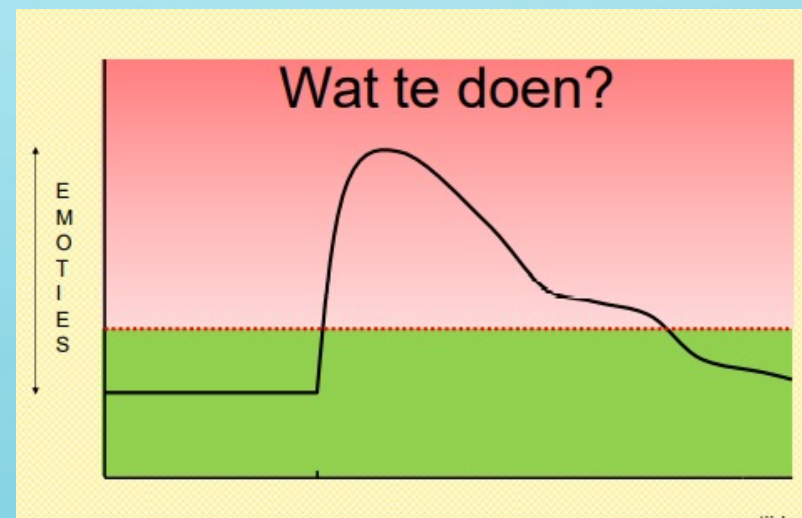
Stress bij Parkinson

Wat is stress?

Stress is een onbewuste reactie van het lichaam.

Het is bedoeld om ons te beschermen tegen gevaar.

<https://www.youtube.com/watch?v=TYe-Au6HXD4>



Wat is stress?

Een reactie van het lichaam op:

- prikkels van **buiten** het lichaam die bedreigend zou kunnen zijn.
Geluid, temperatuur, aanraking, beweging.
- prikkels van **binnen** het lichaam die bedreigend zouden kunnen zijn.
Vb. Pijn, volle blaas, gedachten.
- gedachten: herinneringen, toekomst, denken aan problemen, dat iets fout kan gaan

Hoe herken je stress?

- bloeddruk en hartslag stijgen
- ademhaling versnelt
- verhoogde spierspanning
- verhoogde staat van alertheid
- spijsvertering vertraagt
- immuunsysteem neemt af



*Stress ontnemt het waarnemen van alle
aangename sensaties en gedachten,*

*Belemmert je in het doen van waardevolle
activiteiten en*

*Ontneemt je om nieuwe bijzondere herinneringen
te hebben.*

Wat zijn de gevolgen van stress?

Denken

- Je kunt niet “helder” denken. Reageert impulsief.
- Moeite om je aandacht te richten op wat belangrijk is.
- Onrustige slaap
- Moeite met plannen, niet meer kunnen overzien wat je moet doen

Voelen

- Eetlust neemt af
- Meer in jezelf gekeerd
- Gevoel van spanning op je hoofd, je buik, je lichaam.

Wat zijn de gevolgen van stress?

Voelen

- Meer freezing, stress voorkomt het kunnen toepassen van je manier om dit te doorbreken.
- Toename van een tremor en/of overbeweeglijkheid
- Vermoeidheid
- Rusteloosheid
- Pijnklachten
- Verhoogde spanning op de blaas, vaker naar het toilet gaan.

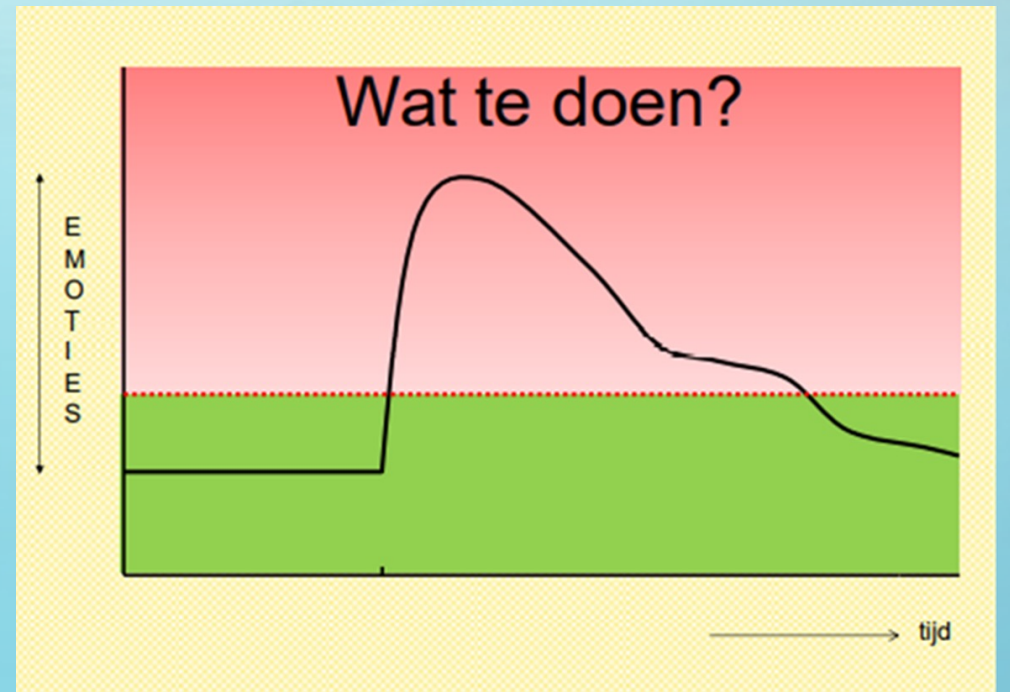
Wat zijn de gevolgen van stress?

Doen

- Gejaagdheid kan zorgen voor bezig blijven, nauwelijks rust kunnen nemen.
- Korter lontje, je reageert aanvallend
- Verminderde activiteiten
- Moeite met fijne motoriek
- Verminderd gevoel met je lichaam, versterkt balansproblemen

Stressregulatie

- Zorgen dat je je weer veilig voelt en de spanning in je lichaam herstelt. Je ademhaling en je hartslag weer normaliseert.



Zelfregulatie

- Het bewust zelf weer tot rust kunnen komen

Waarom is stressregulatie zo belangrijk voor iemand met Parkinson?

- **Stress** heeft een zeer nadelige invloed op **dopamine** aanmaak in je hersenen. Parkinson zorgt ook voor verminderde dopamine aanmaak.
- Dopamine is nodig om het lichaam bij stress weer tot rust te krijgen. Medicatie is bij stress minder lang werkzaam.
- Bij continue stress is het steeds moeilijker een gevoel van **geluk** of **welzijn** te ervaren. Je belandt in een negatieve spiraal.



Wat kunt u doen?

- Ademhaling en ontspanningtherapie
- Aandachtraining als spanningsregulatie/ mindfulness
- Goede voor jezelf zorgen, tijd nemen, wat heb ik nodig?
- Luisteren naar je eigen normen en waarden
- Balans belasting- belastbaarheid hervinden en opbouwen
- Cognitieve gedragstherapie
- Leren van copingsstrategieën



Wat kunt u doen?

- Bewust zijn van je ademhaling en deze vertragen en verlagen.
- Voelen van spanning in je lichaam en deze bewust loslaten.
- Hervinden van positieve gedachten en emoties.
- Hervinden van prettig bewegen, in je romp, in je armen, je hoofd je benen en het spreken.
- Voor afleiding zorgen.

[Event 2021 - Dansen met Sabine Woertman - Bing video](#)

Wat kunt u doen?



- Uw leven betekenisvol blijven invullen, blijven kijken naar mogelijkheden alleen en samen.
- Stimuleren van het gelukshormoon,
 - Positieve sensaties, muziek, geur
 - Bewegen, wandelen, fietsen, sporten
 - Tai chi, Yoga
 - positieve herinneringen ophalen





PAUZE

Mindfulness = Heartfulness ‘

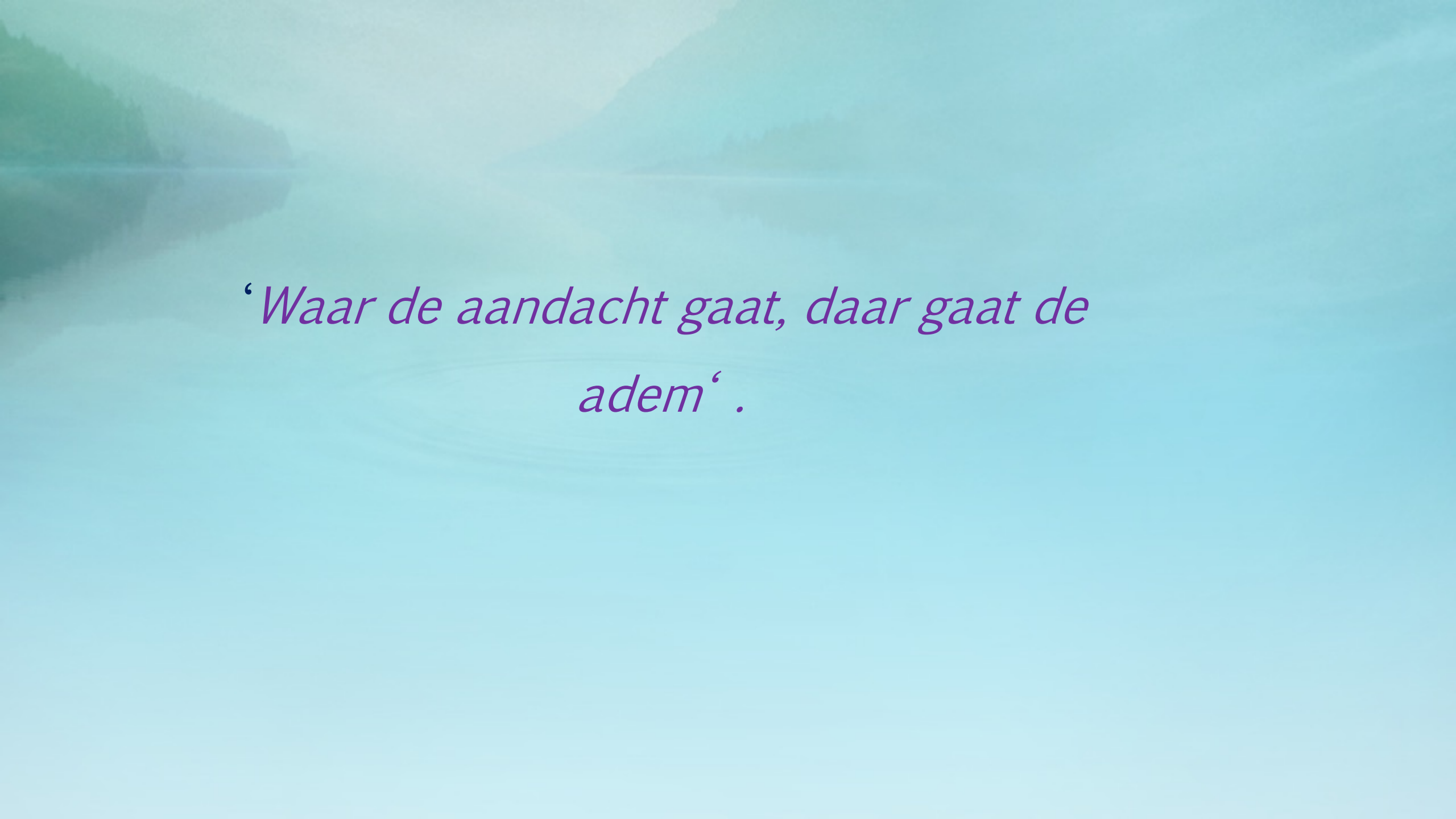
- Met aandacht in het nu zijn.
- Geen onnodige aandacht schenken aan de ballast van wat we meenemen uit het verleden en de zorgen van wat er komen gaat.
- Waarnemen zonder oordeel, observeren wat je opmerkt
- Acceptatie ; dingen zijn zoals ze zijn
- Los laten / laten gaan ; steeds weer (als in de adem)
- Vertrouwen ; natuurlijke wijsheid van je lichaam, natuur, in anderen

Mindless – Mindful communiceren



Oefening





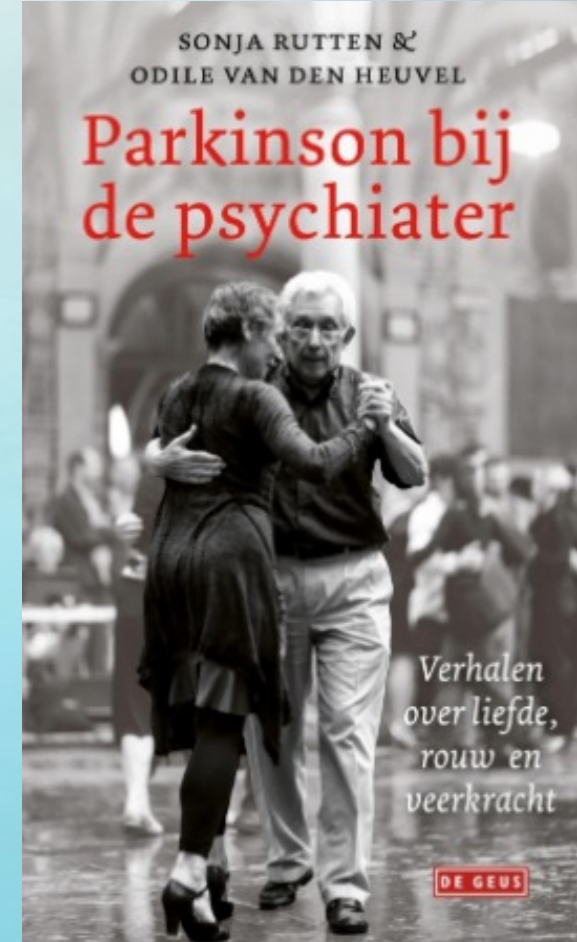
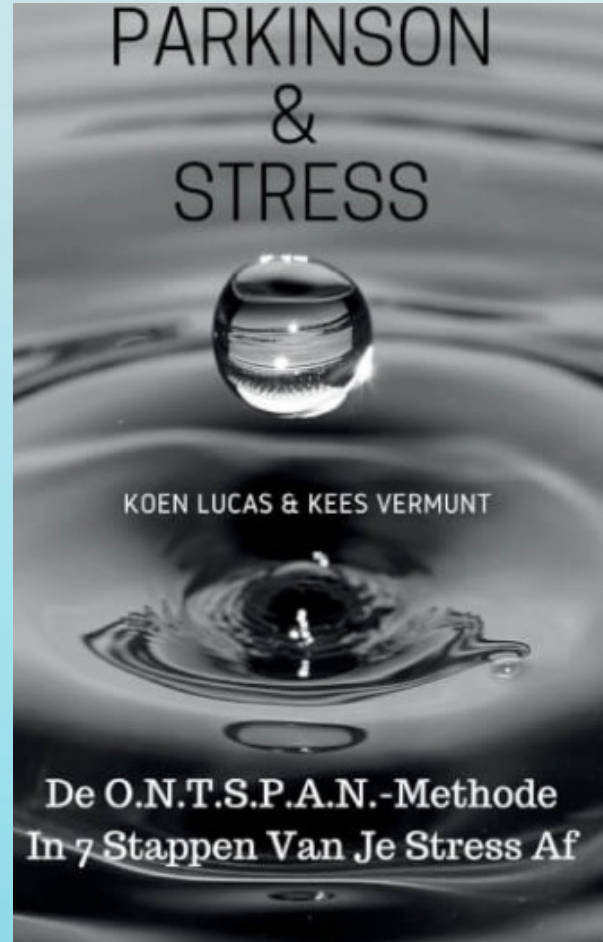
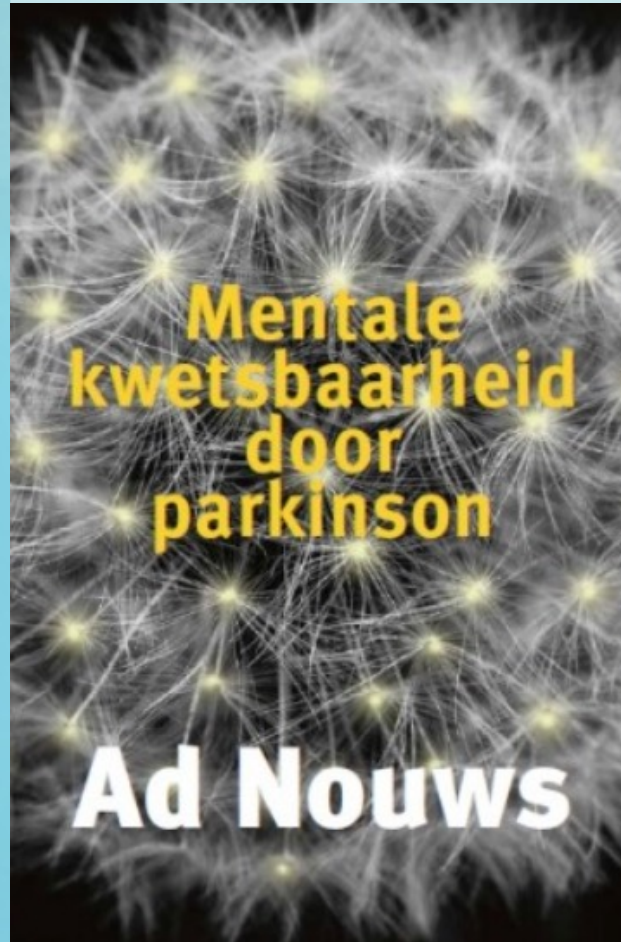
‘Waar de aandacht gaat, daar gaat de adem’ .

Ademruimtes

- **Onderste ruimte:** rust, basis, zekerheid, vitaliteit, draagkracht
- **Middelste ruimte:** emotionele stabiliteit, gebied van emoties
- **Bovenste ruimte:** ontplooiing en vrijheid, levensenergie en extravertie



Stress bij Parkinson



Definitie Gezondheid, Huber

“Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven”.