



## Parkinson? Houd zelf de regie!

In deze tweedaagse zelfmanagementcursus van de Parkinson Vereniging leert u om zelf de regie te houden over uw ziekte en uw leven. De cursus is geschikt voor mensen die korter dan twee jaar de diagnose ziekte van Parkinson hebben en hun naaste.

Jaarlijks krijgen vele mensen te horen dat ze de ziekte van Parkinson of een vorm van parkinsonisme hebben. Op dat moment beseft je nauwelijks wat de ziekte inhoudt, maar moet je wel allerlei beslissingen nemen. Over het algemeen zijn mensen die goed geïnformeerd zijn, beter in staat de goede keuzes te maken, dan mensen die dat niet zijn.

### Kennis is macht

Parkinson is een ingewikkelde aandoening, het geeft lichamelijke veranderingen, geestelijke veranderingen maar ook emotioneel kan er wat veranderen. Dit heeft gevolgen voor je werk, hobby's en relaties, de mogelijkheden om je te ontplooien enzovoort.

In deze cursus gaan we samen onderzoeken wat de ziekte van Parkinson is, wat mogelijke gevolgen zijn voor uzelf maar ook voor uw naasten. En vooral ook, waar u informatie kunt vinden en hulp en steun op het moment dat u die nodig heeft.

Wat biedt de Parkinson Vereniging?  
Wat is ParkinsonNet?

U krijgt een aantal handreikingen, instrumenten waarmee u zelf periodiek kunt vaststellen hoe het met u beiden gaat. Zodat u kunt afgaan op feiten en niet alleen op gevoelens, gevoelens blijken niet altijd de beste raadgevers.

We gaan ook veel aandacht besteden aan communicatie. In de allereerste plaats die tussen u en uw partner of naasten. Het is heel belangrijk dat u belangrijke zaken met elkaar door blijft spreken. En wanneer vertel je iets aan je omgeving, of doe je dat dus juist niet?

En het gaat ook over het communiceren met al die hulpverleners die uw pad kruisen. Ook in de ontmoeting met deze groep is het van belang dat u uw eigen keuzes maakt.

Kortom vele redenen om deel te nemen aan de cursus **'Parkinson? Houd zelf de regie!'**.

In twee dagen overtuigen we u dat het niet alleen nuttig is om zelf het initiatief te pakken, maar we gaan ook proberen u zó te helpen dat u goede beslissingen kunt (blijven) nemen.



### Locaties en cursusduur

De cursus wordt gegeven door het hele land, op al die plaatsen waar voldoende deelnemers zijn en waar docenten beschikbaar zijn.

Kijk op [www.parkinson-vereniging.nl/academie](http://www.parkinson-vereniging.nl/academie) voor locaties en data.

Het aantal plaatsen is beperkt. U kunt maximaal met twee personen deelnemen. Wij raden aan om de cursus te volgen met uw partner of een naaste, indien mogelijk.

### Kosten

De cursusbijdrage is € 57,50 voor leden van de Parkinson Vereniging.

Niet-leden betalen € 115,-.

Er zijn diverse zorgverzekeraars die zelfmanagementcursussen zoals **'Parkinson? Houd zelf de regie!'** vergoeden, U kunt dit navragen bij uw verzekeraar.