

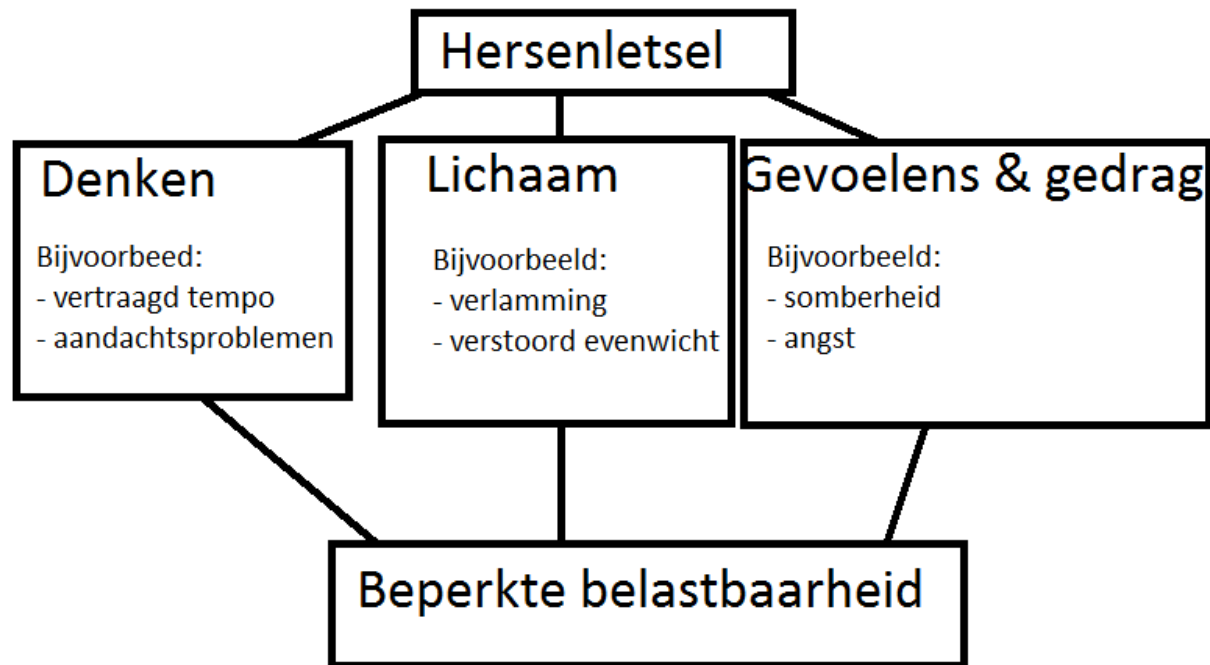
M. Parkinson en cogntie

Wat ik lastig vind, is dat ik te langzaam ben voor het leven dat ik voor parkinson had. Een week zou 10 dagen moeten hebben.



Cognitie

Cognitieve revalidatietherapie richt zich op het herwinnen van cognitieve processen, het leren om strategieën toe te passen en het leren gebruik te maken van externe hulpmiddelen.

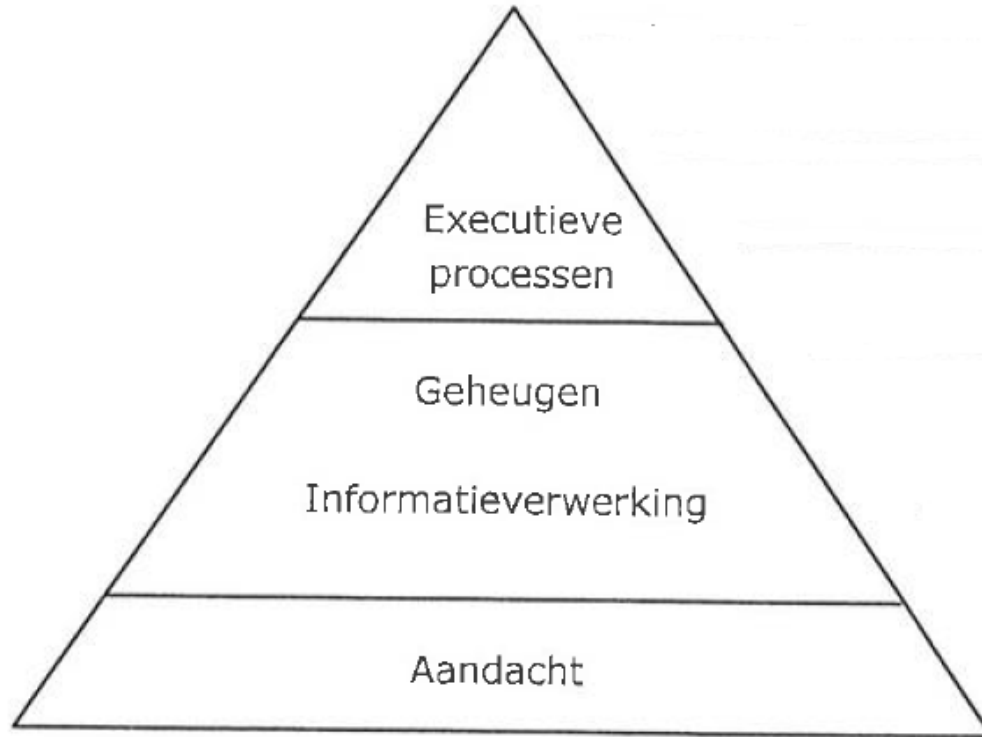


Bij Parkinson

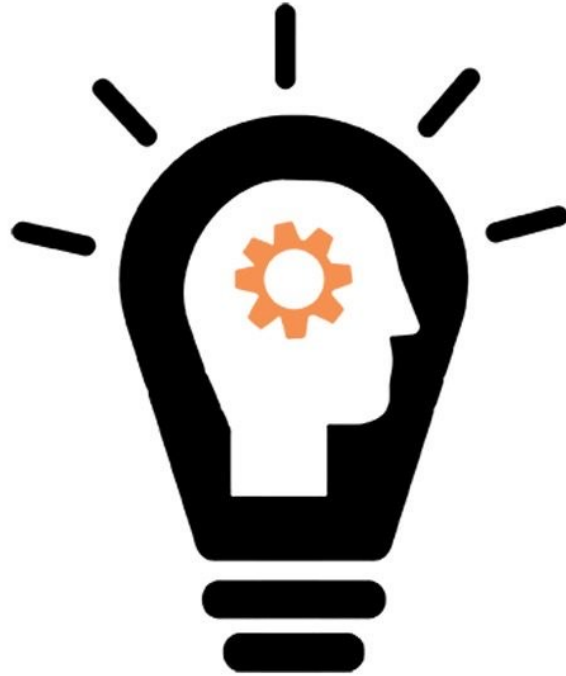
- Veel voorkomen van cognitieve problemen (24% bij diagnose al)
- Nemen toe, regelmatig tot ernstig
- Kernprobleem: minder automatismen:
dus alles in stappen doelbewust doen
- Vaak wisselend



Cognitieve hiërarchie



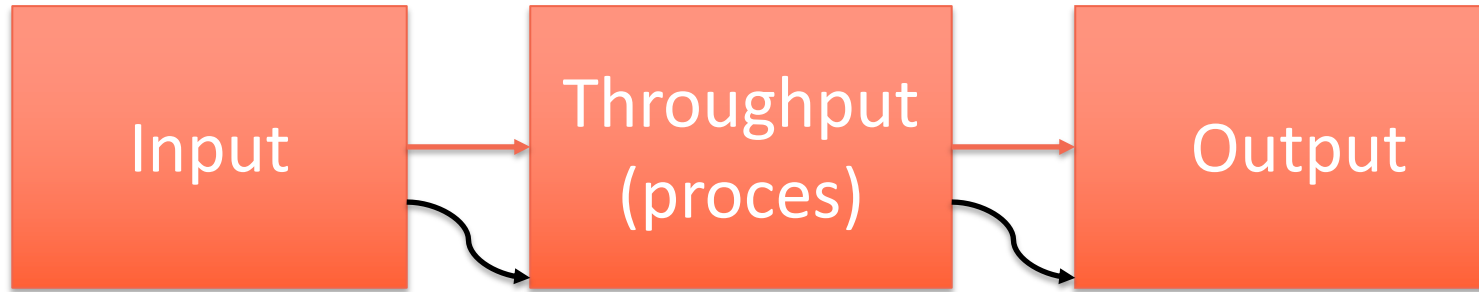
Aandacht



Aandacht en concentratie en M. Parkinson

- Sneller afgeleid
- Verdeelde aandacht is vaak een probleem (alles moet bewuster uitgevoerd worden ook bewegen)

Informatieverwerking



Informatieverwerking en M. Parkinson

- Vertraging informatieverwerking (geef tijd om te verwerken en te reageren!!)

Geheugen

opnemen

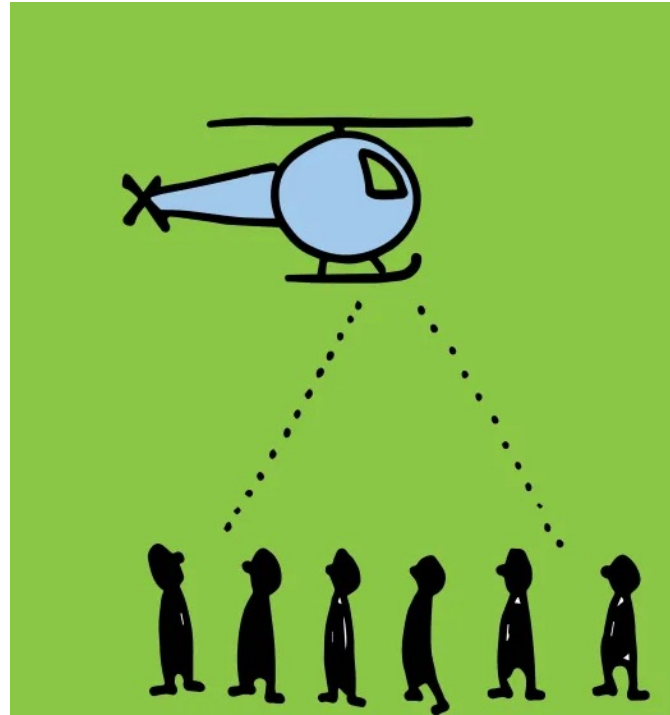
terughalen

opslaan

Geheugen en M. Parkinson

- Geheugen is verminderd door trage informatieverwerking
- Vaak goede geheugenopslag/inprenting, maar opdiepingsproblemen, betere herkenning (cueing helpt)
- Geheugenopslag verstoord (door atrofie hippocampus)

Executieve functies



Executieve functies en M. Parkinson

- Plannen en organiseren: het minder kunnen overzien
- Probleemoplossend vermogen neemt af
- Initiatiefname, aanzet tot gedrag verminderd
- Bij een fout minder goed kunnen bijsturen
- Reguleren emoties en gedrag/remmen van impulsen
- Verminderd interne aansturing, meer afhankelijk van externe aansturing

Mentale flexibiliteit

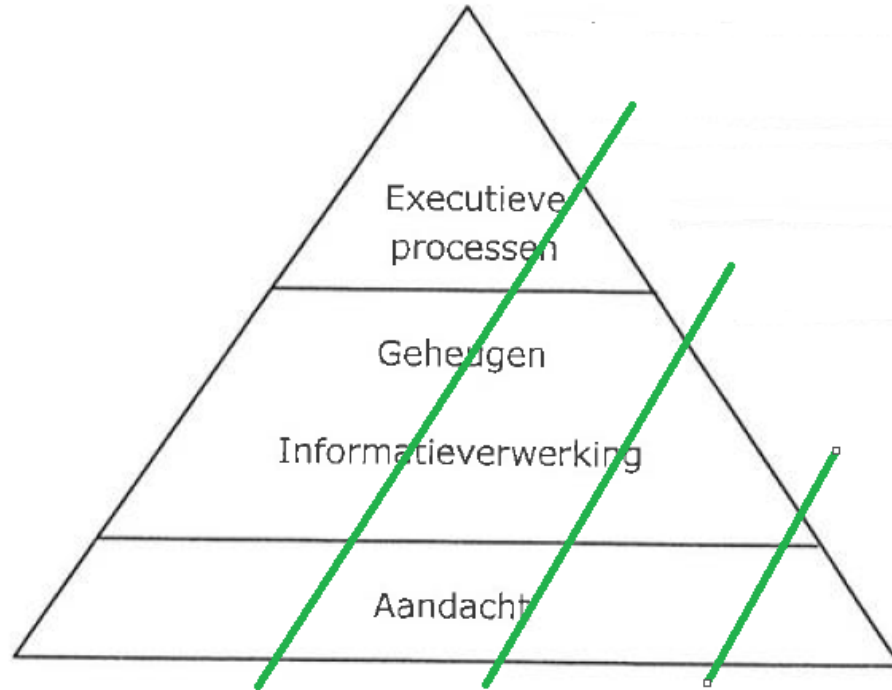
- Vooral opvallend is de afname van mentale flexibiliteit:
 - Vastzitten in bepaalde gedachtenpatronen
 - Nog in vorige gespreksonderwerp zitten
 - In handeling blijven hangen
 - Niet kunnen switchen van ene naar andere taak
 - Gedrag niet kunnen aanpassen aan onverwacht veranderde situatie



Medicatie beïnvloed cognitie

- Levodopa (vb Sinemet):
 - gunstig cognitieve flexibiliteit, ongunstig op impliciet leren obv feedback en inhibitie
- Anticholinergica (vb Artane):
 - Bijwerkingen: aandachts- en geheugenstoornissen, verwardheid en dementie
- Dopamineagonisten (vb Sifrol):
 - Bijwerkingen: chaotisch, egocentrisch en impulsief gedrag, executieve stoornissen

Gevolgen van M. Parkinson



Wat te doen? Algemene adviezen

- Focus niet op cognitieve problemen, maar richt je op de mogelijkheden.
- Vaste dagstructuur
- Zorg voor goede nachtrust
- Genieten
- Geduld

Cognitieve revalidatie

- Psycho-educatie
- Training/ inslijpen van activiteiten
- Strategietraining: compensatie strategieën aanleren
- Omgevingsaanpassing (fysieke omgeving maar de naaste ook aanpassen en prikkelen)

Doel: zo lang mogelijk in eigen omgeving en naar tevredenheid functioneren

Psycho educatie

- Inzicht vergroten in wat doet de ziekte van Parkinson met het denken
- Patiënt en omgeving leren begrijpen waarom ze problemen tegen komen in dagelijks handelen.



Training/inslijpen van activiteiten

Eerst bewust uitvoeren, foutloos en dan toewerken naar een nieuwe automatisme

- Bedtransfer
- Medicijn inname
- Agenda gebruik

Foutloos leren?

- opdracht in kleine, concrete stappen
- bij de hand nemen en voordoen
- stappen herhalen, ook bij succes
- anticiperen op fouten
- niet mee gaan in afleiding
- geen tijd geven voor trial-error (gokken)
- fouten onmiddellijk verbeteren
- geleidelijk aanwijzingen laten afnemen

(aan)leren lastig

- Vaak tekorten in het werkgeheugen
- Omschakeling van gecontroleerd (expliciet) naar automatisch (impliciet) moeizaam
- Dopamine faciliteert het leren van positieve feedback, terwijl het remmend werkt bij het leren van negatieve feedback.

Strategie training:

PRET



PRET

- *Pauzeren
- *Rustige omgeving
- *Een ding tegelijk
- *Tempo aanpassen

Omgevingsaanpassing

Partner als hulp

- Verschil aan inzicht tussen Parkinsonpatiënt en partner
- Executieve problemen: partner is vaak externe motor, cues niet alleen belangrijk bij bewegen, maar ook in activiteiten/handelingen starten en denkpatronen doorbreken



Hoe optimaliseren van leren

- Structureren en aanpassen van de omgeving
- Korte en eenvoudige instructies
- Foutloos leren
- Toenemende tijdsintervallen tussen aanleren en opdiepen (spaced retrieval)
- Frequente en korte sessies
- Leren in passende context (eigen situatie)

Omwegen bij concentratieproblemen voor en door mensen met parkinson



IIa

IK KAN ME MOEILIK CONCENTREREN

Ik kan moeilijk mijn aandacht houden bij het lezen en kan ook niet goed onthouden wat er stond. Dan heb ik het met mensen over een stuk dat we beiden hebben gelezen en dan denk ik dat er iets heel anders stond. Dan kijk ik het terug en heeft de ander gelijk. Dat valt me wel op.

61 %

van de mensen met parkinson uit de COPIED studie herkent dit obstakel. De omweg die zij het vaakst gebruiken is het uitzetten van stoorzenders

