

Parkinson? Houd je aandacht erbij!

Geheugentraining voor mensen met parkinson

Mensen met de ziekte van Parkinson hebben niet alleen te maken met de lichamelijke gevolgen van hun aandoening. Er treden ook mentale veranderingen op, met name op cognitief gebied, zoals het verwerken van alledaagse informatie, waarnemen, redeneren en onthouden.

De een zal er minder last van hebben dan de ander, maar bijna elke parkinsonpatiënt zal één van de hierna geschetste problemen herkennen:

- Je bent bezig aan een verhaal en ineens kun je niet verder, je kunt niet op een woord komen of je verliest zelfs de hele lijn van het verhaal;
- Je bent in gesprek en je mist de aansluiting; je gesprekspartner gaat rustig door, maar jij weet niet meer waar het ook al weer over ging;
- Je hebt moeite om een verhaal of een gebruiksaanwijzing te lezen, je kunt je gedachten er niet bijhouden;
- Je hebt moeite in een vreemde omgeving je weg te vinden.
- Het is lastig om daarmee om te gaan: het is storend in je sociale contacten.

Daarom is er, onder auspiciën van de Parkinson Vereniging een cursus ontwikkeld onder de naam:

Parkinson? Houd je aandacht erbij!

De cursus is ontwikkeld door de psychologisch adviseur van de Parkinson Vereniging de heer Drs. A. Nouws en zijn echtgenote mevrouw T. Nouws – Mul. De cursus omvat meer dan trainen van het geheugen. De training is erop gericht mensen met Parkinson bewust te maken van de genoemde veranderingen, hun inzicht te verschaffen in de daarmee gepaard gaande beperkingen en hun te leren hier zo goed mogelijk mee om te gaan. In groepsverband gaat men aan de slag met een aantal praktische oefeningen. Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- Concentratie-oefeningen
- Het bedenken van ezelsbruggetjes om iets te onthouden
- Het voeren van een gesprek
- Lees- en luisteroefeningen
- Het aanbrengen van structuur

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/in-de-buurt voor cursuslocaties.

De groep cursisten krijgt 9 wekelijkse lessen van ± anderhalf uur.

Kosten

De cursusbijdrage is € 75,- voor leden van de Parkinson Vereniging.

Niet-leden betalen € 150,-.