



PARKINSONISME  
VERENIGING

# 'Omgaan met mentale en sociale gevolgen van de ziekte van parkinson'

Gabriël Roodbol MScN MANP

Verpleegkundig specialist GGZ

Hoge School van Arnhem & Nijmegen



# Programma

14:00 – 14:45 Mentale en sociale gevolgen van Parkinsonismen

14:45 – 15:15 Pauze

15:15 – 16:00 Omgaan met nare gevoelens & gedachten, belangrijke waarden en ondernemen van actie

Stelt u mij alstublieft vragen, ik heb ook vragen aan u...



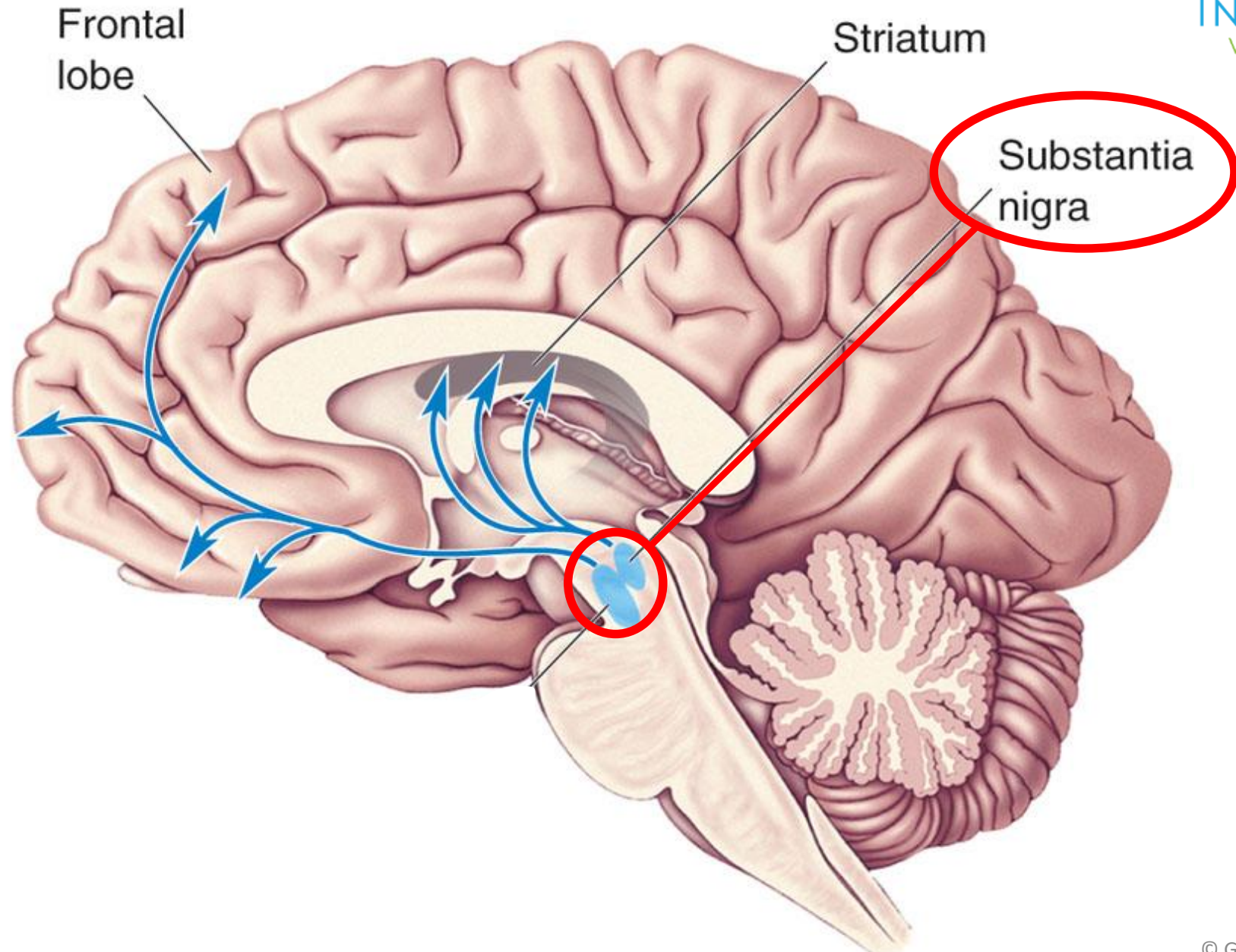
# Take home

- Dopaminetekort heeft niet alleen effect op het bewegen, maar ook op het denken en het voelen en daarmee ook op de relatie
- Praktische problemen zijn soms op te lossen
- Maar soms ook niet; je moet je er dan toe ‘verhouden’

# Dopamine system



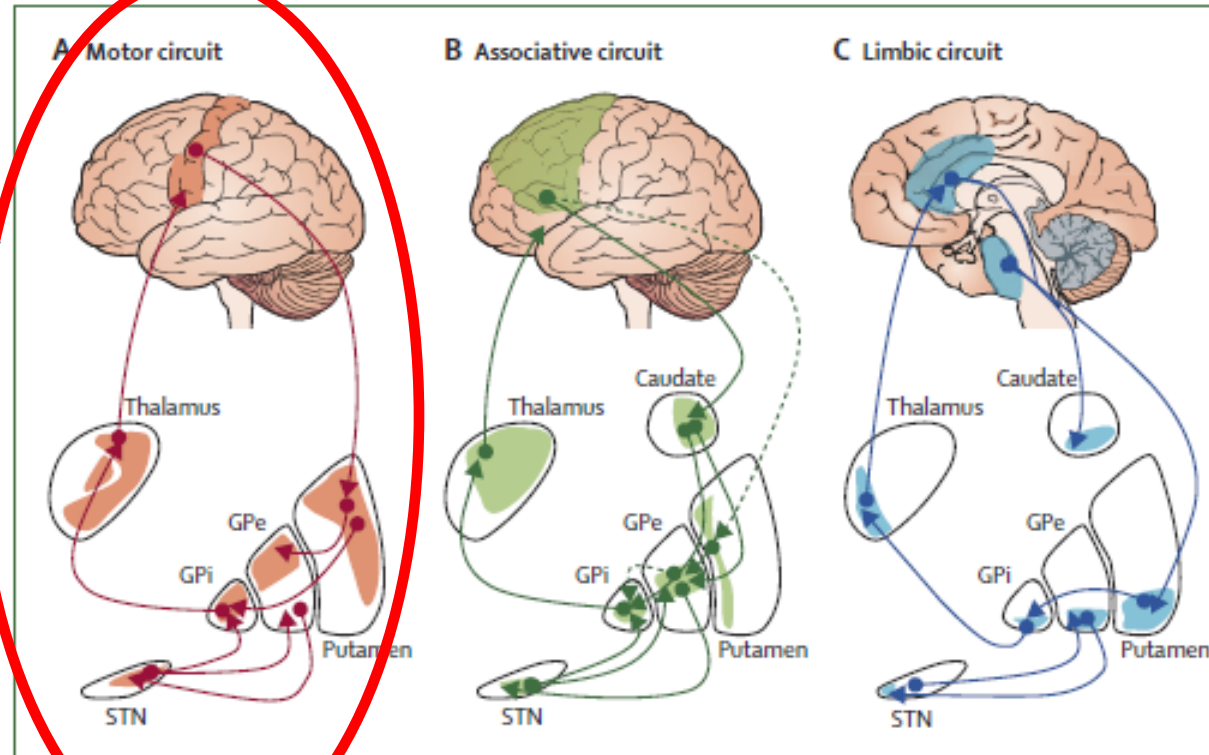
INSONISME  
VERENIGING





# De dopamine die beschikbaar is moet zich verdelen over drie 'potjes':

## 1: Het motorische circuit



**Figure 4: Functional organisation of the basal ganglia**

The basal ganglia are divided into motor (A), associative (B), and limbic (C) subregions, which are topographically segregated, as highlighted by areas coloured in red (motor cortex), green (prefrontal cortex), and blue (anterior cingulate cortex). Figure reprinted from Obeso and colleagues.<sup>4</sup> GPe=globus pallidus pars externa. GPi=globus pallidus pars interna. STN=subthalamic nucleus.



De dopamine die beschikbaar is moet zich verdelen over drie 'potjes':

## 2: Het associatieve of cognitieve circuit

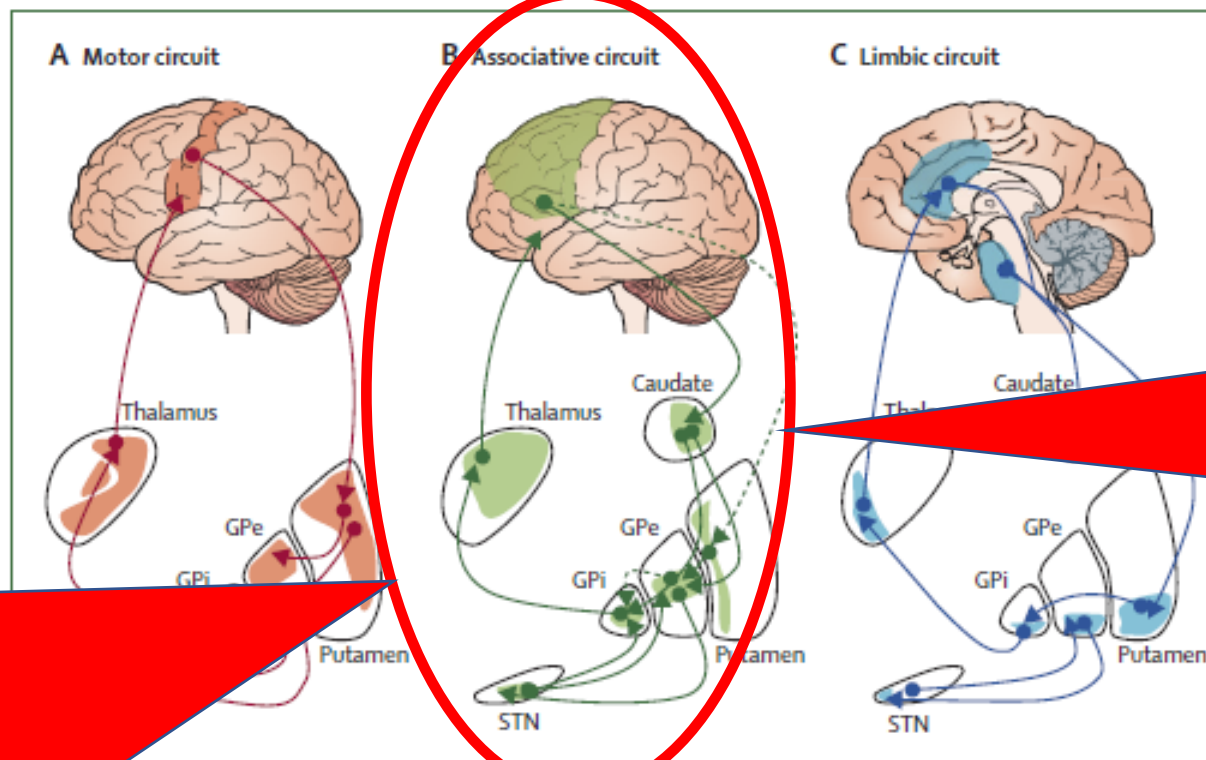
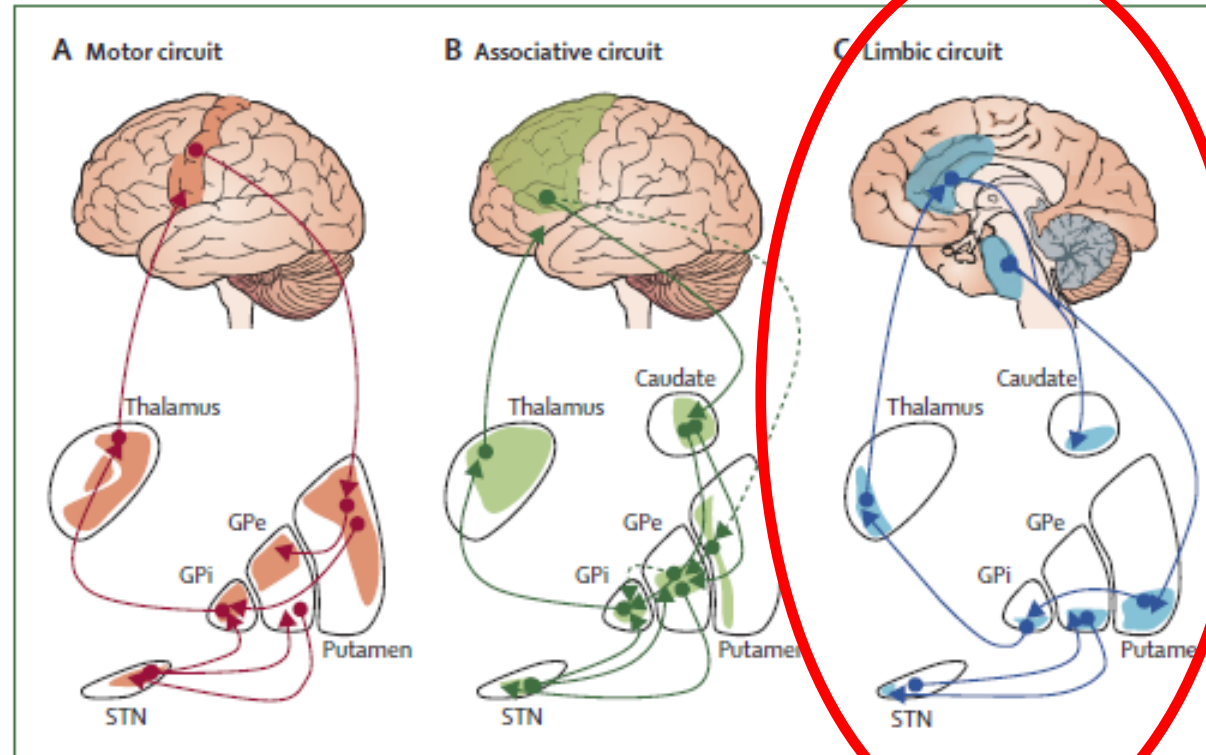


Figure 4: Functional organisation of the basal ganglia  
The basal ganglia are divided into motor (A), associative (B), and limbic (C) subregions, which are topographically segregated, as highlighted by areas coloured in red (motor cortex), green (prefrontal cortex), and blue (anterior cingulate cortex). Figure reprinted from Obeso and colleagues.<sup>4</sup> GPe=globus pallidus pars externa. GPi=globus pallidus pars interna. STN=subthalamic nucleus.



De dopamine die beschikbaar is moet zich verdelen over drie 'potjes':

### 3: Het emotionele circuit



**Figure 4: Functional organisation of the basal ganglia**  
The basal ganglia are divided into motor (A), associative (B), and limbic (C) subregions, which are topographically segregated, as highlighted by areas coloured in red (motor cortex), green (prefrontal cortex), and blue (anterior cingulate cortex). Figure reprinted from Obeso and colleagues.<sup>4</sup> GPe=globus pallidus pars externa. GPi=globus pallidus pars interna. STN=subthalamic nucleus.





# Bij Parkinson(ismen)

- Vertraagt het denken en handelen...
- Vermindert de aandacht...
- Gaat niets meer 'automatisch'...
- Wordt wisselen tussen taken lastiger...
- Gaat het geheugen achteruit...
- Kun je niet meer zo goed plannen en organiseren...
- Reageer je meer en eerder emotioneel en krijg je dat minder goed onder controle...
- Heb je minder goed in de gaten hoe de ander zich voelt...
- Heb je soms ook minder goed in de gaten dat je zelf bent veranderd...
- Ben je veel meer gevoelig voor stress en wordt de bovenste klachten nog erger...





# De gevolgen daarvan in je relatie

Focus meer op jezelf

Meer emotioneel

In een situatie waarin je meer beperkingen hebt

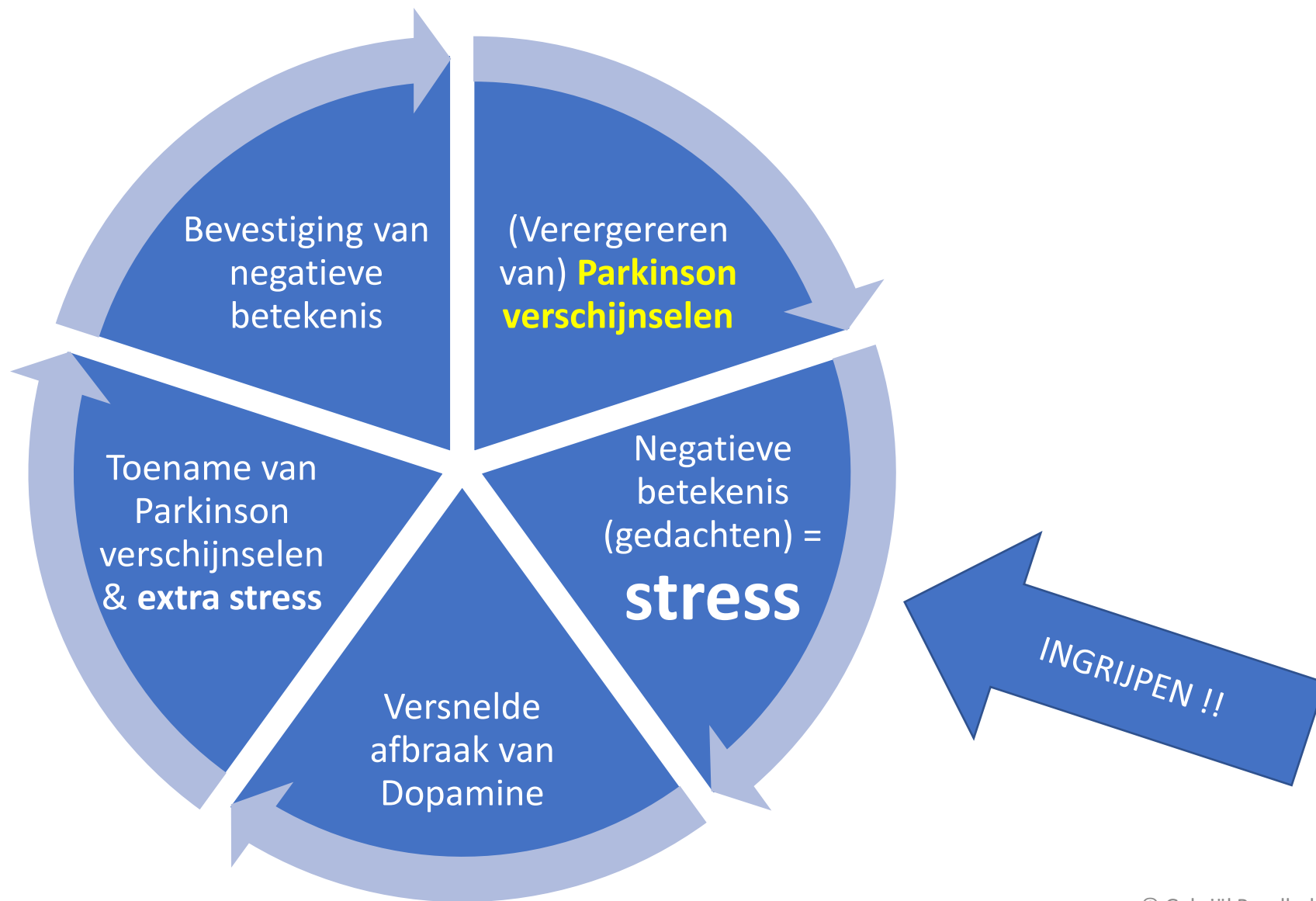
Meer vermijden

Terugtrekken

Minder wederkerigheid



# Stress blokkeert dopamine!





# Opgaven bij Parkinson(ismen)

Balans tussen de eisen die de ziekte en de behandeling stellen en de eisen die het leven stelt:

- Ziekte-gerelateerde opgaven
- Persoonlijke opgaven
- Sociale opgaven
- Materiële opgaven

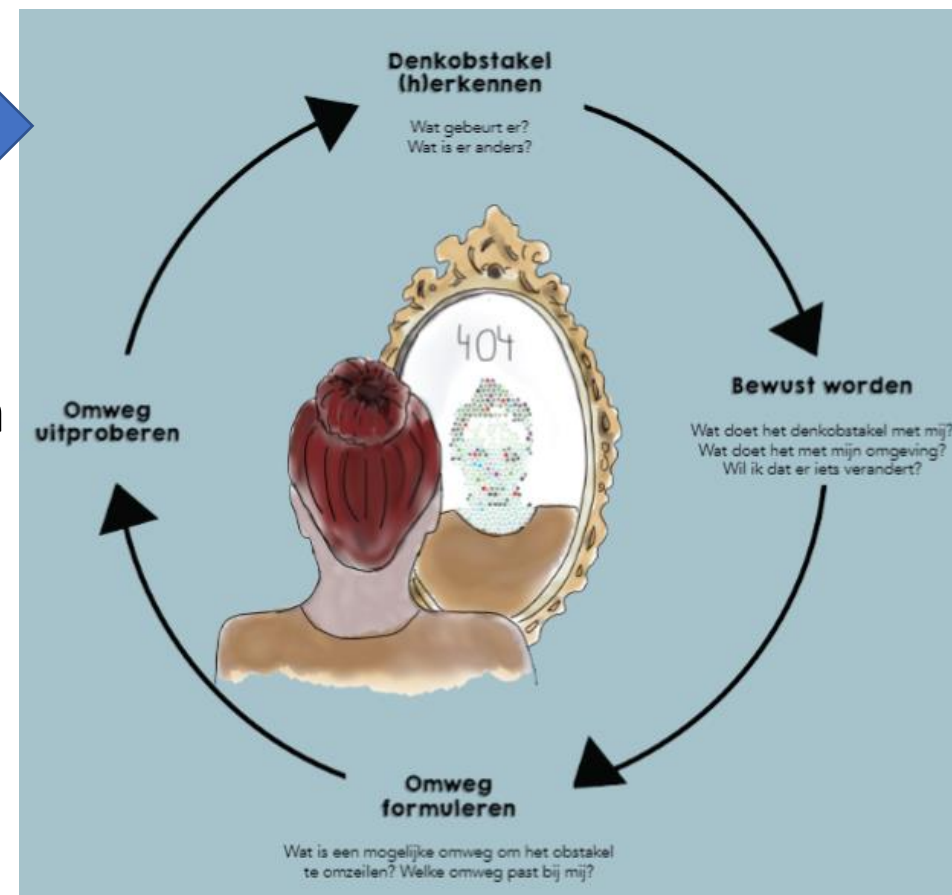


# Ziektegerelateerde opgaven

(Pool e.a., 2003)

- Lichaamssignalen herkennen
- Pijnregulatie
- Ritme tussen rust en activiteit herzien
- Leefregels en therapieën inpassen in dagelijks leven
- De weg vinden in medisch circuit

Gebruik hier de 'omwegkaarten' van



<https://zenodo.org/record/6371326#.Y2JzQmmZOUk>



# Persoonlijke opgaven: Omgaan met

- Beperkingen door de ziekte
- Verdriet en boosheid over ervaren verlies
- Het beloop van de ziekte
- Gevoel van schaamte over de ziekte
- Verloren ambities
- Eigenwaarde
- Tijd

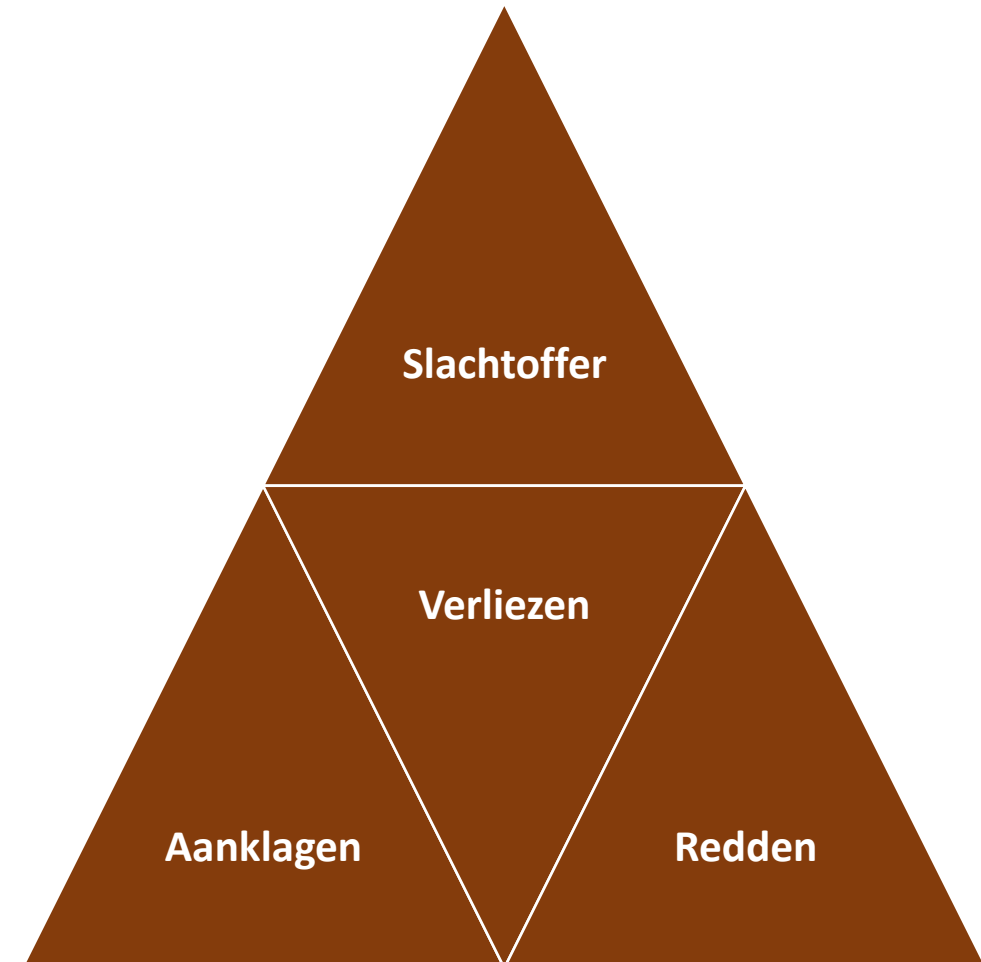
Wat herkent u en hoe doet u dat?



# Sociale opgaven: Omgaan met

- Onbegrip
- Zorgafhankelijkheid
- Handhaven in werksituatie
- Wederkerigheid in je relatie(s) onderhouden
- Seksualiteit
- Zorgcontacten
- Contact houden en alleen leren zijn
- Zinvolle dagbesteding

Wat herkent u en hoe doet u dat?





# Materiële opgaven

- Zorg(voorziening) organiseren
- Hulpmiddelen of aanpassingen regelen
- Vervoer regelen
- Inkomensderving compenseren



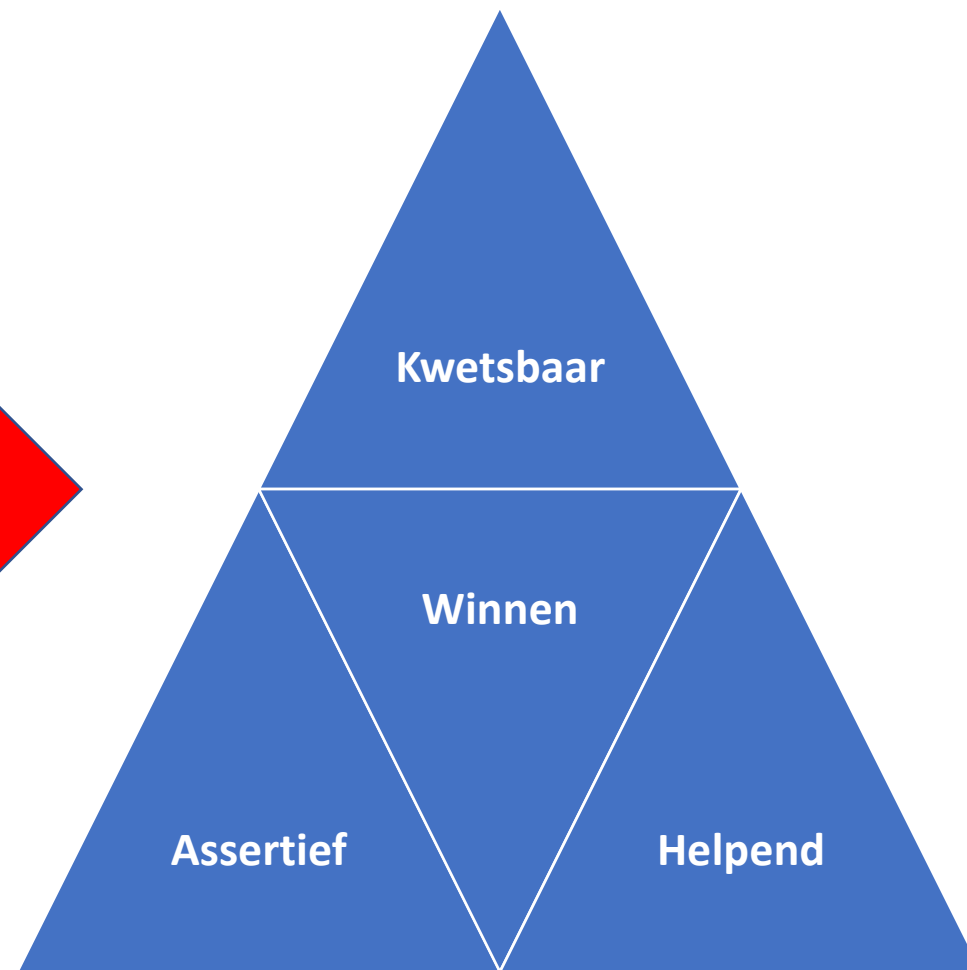
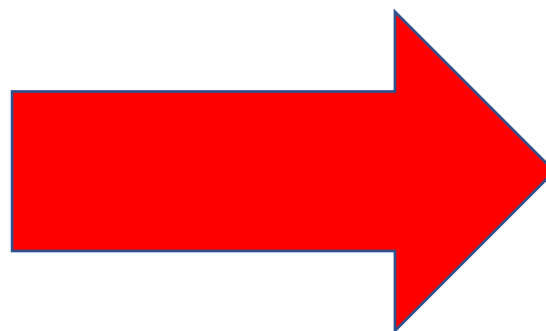
# Gevolgen van vastlopen in de opgaven:

- Controleverlies en machteloosheid
- Angst en onzekerheid
- Eenzaamheid en sociaal isolement
- Schaamte en schuld
- Vermijdingsgedrag
- Verlies van eigenwaarde





# Van problematische communicatie naar effectieve communicatie



Wat ziet u?

‘Doen wat belangrijk is.’

‘Leven’



“Parkinson-  
problemen”

‘Er zijn’



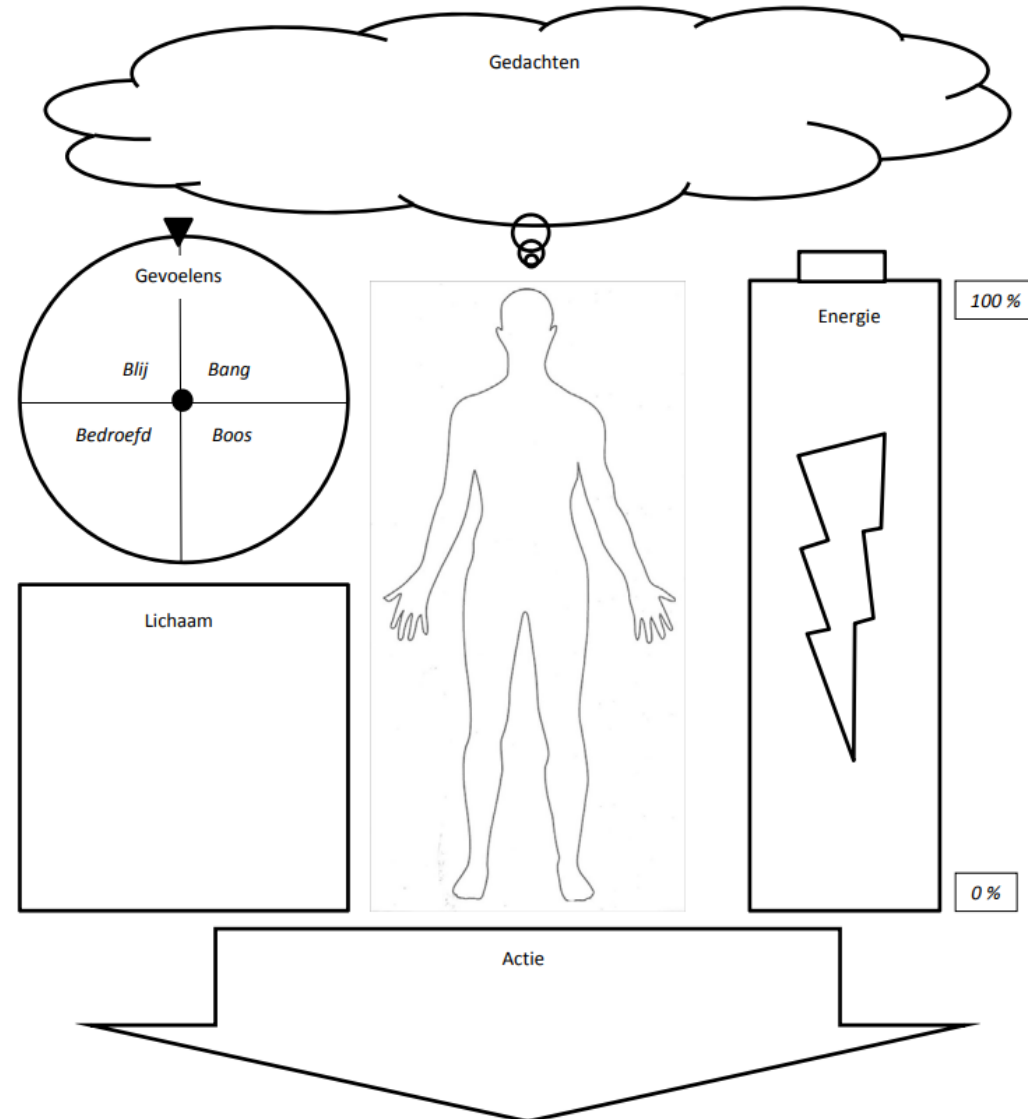
PARKINSONISME  
VERENIGING

# Pauze

30 minuten



# Even inchecken

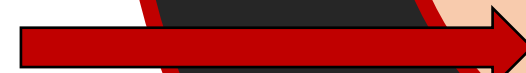




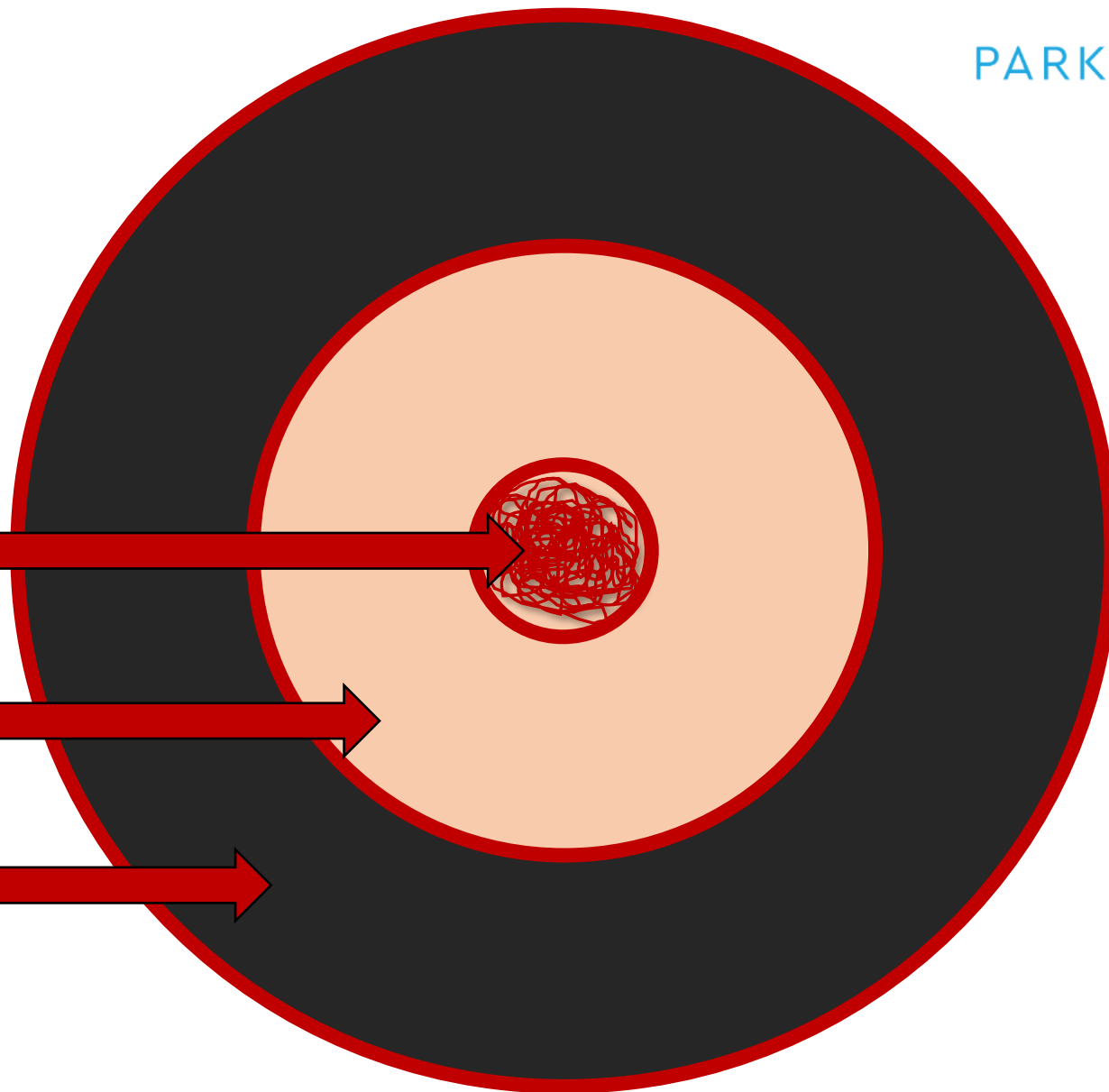
**PIJN**



**Strategie**



**Lijden**



‘Er van af’

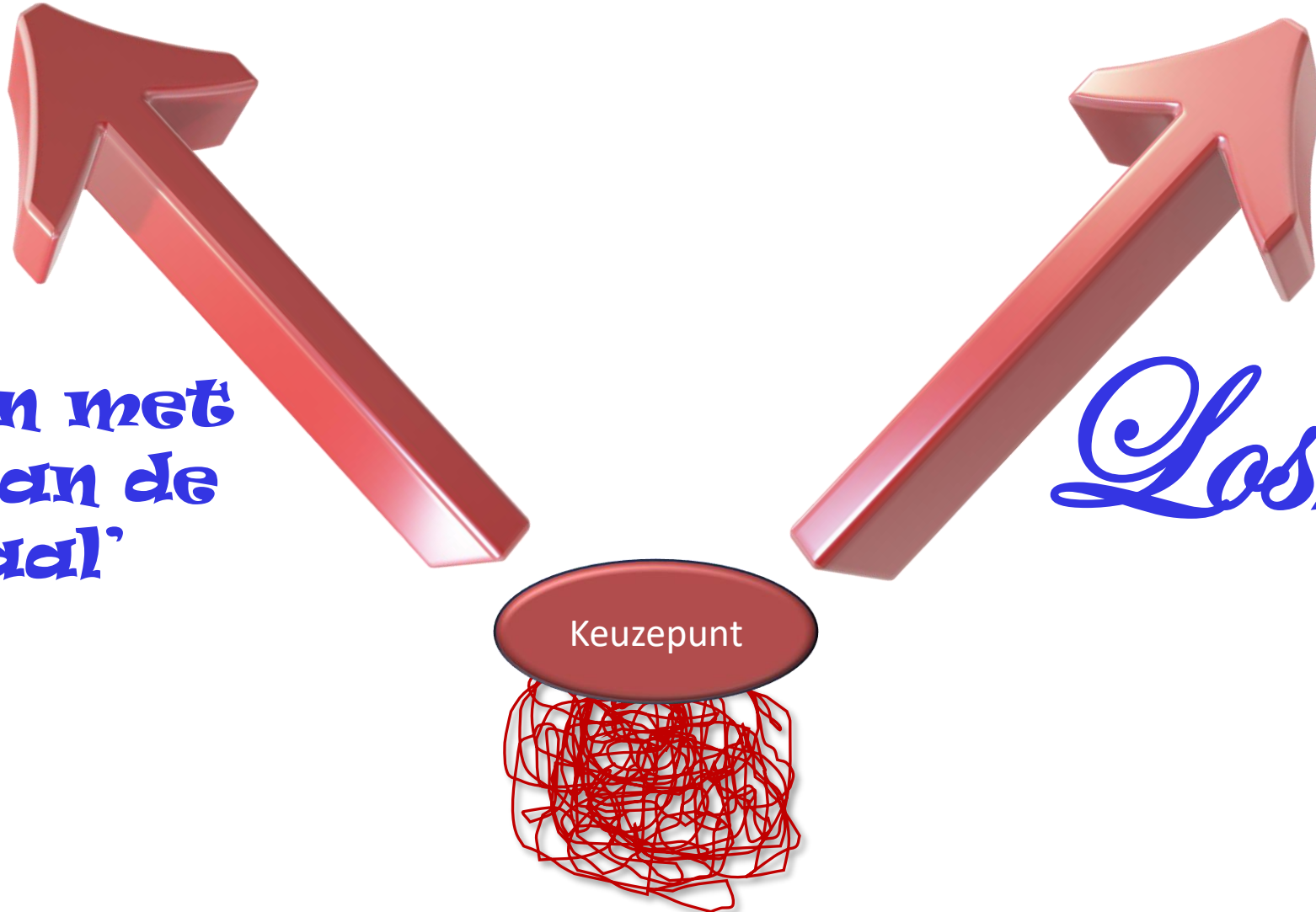
‘Er naar toe’

*‘Gaan met  
je aan de  
haal’*

*Losmaken*

Keuzepunt

‘Moeilijke situatie(s), gedachten & gevoelens’





# Oefenen met het staan op het keuzepunt

- Hier en Nu opmerken
- Aandacht richten





# ‘Er naar toe’: Waarden

- Dat wat belangrijk is in het leven
- Dat wat ‘ertoe doet’
- De persoonlijke kracht en kwaliteit cultiveren
- Waar je veel om geeft
  - Vriendschap
  - Familie
  - Zelfontwikkeling
  - Gezondheid
  - Natuur
  - Rechtvaardigheid
  - Spiritualiteit



‘Er van af’

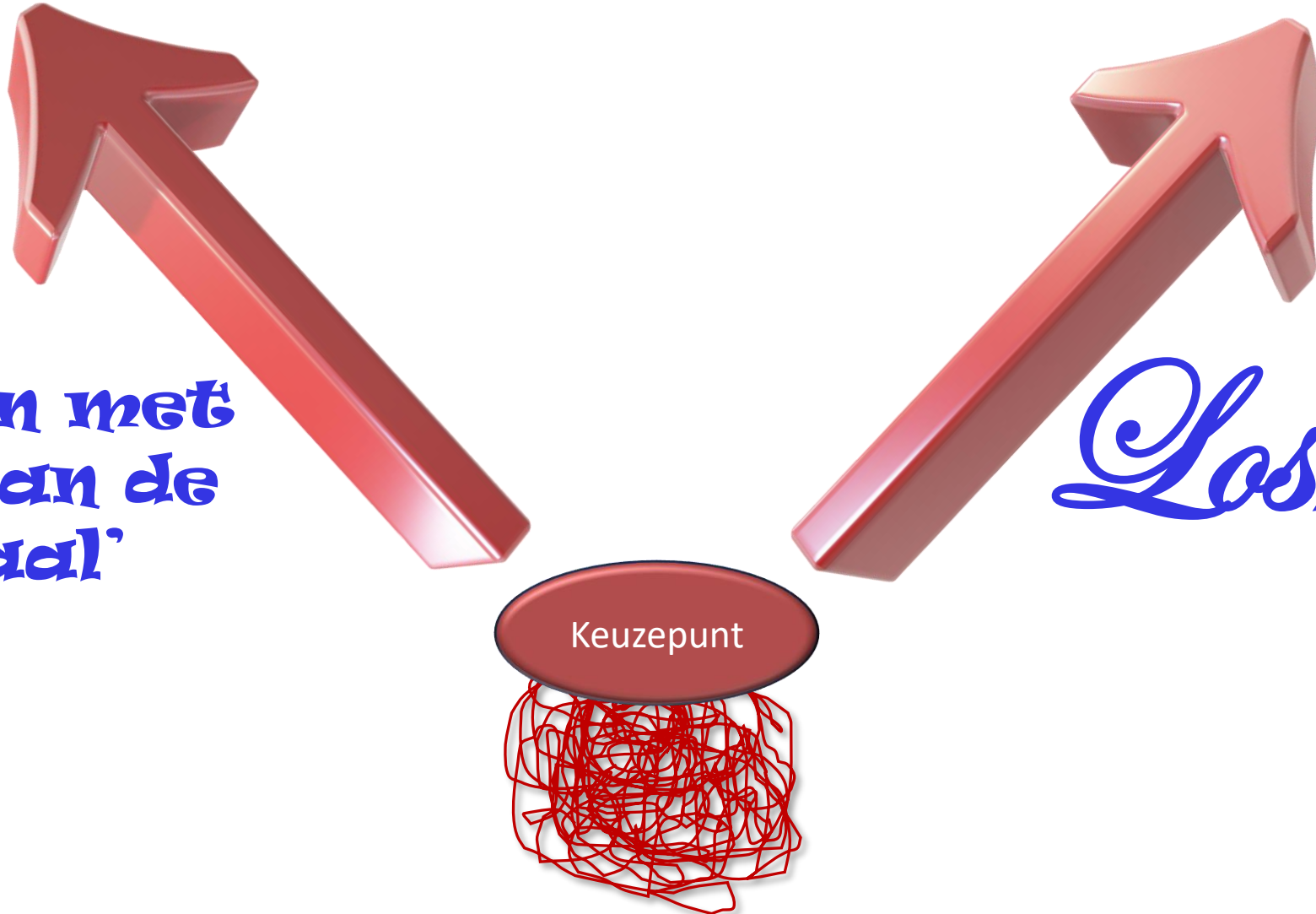
‘Er naar toe’

*‘Gaan met  
je aan de  
haal’*

*Losmaken*

Keuzepunt

‘Moeilijke situatie(s), gedachten & gevoelens’

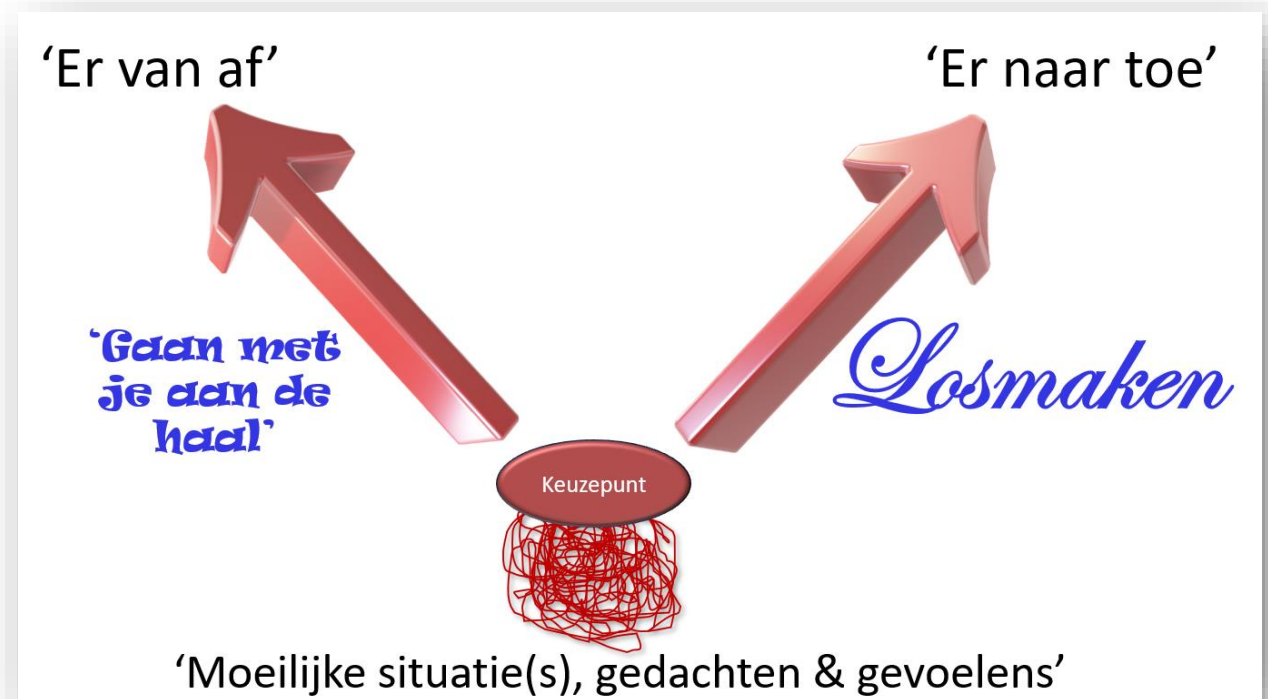




# Basis bij vergroten van eigen veerkracht

Psychologische flexibiliteit maakt het leven hopelijk gemakkelijker te dragen met als elementen;

- Bewustwording van wat wel en niet werkt
- Voelen met voorbedachten rade
- Afstand tot het denken
- Versterkte focus op het hier en nu
- Met liefde en compassie naar jezelf toe
- In contact met je waarden
- Bewust handelen





# Losmaken van moeilijke gedachten en gevoelens

- Voorbijdrijvende bladeren





# Veerkracht vergroten

- Accepteren van moeilijke ervaringen
- Moeilijke gedachten vernielen
- Toegewijd handelen





# Wat neem je mee?

- Schrijf (samen) een 'elfje':

Een

Twee drie

Vier vijf zes

Zeven acht negen tien

Elf



# Bijvoorbeeld

Parkinson

Heb ik

Of ben ik?

Loslaten of anders vasthouden

Actie



**‘Je bent mentaal gezond  
als je kunt dealen  
met het lek en gebrek van het leven’**

# Vragen en reacties



PARKINSONISME  
VERENIGING

