

# Minder Parkinson, Meer Leven



Kwaliteit van Leven verhogen

7. Sterker Worden



Kwetsbaar → Weerbaar

8. Relaties Verbeteren



Angst → Verbinding

9. Perspectief Scheppen



Vermijdend → Doelgericht

Vaardigheden ontwikkelen

6. Regie Nemen



Slachtoffer → Regisseur

5. Symptomen Verlagen



Afwachtend → Actief

4. Emoties Beheersen



Star → Flexibel

1. Diagnose Verwerken



Verward → Alert

2. Realiteit Accepteren



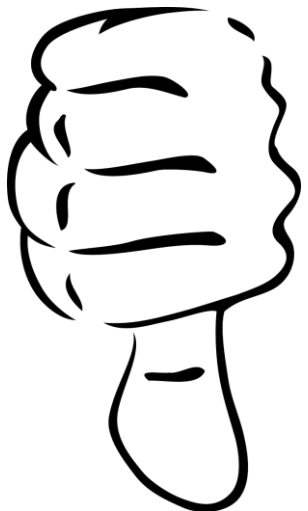
Ontkenning → Realisme

3. Stress Beheersen



Gestrest → Rustig

Evenwicht herstellen



Wat kun je doen om je symptomen te verminderen?



Parkinsoncafé Harderwijk 21-10-2022

# Wat vindt de neuroloog?

Wat is het antwoord van de gemiddelde neuroloog als je vraagt:  
“Wat kan iemand met Parkinson zelf doen om minder last van symptomen te hebben?”



Kun je zelf wat doen om symptomen te verminderen?

Wat doe je zelf om minder last te hebben van je symptomen?



# Mogelijkheden

1. Ontspannen
2. Concentreren (niet multi-tasken, één ding tegelijk doen), onbewuste bewegingen bewust maken, triggeren
3. Alternatieve bewegingsstrategieën (John Pepper)
4. Symptomen omzeilen
5. Fit worden en blijven
6. NLP-technieken



# 1. Ontspannen (stress verlagen)

- Buikademhaling
- Breed (perifeer) kijken
- Gooise 'R'
- Body scan (of andere) meditatie
- Zelfspraak veranderen
- Positieve bedoeling erkennen
- Belemmerende overtuigingen herkennen en vervangen





## 2. Concentreren

- Eén ding tegelijk doen, volledig concentreren
- Onbewuste bewegingen bewust maken
- Mindfulness toepassen
- Triggers gebruiken:
  - Visueel
  - Auditief / gedachten



# 3. Alternatieve bewegingsstrategieën

- Ook een vorm van bewust maken van onbewuste of routinematige bewegingen / gedragingen
- Voorbeelden van John Pepper:
  - Schrijven (in pen knijpen, pols draaien, kleine blokletters)
  - Drinken (in beker / oor knijpen, pols draaien)
  - Lopen ('Hiel, hiel, hiel')





## 4. Symptomen omzeilen door:

- Hulpmiddelen te gebruiken (klittenband i.p.v. veters, drukknopen i.p.v. gewone knopen e.d.)
- Taken / activiteiten afstoten
- Hulp accepteren



# 5. Fit worden en blijven

- Voldoende lichaamsbeweging:
  - Fietsen / hometrainer (hoge duurbelasting, anaeroob)
  - Evenwichtsoefeningen
- Voldoende slapen / rusten



## 6. NLP-technieken

1. Beweging / activiteit vooraf visualiseren en dan geconcentreerd uitvoeren
2. De uitvoering met de 'goede' kant van het lichaam 'voordoen' en met de andere kant 'nadoen'
3. Foreground/Background-methode (ankeren)



# Perspectief scheppen



Parkinsoncafé Harderwijk 21-10-2022

# Wat was je perspectief?

Wat was je verwachting voor de rest van je leven voordat jij (of je partner) de diagnose 'Parkinson kreeg?



# Hoe heeft Parkinson je perspectief veranderd?

Wat is jouw doemscenario?



# 'Giftige' overtuigingen en vragen

- Alles wordt alleen maar slechter
  - Ik word als zieke niet serieus genomen
  - Niemand is nog geïnteresseerd
  - Ik sta er alleen voor
  - Dat wordt scheiden
  - Alles wat ik wil is nu onmogelijk
  - .....
- Welke symptomen ga ik nog krijgen?
  - Hoe snel zal ik achteruit gaan?
  - Wanneer ben ik volledig hulpbehoevend?
  - Wat kan ik allemaal NIET meer?
  - Wat ga ik nog inleveren?
  - .....





# Vragen waar je beter van wordt

Uitgangspunt: het gaat niet om hoe lang je nog (in redelijke gezondheid) hebt, maar om wat je met die tijd doet!

Je focus is cruciaal:

Ben je vooral bezig met het negatieve (symptomen, achteruitgang, onmogelijkheden, belemmeringen, risico's etc.)?

Of met het positieve / hoopvolle en hoopgevende?

(wat voor persoon ben je met die verschillende focussen?)

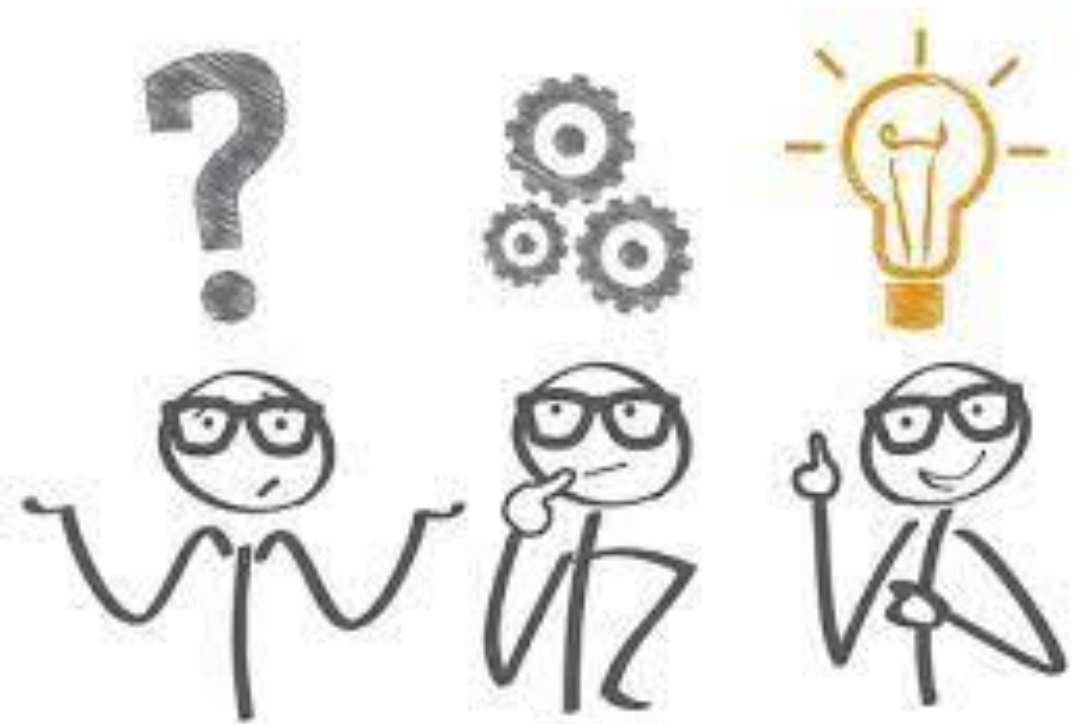


# Voorbeeldvragen

- Wat is belangrijk voor me?
- Waar word ik blij van? Waar heb ik een passie voor?
- Wat wil ik nog beleven?
- Wat wil ik nog doen?
- Wat wil ik nog bereiken?
- Waar wil ik nog naartoe?
- Met wie wil ik nog tijd doorbrengen?
- Wat wil ik met wie nog oplossen?
- Welk voorbeeld wil ik geven (en aan wie)?

En de cruciale vervolgvraag:

**HOE ga ik dat waar maken?!**



# Huiswerk

1. Droom onbeperkt
2. Maak een lijst (m.b.v. de voorbeeldvragen)
3. Maak een plan
4. Bespreek met partner / vrienden / kinderen etc.
5. Wat als er iets op staat dat “onmogelijk” is?



# Minder Parkinson, MEER LEVEN



Kitty Sijmons & Koen Lucas

## MINDER PARKINSON, MEER LEVEN

**Ja, ik heb Parkinson**  
en verder ben ik kernegezond!

Inclusief 12-delige  
online videotraining!



## Inhoud Boek

1. Mijn leven vóór de diagnose (1)
2. De schok van de diagnose (1)
3. Ontkenning en weerstand (2)
4. Hulp is beschikbaar (6+8)
5. Acceptatie is geen capitulatie (2)
6. Die lastige omgeving (8)
7. Zoek jezelf (7)
8. Steeds weer die tegenvallers (7)
9. De beloning van regie (6)
10. Wat het leven ook brengt (7)
11. Uit evenwicht en er weer in! (7)
12. Mag ik je wat vertellen? (9)

# Opbouw van elk hoofdstuk



Quote of gedicht van Kitty



De reis van Kitty



Toelichting door Koen



Online oefening



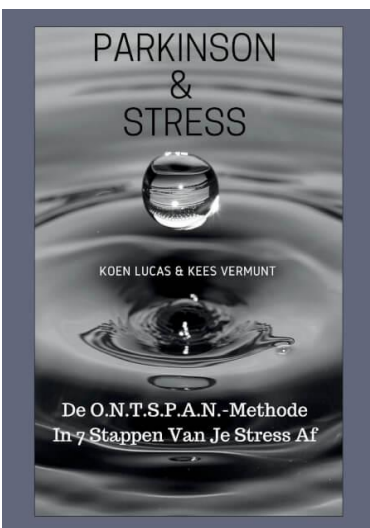


## Aanbieding



**Prijs online: €18,90 (€ 15 + verzendkosten)**

**Aanbieding: €10,-**



**Prijs online: €23,85 (€ 19,95 + verzendkosten)**

**Aanbieding: €15,-**

**Samen: €25,-**

**(i.p.v. €42,75,- inclusief verzending)**