

Tips & Tricks en hulpmiddelen



**Annemarie Mastenbroek,
Parkinson- en neurologieverpleegkundige Vitras
Telnr 06-23138689 e-mail: a.mastenbroek@vitras.nl**

Tips en Tricks

- Traagheid
- Communicatie
- On-Off
- Lopen
- Medicatie
- Voedsel
- Samen
- Uitscheiding
- Mentaal
- Team

Traagheid

(bewegen, handelen, communiceren, denken)

- Wacht op antwoord (NIVEA regel)
- Help de patiënt op weg
- Bied structuur (bv kleding in volgorde klaarleggen)
- Neem de tijd (houdt hier vooraf rekening mee)
- Vermijd dubbeltaken, maar doe het stap voor stap
- Tellen om het lopen te ondersteunen
- Voldoende lichaamsbeweging (ook goed voor het brein)

Communicatie

- Stel vragen en neem de tijd (niet jagen)
- Praat op ooghoogte
- Stel gesloten vragen
- Vraag naar emoties (maskergelaat)
- Moedig aan om luid en laag te praten
- Logopedie
- Gebruik korte zinnen, vooral in “off” periode
- Bied uitleg bij verwarring

On-Off

- Zoek uit wat de “goede tijden” zijn
- Gebruik de “on” periodes voor belangrijke activiteiten
- Hou in de gaten of de medicijnen de on/off periode beïnvloeden
- Meerwaldtkaart bijhouden om bovenstaande inzichtelijk te maken.

Meerwaldtkaart

Naam:

Medicatie

X:

*:

O:

@

	Uren																									Uren	
Datum	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	Aantal capsules /tabletten per dag	OFF	ON
																								X: *			
																								O: @			
																								X: *			
																								O: @			
																								X: *			
																								O: @			
																								X: *			
																								O: @			
																								X: *			
																								O: @			

 Traag en schuifelend lopen, stijfheid, beven (OFF)

 Overtollige bewegingen

 Goed, symptomen onder controle (ON)

S: Slapen

Lopen

- Begeleid de patiënt bij het lopen
- Stimuleer om een grote stap te maken
- Bied cues aan: tellen, zingen etc.
- Maak een lijn op de vloer zodat het doorstappen makkelijker wordt
- Bij balansproblemen gebruik maken van rollator of ander hulpmiddel
- Zorg voor voldoende ruimte
- Trekken en sjoeren werkt freezing in de hand

Medicatie

- Tijd: ½ uur voor of 1 uur na het eten innemen
- Op vaste tijdstippen
- Nooit met eiwitrijk voedsel
- Wel met appelmoes of zure drankjes bv sinaasappelsap: betere opname
- Mogelijke bijwerkingen

Voedsel (kans op afvallen groot)

- Maandelijks wegen
- **Vezels bevorderen de passage** (kans op obstipatie groot bij Parkinson)
- Bord voorverwarmen, houdt het eten langer warm
- Problemen slikken en kauwen inschakelen logopedist.
- Bij eetproblemen door motoriek, inschakelen ergotherapeut

Samen

- Let op balans tussen draagkracht en draaglast bij de mantelzorger
- Parkinson krijg je niet alleen, mantelzorger heeft hier ook 24/7 mee te maken. Daarnaast een partner die veranderd is.

Uitscheiding

- Neem de tijd om uit te plassen en let op houding
- Voldoende drinken, vezels eten en bewegen
- Medicatie tegen een overactieve blaas
- Gebruik van eventuele hulpmiddelen

Mentaal

- Aandacht voor angst, depressie en hallucinaties
- Mogelijke symptomen van Parkinson of bijwerkingen medicatie
- Verlies van regie
- Voorkom stress bij de patiënt

Team

- Verscheidenheid aan zorgprofessionals
- Belangrijk is de samenwerking en onderlinge communicatie van de zorgprofessionals
- Het liefst 1 coördinator, die contact houdt met de anderen om het overzicht voor de patiënt te bewaken

Hulpmiddelen

Inleiding

- Communicatie
- Mobiliteit
- Verzorging
- Slaapkamer
- Interessante links

Communicatie

- Aangepast toetsenbord
- Schrijven
- Telefoneren
- Veiligheid



Anti-slipmateriaal



Greepmateriaal voor pennen ed.





Omgevingsbesturing



Alarmsystemen, beweging





Mobiliteit

- Auto rijden
- Fietsen
- Lopen
- Staand
- Rolstoel



vitras

leef, denk
en werk mee





vitras

leef, denk
en werk mee



2 MARKTPLAATS





vitrass

leef, denk
en werk mee





vitras

leef, denk
en werk mee





Verzorging

- Aankleden/uitkleden
- Eten en drinken
- Medicijnen
- Toilet



vitrass

leef, denk
en werk mee









Slaapkamer

- In- en uit bed
- Draaien in bed met hulp, zonder hulp



vitras

leef, denk
en werk mee



Interessante links

- <http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>
- www.regelhulp.nl
- <http://www.tilcentrum.nl/home.html>
- www.vegro.info of
www.medipoint.nl
- <http://www.zorgoutlet.nl/>