

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 8



- Schakelen



Doelen van de cursus

1. Inzicht in veranderingen in het denken bij de ziekte van Parkinson.
2. Bewust worden van de eigen veranderingen in het denken en de mogelijkheden verkennen om hiermee om te gaan.
3. Kennismaken met technieken en strategieën om veranderingen in het denken zo goed mogelijk op te vangen.



Aandachtsgebieden

1. Aandacht en concentratie
2. Geheugen
3. Overzicht houden
4. Plannen
5. Schakelen



Programma

Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	– Presentatie
Thuisopdrachten bespreken	– Groepsgesprek
Schakelproblemen	– Presentatie
Schakelen tussen cognitieve taken	– Puzzeldictee
Schakelen bij bewegen	– Bewegingsoefeningen met opdrachten
Pauze	
Schakelen in gesprekken	– Rollenspel
Vooruitblik en afsluiting	– Groepsoverleg – Instructie – Rondvraag



Doelen van vandaag

1. Schakelproblemen herkennen.
2. Manieren om met schakelproblemen om te gaan.



Presentatie Schakelproblemen



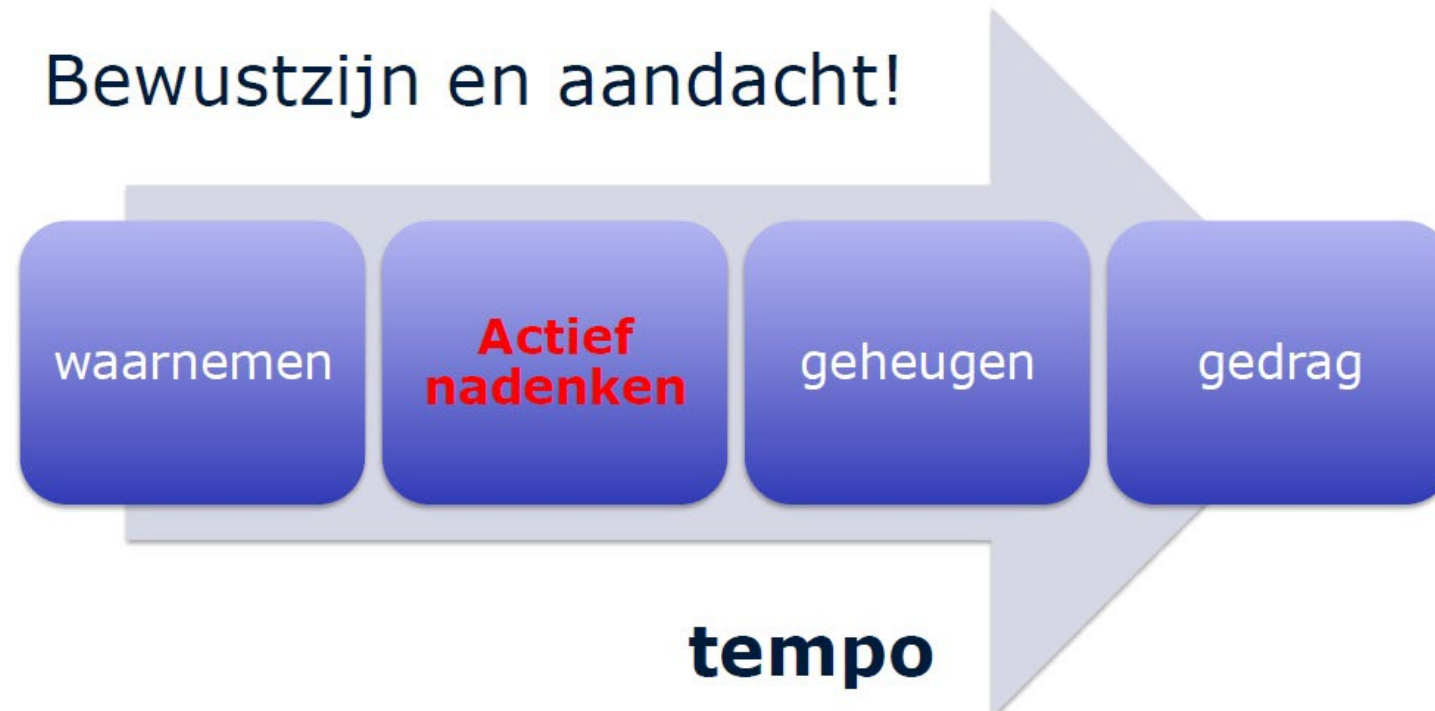


Verschillende schakelproblemen

- In gesprekken
- Tussen verschillende taken
- Tussen verschillende gebeurtenissen
- In een nieuwe omgeving
- Bij onvoorziene gebeurtenissen



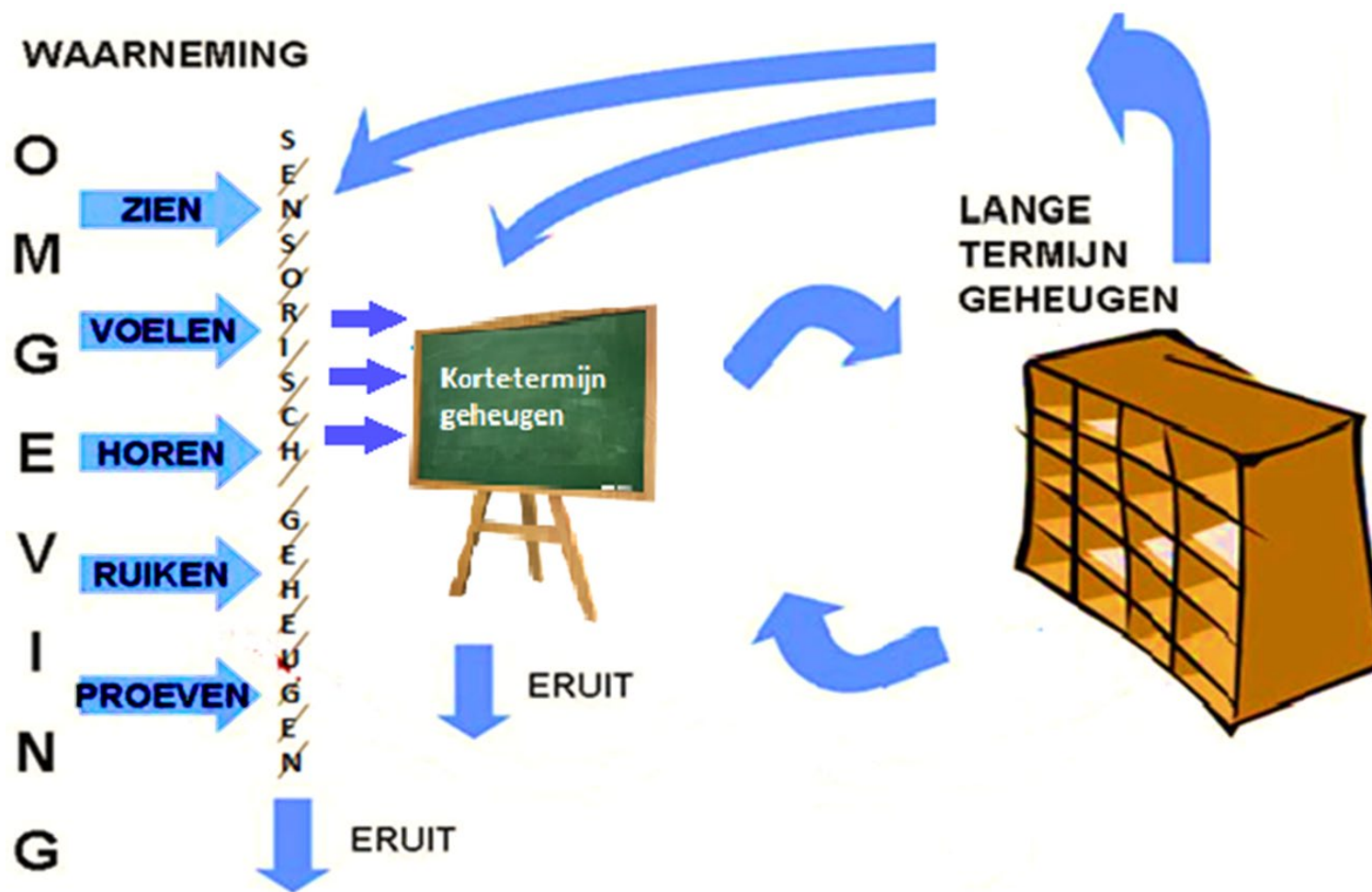
Cognitieve proces



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog



Wat kan mis gaan bij parkinson?





Schakelen tussen lezen en zien

- Zwart
- Rood
- Blauw
- Geel
- Groen
- Zwart
- Rood
- Paars
- Geel

Pauze





Tips voor het omgaan met schakelproblemen

- Doe één ding tegelijkertijd.
- Bereid activiteiten goed voor.
- Denk vooraf na over 'wat-als' situaties
- Maak een pas op de plaats bij schakelproblemen.
- Ga wat vroeger naar afspraken.
- Blijf sporten en bewegen.



Volgende week in bijeenkomst 9:



- Evaluatie en afsluiting



Spreek van de dag

Je hoeft niet per se je
tempo op te voeren
om meer uit het
leven te halen

INGSPIRE.nl