



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 – Interview in tweetallen
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Ordenen	– Opdracht in groepjes
Bespreken extra thuisopdracht	– Demonstratie Parkinson Monitor – Bespreken mindmappen
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag



Doelen van vandaag

1. Inzicht in welke situaties u het overzicht verliest.
2. Manieren om het overzicht te houden bij activiteiten en in gesprekken.





Presentatie

Overzicht houden in gesprekken



Vragen over gesprekken

1. Hoe merkt u of iemand goed luistert?
2. Wat gaat er wel eens mis in een gesprek?
3. Wat doet u als u de ander niet goed begrijpt?



Tips voor een goed gesprek

- Luister met aandacht.
- Neem de tijd om te ordenen en benoem dat.
- Probeer bij het onderwerp te blijven.
- Benoem als u het niet meer kunt volgen.
- Gebruik **LSD!**
 - Laat merken dat u **L**uistert.
 - Geef af en toe een **S**amenvatting.
 - Vraag **D**oor over het onderwerp.



Pauze





Parkinson Monitor

- Systematisch bijhouden van uw ziekteverloop
 - Structuur brengen in het gesprek met zorgverleners.
-
- [Link](#) Parkinson Monitor
 - <https://www.ucb.com/patients/Support-tools/Parkinson-s-Well-Being-Map/well-being-map/nl>



Tips om beter overzicht te houden

1. Zorg voor een opgeruimde leefomgeving.
2. Breng ordening aan in uw spullen.
3. Maak lijstjes.
4. Bereid gesprekken voor.
5. Gebruik LSD in een gesprek.



Algemene planningsaanpak

Hand-out Algemene PlanningsAanpak (APA)

Naam: Annelies

Doel (wat, wanneer): keuken schoonmaken, woensda ochtend

Stappen	Materiaal/hulp	Tijdsduur	Gelukt ja/nee
Stap 1: muziek opzetten	Radio	2 min	ja
Stap 2: Spullen aanrecht opruimen	/	5 min → 8 min.	ja
Stap 3: Schoonmaak - spullen pakken	Vaatdrupe Allesreiniger Schuurmiddel Theedoek	5 min	ja → 3 min.
Stap 4: aanrecht en buitenkant kastjes schoonmaken.		10 min	→ 25 min.
Stap 5: Spullen opruimen + sop maken vloer	Mop + emmer	5 min	ja
Stap 6: vloer dweilen		5 min	→ 15 min. ja
Stap 7:			

Hoe verwacht u dat het zal gaan?

Goed, maar wel lastig om niet andere dingen te doen zoals kastjes opruimen.

Wat zou u volgende keer anders doen?

meer tijd plannen.
Vergeten prullenbakken legen.



Volgende week in bijeenkomst 6:



- Plannen



Spreuk van de dag

**Als een rommelig bureau een
teken is van een rommelig hoofd,
wat zegt een leeg bureau dan
over je?**

OM
DENKEN

Albert Einstein