

# Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

## Bijeenkomst 3



- Aandacht en concentratie



# 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	– Inventariseren antwoorden – Groepsgesprek
Aandacht en concentratie	– Presentatie – Groepsgesprek
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Aandacht richten	– Aandachtsoefening
Concentratie	– Concentratie-oefening – Groepsgesprek
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag



# Doelen van vandaag

1. Inzicht krijgen in eigen veranderingen in aandacht en concentratie.
2. Manieren leren om aandacht beter te richten en concentratie vast te houden.





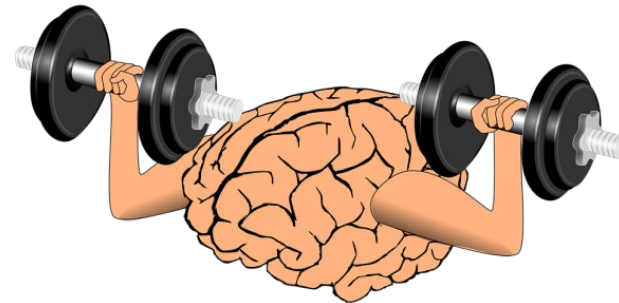
# Presentatie

## Aandacht en concentratie



# Aandacht en concentratie

- **Aandacht** =
- Gericht waarnemen
  
- **Concentratie** =
- De aandacht voor langere tijd vasthouden





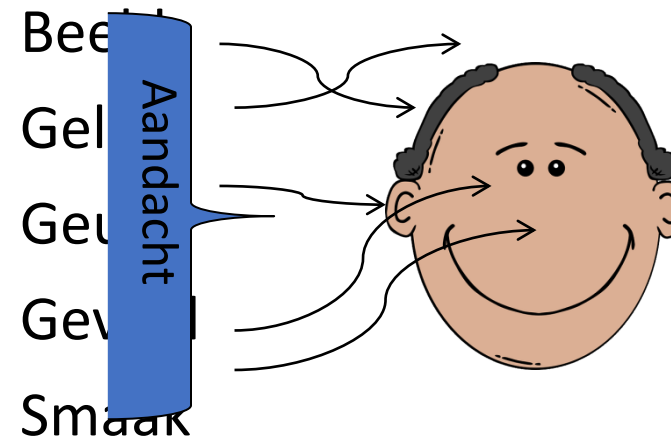
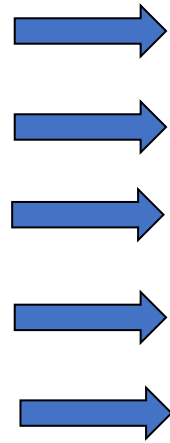
# Cognitieve proces



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog



# Prikkels verwerken





# Bij parkinson



Beeld



Geluid



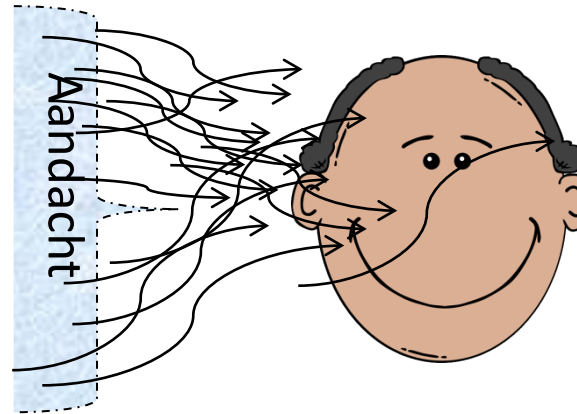
Geur



Gevoel



Smaak





# Gevolg

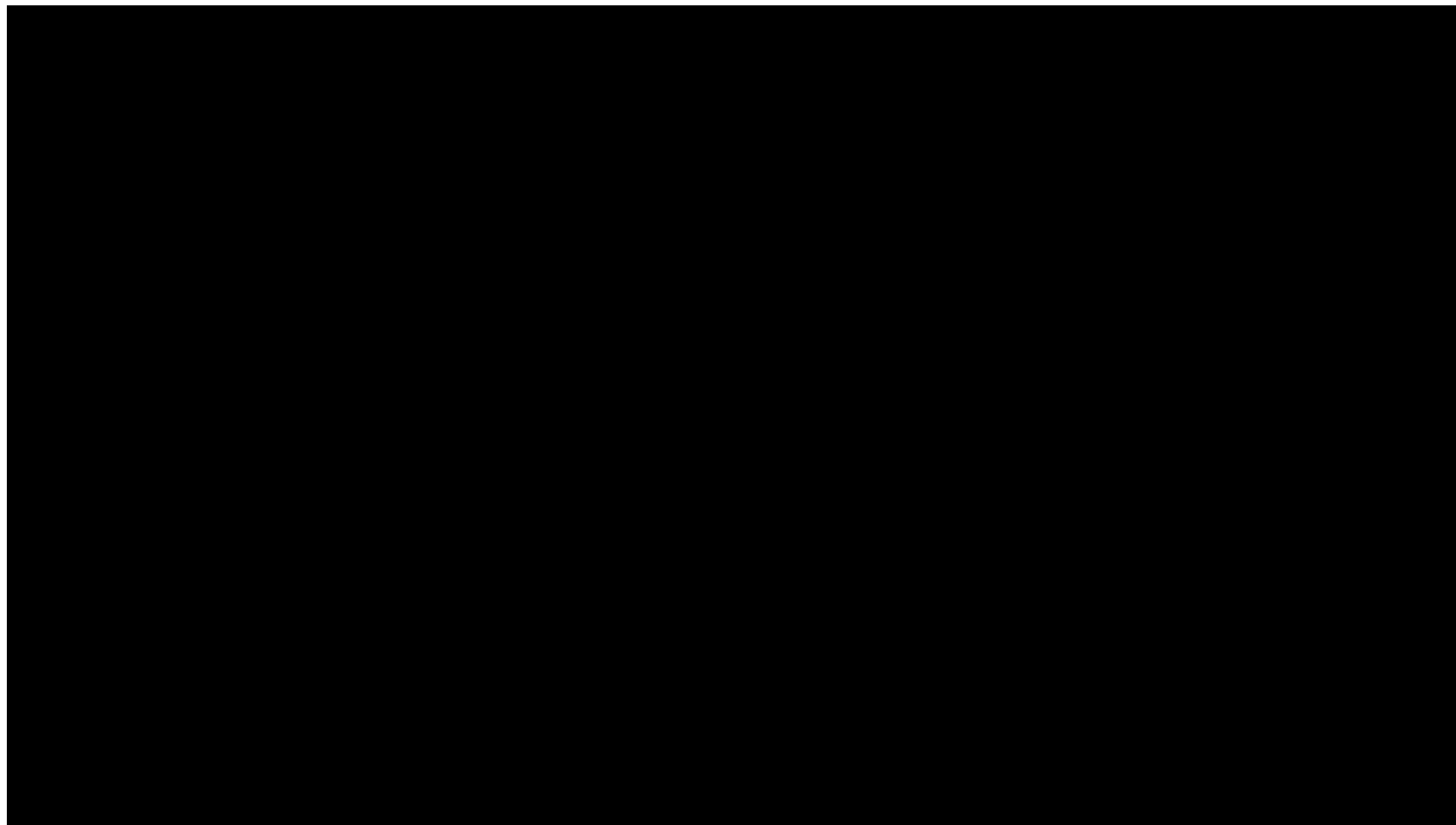
De emmer loopt over...





# Video: waarnemingstest

- Hoeveel passes maakt het team met de
- witte shirts?
- <https://www.youtube.com/watch?v=mXm99a8FuoM>





# Video: Ben je aandachtiger?

- Neuroloog Bas Bloem beantwoordt een vraag van een kijker bij ParkinsonTV:
- Kan het zijn dat je aandachtiger bent met de ziekte van Parkinson?

<https://www.youtube.com/watch?v=6jm7jM4xdCs&feature=youtu.be>



## Kijkersvraag 41

Kan het zijn dat je aandachtiger bezig bent met wat je doet als je de ziekte van Parkinson hebt?





Pauze





# Tips om de aandacht erbij te houden

1. Zorg voor een opgeruimde, ordelijke omgeving.
2. Neem de tijd om uw aandacht te richten en zaken in u op te nemen.
3. Zeg “stop” tegen zaken die u afleiden.
4. Zeg “stop” tegen uzelf als u afdwaalt.
5. Stop op tijd of neem op tijd pauze.
6. Benoem voor uzelf wat u doet of voelt.
7. Bespreek piekergedachten met anderen.



# Volgende week in bijeenkomst 4:



- Geheugen



Spreek van de dag

Alles wat  
**aandacht**  
krijgt groeit