



# Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

## Bijeenkomst 6



- Plannen



# 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
Aandacht en concentratie	– Kaartspel in groepjes
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Algemene PlanningsAanpak	– Groepsgesprek – Planningsopdracht
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag



# Doel van vandaag

1. Uitwisselen van ervaringen met plannen en organiseren.
2. Oefenen met de Algemene PlanningsAanpak.





# Pauze





# Tips om beter te plannen

- Zorg voor vaste gewoontes.
- Maak een planning.
- Bereid iedere dag voor.
- Deel complexe taken op in stappen.
- Stel uzelf 'wat-als' vragen.



# Volgende week in bijeenkomst 7:



- Familiebijeenkomst



# Spreek van de dag



# Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

## Bijeenkomst 7



- Familiebijeenkomst



# 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

Deelnemers	Familie
<b>Welkom en opening</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voorstelronde</li><li>- Presentatie</li></ul>	
<b>Thuisopdracht bespreken</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Inventariseren</li><li>- Groepsgesprek</li></ul>	<b>Communiceren over veranderingen in het denken bij parkinson</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Inventariseren</li><li>- Groepsgesprek</li></ul>
<b>Veranderingen in het denken en de omgeving</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stellingen</li><li>- Groepsgesprek</li></ul>	
<b>Vooruitblik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Instructie</li></ul>	
<b>Bewegen</b>	
<b>Pauze</b>	
<b>Evaluatie en afsluiting</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Terugkoppeling uit de groepen</li><li>- Rondvraag</li></ul>	



# Programma

Programma-onderdeel	Werkvormen
Welkom en opening	<ul style="list-style-type: none"><li>– Voorstelronde</li><li>– Presentatie</li></ul>
Veranderingen in het denken bij parkinson	<ul style="list-style-type: none"><li>– Toelichting</li></ul>
Communiceren over veranderingen in het denken bij parkinson	<ul style="list-style-type: none"><li>– Inventariseren in groepjes</li><li>– Nabespreking</li></ul>
Veranderingen in het denken en de omgeving	<ul style="list-style-type: none"><li>– Groepsgesprek aan de hand van stellingen</li></ul>
Bewegen	<ul style="list-style-type: none"><li>– Korte bewegingsoefening</li></ul>
Pauze	
Evaluatie en afsluiting	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rondvraag</li></ul>



# Doel van vandaag

- Communiceren over veranderingen in het denken bij parkinson.



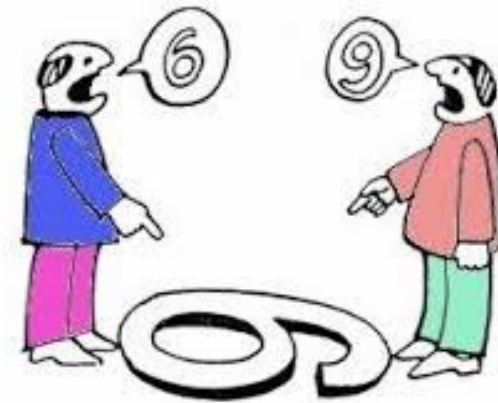


# Omgaan met veranderingen in het denken bij parkinson



# Stelling:

- 'Ik voel mij vaak onbegrepen'
- Eens of oneens?





# Stelling:

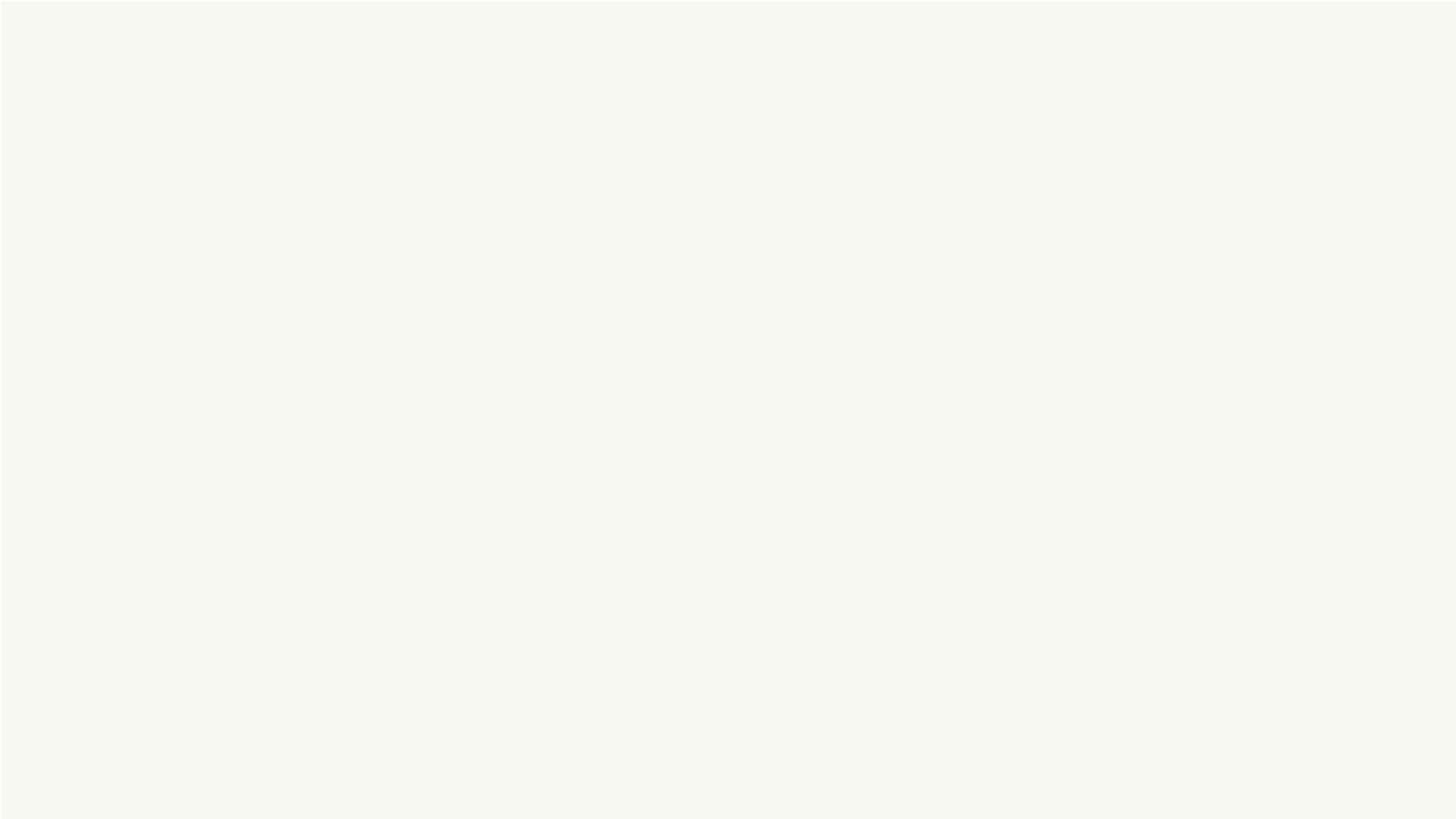
- ‘Het is goed om bij ontmoeten van nieuwe mensen, snel te vertellen over de ziekte van Parkinson.’
- Eens of oneens?



# Bloem's blog: apathie



- <https://www.youtube.com/watch?v=zKHfSDaBfB4>





# Stelling:

- ‘Het is prettig als mensen in de omgeving van iemand met parkinson, diegene af en toe een zetje geven.’
- Eens of oneens?



# Stelling:

- 'Ik laat mijn waardering voor de ander voldoende blijken'
- Eens of oneens?



# Volgende week in bijeenkomst 8:



- Schakelen



Spreuk van de dag

**Alleen ga je sneller,  
samen kom je verder**