



Psychologische hulpverlening bij Parkinson

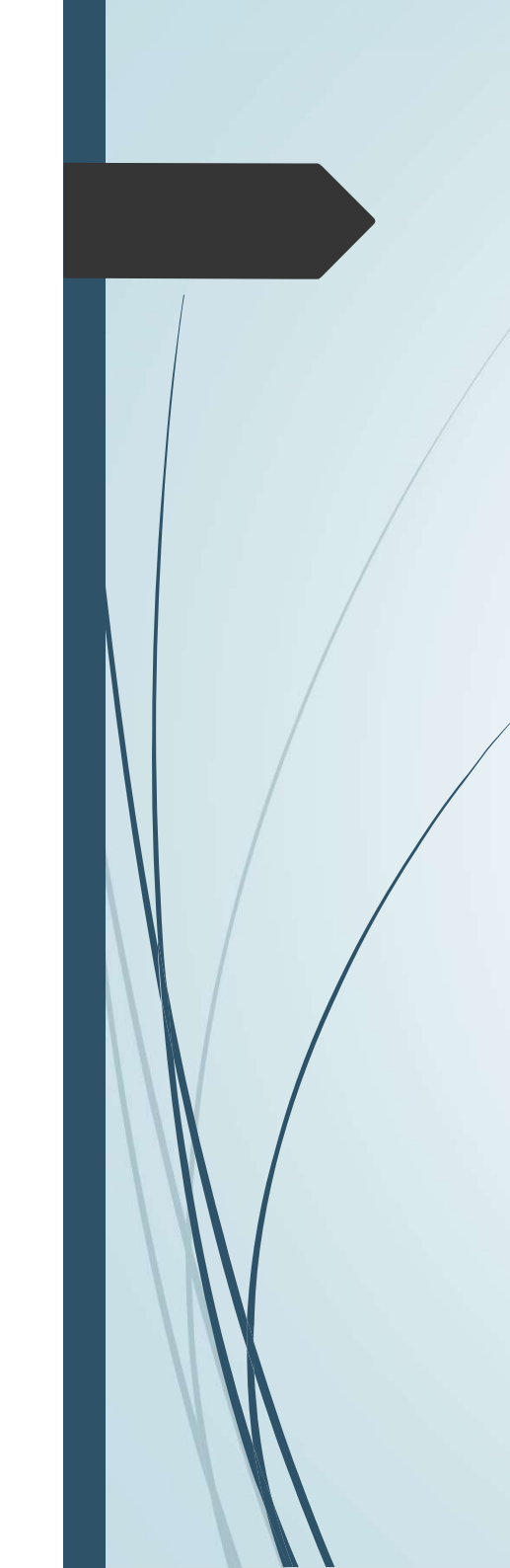


Petra Willemse-Huybrechtse

Gezondheidszorgpsycholoog

Werkzaam bij Omring

Aangesloten bij ParkinsonNet



Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson is een chronische, progressieve neurodegeneratieve aandoening

Dat wil zeggen:

Zenuwcellen (neuronen) in de hersenen die langzaam blijvend beschadigen en afsterven

De ziekte neemt toe

Het tast het centrale zenuwstelsel aan:

- het “commandocentrum” van het lichaam: hersenen en ruggenmerg

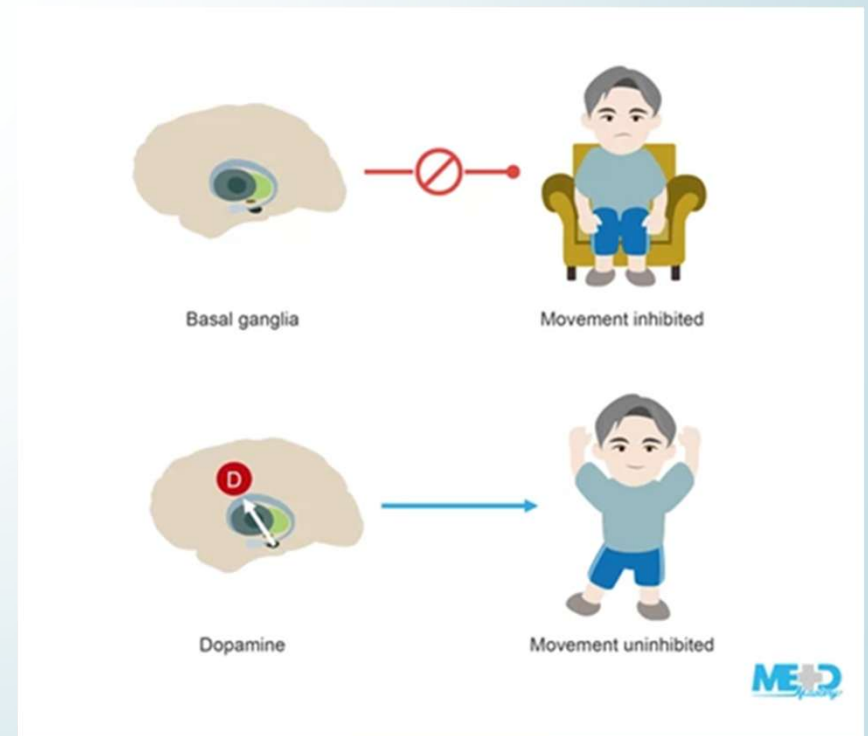
Wat is de ziekte van Parkinson?

Bij de ziekte van Parkinson gaan de zenuwcellen van de substantia nigra sneller verloren.

Wanneer 20-30% van de zenuwcellen verdwenen zijn > eerste symptomen zoals:

- Tremor (trillen of beven)
- Traagheid (bradykinesie)
- Stijfheid
- Evenwichtsproblemen

Snelheid en ernst verschillen per persoon



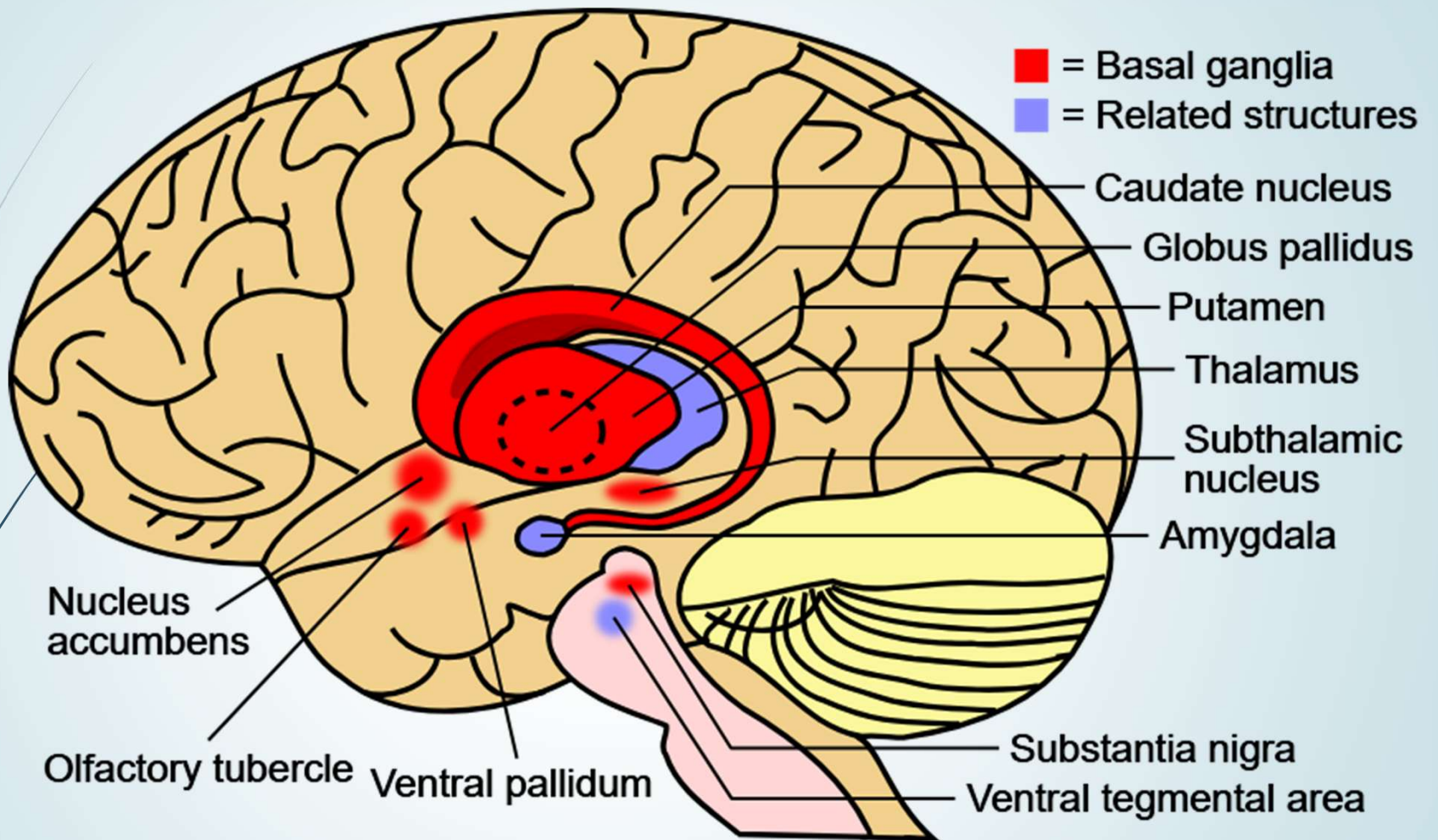


Substantia nigra

Substantia nigra betekent 'zwarte stof' in Latijn.

Maakt deel uit de van de basale ganglia.

Dit is een groep hersenkernen die bewegingen en gedrag aansturen en deze goed coördineren.





Substantia nigra

Substantia nigra produceert dopamine

Substantia nigra helpt bij het doorgeven van signalen binnen de hersenen

Zonder voldoende dopamine uit deze hersenkern worden bewegingen trager, kleiner en minder vloeiend

Naast beweging beïnvloedt dopamine ook emoties, leren en motivatie

Wat is de ziekte van Parkinson?

Er zijn ook niet-motorische symptomen:

- Cognitieve klachten (klachten m.b.t. het denken)
- Psychische klachten

Wat is de ziekte van Parkinson?





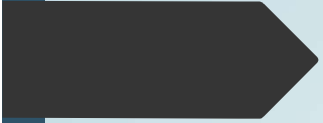
Psychische klachten

Ruim 40% van de mensen met de ziekte van Parkinson ervaart psychische klachten, waaronder:

- Sombereheid/depressie
- Angst
- Apathie (onverschillig, gebrek aan motivatie of emotie)

Deze klachten kunnen het dagelijks leven aanzienlijk beïnvloeden.

Ze zijn vaak gerelateerd aan zowel de ziekte zelf als aan de medicatie.



Oorzaken van psychische symptomen

- Medicatie-effecten
- Ziektegerelateerde veranderingen

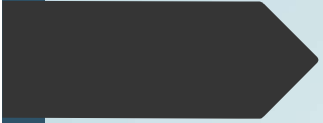


Medicatie-effecten

De medicatie voor Parkinson kan psychische symptomen zoals angst en depressie oproepen dan wel versterken.

Levodopa (o.a Sinemet, Madopar, Stalevo) en

Dopamine-agonisten (o.a. Pramipexol, Ropinirol, Apomorfine)



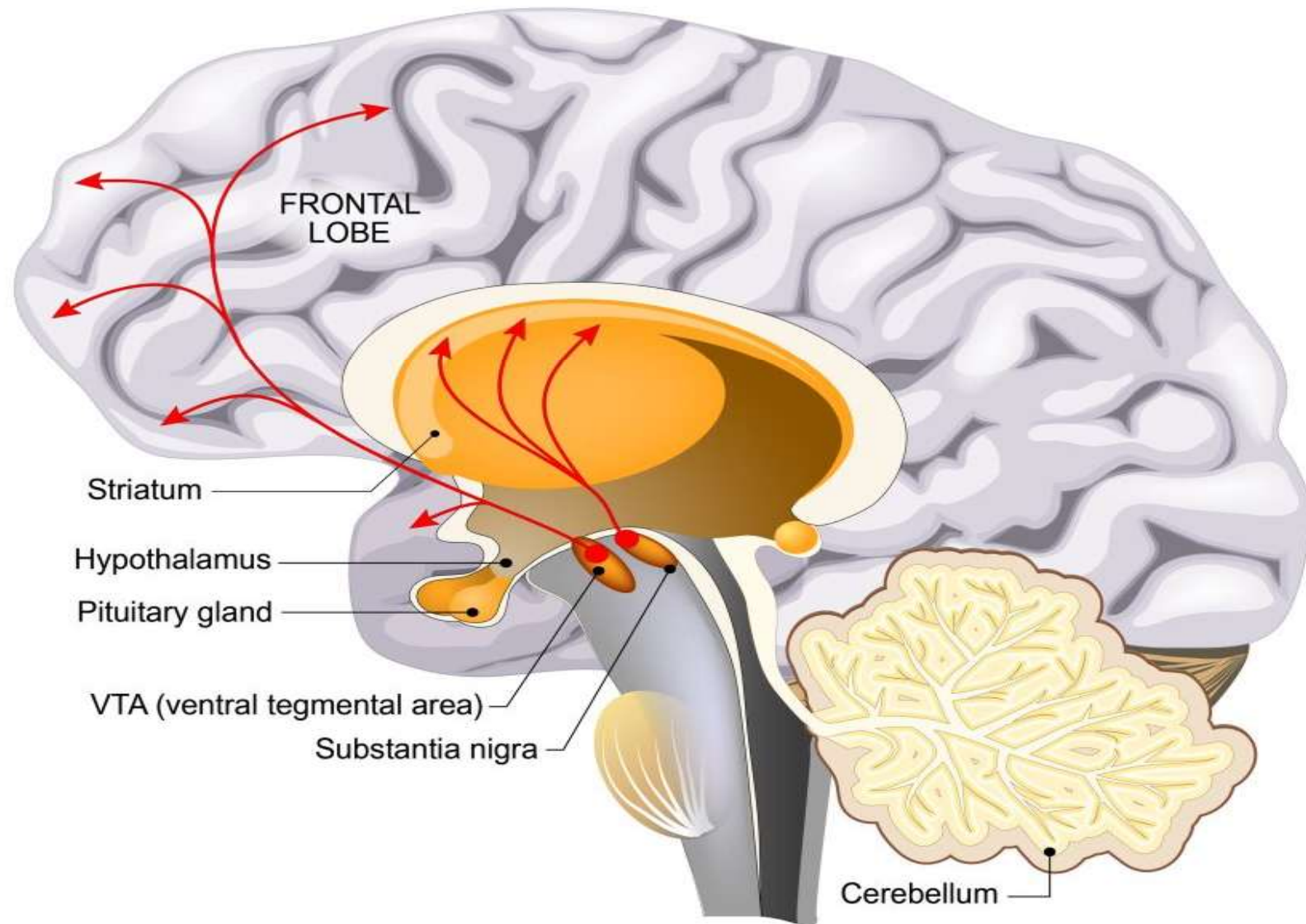
Medicatie-effecten

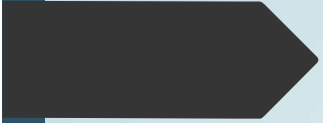
Overstimulatie van dopaminepaden:

Levodopa wordt in de hersenen omgezet in dopamine. Bij te **hoge** dosering of **langdurig** gebruik, kan dit leiden tot een teveel aan dopamine in de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor emoties en gedrag:

- Hallucinaties, waanideeën, verwardheid

DOPAMINE PATHWAY





Medicatie-effecten

Impulscontrolestoornissen

Een verhoogd dopamineniveau kan het beloningssysteem (limbisch systeem) in de hersenen overstimuleren. Dit kan leiden tot gedragsproblemen:

- Gokverslaving
- Dwangmatig kopen
- Eetbuien
- Overmatige interesse in seks (hyperseksualiteit)
- Dopamine dysregulatiesyndroom = dopamineverslaving

Limbisch systeem

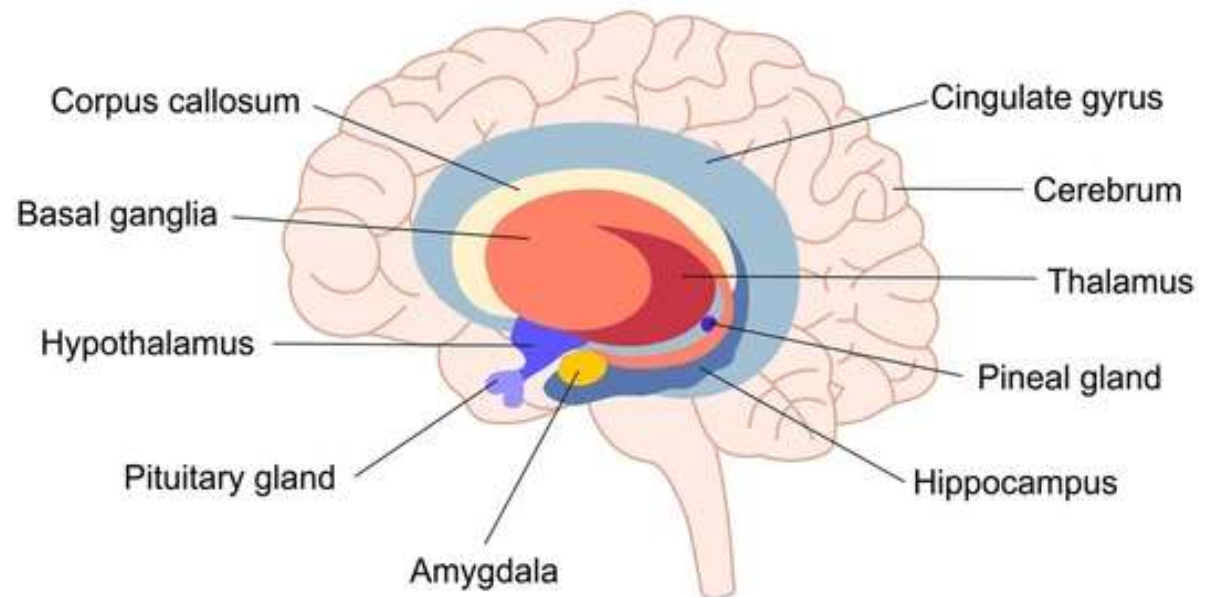
Emotionele brein

Beleving / emoties / gevoel

Blijdschap / geluk

Angst / boosheid

LIMBIC SYSTEM





Medicatie-effecten

Schommelingen in de bloedspiegel ('wearing-off')

Wanneer de werking van Levodopa uitwerkt voordat de volgende dosis is ingenomen, kunnen mensen last krijgen van niet-motorische schommelingen. Dit uit zich vaak in:

- Angst
- Depressieve gevoelens
- Paniekaanvallen
- Je niet lekker voelen

Deze verbeteren vaak zodra de volgende dosis begint te werken



Medicatie-effecten

Schommelingen in de bloedspiegel ('wearing-off')

Dat maakt dat er mensen zijn die teveel aan Levodopa innemen, omdat ze zich psychisch dan beter voelen. Soms zelf euforisch/hyper.



Medicatie-effecten

Een **tekort** aan dopamine leidt niet alleen tot bewegingsstoornissen, maar ook tot:

- Stemmingsklachten
- Cognitieve problemen (problemen met het denken)
- Initiatiefverlies



Medicatie-effecten

Wisselwerking met andere hersenstoffen

Naast dopamine beïnvloedt Levodopa indirect ook andere overdrachtsstoffen (neurotransmitters) in de hersenen, wat bij gevoelige patiënten kan bijdragen aan

- Stemningswisselingen
- Euforie
- Agitatie



Belangrijke nuancering

Hoewel Levodopa deze klachten kan veroorzaken, zijn de psychische klachten bij Parkinson vaak een combinatie van de medicatie en de ziekte zelf.

De ziekte veroorzaakt de dopaminetekort in de hersenen.



Ziekte gerelateerde veranderingen

De ziekte van Parkinson zorgt veranderingen in denken en emotie.

Meer dan 40% van de patiënten ervaart psychische klachten, wat de noodzaak van gerichte psychologische ondersteuning onderstreept.



Cognitieve klachten

Cognitieve klachten zijn klachten van het denken, o.a.

- Trager in denken
- Verminderde aandacht
- Maar één ding tegelijkertijd kunnen doen > minder snel kunnen schakelen
- Snel afgeleid zijn
- Overzichtsverlies
- Moeite met plannen en overzicht houden
- Geheugenklachten
- Moeten zoeken naar woorden



Impact op het leven

De ziekte van Parkinson heeft een ingrijpende impact op de levenskwaliteit van patiënten en hun naasten.

Veranderingen in emotie, beweging en denken maken aanpassingen in het leven noodzakelijk.

Niet alleen voor de patiënt, maar ook voor hun partner/familie/naasten.

Mentale last van de progressieve ziekte

De mentale druk van het omgaan met de gevolgen van de ziekte kan psychische stress veroorzaken.

Patiënten maken zich vaak zorgen over de toekomst, wat kan leiden tot gevoelens van

- Angst
- Sombereheid
- Schaamte
- Vermijden





Psychologische ondersteuning

Effectieve manieren (coping strategieën) zijn belangrijk voor Parkinsonpatiënten om met stress om te gaan.

Deze kunnen de symptomen verlichten.

Technieken zoals mindfulness, yoga en ademhalingsoefeningen.

Deze kunnen bijdragen aan een betere mentale gezondheid en helpen bij het omgaan met stressvolle situaties.



BLOEM'S BLOG

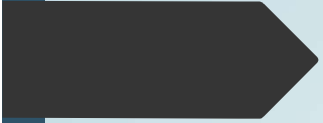
Stress & Parkinson



Ondersteuning voor familie

Familieleden van Parkinsonpatiënten ervaren vaak emotionele belasting.

Het bieden van psychologische ondersteuning aan hen, helpt hen de uitdagingen van de ziekte beter te begrijpen en effectieve strategieën te ontwikkelen voor het omgaan met zorgen en emoties.



Lichaamsbeeld en zelfbeeld

De fysieke symptomen van Parkinson kunnen invloed hebben op het lichaamsbeeld en zelfvertrouwen van patiënten.

Psychologische hulp is gericht op het omgaan met veranderingen in uiterlijk en functioneren (lichamelijk en mentaal), waardoor patiënten leren hun zelfbeeld positief te behouden.



Psychologische behandeling

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT is een behandeling die zich richt op het bevorderen van psychologische flexibiliteit.

Het leert patiënten om gedachten en gevoelens die voortkomen uit de ziekte te accepteren, wat kan zorgen voor een verbeterd psychisch welzijn ondanks lichamelijke symptomen/klachten



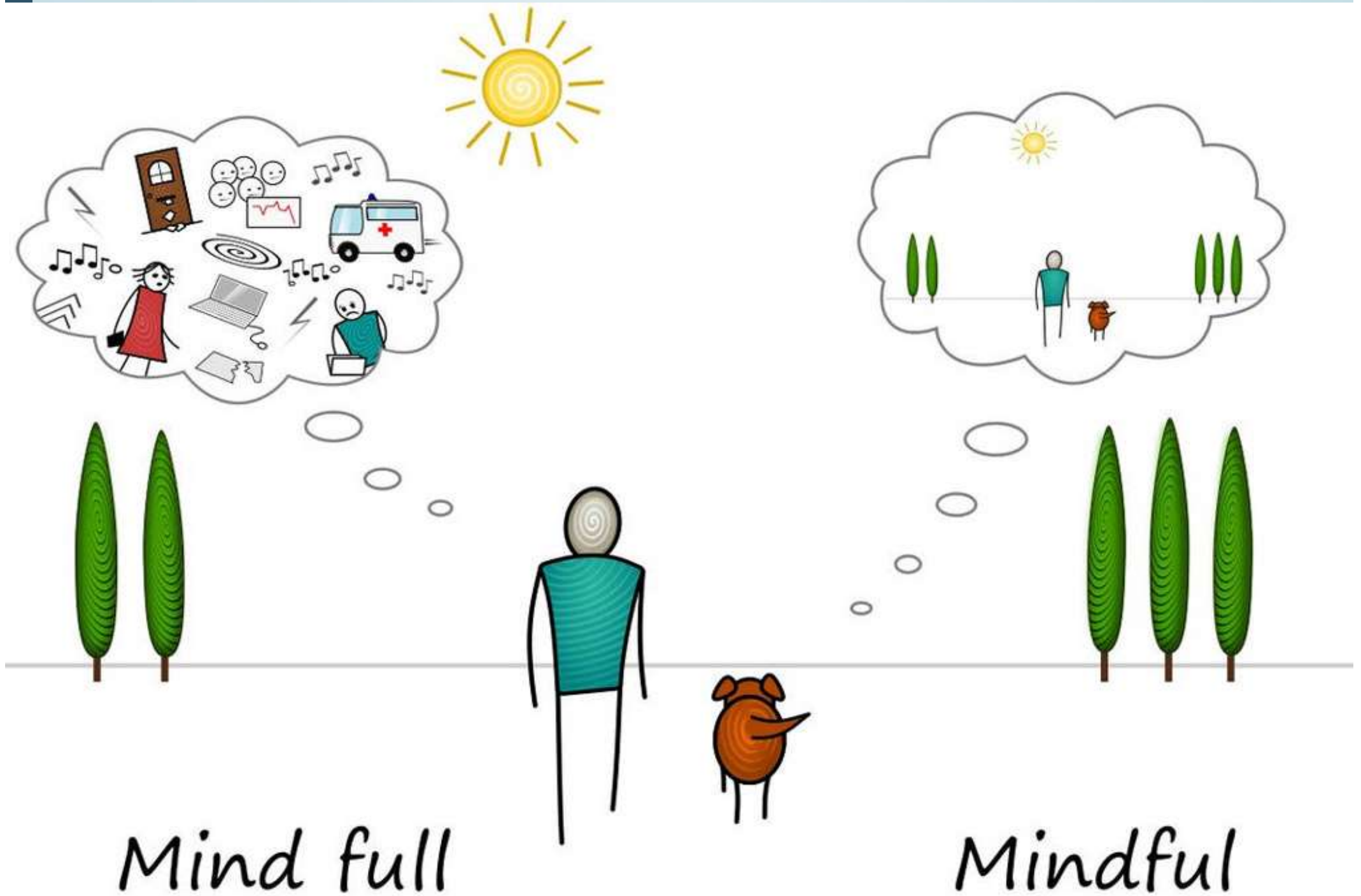


Technieken en oefeningen

Effectieve technieken zoals mindfulness (met volledige aandacht in het hier en nu zijn, zonder te oordelen) en ademhalingsoefeningen zijn cruciaal binnen ACT.

Ze zorgen voor:

- Vermindering van stress
- Je concentreren op belangrijke waarden in het leven, ondanks de beperkingen van de ziekte



Idea: Henck van Bilsen, "Socks of doom"

Stress hanteren, niet alleen mentaal, maar juist ook:

- Bewegen, zoals wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen, dansen, Parkinsonboksen
- In je eigen tempo
- Leuke dingen doen!
- Structuur in de dag en in de week





Rol andere hulpverleners

Psychologische zorg/hulp vaak samen met andere disciplines, daardoor kan de hulp effectiever zijn:

- Fysiotherapie
- Ergotherapie
- Diëtiste
- Logopedie
- Parkinsonverpleegkundige
- Neuroloog



Rol andere zorgverleners

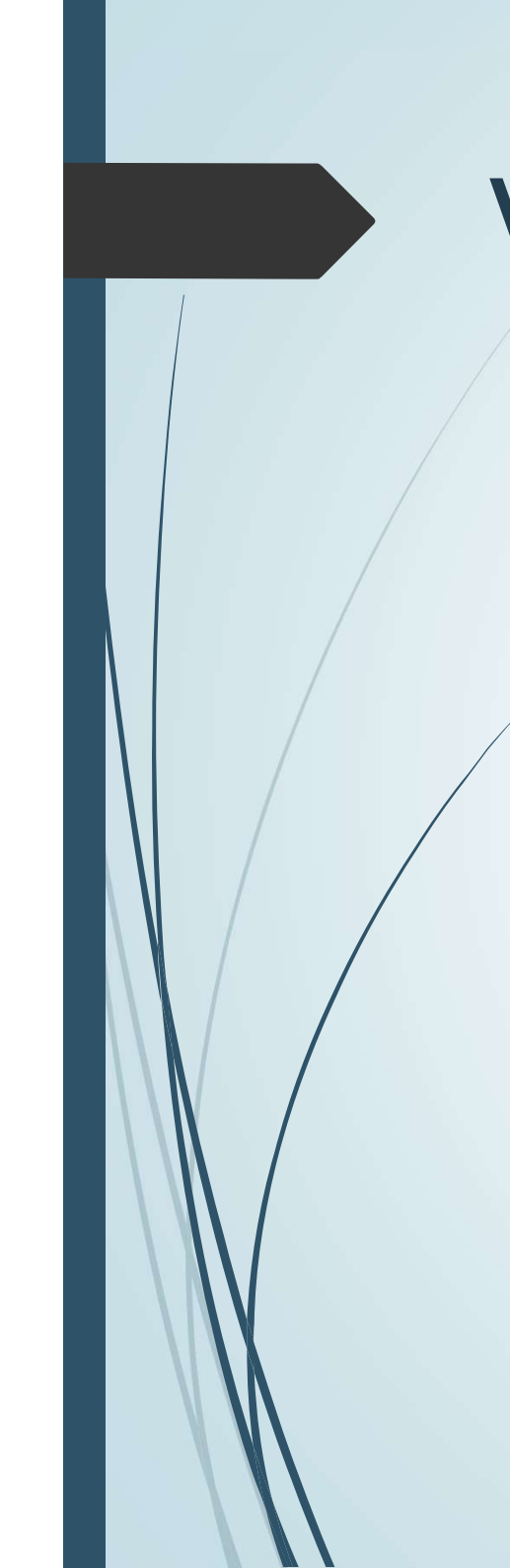
Samenwerking met zorgverleners zorgt voor een holistische benadering en behandelt zowel de lichamelijke als mentale aspecten van de ziekte.

Holistisch= de mens zien als geheel >

Lichamelijk, mentaal, emotioneel, sociaal en spiritueel

Rol andere zorgverleners





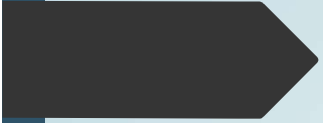
Vooruitzichten en levenskwaliteit

- De levenskwaliteit van mensen met de ziekte van Parkinson kan aanzienlijk verbeteren door psychologische hulp
- Psychologische ondersteuning/behandeling helpt om op een andere, meer helpende manier om te gaan met Parkinsonsymptomen
- Dit bevordert het algehele welzijn en dagelijks functioneren
- Helpt om doelen en waarden te behouden



Behandeling GZ-psycholoog

- Rouwverwerking (diagnose/achteruitgang)
- Leren omgaan met de veranderingen
- Acceptatie (?)
- Rolverandering
- Doen bij stemmingsklachten, activering en dagstructuur
- Angstklachten
- Omgang met de (lichamelijke en mentale) achteruitgang
- Onderzoek naar cognitieve klachten
- Tips hoe beter om te gaan met cognitieve klachten

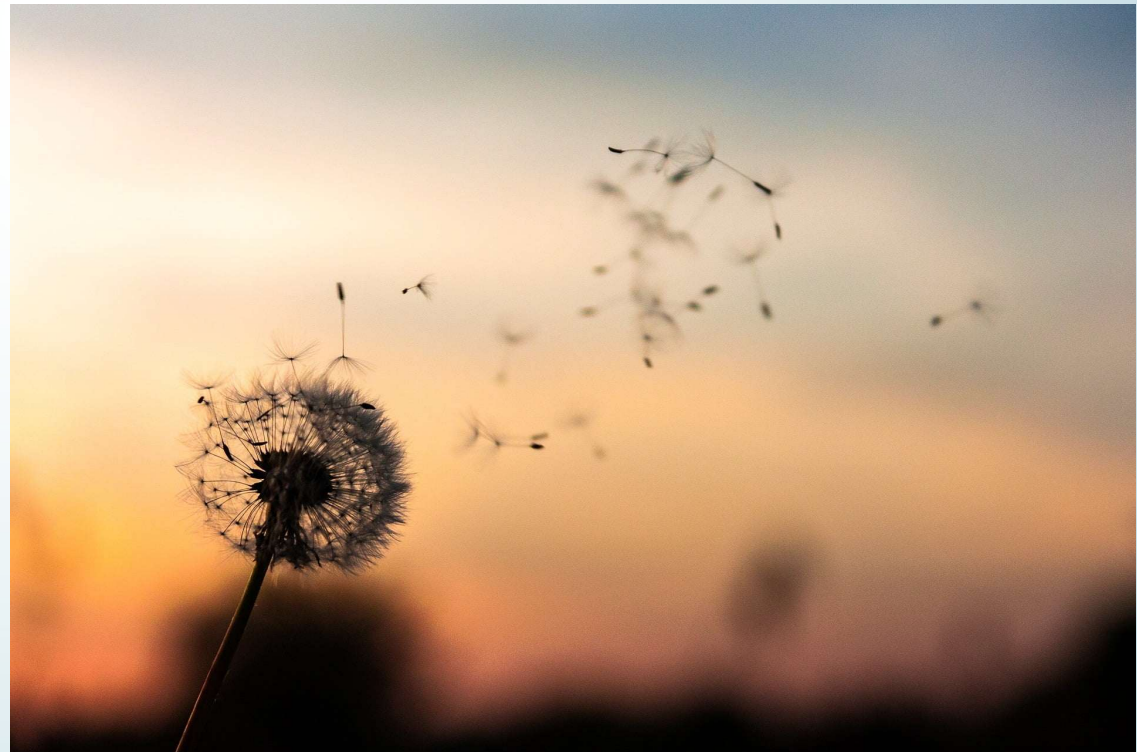


Behandeling GZ-psycholoog

- Dopamine dysregulatiesyndroom (dwangmatig Parkinsonmedicatiegebruik)
- Slaaphygiëne
- Belasting-belastbaarheid (omgaan met energie)
- Ondersteunende interventies (PEPP cursus, Parkinsoncafé)
- Andere disciplines inzetten
- Maatwerk ten aanzien van de psychologische behandelmethoden

Palliatieve zorg en laatste fases

In de latere fase van de ziekte kan psychologische hulp uitkomst bieden voor emotionele hulp bij de uitdagingen van het levenseinde





Verwijzing

- Via huisarts > Zorgdomein > Medisch specialistische zorg > specialisme ouderengeneeskunde > Consultatieteam Omring

