

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 4



- Geheugen



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
Geheugenoefening deel I	– Oefening Voorwerpen onthouden
Parkinson en het geheugen	– Presentatie
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Geheugentechnieken	– Presentatie
Geheugenoefening deel II	– Voorwerpen onthouden – Groepsgesprek
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag



Doelen van vandaag

1. Inzicht in de werking van het geheugen.
2. Manieren om veranderingen in het geheugen op te vangen.





Geheugen oefening

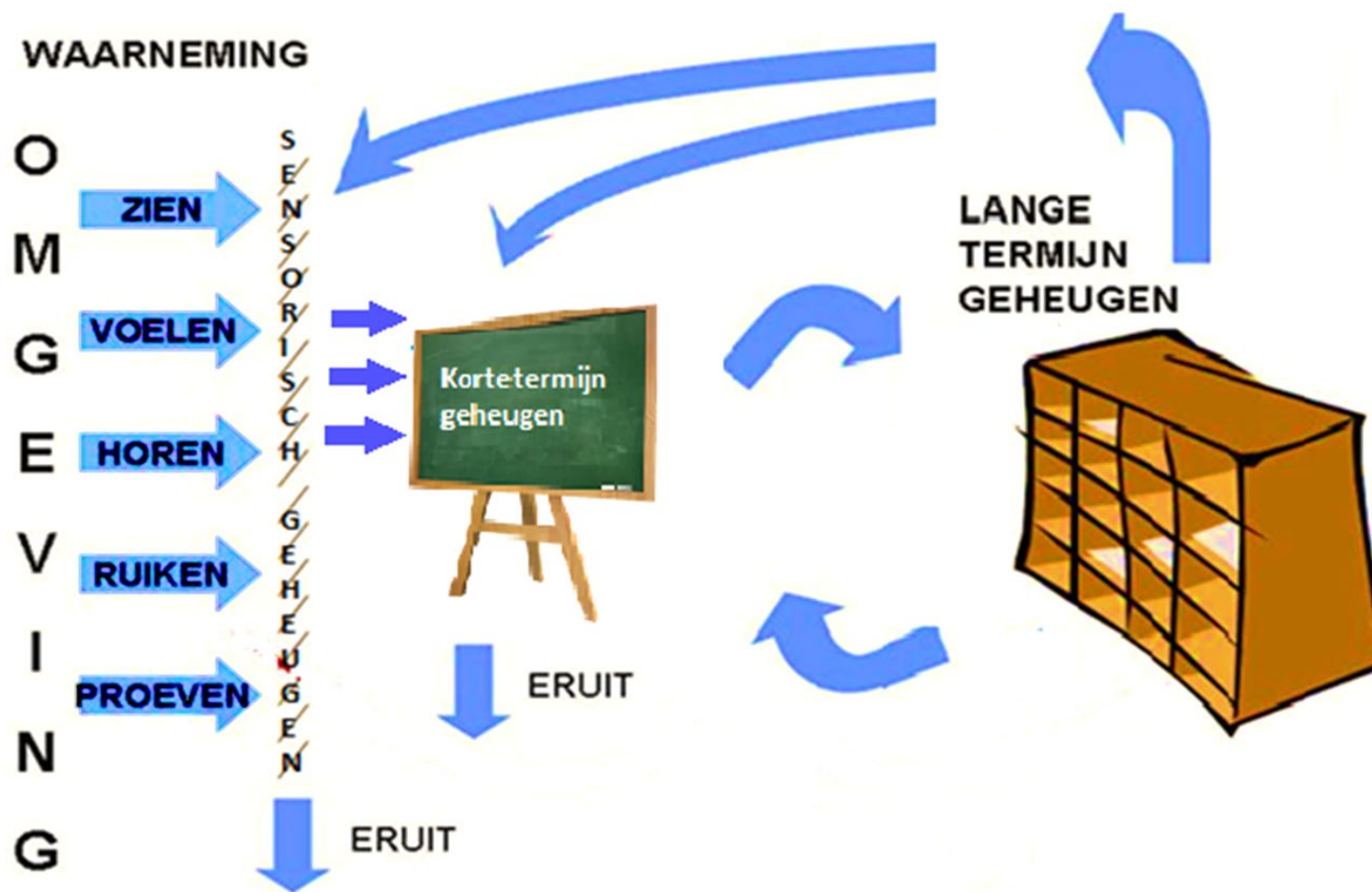
- Papier
- Banaan
- Sokken
- Melk
- Plakband
- Sjaal
- Hamer
- Hagelslag
- Sleutel
- Lijm
- Jas
- Snijplank
- Pollepel
- Zaag
- Mixer
- Haring
- Nijptang
- Schaar
- T-shirt
- Pannen

Presentatie parkinson en het geheugen



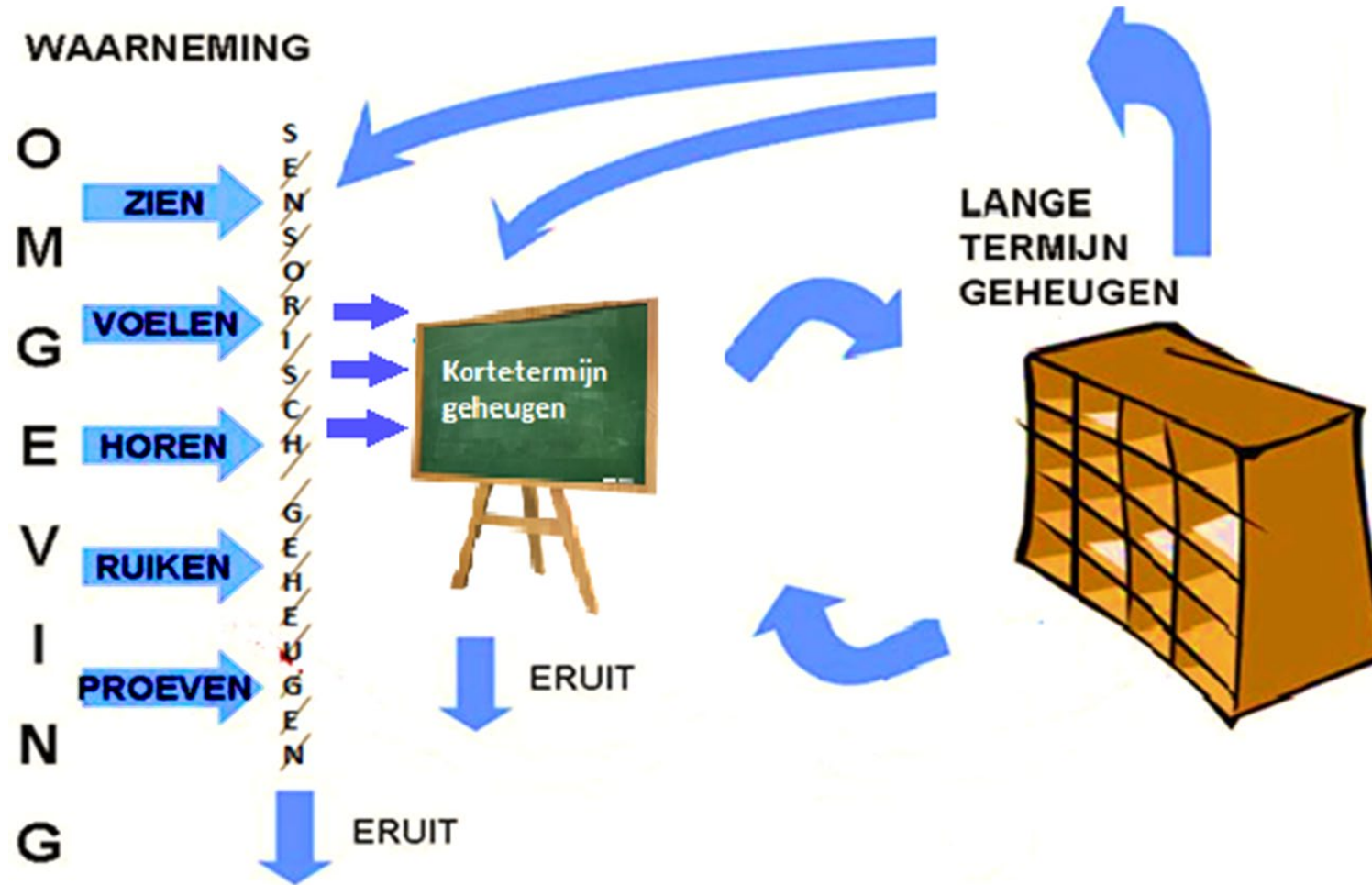


Het geheugen





Wat kan mis gaan bij parkinson?





Het kortetermijngeheugen

- 380
- 8342
- 61489
- 846721
- 9020168
- 65486802

Pauze





Presentatie geheugentechnieken



Beter onthouden

1. Bewust de aandacht richten
2. Associaties, ezelsbruggetjes
3. Verbeelding
4. Ordenen
5. Herhalen
6. Verschillende zintuigen gebruiken



1. Bewust de aandacht richten



Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog



2. Associaties en ezelsbruggetjes

- Jelle Mostert, neurowetenschapper
- geeft geheugentips.
- Deze gaat over [associaties](#) maken.



Ezelsbruggetjes





3. Verbeelding

- Maak in je hoofd een beeld van wat je wilt onthouden.
- Beelden onthouden we makkelijker dan woorden.





De loci-methode

- Visualiseringstechniek
- Plaats wat je wilt onthouden in een ruimte
- Bekijk het filmpje en doe daarna de quiz
- <https://www.youtube.com/watch?v=gQEeHxK4fVE>
- https://quiz.ntr.nl/quiz/start/quiz_id/230





De loci-methode

- Visualiseringstechniek
- Plaats wat je wilt onthouden in een ruimte
- Bekijk het filmpje en doe daarna de quiz
- <https://www.youtube.com/watch?v=gQEeHxK4fVE>
- [doe de quiz](#)



4. Ordenen

- Logica zoeken (volgorde, categorieën)
- Overeenkomsten/verschillen zoeken
- In kleinere eenheden opdelen



5. Herhalen

- Herhalen maakt de verbindingen in je hersenen sterker.
 - Hardop zeggen.
 - Opschrijven.
 - Verschillende zintuigen gebruiken.
 - Beter 3 x kort oefenen dan 1 x lang.



6. Verschillende zintuigen gebruiken

- Door verschillende zintuigen te gebruiken, wordt de informatie op verschillende manieren opgeslagen.

- Horen
- Voelen
- Zien
- Proeven
- Ruiken



Geheugen oefening II

Banaan

Hagelslag

Haring

Melk

Hamer

Nijptang

Sleutel

Zaag

Mixer

Pollepel

Pannen

Snijplank

Jas

T-shirt

Sjaal

Sokken

Lijm

Papier

Plakband

Schaar



Tips om beter te onthouden

- Bewuste aandacht er aan schenken.
- Maak associaties, gebruik ezelsbruggetjes.
- Gebruik uw verbeelding.
- Maak ordeningen.
- Herhaal.
- Gebruik verschillende zintuigen.
- Gebruik externe geheugensteuntjes.



Volgende week in bijeenkomst 5



- Overzicht houden



Spreek van de dag

