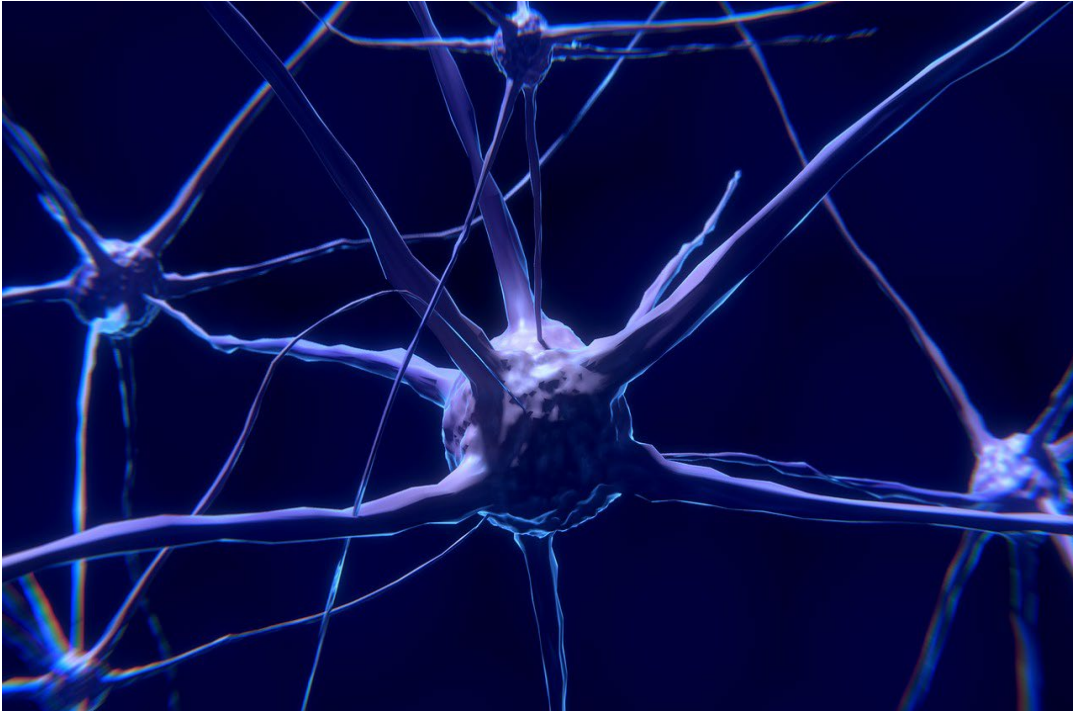


Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Bijeenkomst 2



- Parkinson en veranderingen in het denken



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 leerwensen – Groepsgesprek
Bewegen	– Korte bewegingsoefening
Pauze	
Parkinson en veranderingen in het denken	– Groepsgesprek aan de hand van stellingen presentatie
Omgaan met veranderingen in het denken	– Casus bespreken
Vooruitblik en afsluiting	– Instructie – Rondvraag



Doelen van vandaag

- De eigen leerwensen benoemen en bespreken
- Inzicht krijgen in de veranderingen in het denken bij parkinson





Pauze





Parkinson en veranderingen in het denken

Presentatie



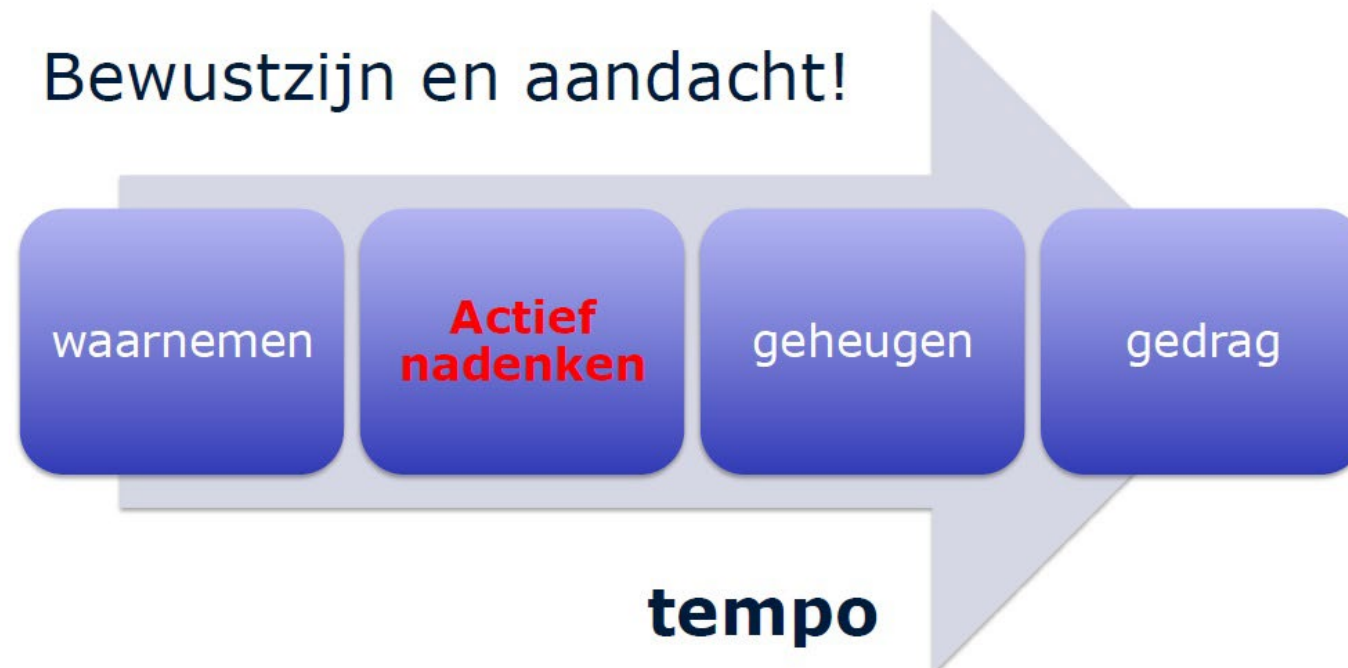
Cognitie

Het vermogen om informatie te leren en te gebruiken.





Cognitieve proces

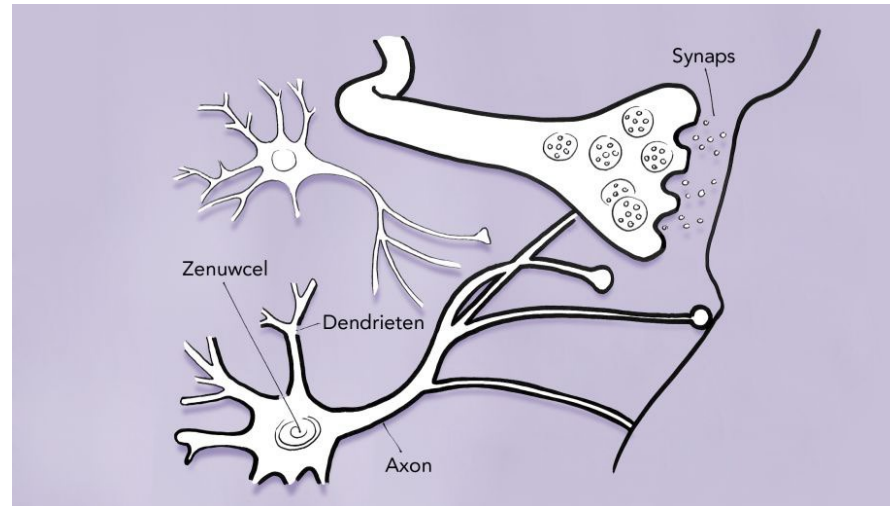


Bron: Annelien Duits, Klinisch neuropsycholoog



Hoe werkt het brein?

- Miljarden neuronen (zenuwcellen) geven signalen aan elkaar door.



Afbeelding BCL-instituut



Verbindingen in je hersenen

- Hoe vaker verbindingen in de hersenen worden gebruikt, hoe sterker ze worden.
- Het worden paadjes of snelwegen.



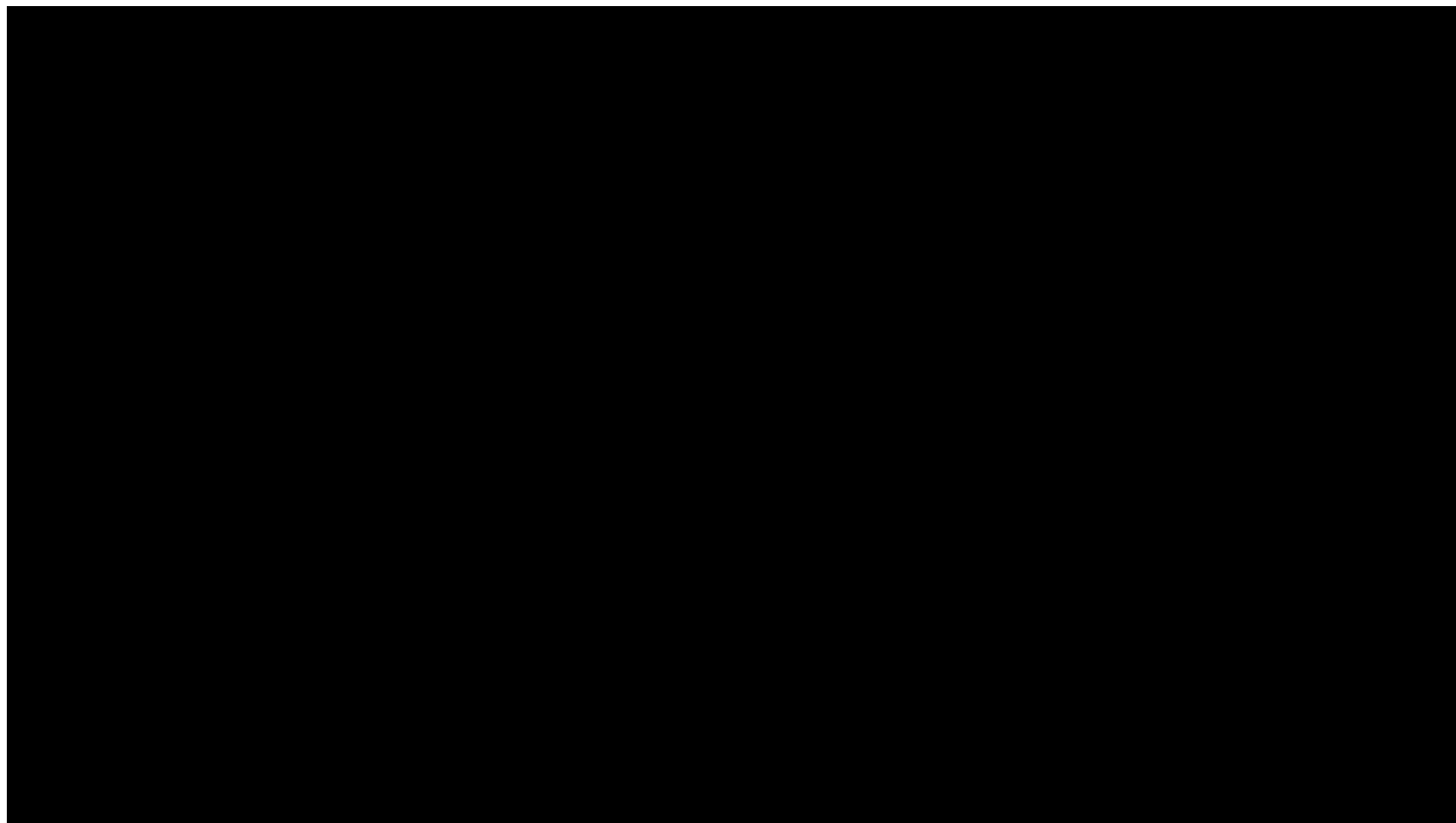


Video:

Braincity, de wegenkaart van onze hersenen



<https://www.youtube.com/watch?v=G40rAnxlqSU&feature=youtu.be>





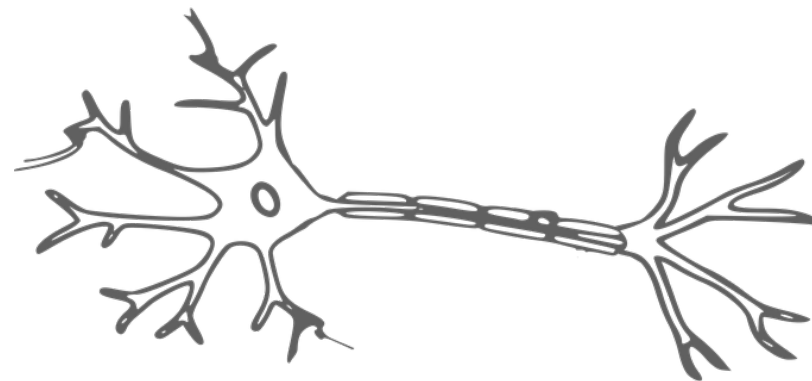
De rol van dopamine

- Dopamine wordt gemaakt door neuronen in de zwarte kern.
- Dopamine is een boodschapperstof die signalen doorgeeft.
- Bij mensen met de ziekte van Parkinson sterven neuronen die dopamine maken versneld af.



Verstoorde verbindingen

- Met minder dopamine kunnen neuronen soms moeilijker communiceren.
- De verbindingen waarlangs de signalen lopen kunnen trager worden of verstoord raken.





Effect op het dagelijks leven?





Tips omgaan met cognitieve verandering

1. Zorg voor een vast dagritme.
2. Neem de tijd voor dingen.
3. Zorg voor een rustige omgeving.
4. Doe één ding tegelijk.
5. Bereid u voor op situaties.
6. Blijf leuke activiteiten ondernemen.
7. Praat met anderen over de veranderingen in uw denken.



Volgende week in bijeenkomst 3:



- Aandacht en concentratie



Spreek van de dag

**Als onze hersenen zo simpel waren
dat we ze zouden kunnen begrijpen,**

**dan zouden wij zo simpel zijn
dat we ze niet zouden kunnen begrijpen.**

ALBERT EINSTEIN