

De ziekte van Parkinson en Angst

Anne Mulders, MSc
Afdeling Psychiatrie & Neuropsychologie
MUMC, Maastricht
a.mulders@maastrichtuniversity.nl



Even voorstellen!

- (Neuro) psycholoog
 - Psychosociale problemen
 - Angst
 - Diepe hersenstimulatie
 - Partners / naasten
- Maastricht UMC+



Overzicht

-   Angst en angststoornissen
-   Oorzaken en risicofactoren
-   Behandelopties
-   Wat kun je zelf doen?
-   Vragen

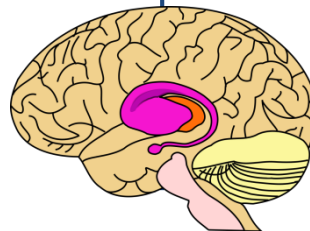
De ziekte van Parkinson (ZvP)

Motorische symptomen

- Bewegingsarmoede
- Tremor
- Rigiditeit
- Houdingsinstabiliteit

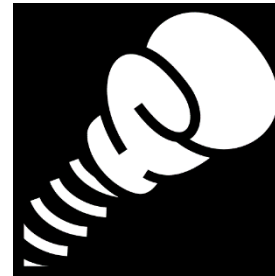
Niet-motorische symptomen

- Slaapstoornissen
- Autonome symptomen
- Neuropsychiatrische stoornissen
 - Cognitieve dysfuncties
 - Angst en paniek
 - Depressie
 - Hallucinaties



Wat is angst?

- Angst is een **normale** emotionele reactie bij gevaar
- Waarschuwende functie
 - Vechten
 - Vluchten

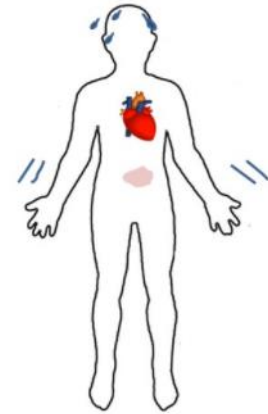


Angststoornissen

- Bij angststoornissen is de angst:
 - Overdreven
 - Blijft bestaan
 - Oncontroleerbaar
 - Treedt op zonder, of na een inadequate, prikkel
- Negatieve invloed op het dagelijks functioneren



Symptomen



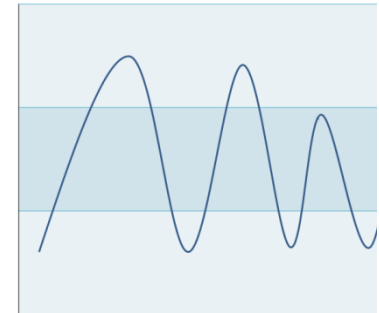
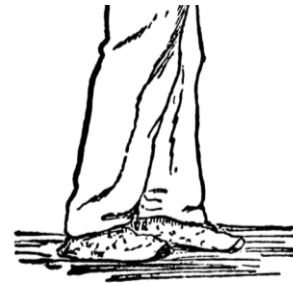
Angst
Nervositeit
Spanning
Stress
Irritatie
Oncontroleerbare
zorgen

Concentratie-
problemen
Slaapproblemen
Vermoeidheid

Kortademigheid
Pijn op borst
Hartkloppingen
Pijnlijke en
gespannen spieren
Maag en
darmproblemen
Duizeligheid

Angststoornissen bij de ZvP

- Ongeveer 30-50% van alle parkinsonpatiënten lijdt aan een angststoornis
- Negatieve invloed op het motorisch functioneren



- Kwaliteit van leven en extra belasting mantelzorger/naaste

Gegeneraliseerde angststoornis

Overmatig **bezorgd** om **dagelijkse dingen**

Angst voor de toekomst

Prikkelbaar

Moeite om te **ontspannen**

Piekeren

Rusteloos

Stress

Concentratieproblemen

Slaapproblemen

Droge mond

transpireren

hoofdpijn

spierpijn

diarree

Sociale angststoornis/fobie

Alledaagse sociale situaties

Angst om negatief beoordeeld te worden:

Afwijzing

Commentaar

Kritiek

Nervositeit te tonen

Uitgelachen worden

Vermijden van sociale situaties

Verminderd zelfvertrouwen in situaties waarin
gepresteerd moet worden

Specifieke angststoornis/fobie

Extreme angst voor bepaald object/situatie

Hoogtevrees

Vliegangst Kleine ruimtes (**claustrofobie**)

Dieren (spinnen, katten, slangen, muizen)

Angst staat niet in verhouding tot de situatie

Vermijden van situaties

Paniek aanval

Plotselinge en onverwachte aanval van intense angst en spanning die gepaard gaat met een extreme lichamelijke reactie

Hartkloppingen

Transpireren

Trillen

Moeite met ademen

Hyperventileren

Gevoel te stikken

Druk op borst

Duizeligheid

Licht in hoofd

Tintelingen

Gevoel van **derealisatie/depersonalisatie**

Paniekstoornis

Herhaaldelijk optreden van **paniekaanvallen**

Aanhoudende **angst** voor **paniekaanvallen** in de **toekomst**

Vermijden van **bepaalde plaatsen** en **situaties**

Agorafobie (pleinvrees: angst niet te kunnen ontsnappen)

Soorten angststoornissen

Angststoornis	Bedreigende situatie	Belangrijkste angst
Gegeneraliseerde angststoornis	Stressvolle levensgebeurtenissen of andere persoonlijke zorgen	Angst voor mogelijke toekomstige negatieve gebeurtenissen
Sociale fobie	Sociale, openbare situaties	Angst om negatief beoordeeld te worden (b.v., schaamte en vernedering)
Specifieke fobie	Specifiek object of specifieke situatie	Hoogtevrees, vliegangst, angst voor spinnen, claustrofobie
Agorafobie	Openbare ruimtes, menigtes	Angst niet te kunnen ontsnappen
Paniekaanval	Ervaren van lichamelijke sensaties	Angst om dood te gaan (hartaanval) controle te verliezen (gek worden) bewustzijn te verliezen (flauwvallen) toekomstige aanvallen te hebben

Oorzaken

Exacte oorzaak onbekend: combinatie van factoren



Veranderingen in de hersenen:
symptoom van de ziekte



Medicatie



Psychische reactie op symptomen +
gevolgen van de ziekte en belasting
die de ziekte met zich meebrengt



Veranderingen in de hersenen

- Symptomen zoals angst en depressie kunnen ontstaan voordat de motorische symptomen zichtbaar worden
- Niet alleen dopamine!
- Hersengebieden die betrokken zijn bij het reguleren van emoties



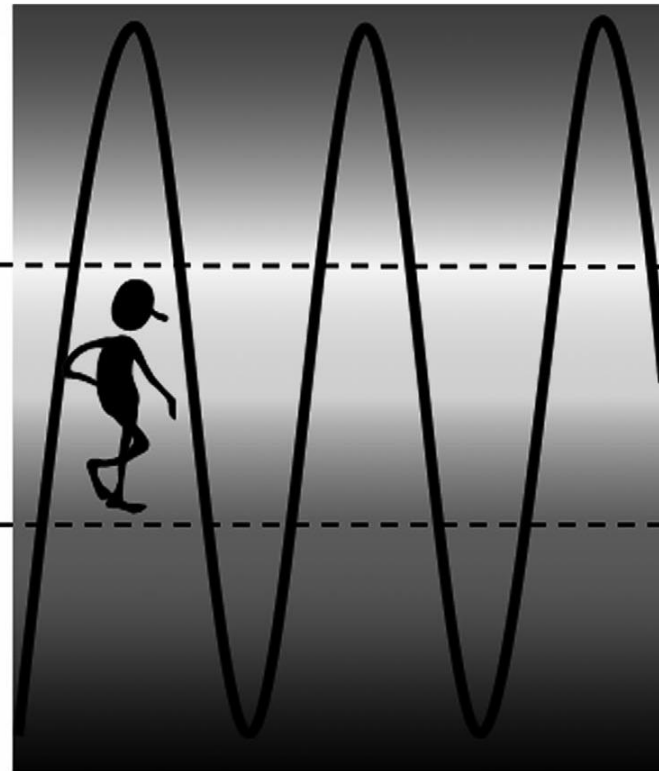
Medicatie



- MOTOR: Dyskinesias hypotonia.
- LIMBIC: Euphoric, sensation and pleasure seeking, disturbed emotional control, socializing, talkative, joking, teasing, self-confident, maniac.

Usual « normal » behaviour
(motor, emotion, cognition)

- MOTOR: Akinesia, rigidity, tremor.
- LIMBIC: Apathetic, indifferent, feeling dull, tired, withdrawn, dysphoric, sad, vulnerable, lacking self-confidence, suicidal, anxious, having panic attacks, craving for l-dopa.



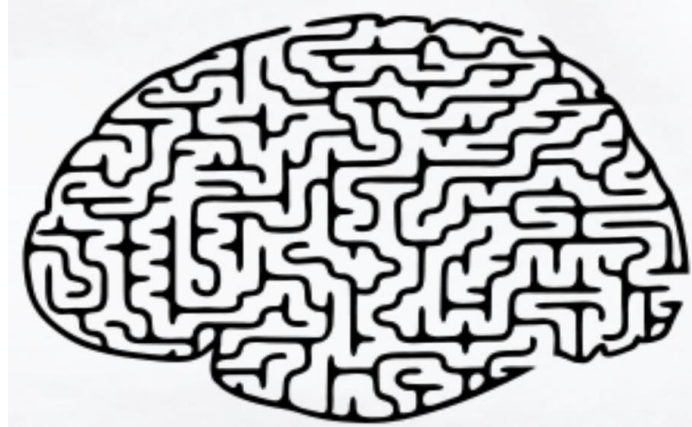


Psychische reactie

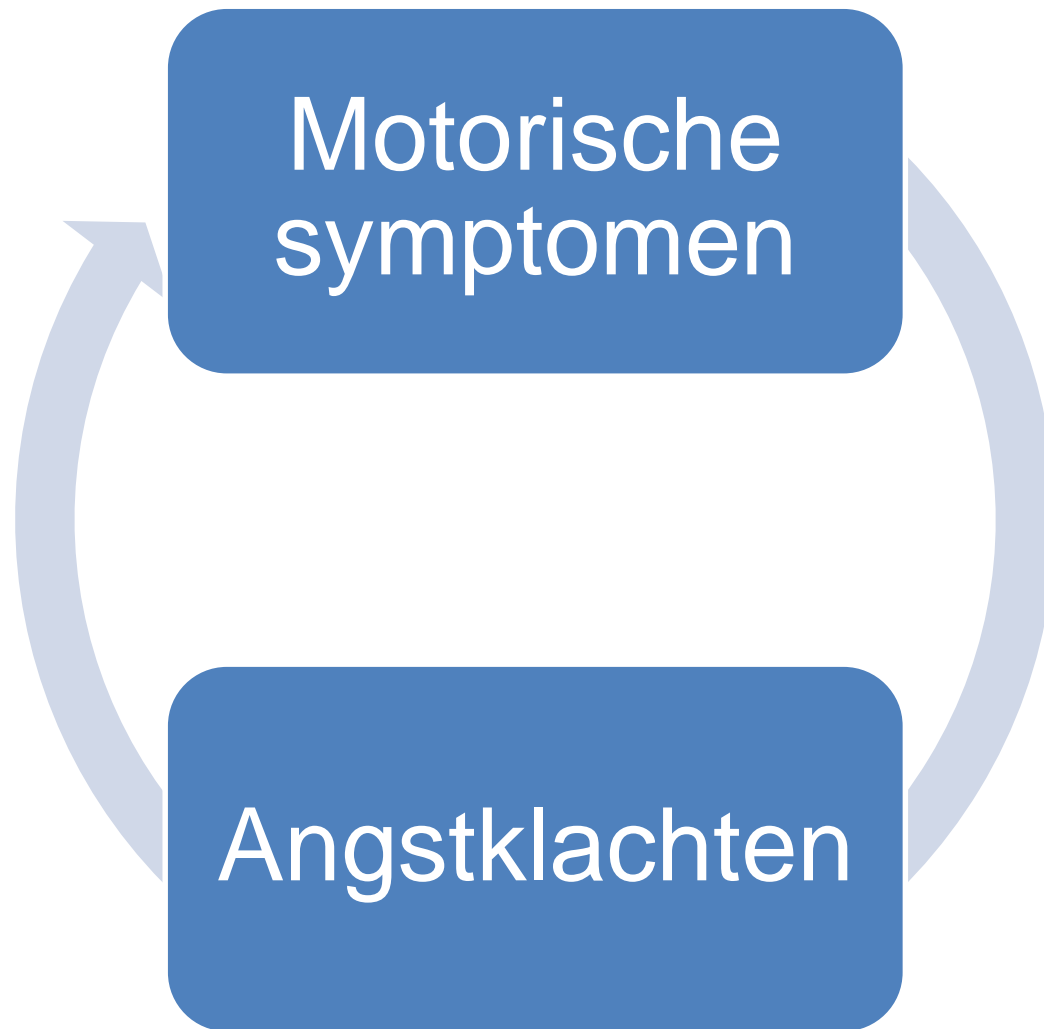
- Zorgen over de toekomst
- Schamen voor symptomen
- Moeite met vinden van nieuwe balans – acceptatie

NORMALE REACTIE?

Overige (risico) factoren



- Persoonlijkheid en eerdere ervaringen
- Diagnose op jongere leeftijd
- Problemen met lopen of stabiliteit
- Motorische fluctuaties
- Depressie



Diagnose



- Geen (laboratorium) test
- Uitsluiten overige oorzaken
- Verwijzing psycholoog, psychiater
- Diagnose op basis van:
 - Gerapporteerde intensiteit en duur symptomen
 - Invloed op het dagelijks functioneren
 - Observatie houding en gedrag

Behandeling



- (Nog) geen bewezen effectieve behandeling
- Evt onderliggende oorzaken behandelen
- Medicatie
- Psychotherapie

Soort en ernst angstklachten, voorkomen andere aandoeningen en voorkeuren patient. Combinatie mogelijk.

Medicatie

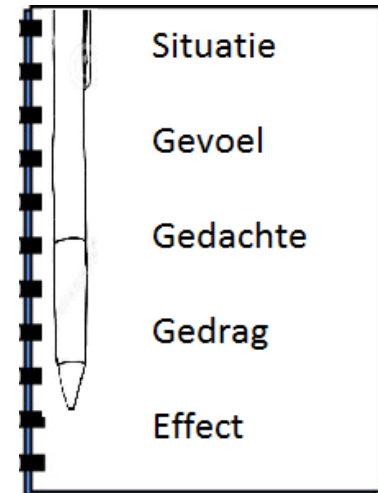
- Aanpassen Parkinson medicatie
- Anti-angst medicatie (bv. benzodiazepines)
 - Groter risico op vallen
 - Vermoeidheid overdag
 - Balansproblemen
 - Cognitieve bijwerkingen
- Antidepressiva zoals SSRIs



Belangrijk: Overleg met neuroloog/psychiater!

Psychotherapie

- Cognitieve gedragstherapie
 - Wijze waarop mensen situaties en gebeurtenissen interpreteren
 - Aanleren vaardigheden om met angst om te gaan
 - Ontspanningsoefeningen
 - Exposure
- Andere vormen van psychotherapie



Onderzoek naar CGT voor Parkinson bijna afgerond in
Maastricht UMC

Je hoort rinkelend glas

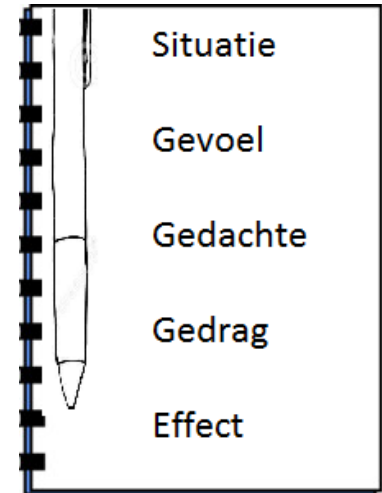


Neutraal, gefrustreerd

Bang

Psychotherapie

- Cognitieve gedragstherapie
 - Wijze waarop mensen situaties en gebeurtenissen interpreteren
 - Aanleren vaardigheden om met angst om te gaan
 - Ontspanningsoefeningen
 - Exposure
- Andere vormen van psychotherapie



Onderzoek naar CGT voor Parkinson bijna afgerond in
Maastricht UMC

Wat kun je zelf doen?

Pas uw **levensstijl** aan:



- Verminder of vermijd cafeïne, alcohol of tabak en zorg voor een gebalanceerd dieet



- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging



- Verbeter uw slaapgewoonten

Wat kun je zelf doen?

- Praat met iemand over uw angst
- Vraag om hulp
- Zoek afleiding in ontspannende activiteiten



Hoe kun je iemand met angst ondersteunen?

- Zoek informatie op over angststoornissen
- Erken de angst
- Stimuleer behandeling
- Geef niet teveel toe aan de angst van de ander
- Bekrachtig gezond gedrag
- Vraag hoe u kunt helpen, luister aandachtig
- Probeer flexibel te zijn

MAAR.. ZORG OOK GOED VOOR UZELF!


Tips voor uzelf

- Cijfer uzelf niet volledig weg: oefen uw eigen hobbies uit en blijf leuke dingen doen
- Behoud uw sociale contacten voor emotionele steun
- Stel grenzen
- Heb geen schuldgevoel

BLIJF IN BALANS



[Deelnemen](#) | [Inloggen](#) | [Nederlands](#) ▼

A photograph showing a man from behind, riding a bicycle on a paved path. He is wearing a striped short-sleeved shirt and light blue jeans. A dog is on a leash next to him. The path is lined with tall, thin trees, and other people are visible in the background.

Partner in Balans helpt bij het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven

Meer informatie..

- Fonds Psychische Gezondheid:
 - www.psychischegezondheid.nl
- Nederlands Kenniscentrum Angst en Depressie
 - www.nedkad.nl
- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie
 - www.nvvp.net



Mind Full, or Mindful?

Doe uw ogen dicht en concentreert u zich op uw ademhaling. Wordt bewust van uw lichaam, het inademen van lucht, uw hartslag, en eventuele andere gewaarwordingen in uw lichaam

Terwijl u uw ogen gesloten houdt, verplaatst u langzaam en bewust de aandacht. Weg van uw lichaam naar alles om u heen dat u kunt horen, ruiken en voelen op uw huid

Herhaal deze stappen een aantal keren gedurende 2-3 minuten

Dank voor uw aandacht



vlnr: Anne Mulders, Albert Leentjens, Anja Moonen, Annelien Duits en Mark Kuijf