

Mentale gevolgen van de ziekte van Parkinson



Sarai Boelema, klinisch neuropsycholoog

Parkinson Cafe Barneveld

13 mei 2026

Programma

- 19:30 welkom en inleiding
- 19.40: mentale gevolgen van parkinson
 - Psychologische gevolgen
 - Cognitieve gevolgen
- 20:05: pauze en bedenken van vragen
- 20:30: beantwoorden vragen
- 21:00 einde

Mentale
gevolgen

NEUROPSYCHOLOOG

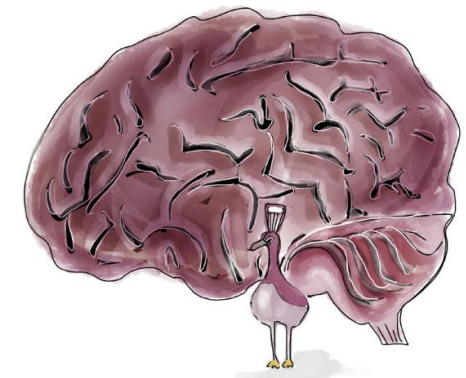
Psychologische
gevolgen

Cognitieve gevolgen
(denkfuncties)

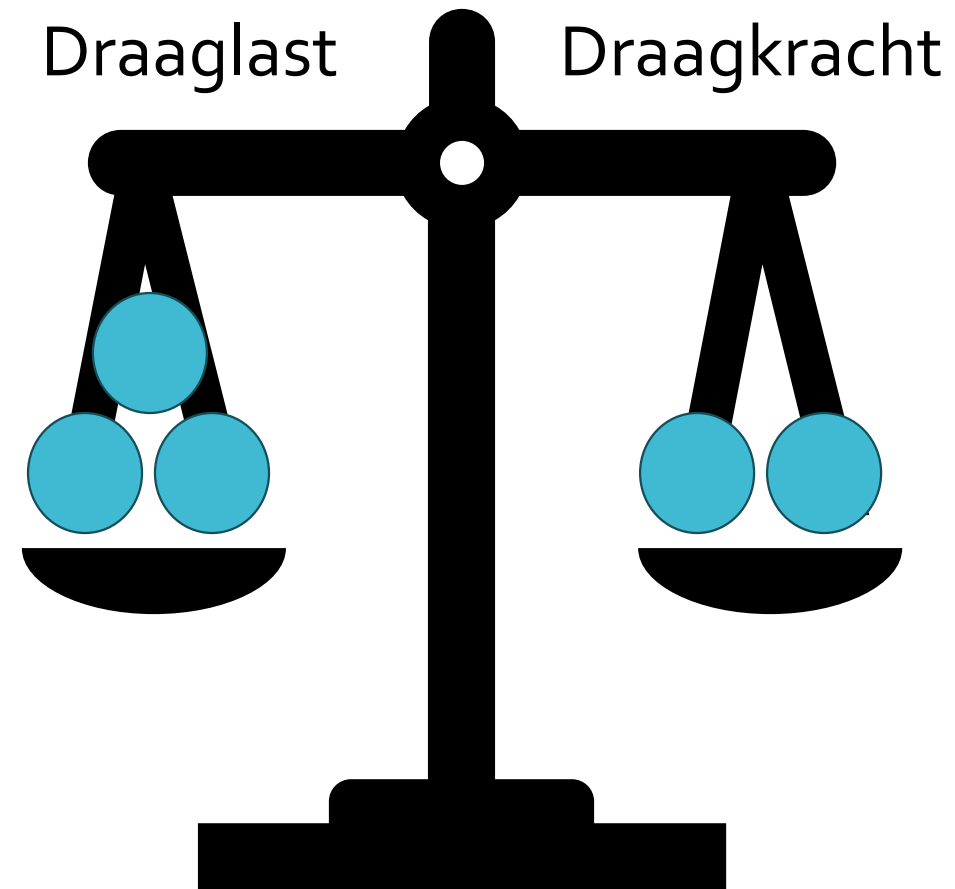
Programma

- Mentale klachten komen vaak voor bij Parkinson
- Klachten zijn soms “onzichtbaar”, maar voelbaar
- Doel van vandaag:
begrijpen, bespreken en omwegen vinden

**Ik heb meer omwegen
dan ik dacht**



Psychische
klachten



Psychische klachten

Minder genieten

Sombere gevoelens

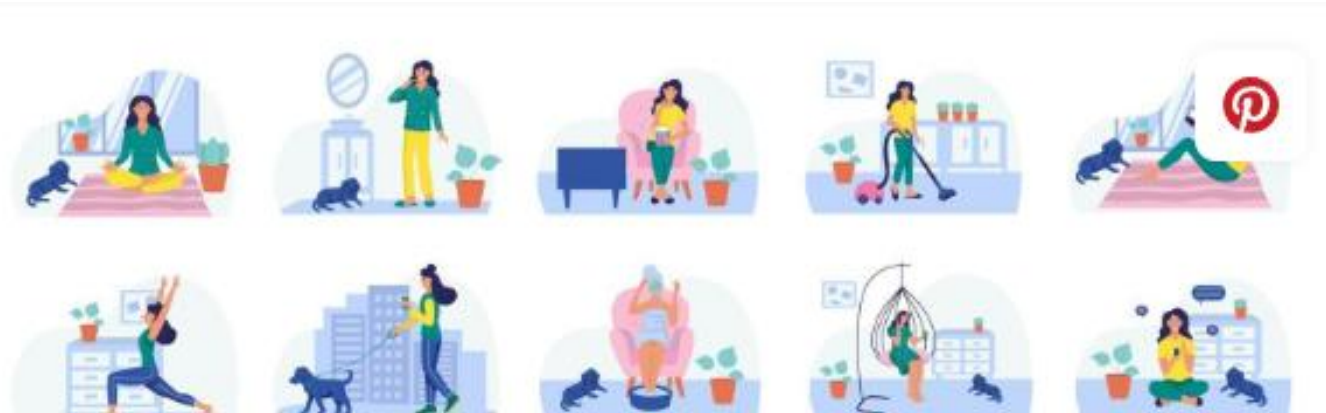
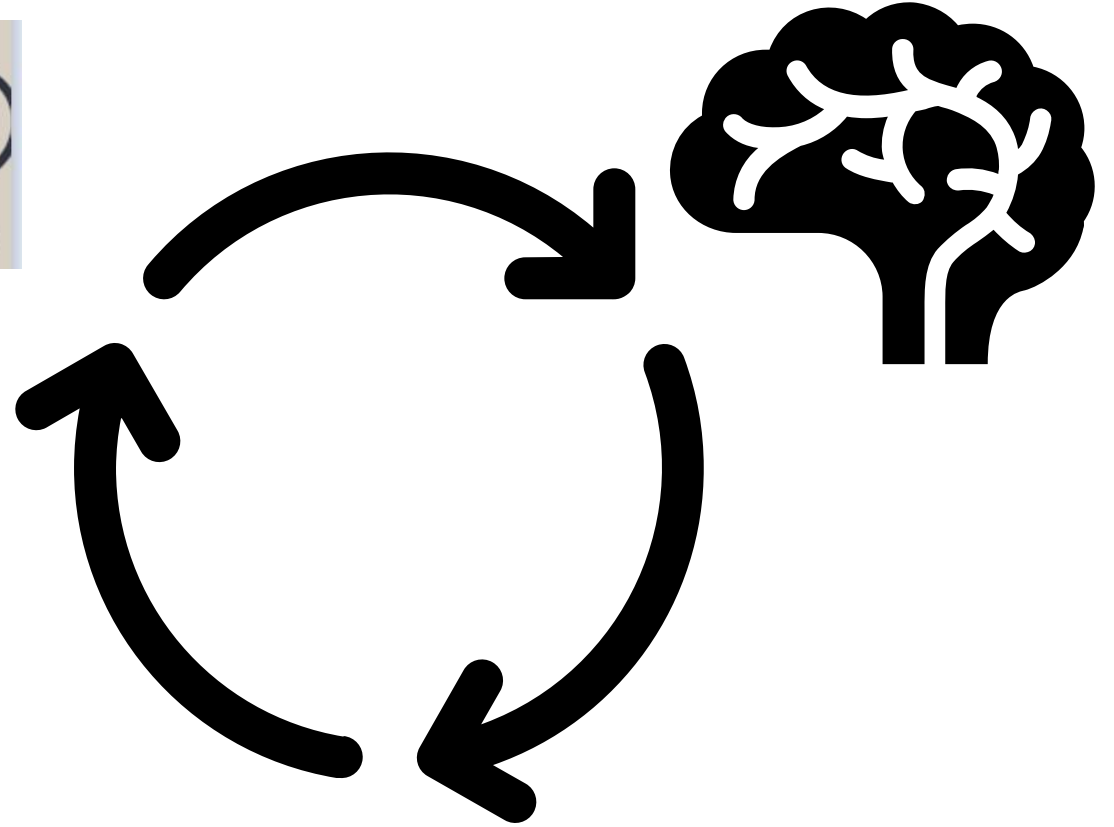
Meer beren op de weg zien

Piekeren

Moeite om te beginnen met (leuke) dingen

Het is sneller teveel

Psychische klachten



Psychische klachten



Mentale weerbaarheid

Bespreek zorgen met de neuroloog,
parkinsonverpleegkundige, huisarts

Zelfhulpboeken

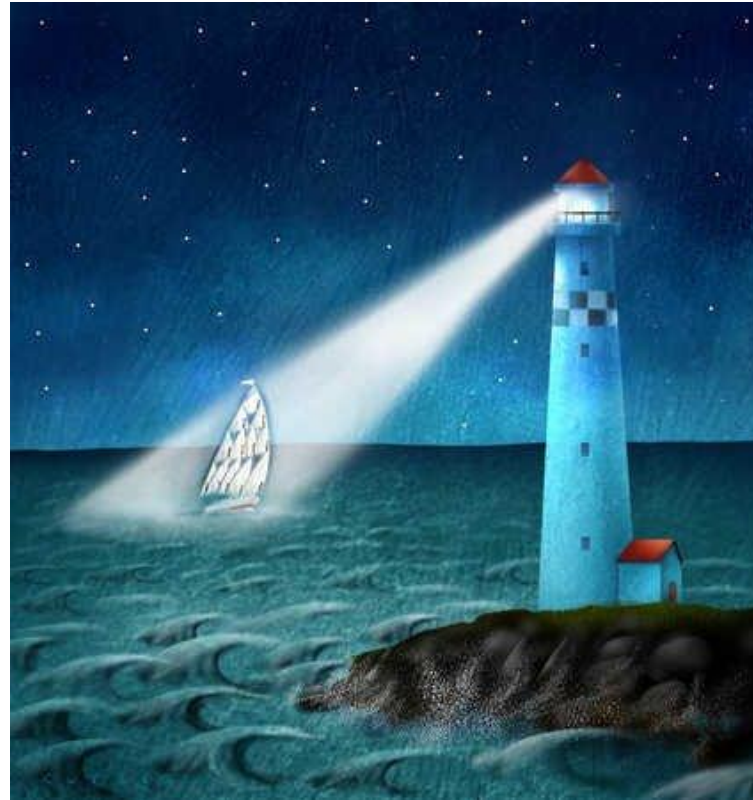
Oefen mentale weerbaarheid

Oefen mentale weerbaarheid

- *Oefening*: geef je gepieker een naam
 - ✓ Piet Pieker
 - ✓ Vriend Zak & As
 - ✓ Tante Ik kan het niet
- *Oefening*: de worstelknop



Oefen mentale weerbaarheid



Boekentips



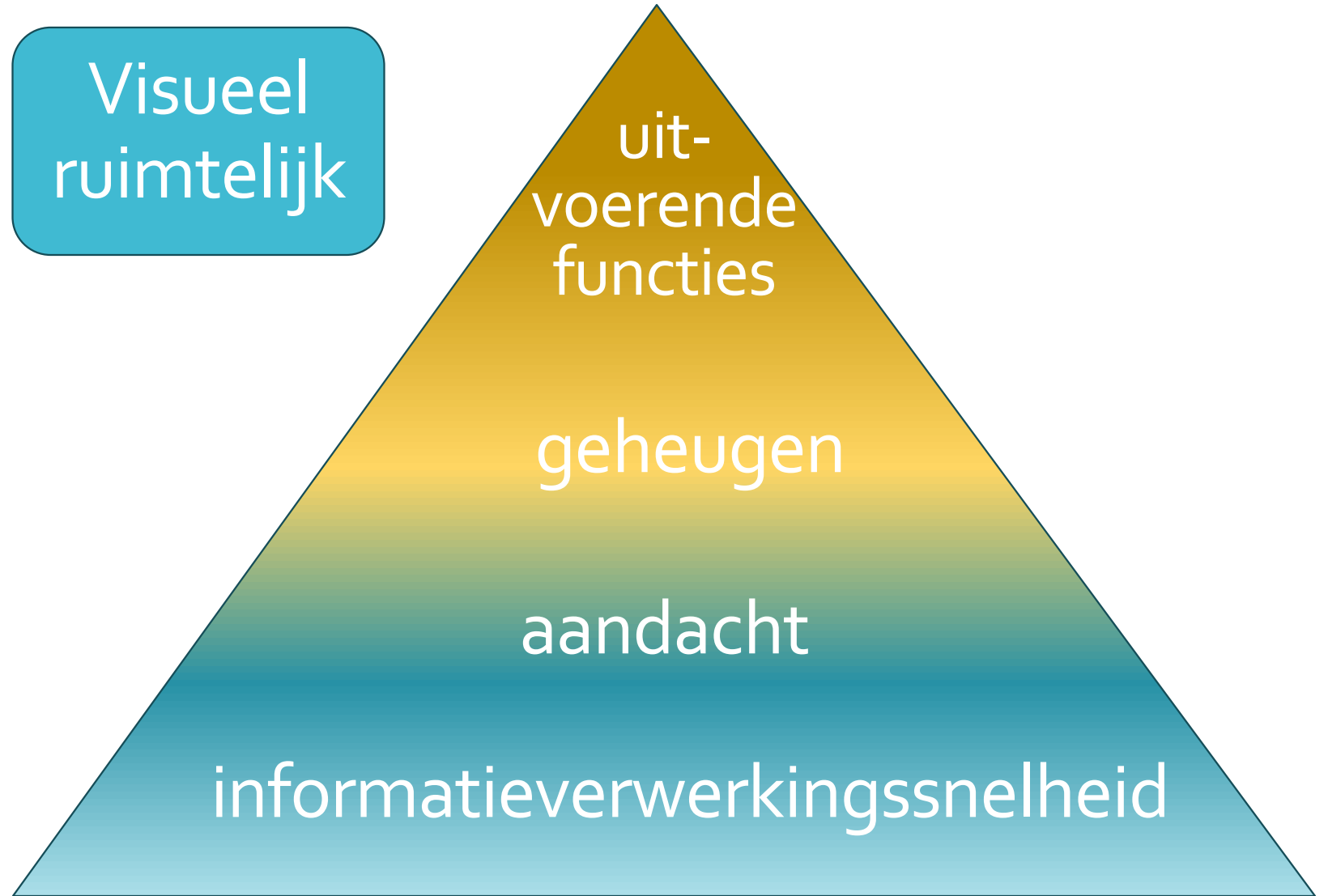
Mentale
gevolgen

NEUROPSYCHOLOOG

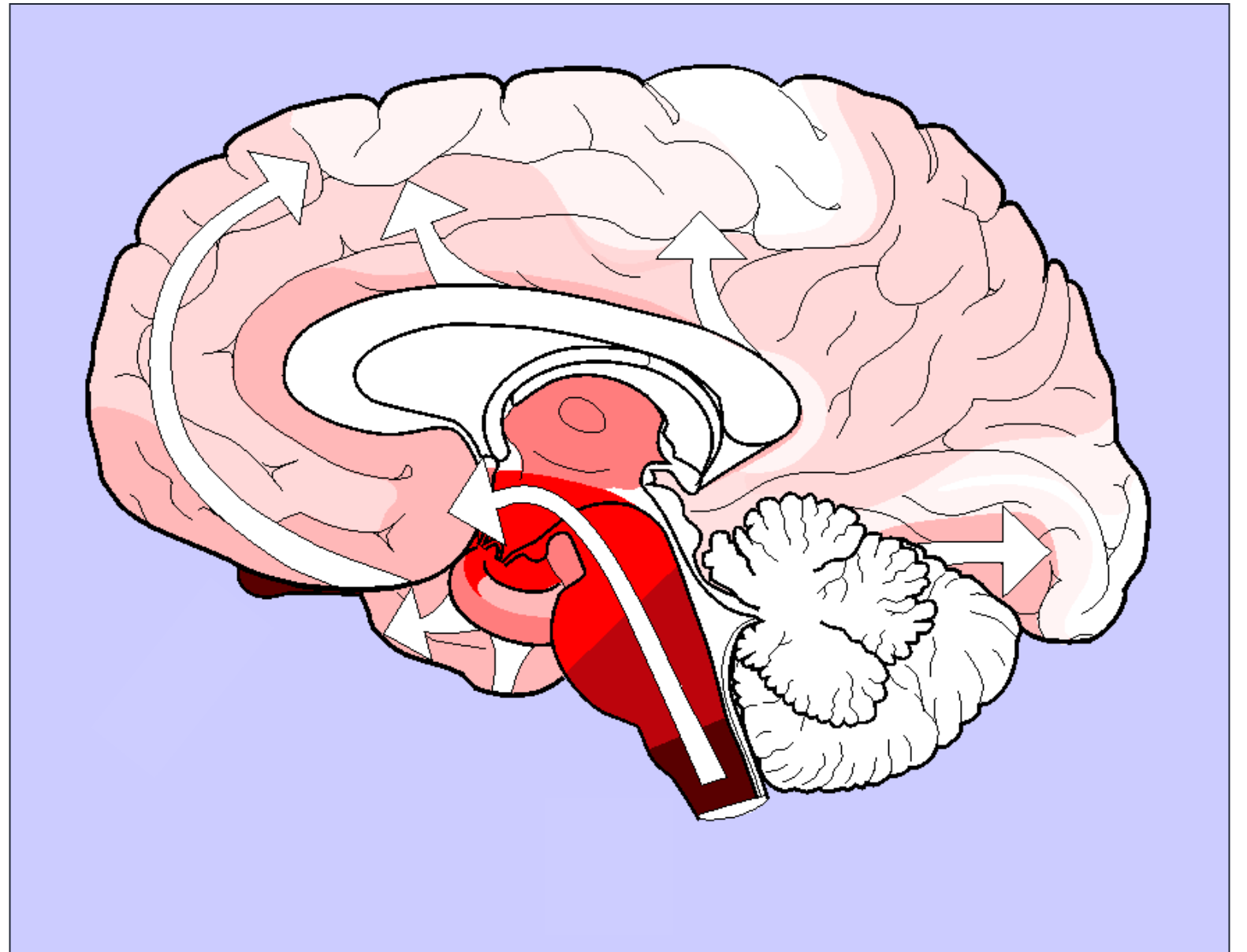
Cognitieve gevolgen
(denkfuncties)

Het denken
uitgelegd

Visueel
ruimtelijk



Het denken
uitgelegd



Klachten in het denken

Trager informatie verwerken

Trager in de uitvoering

Moeite met plannen en overzicht

Moeite met multitasken of schakelen

Geheugenproblemen

Problemen in het waarnemen (zien)

Visuele hallucinaties

Gevolgen in het dagelijks leven

- Moeite dingen gedaan te krijgen → frustratie, onzekerheid
- Gevoel van buitengesloten zijn of ongelijkwaardigheid
- Impact op relaties en zelfvertrouwen
- Naasten ervaren extra belasting en veranderende rollen

Wat helpt?
(Omwegen /
strategieën)

Wie niet snel is
kan toch slim zijn



Oefening

Ik ga zo vijf woorden oplezen. Luister goed, probeer ze te onthouden.

Oefening

Oefening

Ik lees zo vijf korte feitjes voor. Probeer ze te onthouden.

Oefening

Voorwaarden creëren

- Neem de tijd om belangrijke dingen te bespreken
- Prik bijvoorbeeld een vast moment, bij voorkeur wanneer u genoeg energie hebt
- Werk eventueel met een lijstje, zodat u weet waar u uw aandacht op moet richten
- Zorg ervoor dat er geen afleiding is

Compenseren
(extern)

- Gebruik hulpmiddelen
 - Agenda
 - Whiteboard
 - Notitieboekje
 - Alarm (bv voor medicatie)

Compenseren (intern)

- “Knopen”
- Ik noem zo weer drie woorden op.
- Probeer bij elk woord rustig stil te staan.
- Probeer aan elk woord iets “vast te knopen”

Algemene adviezen



Goed slapen -> Meer energie voor de dag



Gebruik hulpmiddelen



Samen wandelen met vrienden om in beweging te blijven



Om hulp vragen aan naaste

Rol van naasten

- Geef ruimte en tijd voor reactie
- Vermijd druk en multitasken tegelijk
- Helpen herinneren of structureren
- Samen afspraken maken over communicatie

Wanneer hulp zoeken?

- Bij aanhoudende of ernstige klachten
- Bespreek met **neuroloog of parkinsonverpleegkundige**
- Mogelijke doorverwijzing naar:
 - **Neuropsycholoog** (testen en adviezen)
 - **Ergotherapeut** (praktische strategieën)
 - **Logopedist / psycholoog** afhankelijk van klachten

Tot slot

- “Knopen”
- Kunt u zich de woorden nog herinneren?

Wat neem je mee naar huis

- Cognitieve obstakels zijn herkenbaar en bespreekbaar
- Er zijn altijd **omwegen** te vinden
- Doel is niet perfect functioneren, maar werkbare strategieën
- Samen kijken wat helpt in het dagelijks leven



Boekentips

