



Welkom in het
Parkinson Café IJmond

Parkinson Café IJmond 8 juni 2026

- Welkom
- Voorstellen gastspreker Edwin Barentsen
- Introductie Ommetjes door het Parkinsonbrein
- Denk obstakel “Vergeetachtigheid”

Pauze

- Edwin Barentsen:
 - Tijdbuigers, interventies, aandacht en concentreren
 - Vragen en antwoorden
- Gezellig napraten en evaluatie formulier invullen



Edwin Barentsen



- Diagnose Parkinson op 11 november 2014; duadopapomp sinds mei 2021.
- 4 Jaar trainer '[Parkinson? Houd je aandacht erbij!](#)'
- Auteur "denken"
www.parkinsonmentaal.nl
- 7 jaar patiëntonderzoeker bij de Parkinson Vereniging
- Projectadviseur COPIED studie
- Ontwikkelaar gesprekskaartjes
- Oprichter Parkinson Café regio Uithoorn, dansgroep, zangkoor, Parkinsongames 2026 en meer.



OMMETJES DOOR HET PARKINSONBREIN

Introductie



Marina Noordegraaf

Doelstelling vandaag

denkobstakels

leren herkennen en ommetjes gebruiken

**Mensen met
Parkinson**

Vergeetachtigheid

Naasten

Vergeetachtigheid

De situatie is het uitgangspunt

Zonder ommetje



Met ommetje



MARINA NOORDEGRAAF

OBSTAKEL VERGETEN

Het obstakel “vergeetachtigheid”

- De vrijwilligers delen zo de kaartjes van VERGEETACHTIGHEID uit:
 - 7 rosé gesprekskaartjes voor de mensen met Parkinson
 - 7 groene gesprekskaartjes voor de naasten
- Verdeel de kaartjes over de mensen in de groep aan een tafel
- Diane leest plenair beide “de situatie” kaartjes voor
- Daarna lezen we in de groep om de beurt een ommetje voor
- Als alle kaartjes voorgelezen zijn beantwoorden we drie vragen



De situatie voor mensen met de ziekte Parkinson

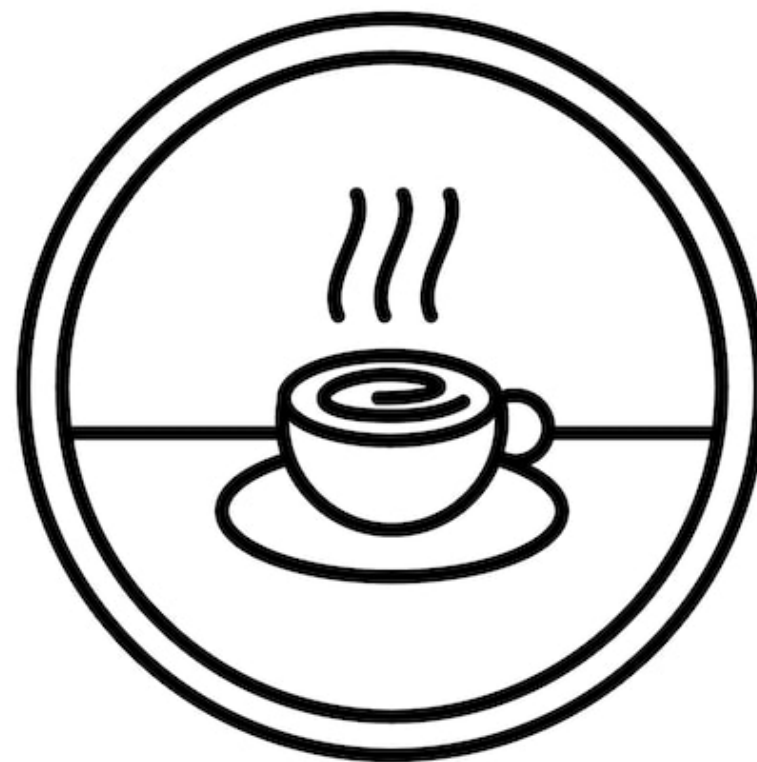
Ik heb een afspraak met iemand van 11 tot 12 en dat wil ik in mijn agenda schrijven. Dan komt er iets tussendoor en heb ik de afspraak niet in mijn agenda geschreven en ben ik later weer vergeten wanneer het was.

De situatie voor naasten

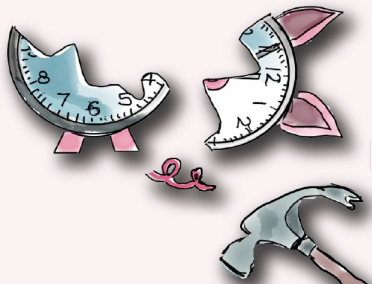
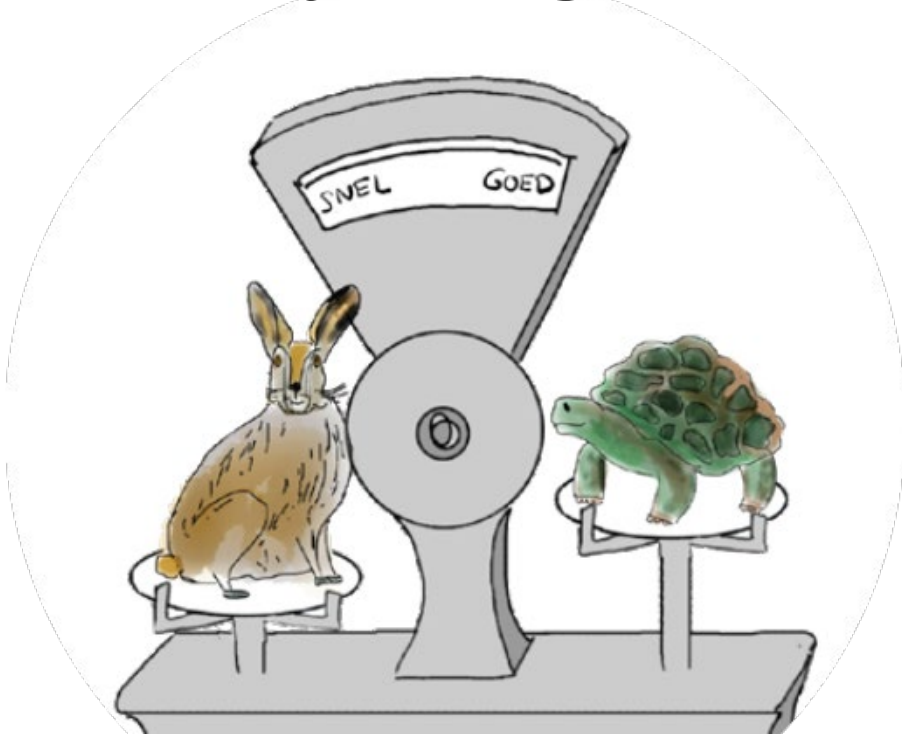
Vorige week had mijn zus gebeld, maar mijn man vergeet dat dan te vertellen. Tot ik zei: "Ik ga mijn zus bellen". Toen wist hij het wel weer en toen zei hij: "Oh ja, ze had gebeld". Ook met de medicijnen moet ik elke dag checken of hij die wel heeft ingenomen. Soms twijfel ik of hij niet een lichte vorm van dementie heeft.

1. Welke ommetjes worden veel gebruikt?
2. Welke ommetjes worden gebruikt, die niet op de kaartjes staan?
3. Wat was een verassend ommetje?

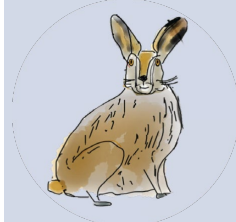
PAUZE



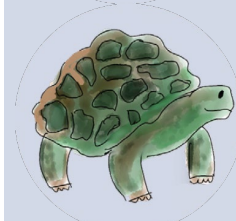
De tijdbuigers



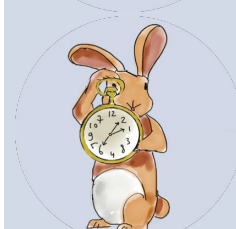
In het
rood staan



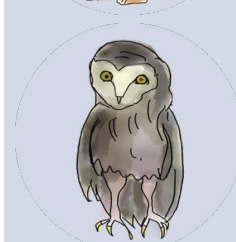
Snelheid behouden



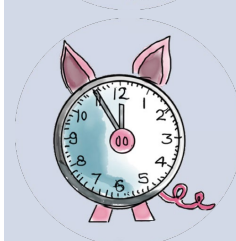
De (activi)tijd naar je hand zetten



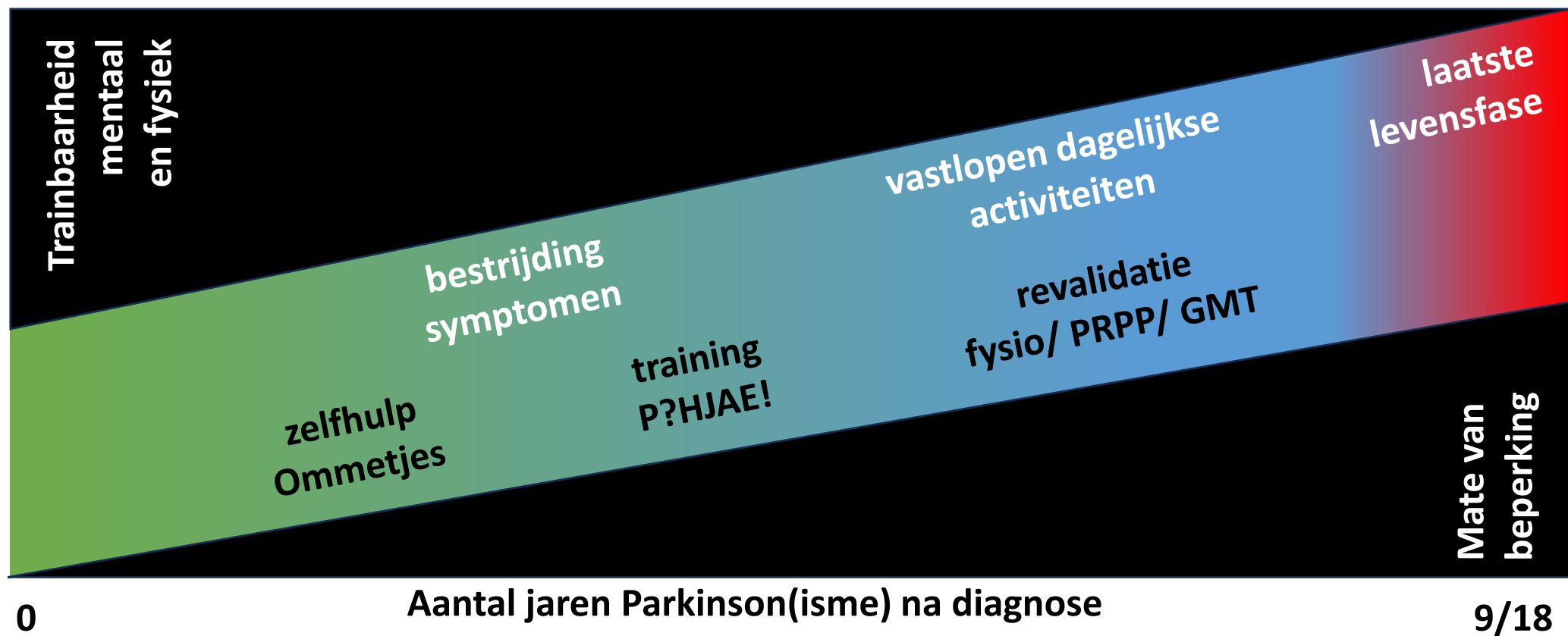
Tijdverruimers



Omwegswitchers



Tijd sparen



INTERVENTIES

Mentale controle → aandacht richten doe je zo...

Vooraf

- Houdt de lol er in!
- Bereid voor
- Neem de tijd
- Geordende omgeving

In het moment

- Stop multitasken
- Stop schakelen
- Stop afleiding
- Stop afdwalen

Symptoomversterkers

- Voorkom ongemak en stress
- Voorkom omgevingsruis
- Optimaal in de medicijnen
- Goed uitgerust



AANDACHT

Mentale controle → concentreren

- Verbindt nieuwe kennis met wat je al weet
- Pas ezelbruggetjes toe
- Zorg voor herhaling
- Pas ordeningsprincipes toe als:
 - Groepjes maken
 - Logische volgorde
 - Overeenkomsten/uitsluiten
 - Associëren
 - Visualiseren
 - Mindmappen of conceptmappen
 - 4x W gesprekstechniek
 - Kapstok-methode

CONCENTREREN



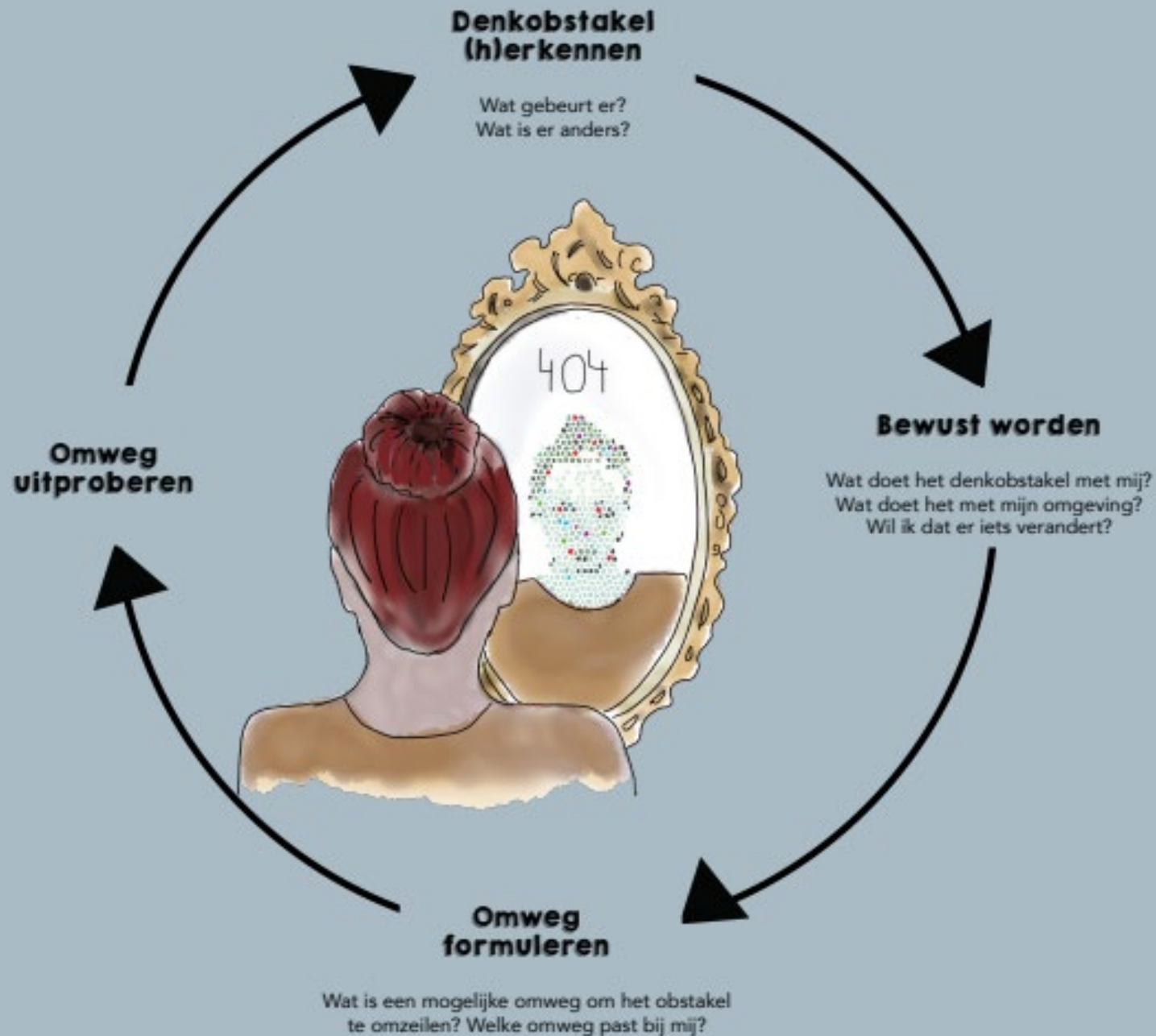
Gratis te downloaden:

NL via <https://zenodo.org/records/8077613>

Boek bestellen via <https://uitgeverijabessijn.nl/>

Meer informatie over COPIED studie: www.copiedstudie.nl

BACK-UP



Omdenkcirkel

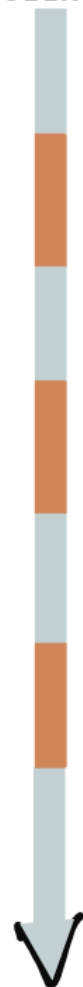
p23

MARINA NOORDEGRAAF

OBSTAKEL CONCENTREREN



START
OKTOBER 2020



OPLEVERING TOOL

FINISH
APRIL 2022

Interviews

13 mensen met parkinson; 5 naasten



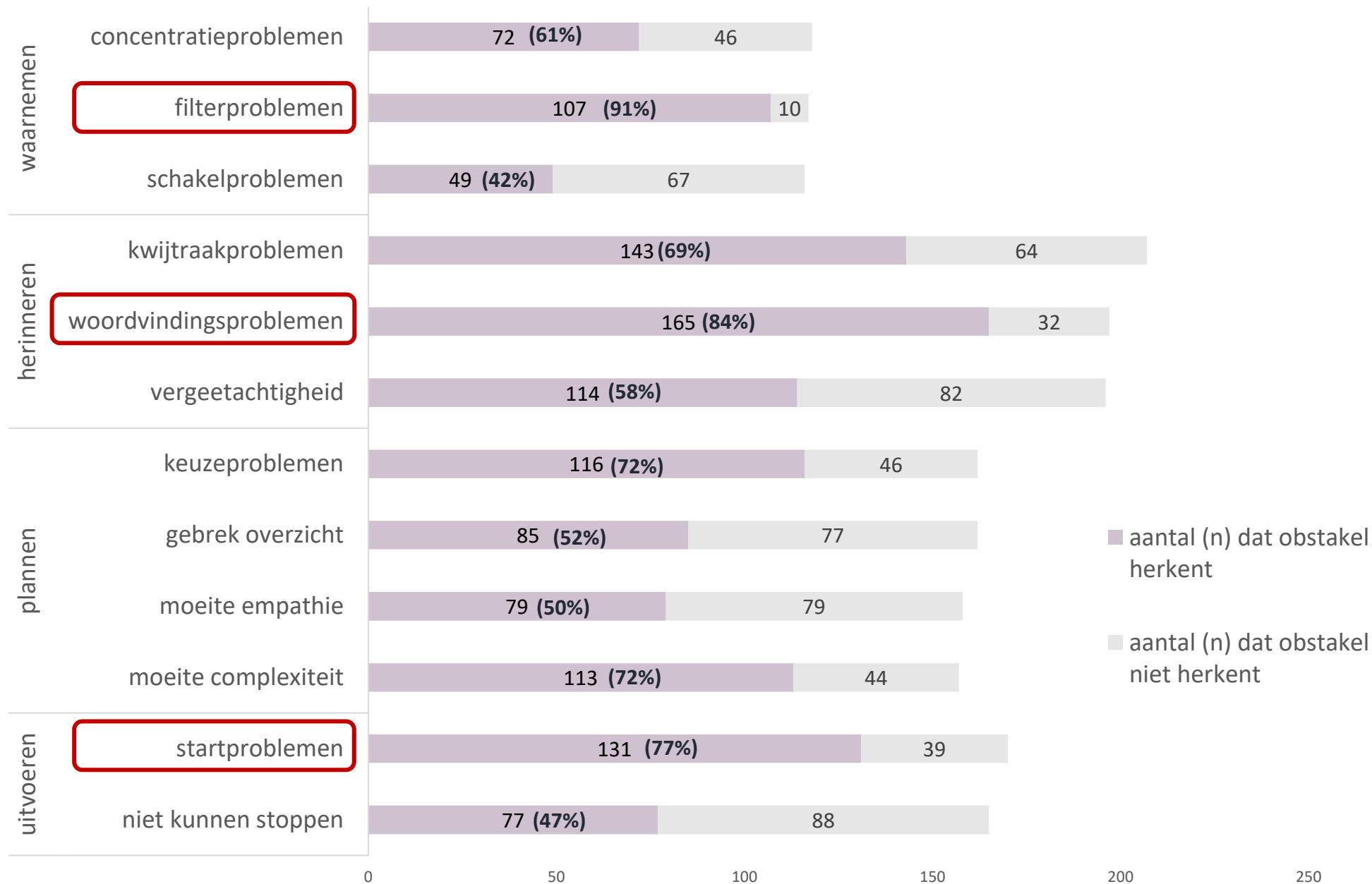
Vragenlijst

470 mensen met parkinson; 136 naasten



Ontwerp/ schrijven boek

Herkenning obstakels door mensen met ZvP



Herkenning obstakels door naasten

