

Parkinson Café



Plannen

April 2018

Voorstellen



Carla van Hall



Karin Koemans

Programma

- Wat is Ergotherapie
- Vergoedingen
- Plannen
- Plannen & Parkinson
- Plannen van dagindeling
- Vakantie & Parkinson

Wat is ergotherapie

Ergotherapie is gericht op het behouden en vergroten van de zelfstandigheid. Doel hiervan is dat de cliënt voor hem dagelijkse betekenisvolle activiteiten zo zelfstandig en zo veilig mogelijk kan uitvoeren in de eigen woon- en leefomgeving.

Vergoedingen

- Verwijzing
- 10 uur per kalenderjaar
- WLZ incl. behandeling

Plannen

Definitie:

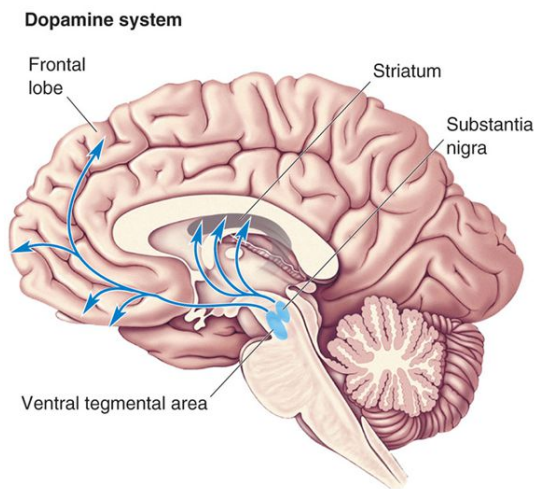
De organisatie van werkzaamheden voorbereiden, een plan opzetten.



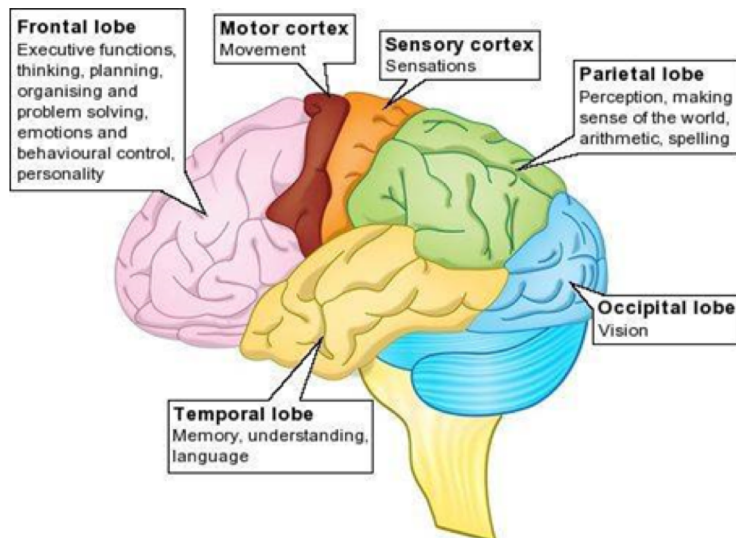
Oefening

U bent uw sleutel kwijt geraakt op het voetbalveld.
Teken de weg die u bewandelt om de sleutel terug te vinden.

Plannen & Parkinson



Plannen & Parkinson



Plannen & Parkinson

- Trager handelen;
- Vermoeidheid;
- Moeite met dubbeltaken;
- Stress en tijdsdruk beïnvloeden de ernst van de symptomen.

Oefening

Bespreek in groepjes:

- Waar houdt u rekening mee met plannen van de dag.
- Heeft u misschien tips voor anderen?

Tips voor dagindeling

- Zorg voor voldoende rust en ontspanningsmomenten;
- Verdeel activiteiten over de week;
- Wissel mentale activiteiten af met fysieke activiteiten;
- Houdt rekening met on/off periodes;
- Houdt rekening met medicatie en etenstijden;
- Deel grote activiteiten op.

Ergotherapie

On-off fluctuaties



ON-OFF schema voor de ziekte van Parkinson

Datum: 21-05-18	Naam:	Geborte Datum:																							
Tijd	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	
Mobiliteit																									
33 Erg. dysmetrisch																									
23 Middel dysmetrisch																									
13 Licht dysmetrisch																									
0 Normaal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
23 Licht opge	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13 Middel opge																									
0 Erg. rigide																									
Tremer																									
Clon																									
Bluige																									
Flig																									
Opmerkingen:																									

Niet Rennen maar Plannen



Ergotherapie

Activiteitenweger

Naam: Joyce Verduyn
Datum: 01-09-2017

Tijd	ACTIVITEIT	Tijdsduur	Ontsp.	Licht	Gemiddeld	Zwaar	Punten
07:30	Werkten (administratief)	0,50 uur			2		2
08:00	Ontbijten + omkleeden	0,50 uur		1			1
08:30	Zitten in de auto	1,50 uur		1			3
10:00	Lopen en winkelen	0,50 uur			2		2
10:30	Verhuizen + klussen	0,50 uur				3	3
11:00	Werkten (administratief)	1 uur			2		2
12:00	Reizen auto + eten	1 uur		1			1
14:00	les	1 uur			2		2
15:00	Reizen bus + trein	1 uur		1			1
16:00	Reizen bus + trein + eten	1 uur			2		2
18:00	Eten opknapen + eten	0,50 uur		1			1
18:30	Werkten + school (lepen)	1,50 uur			2		3
21:00	Thee drinken + kletsen	2 uur		1			2
							<u>62</u>

Vakantie & Parkinson

- Tijdig starten met voorbereidingen
- Checklist voor reisbagage
- Voldoende medicatie en medicatieoverzicht
- Eigen dagstructuur
- Plannen van activiteiten
- Houdt rekening met voeding en medicatie
- Informeer reisgezelschap

Vakantie & Parkinson

Bent u op zoek naar een aangepaste vakantie?

www.deblauwegids.nl





Bedankt
voor uw aandacht!