

Draaiboek voor clinic

**“Het gesprek:
Ommetjes door het Parkinsonbrein”**



Inhoud

Inleiding	4
Voor wie?	4
Obstakels	4
Parkinson Cafés	4
Gratis gesprekskaartjes door Zorg en Zekerheid.....	4
Ons doel	5
Allemaal verschillend	5
Het denken gaat achteruit.....	5
Boek “Ommetjes door het Parkinsonbrein”	6
Over Parkinson(isme)	6
Promotie	8
Clinic “Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein”	10
Materialen	10
Doel.....	10
Doelgroep	10
Duur	10
Voorzieningen.....	10
Vorbereiding	11
De clinic (bijeenkomst)	12
Dia 1 [5 min – totaal 5 min] Inleiding	12
Dia 2 [3 min – totaal 8 min] Doel	14
Dia 3 [2 min – totaal 10 min] Uitgangspunt	15
Dia 4 [6 min – totaal 16 min] Video vergeten	16

Dia 5 [5 min – totaal 21 min] Voorbereiding gesprek	17
Dia 6 [15 min + 7 min– totaal 43 min] Gesprek en evaluatie	18
Dia 7 [15 min – totaal 77 min] Pauze	20
Dia 8 [3 min – totaal 80 min] Omdenkcirkel	21
Dia 9 [4 min – totaal 84 min] Video concentreren	23
Dia 10 [3 min – totaal 87 min] Voorbereiding concentreren	24
Dia 11 [10 + 5 min – totaal 102 min] Gesprek en evaluatie	25
Dia 12 [5 min – totaal 107 min] Verhaal tijdbuigers	27
Dia 13 [2 min – totaal 109 min] Copied-studie.....	29
Dia 14 [2 min – totaal 111 min] Top3 obstakels Parkinson	30
Dia 15 [2 min – totaal 113 min] Top 3 obstakels naasten.....	31
Dia 16 [2 min – totaal 115 min] Afsluiting	32

Inleiding

Voor wie?

“Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein” is voor mensen met Parkinson(isme), hun familie, vrienden, burens en zorgverleners. Er zijn speciale gesprekskaartjes waarmee je samen kunt praten over de uitdagingen die Parkinson in het denken met zich meebrengt. Dit gesprek kan thuis, bij de zorgprofessional of in het Parkinson Café plaatsvinden. Er kunnen 6 personen tegelijk meedoen.

Obstakels

Het boek “Ommetjes door het Parkinsonbrein” is de basis voor de gesprekskaartjes. De kaartjes hebben drie obstakels: vergeten, concentreren en starten & stoppen. Een vierde thema, tijdbuigsters, geeft je een ander inzicht op het gebruik van tijd. Twee animatiefilmpjes en een instructie leggen de ommetjes uit.

Parkinson Cafés

Voor Parkinson Cafés is er een presentatie met een draaiboek. De mensen met Parkinson zitten dan apart van de naasten. In groepjes van 4 worden ervaringen gedeeld en vragen beantwoord. Het mooie is dat iedereen net weer even andere ommetjes inzet. Je leert van elkaar hoe je de obstakels omzeilt.

Gratis gesprekskaartjes door Zorg en Zekerheid

De gesprekskaarten worden gratis verstrekt en de filmpjes zijn online af te spelen. Uitgifte van de gesprekskaartjes gebeurt via de Parkinson(isme) vereniging. De Parkinson(isme) vereniging neemt de materialen op in de Parkinson Academie, zodat alle Parkinson Cafés daar gebruik van kunnen maken.



Ons doel

Het is ons doel om meer mensen met Parkinson(isme), hun naasten en de zorgverleners bekend te maken met de onzichtbare problemen in het denken. Door het toepassen van ommetjes verklein je het obstakel. Daardoor blijf je aantoonbaar meerdere jaren actief. Je kunt meer en langer meedoen aan sociale activiteiten. Je voelt je beter en je maakt langer zelf de beslissingen over jouw leven.

Allemaal verschillend

Als de obstakels erger worden zul je andere ommetjes gaan inzetten. We dagen je uit om hiermee te experimenteren. Je kunt niet vroeg genoeg met ommetjes beginnen. Wat bij de één werkt hoeft niet te werken bij een ander. Iedereen heeft een eigen pallet aan obstakels en daarbij passende ommetjes.

Het denken gaat achteruit

Meestal kennen we Parkinson(isme) door een blokkade met lopen of het ontbreken van de mimiek in het gezicht. Denk maar aan prins Claus. Dat is slechts het topje

van de ijsberg. Als de ziekte is vastgesteld, ervaart 48% van de mensen problemen in het denken. Zij vinden dat de meest zorgwekkende klacht.

Het gaat dan om snel afgeleid zijn, slecht kunnen organiseren, moeite hebben met het vinden van de juiste woorden, minder initiatief nemen, gevoelig zijn voor druk, van alles kwijt zijn en dat veel dingen ze ontgaan.

Het gedachteloos denken stukt dan en we voelen ons niet meer vanzelf blij. Gelukkig wordt niet alles op één plek in de hersenen opgeslagen. Zo kun je goed werkende delen van de hersenen inzetten door ommetjes of uitgelokte bewegingen te gebruiken. Daardoor heb je er minder last van.

Boek “Ommetjes door het Parkinsonbrein”

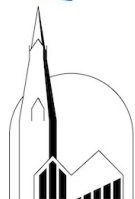
Hoe mensen met Parkinson(isme) omgaan met deze ommetjes is wetenschappelijk onderzocht in de COPIED-studie. Het resultaat is in woord en beeld gebracht in het zelfhulpboek “Ommetjes door het Parkinsonbrein”. De kern van het boek bestaat uit de omwegkaarten. Echter, het boek heeft veel meer te bieden.

Het is typisch zo'n boek dat op tafel ligt en je er regelmatig even bij pakt. Het gedachtegoed uit dit boek zou bij alle mensen met Parkinson(isme), hun naasten en de zorgverleners bekend moeten zijn. Om dit te stimuleren is “Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein” ontstaan.

Over Parkinson(isme)

In Nederland zijn 63.800 mensen met de ziekte van Parkinson(isme) en elk jaar komt daar 3% bij. Daarmee is Parkinson(isme) de snelst groeiende hersenziekte. Er is een veelheid aan ongemakken in het bewegen, het denken en de emotie. Medicijnen onderdrukken alleen de symptomen in het bewegen.

Wij zijn trots op onze sponsors
Zorg en Zekerheid en Stichting Bovenkerk



Stichting
Bovenkerk



Uitnodiging clinic in het Parkinson Café

"Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein"

Hoe werkt dat? Wat brengt het jou en wanneer ga je daarmee aan de slag?

Het boek "Ommetjes door het Parkinsonbrein" laat zien dat mensen met parkinson heel creatief kunnen zijn. Ze bedenken zelf omwegen om denkobstakels te omzeilen. Denkobstakels komen door veranderingen in bijvoorbeeld aandacht, geheugen, plannen en organiseren. Helaas komt dit veel voor bij Parkinson(isme).

We gaan in de bijeenkomst praktisch met de inhoud van het boek aan de slag. Een korte film laat zien wat er bij een denkobstakel gebeurt en hoe je ommetjes kan inzetten. Daarna gaan we in kleine groepen aan de slag. We nemen verschillende situaties door en leren van elkaar welke ommetjes gebruikt worden en wat je eraan hebt.

Je moet niet verbaasd zijn als je met ommetjes thuiskomt die je nog niet zelf bedacht hebt. Wij hopen dat we jouw obstakels in het denken wat makkelijker kunnen maken door het bewust toepassen van ommetjes. Dat wil toch iedereen?

PS. Er zijn ook ommetjes voor naasten! Laat je verrassen....

Clinic “Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein”

De clinic is ontwikkeld om in een Parkinson Café te houden. Door gebruik te maken van alle materialen zijn er geen zorgprofessionals nodig en kan dit door ‘eigen’ mensen worden gedaan

Materialen

Voor de clinic zijn de volgende materialen beschikbaar via de Parkinson(isme) vereniging:

- Powerpoint presentatie
- Draaiboek van de clinic
- 2 video animaties
- Gratis doosjes gesprekskaartjes

Doel

- Kennismaking met het boek Ommetjes door het Parkinsonbrein
- Bewustwording van obstakels in het denken
- Het herkennen van situaties waarin dit vaker voorkomt
- Bewustwording en benoemen van eigen ommetjes
- Inspiratie tot experimenteren met ommetjes
- Lotgenotencontact en obstakels en ommetjes bespreekbaar durven maken

Doelgroep

Mensen met de ziekte van Parkinson(isme) en hun naasten en andere goede bekenden

Duur

90 minuten + 15 minuten pauze

Voorzieningen

- Voldoende tafels en stoelen om mensen in groepjes van 4 personen per tafel te laten zitten.
- Beamer (met geluid)/ scherm/laptop voor presentatie
- Animatiefilmpjes (op de computer)
- Voldoende boeken Ommetjes als inblikvoorbeeld op de boekentafel
- Voor alle tafels een doosje gesprekskaartjes
- Koffie/thee etc.

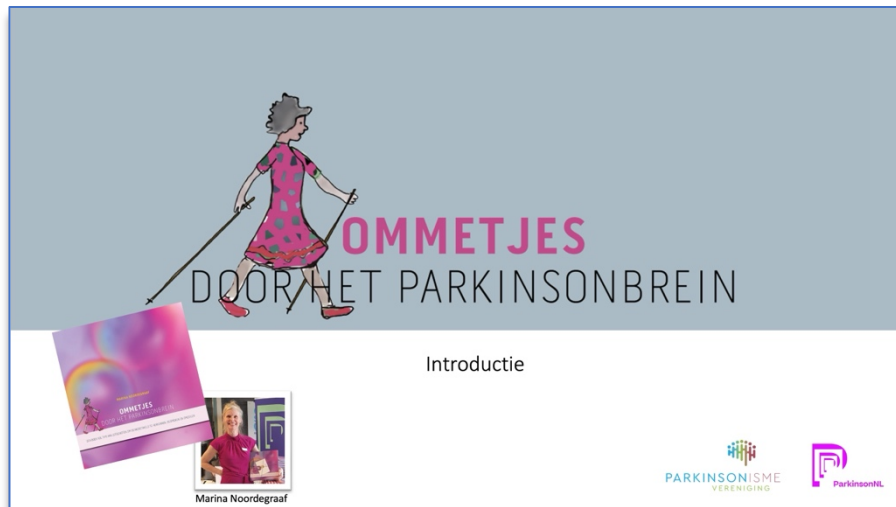
Vorbereiding

- Informeer mensen met een uitnodiging over het thema (zie promotie)
- Zorg dat de clinic gehouden kan worden door 2 personen (die het programma en het boek kennen.)
- Zorg dat er 2 extra mensen zijn voor de begeleiding van de groepjes en het uitdelen van de gesprekskaartjes
- Maak de ruimte vooraf klaar met indeling van tafels en stoelen: 4 per tafel. Tijdens de trails bleek dat bij meer dan 4 personen per groep de verstaanbaarheid sterk achteruitging én dat de gesprekken meer tijd kosten.

De clinic (bijeenkomst)

De rode draad van de bijeenkomst is het uitgewerkte programma in de Powerpoint presentatie. In 18 dia's wordt je in combinatie met de tekst van het draaiboek door de clinic geleid.

Dia 1 [5 min – totaal 5 min] Inleiding



EVEN VOORSTELLEN

(De personen die de presentatie begeleiden stellen zich kort voor)

Een korte introductie

Het Gesprek: Ommetjes door het parkinsonbrein is gebaseerd op het gelijknamig boek van Marina Noordegraaf. Daar is een wetenschappelijke studie aan vooraf gegaan. Dat is de COPIED-studie.

De COPIED-studie is door Marina Noordegraaf en Edwin Barentsen gestart. Dat hebben zij als patiëntonderzoekers van de Parkinson Vereniging gedaan. Ingrid Sturkenboom en Ester Steultjens hebben hen professioneel begeleid.

In dat onderzoek hebben mensen met parkinson en naasten de obstakels in het denken met elkaar gedeeld. Ze hebben ook aangegeven welke ommetjes zij toepassen. Dat is voor mensen met Parkinson anders dan voor naasten.

Het onderzoek brengt alle obstakels en ommetjes van mensen met Parkinson en naasten bij elkaar. De onderzoekers hebben niets anders gedaan dan al die inzichten die er al waren te kopiëren en te bundelen. Daarom wordt dit onderzoek de COPIED-studie genoemd.

Vervolgens geven we in het boek de resultaten weer terug. Daar kunt u weer gebruik van maken.

Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein laat mensen met Parkinson op een eenvoudige manier met elkaar in contact komen. Zij krijgen via video's en gesprekskaartjes een situatie voorgelegd die een denkobstakel geeft. Vervolgens worden er ommetjes voorgelegd, die ze aan de hand van vragen met elkaar doornemen.

Dia 2 [3 min – totaal 8 min] Doel



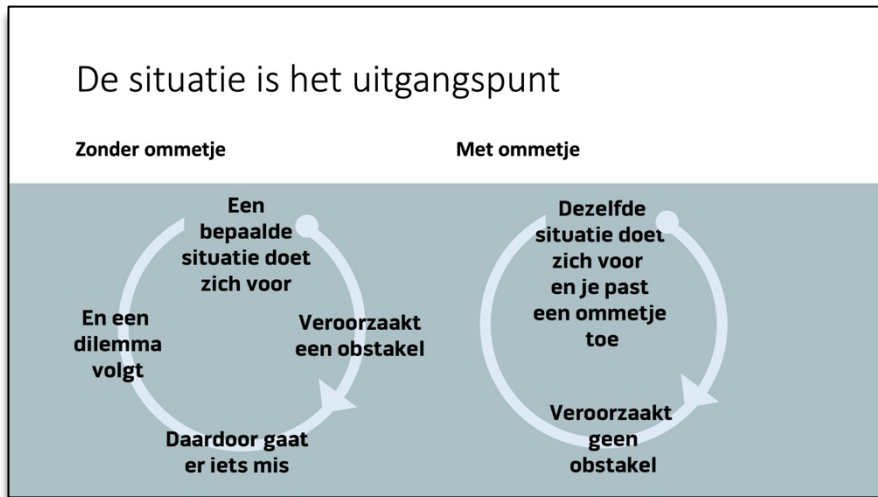
De kern van het boek bestaat uit 14 veel voorkomende denkobstakels. Daar gaan we vandaag 2 obstakels van doen. Dat zijn vergeetachtigheid en concentreren.

Voor mensen met Parkinson is dat een andere situatie dan die voor de naasten. We gaan daarom straks groepen van vier personen vormen, waarbij de naasten apart zitten van de mensen met Parkinson.

Het belangrijkste is dat we onze persoonlijke ervaringen aan elkaar vertellen, de obstakels leren herkennen en helpende ommetjes gebruiken. Hopelijk inspireren we elkaar om te gaan experimenteren.

Zoals we hier bij elkaar zitten weet ik zeker dat er heel wat ommetjes worden toegepast en ook onbewust. We hebben allemaal ons eigen palet aan obstakels. Wat voor de één werkt, werkt voor de ander weer niet. Het is gewoonweg proberen.

Dia 3 [2 min – totaal 10 min] Uitgangspunt



In de linker cirkel doet zich een situatie voor. Die situatie laat een obstakel ontstaan. Daardoor gaat er iets mis. Dat geeft vervolgens een dilemma en dat wil je natuurlijk niet.

In de rechter cirkel doet zich dezelfde situatie voor als in de eerste cirkel. Hierop ben je bedacht en je past bijtijds een ommetje toe. Daardoor gaat er niets mis. Er ontstaat geen obstakel. Zo voorkom je dilemma's.

Dia 4 [6 min – totaal 16 min] Video vergeten

We gaan samen kijken naar een video over vergeten.



Mensen met Parkinson vergeten nogal eens wat. Steek de handen is omhoog als dit herkenbaar voor u is?

Nu gaan we met elkaar in gesprek. Daarvoor vormen we groepen van vier personen rond een tafel. Naasten gaan apart met elkaar om tafel zitten. Ga je gang met het vormen van de groepjes.

..... Iedereen zit?

TIP: Neem bij het verzitten je koffie of theekopje mee.

TIP: Het belangrijk voor de verstaanbaarheid en de gesprekstijd dat er niet meer dan vier personen aan één tafel zitten.

Dia 5 [5 min – totaal 21 min] Voorbereiding gesprek

Het obstakel “vergeetachtigheid”

- We nemen de kaartjes van vergeetachtigheid uit het doosje
- Let op: patiënten 7 rosé kaartjes en naasten 7 groene kaartjes
- We verdelen de kaartjes over de groep
- Iemand begint met het voorlezen van kaartje 1 “de situatie”
- Daarna lezen we om de beurt een ommetje voor
- Als alle kaartjes voorgelezen zijn beantwoorden we drie vragen



TIP: je doet voor wat je hieronder uitspreekt. Hiervoor heb je een gespreksdoosje nodig.

1. We nemen de kaartjes over vergeten uit het doosje.
2. Let op: patiënten nemen alleen de 7 rosé kaartjes en de naasten alleen de groene kaartjes. De overige kaartjes gaan weer terug in het doosje.
3. We verdelen de kaartjes over de groep
4. Iemand begint met het voorlezen van de situatie. Dat is het kaartje met nummer 1.
5. Daarna lezen we om de beurt een ommetje voor
6. Als alle kaartjes voorgelezen zijn beantwoorden we drie vragen.

TIP: deel nu de doosjes uit. Elke tafel één doosje. Wacht tot iedereen de kaartjes heeft gevonden, uitgedeeld en voorgelezen. Dan pas gaan we naar de volgende dia.

Dia 6 [15 min + 7 min– totaal 43 min] Gesprek en evaluatie

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?

In elke groep gaan we nu drie vragen met elkaar beantwoorden:

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

GESPREKKEN IN DE GROEPEN – daar is 15 minuten tijd voor

SAMENSpraak

Eerst bespreken we de situatie voor mensen met Parkinson. Die is namelijk anders dan die voor naasten.

De situatie is:

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.

TIP: Er worden ervaringen opgehaald in de zaal

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

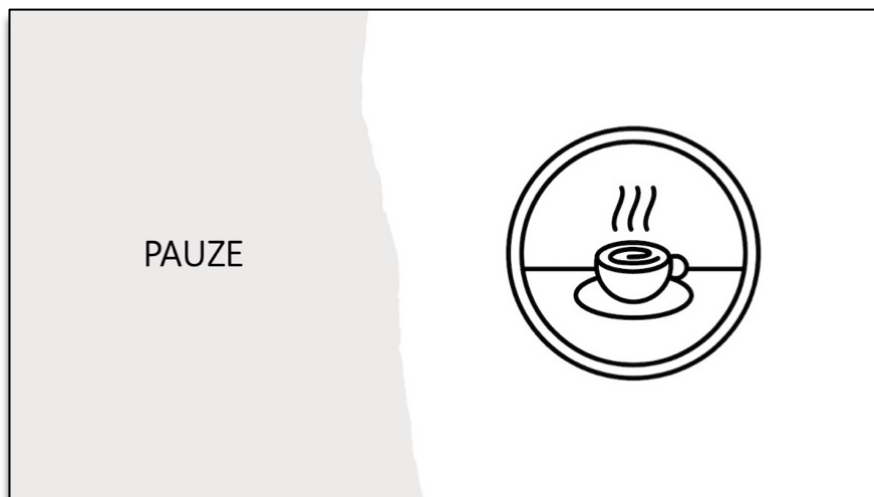
Voor naasten hebben we een andere situatie

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.

TIP: Er worden ervaringen opgehaald in de zaal

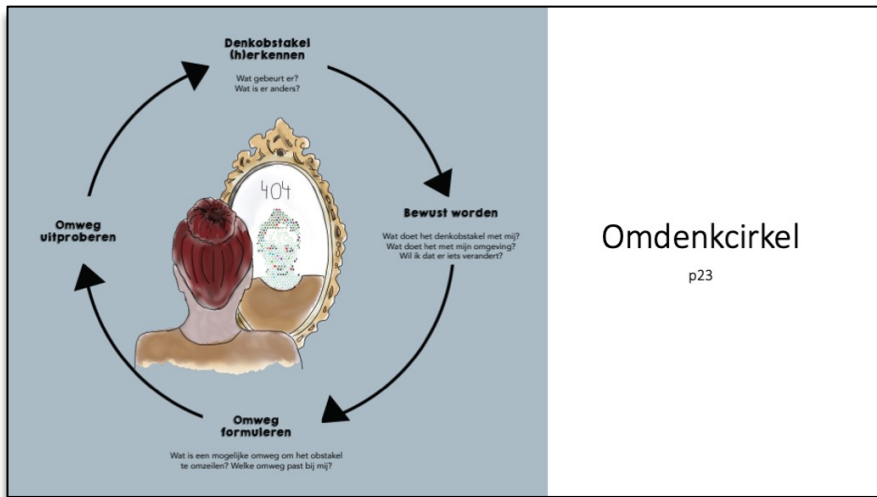
1. Welke ommetjes worden veel gebruikt?
2. Welke ommetjes worden gebruikt, die niet op de kaartjes staan?
3. Wat was een verrassend ommetje?

Dia 7 [15 min – totaal 77 min] Pauze



Er is nu pauze en tijdens de pauze kunt u kijken bij de boekentafel.
Daar liggen ook een aantal boeken over de ommetjes.

Dia 8 [3 min – totaal 80 min] Omdenkcirkel



We hebben voor de pauze het denkobstakel vergeetachtigheid besproken. Via het hulpmiddel van de omdenkcirkel kun je achterhalen hoe dat bij jou zit.

Je zult gemerkt hebben dat het belangrijk is het denkobstakel te **herkennen**. (Bovenin de cirkel). In ons voorbeeld vergeetachtigheid. Daardoor kreeg je het dilemma dat je later was vergeten wanneer de afspraak was.

Het is natuurlijk niet handig om telkens de afspraak na te vragen. Je dient je **bewust te worden** van wat dat met jou doet en met jouw omgeving. Kom je er mee weg of wil jij er iets aan veranderen? (Rechterkant).

Als je er iets mee wilt, dient je een **ommetje te kiezen**. Bijvoorbeeld meteen de afspraak noteren voordat je iets anders doet. Het ommetje dient het probleem op te lossen. En het ommetje dient ook bij jou te passen. Dat kan in de loop van de ziekte veranderen (Onder).

Het gekozen ommetje **probeer je uit** (Linkerkant). Als je tevreden bent probeer je dit in jouw systeem op te nemen, waardoor je niet meer vergeet wanneer je de afspraak hebt gepland.

Dia 9 [4 min – totaal 84 min] Video concentreren

We samen kijken naar een filmpje over het obstakel concentreren.



Voor wie is dit een herkenbaar obstakel? Steek de handen is in de lucht als je hier last van hebt?

Dia 10 [3 min – totaal 87 min] Voorbereiding concentreren

Het obstakel “concentreren”

- We nemen de kaartjes van concentreren uit het doosje
- Let op: patiënten 7 rosé kaartjes en naasten 7 groene kaartjes
- We verdelen de kaartjes over de groep
- Iemand begint met het voorlezen van kaartje 1 “de situatie”
- Daarna lezen we om de beurt een ommetje voor
- Als alle kaartjes voorgelezen zijn beantwoorden we drie vragen



TIP: je doet voor wat je hieronder uitspreekt. Hiervoor heb je een gespreksdoosje nodig.

1. We nemen de kaartjes over concentreren uit het doosje.
2. Let op: patiënten nemen alleen de 7 rosé kaartjes en de naasten alleen de groene kaartjes. De overige kaartjes gaan weer terug in het doosje.
3. We verdelen de kaartjes over de groep
4. Iemand begint met het voorlezen van de situatie. Dat is het kaartje met nummer 1.
5. Daarna lezen we om de beurt een ommetje voor
6. Als alle kaartjes voorgelezen zijn beantwoorden we drie vragen.

Dia 11 [10 + 5 min – totaal 102 min] Gesprek en evaluatie

De situatie voor mensen met de ziekte van Parkinson

Ik kan moeilijk mijn aandacht houden bij het lezen en kan ook niet goed onthouden wat er stond. Dan heb ik het met mensen over een stuk dat we beiden hebben gelezen en dan denk ik dat er iets heel anders stond. Dan kijk ik het terug en heeft de ander gelijk. Dat valt me wel op.

De situatie voor naasten

Mijn naaste onthoudt niet wat er tijdens een gesprek bij een zorg- verlener wordt gezegd. Dan zegt zij "Ja, ja, ja". Dan wil zij er vanaf zijn. Maar zij kan het op dat moment helemaal niet volgen. Als ik dan – nu met corona – niet mee naar binnen mag bij een uitslag, dan krijgt zij het helemaal niet mee.

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

In elke groep gaan we nu drie vragen met elkaar beantwoorden:

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

GESPREKKEN IN DE GROEPEN – daar is 10 minuten tijd voor

SAMENSPRAAK

Eerst bespreken we de situatie voor mensen met Parkinson. Die is namelijk anders dan die voor naasten.

De situatie is:

Ik kan moeilijk mijn aandacht houden bij het lezen en kan ook niet goed onthouden wat er stond. Dan heb ik het met mensen over een stuk dat we beiden hebben gelezen en dan denk ik dat er iets heel anders stond. Dan kijk ik het terug en heeft de ander gelijk. Dat valt me wel op.

TIP: Er worden ervaringen opgehaald in de zaal

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

Voor naasten hebben we een andere situatie

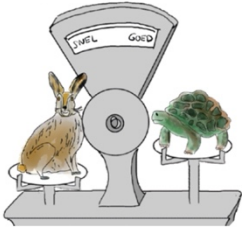
Mijn naaste onthoudt niet wat er tijdens een gesprek bij een zorg- verlenner wordt gezegd. Dan zegt zij "Ja, ja, ja". Dan wil zij ervan af zijn. Maar zij kan het op dat moment helemaal niet volgen. Als ik dan — nu met corona — niet mee naar binnen mag bij een uitslag, dan krijgt zij het helemaal niet mee.

TIP: Er worden ervaringen opgehaald in de zaal

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

Dia 12 [5 min – totaal 107 min] Verhaal tijdbuigers

De tijdbuigers



In het rood staan



Snelheid behouden



De (acti)vtijd naar je hand zetten



Tijdverruimers



Omwegswitchers



Tijd sparen

Tijdbuigers, balanceren tussen snelheid en goed

We hebben vandaag naar verschillende situaties gekeken, die een denk obstakel gaven. We kunnen ook op een andere manier naar Parkinson kijken. We doen dat met het begrip tijd.

Mensen met parkinson doen langer over dingen. Ze kunnen minder op een dag doen. Om de dingen toch gedaan te krijgen, zijn ze bezig om de tijd naar hun hand te zetten. Daarbij balanceren ze tussen **de haas** (snel maar met foutjes) en de **schildpad** (langzaam en goed).

Er zijn vijf strategieën. We lopen ze stuk voor stuk door en van elke strategie wordt een voorbeeld van een ommetje gegeven.

1. De **haas** staat voor het behouden van de snelheid, echter daarmee worden foutjes gemaakt.
Een voorbeeld van het ommetje “gewoon doorgaan” is dat je tijdens een gesprek niet alle informatie goed hebt oppikt. Later blijkt dan dat je iets verkeerd begrepen hebt of niet de juiste respons geeft die wordt verwacht.

2. De **schildpad** staat voor het naar je handzetten van de tijd. Daardoor kun je in jouw tempo de dingen goed doen. Een voorbeeld van het ommetje "begrenzen" is dat je niet de hele avond naar een verjaardag gaat, maar voor slechts 2 uur. Daardoor houd je het goed vol en kun je goed meedoen met de gesprekken.
3. De **haas met de klok** staat voor hulp van buiten. Je 'delegeert' (een deel) aan iets of iemand die geen beperkingen kent. Daarmee behoud je een stuk snelheid én je kunt de rest goed doen. Een voorbeeld van het ommetje "hulpmiddel" is het inzetten van een alarm voor je medicijnen. Je kunt dan de tijdige medicijninname niet vergeten.
4. De **uil** staat voor omwegswitchers. De uil nodigt uit om nieuwe omwegen uit te proberen. Daardoor kan de tijd weer meer aan jouw kant staan. Een goed voorbeeld van het ommetje "leren van elkaar" is de bijeenkomst van vandaag. We ervaren hoe ommetjes bij anderen werken. Dat inspireert ons om nieuwe ommetjes te gaan proberen.
5. Het **spaarvarken**
Het spaarvarken gaat over het sparen en opnemen van tijd. Mensen storten bij op de tijdspaarrekening en rekken de tijd dat ze daarna of daarvoor actief met iets bezig kunnen zijn op. Een voorbeeld van storten van tijd is boksen. Mensen met Parkinson kunnen merken dat ze na het sporten minder last hebt van denkbakstakels.

Je kunt ook in het **rood** staan. Je gebruikt dan meer energie (tijd) dan dat je gespaard hebt. Je neemt een voorschot op de toekomst, waardoor je het daarna moet bezuren. Naar mate de tijdspaarrekening meer 'in het rood staat' kun je andere tijdbuigers moeilijker toepassen. Een mooi voorbeeld is wat "stress" met je doet. Veel van je obstakels worden erdoor versterkt en het lukt je dan niet om andere tijdbuigers te benutten. Je kunt hier rustig spreken van een blokkade. Het spaarvarken is aan gruzelementen.

Spelen met de tijd, tijdbuigers, tijd sparen en in het rood staan, is een andere kijk hoe mensen met de ziekte van Parkinson met hun obstakels kunnen omgaan. Wilt u dit op uw gemak nalezen dan kunt u pagina 72 en 73 van het boek erop naslaan.

Dia 13 [2 min – totaal 109 min] Copied-studie

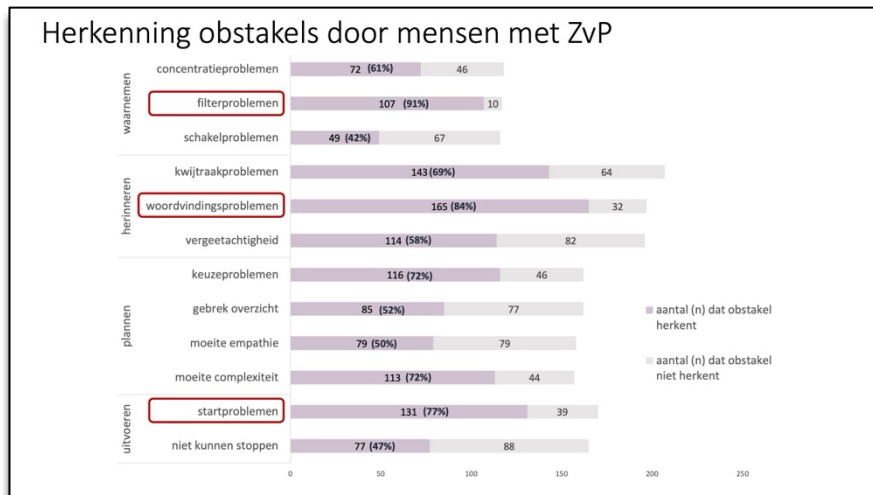


Het ophalen van obstakels en ommetjes in het denken is gedaan met interviews bij 18 personen. De obstakels en ommetjes zijn voor mensen met Parkinson anders dan voor naasten. Dit hebben we in het onderzoek apart uitgevraagd.

Vervolgens hebben ruim 600 mensen feedback gegeven door vragen in de vorm van een enquête in te vullen. De enquête is opgedeeld in 4 thema's: waarnemen, herinneren, plannen en uitvoeren. Degene die de enquête invulde, kon zelf voor 1 of meerdere thema's kiezen. Die keuze was afhankelijk van waar je de meeste last ervaarde.

Door analyse van de data uit de interviews en de enquête is het resultaat ontstaan van de omwegkaarten in het boek Ommetjes door het Parkinson brein.

Dia 14 [2 min – totaal 111 min] Top3 obstakels Parkinson

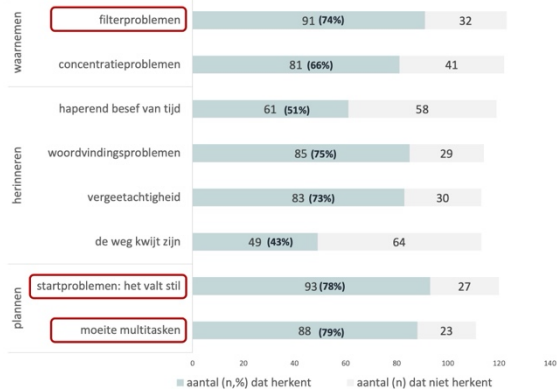


Op deze dia is te zien hoe mensen met de ziekte van Parkinson in 4 thema's 12 mentale obstakels herkennen. Deze zijn verdeeld over de

Achter elk obstakel is te zien hoeveel geënquêteerden het obstakel herkenden of juist niet. De top drie bestaat uit obstakels met: filteren (91%), woordvindingsproblemen (84%) en starten (77%).

Dia 15 [2 min – totaal 113 min] Top 3 obstakels naasten

Herkenning obstakels door naasten



De naasten herkenden in 3 thema's 8 obstakels in de COPIED-studie.

De top 3 obstakels zijn: filteren (74%), moeite met multitasken (79%) en starten (78%).

Dia 16 [2 min – totaal 115 min] Afsluiting



OMMETJES
DOOR HET PARKINSONBREIN



Gratis te downloaden.
NL via Zenedo.6226618
Boek: via <https://uitgeverijabessijn.nl/>
Meer informatie over COPIED studie: www.copiedstudie.nl



Hiermee zijn we aan het einde gekomen van “Het gesprek: Ommetjes door het Parkinsonbrein”.

We hopen dat u daarmee het leven wat kan makkelijker kunt maken. Onze tip is om vooral aan het experimenteren te gaan. Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen.

Iedereen kan een gratis doosje gesprekskaartjes mee naar huis nemen.

Wilt u meer weten over het boek dan kunt u de boekentafel bezoeken.

Dit draaiboek en de materialen voor deze Ommetjes bijeenkomst zijn eigendom van de Parkinson(isme) Vereniging en ontwikkeld door: Edwin Barentsen (ervaringsdeskundige), Ingrid Sturkenboom (ergotherapeut-onderzoeker, Radboudumc), Coby Pronk (coördinator Parkinson Academie, Parkinson Vereniging) 2024©