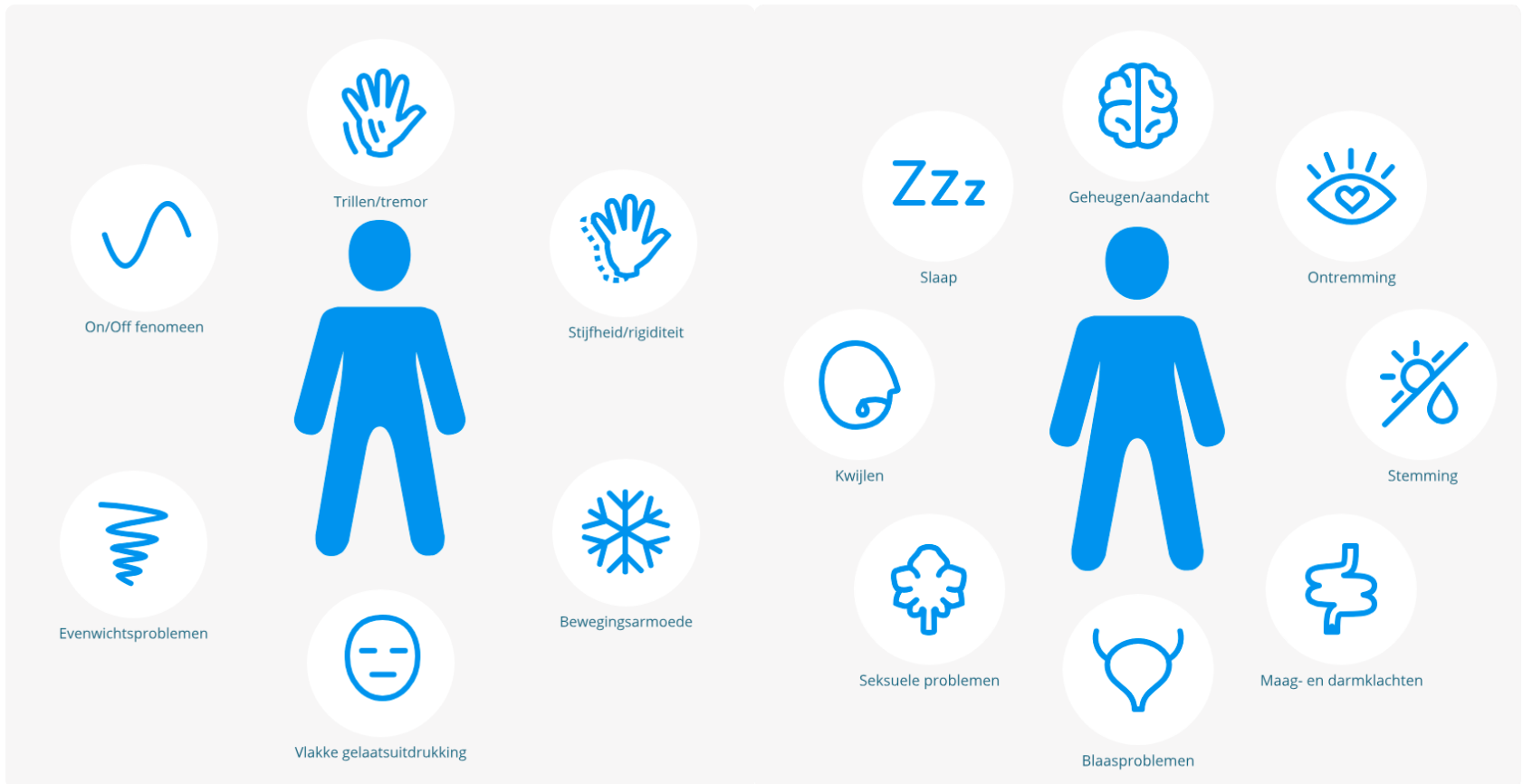


Wat doet Parkinson met de psyche, en kan de psyche doen met Parkinson?

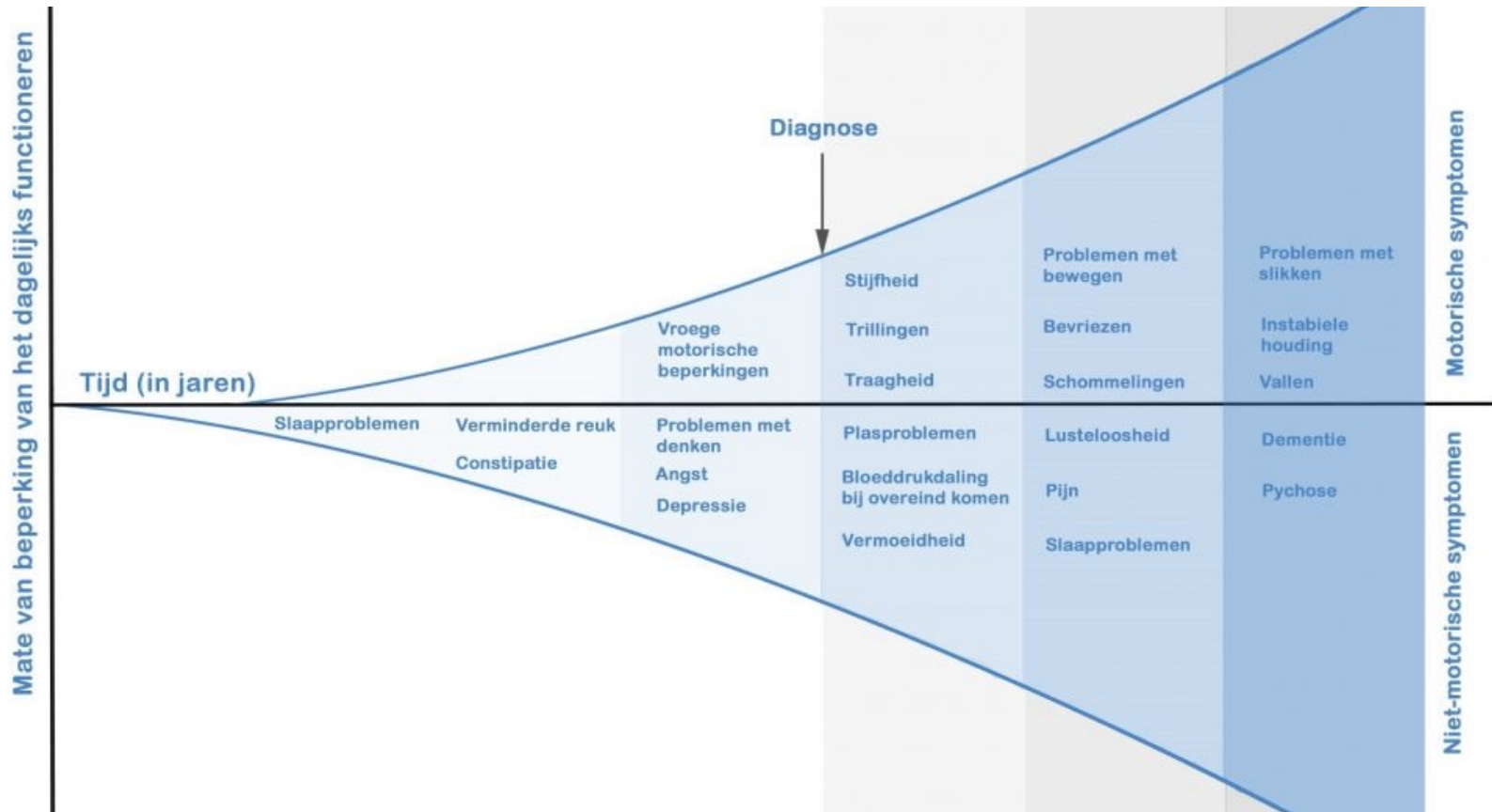
Annelien Duits,
Klinisch neuropsycholoog

Ziekte van Parkinson

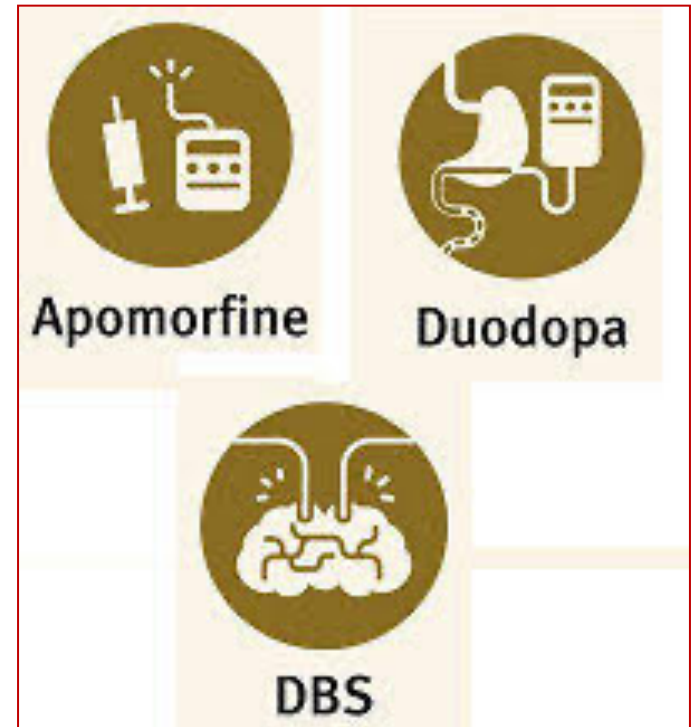




Beloop

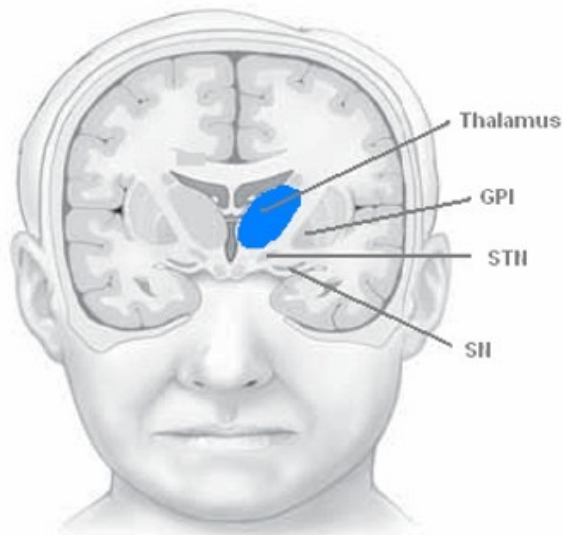


Behandeling

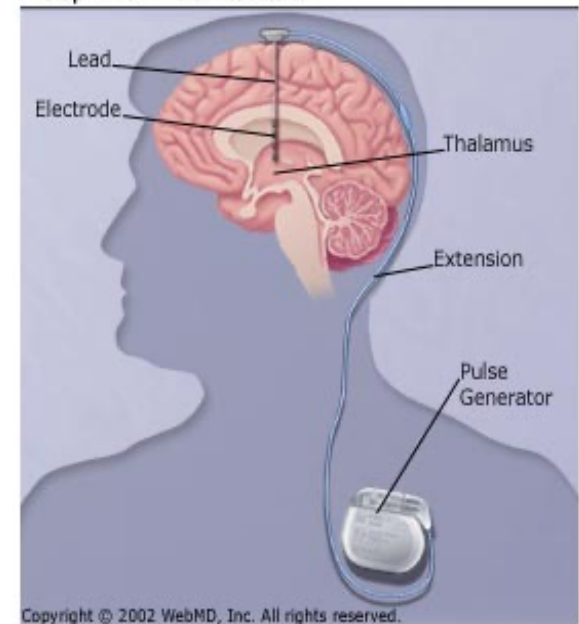


Deep Brain Stimulation (DBS)

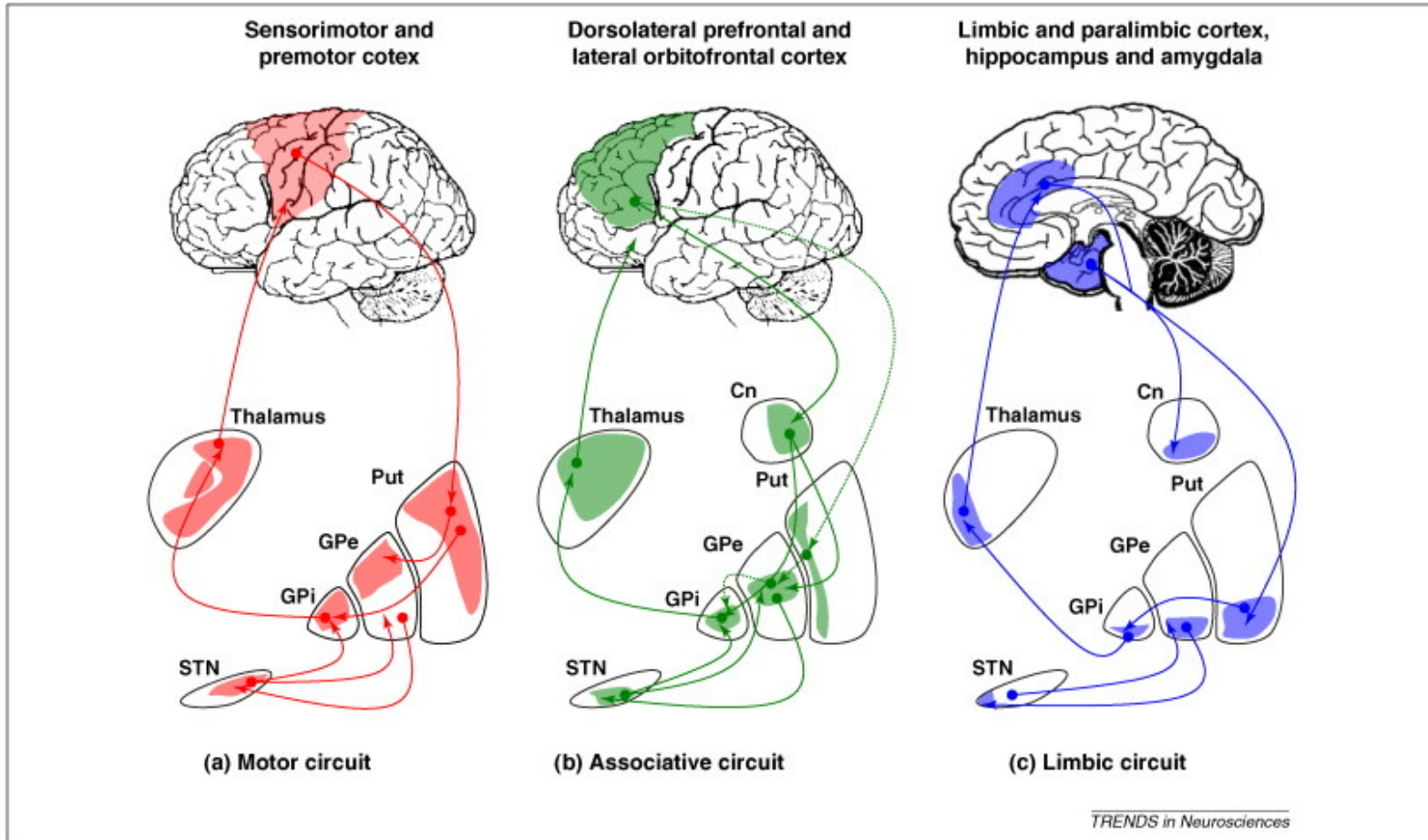
- Neuromodulatie
- Stereotactische procedure



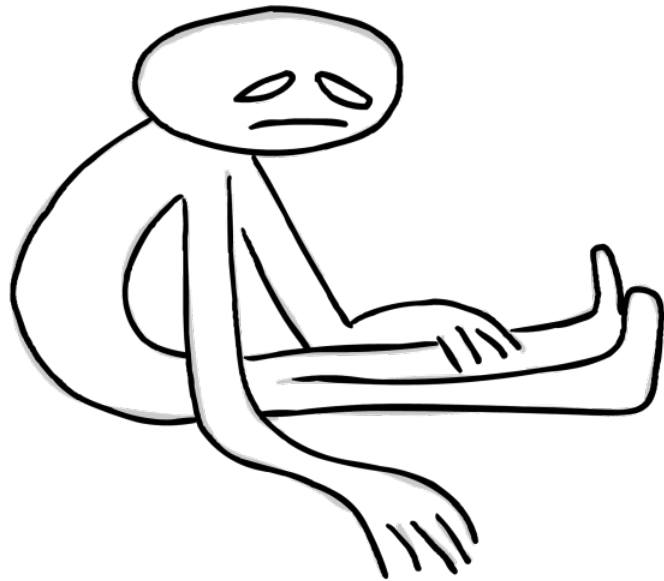
Deep Brain Stimulation



Cortico-basale ganglia-thalamocorticale circuits



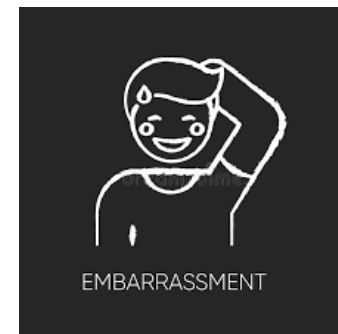
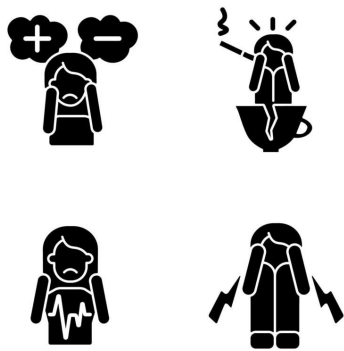
Apathie of depressie?



Hallucinaties



Wat doet Parkinson met de psyche?



Omgaan met de ziekte ...

- Herkennen symptomen: ‘ Parkinsondeskundige ‘
- Sociale steun
- Professionele hulp
- **Zelf management**



Zelf management



Online zelf management programma



Zelfmanagement

Empowerment

Eigen regie

Omgaan met
veranderingen

Zelfmanagement programma

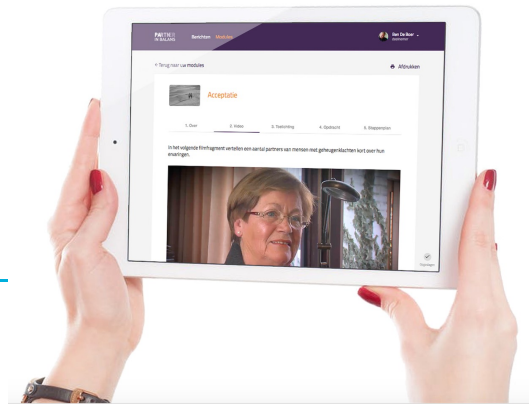


- Deelnemer is zelf actief bezig
- Deelnemer heeft zelf de regie
- Deelnemers informeren
- Deelnemers stimuleren te reflecteren
- Deelnemers stimuleren planmatig te denken

Thema's

✓ Balans in activiteiten	✓ Onzekerheden en piekeren
✓ Sociale relaties en steun	✓ Inzicht in jezelf
✓ Acceptatie	✓ De veranderende partner
✓ Focussen op het positieve	✓ Communicatie met partner en omgeving
✓ Omgaan met spanning	

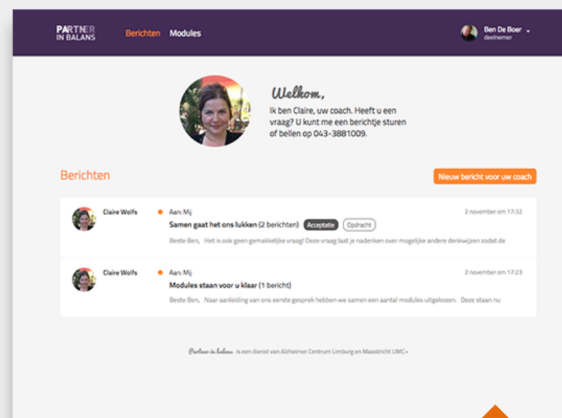
Update: werk, gezin en toekomst



Blended = met coach

U hoeft het niet alleen te doen

Uw persoonlijke coach helpt u bij het doorlopen van de cursus en geeft feedback bij de gemaakte opdrachten.



Modules



Introductie



Toelichting



Toegespitst



Stapsgewijs



Samen

Opbouw modules



Balans in activiteiten PD

1. Over

2. Video

3. Toelichting

4. Opdracht

5. Stappenplan

- Inzicht in het belang van ontspanning
- Zoeken naar een balans in activiteiten
- Aandacht voor plezierige activiteiten

Volgende stap



Opzleslaaer

Videofragmenten



Contact met coach



Balans in activiteiten PD

1. Over
2. Video
3. Toelichting
4. Opdracht
5. Stappenplan

In deze opdracht gaat u in kaart brengen welke dingen u leuk vindt om te doen en waar u ontspanning of voldoening uit haalt. Zijn deze activiteiten in balans met uw andere activiteiten en verplichtingen? U kunt hiermee voorkomen dat u, door veranderingen in het leven van u en uw partner, de leuke dingen achterwege gaat laten. U zult hierdoor spanning en stress tegengaan.

Vult u alstublieft de volgende opdracht in en stuur deze naar uw coach.

Vraag 1

Maak voor uzelf een lijstje met zaken waar u energie van krijgt. Het maakt niet uit of dit kleine of grote dingen zijn. Gebruik de informatie die is gegeven of laat u inspireren door activiteiten in de plezierige activiteitenlijst.

U kunt hier uw reactie ingeven.

Berichten & feedback

Nieuw bericht

Onderwerp

B I

Verzenden

Stappenplan:

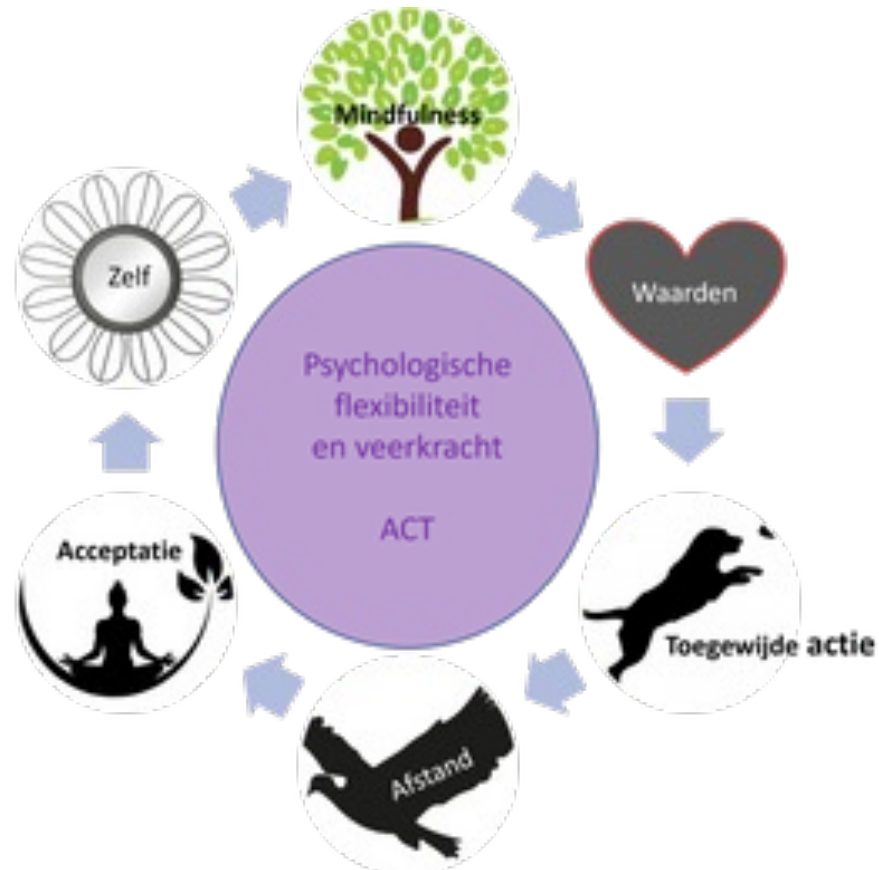
- U heeft een opdracht gemaakt waarbij u heeft nagedacht over uw eigen situatie. Nu gaan we verder met het stappenplan. Waar bent u tevreden over wat betreft dit thema en waar bent u minder tevreden over?
- Hoe zou u de zaken waar u minder tevreden over bent graag anders zien.
- Wat zou u graag willen bereiken?
- Waar moet u dan op letten?
- Waar moet u een oplossing voor bedenken?
- Wat gaat u doen?
- Wanneer is u doel bereikt?

Parkinson in Balans

Versie voor mensen met Parkinson



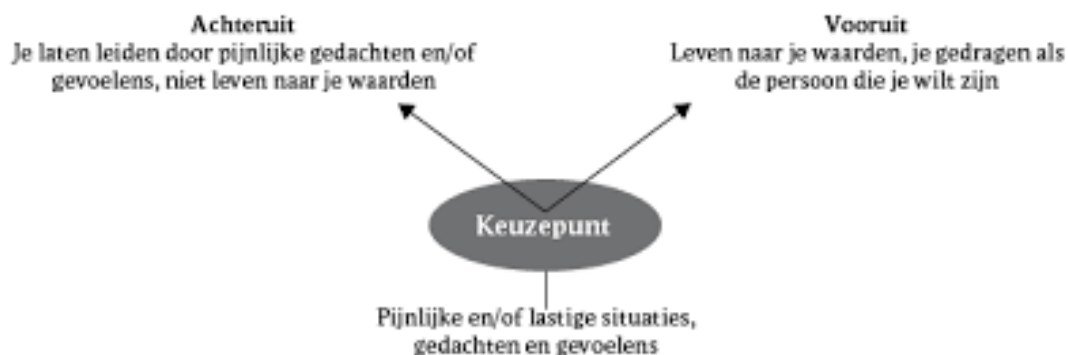
Acceptance & Commitment Therapie



Trekken of loslaten?



Niet vechten, maar...



Levensbus

- https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=OqqqK_7Pm38



Oefening (mindfulness)

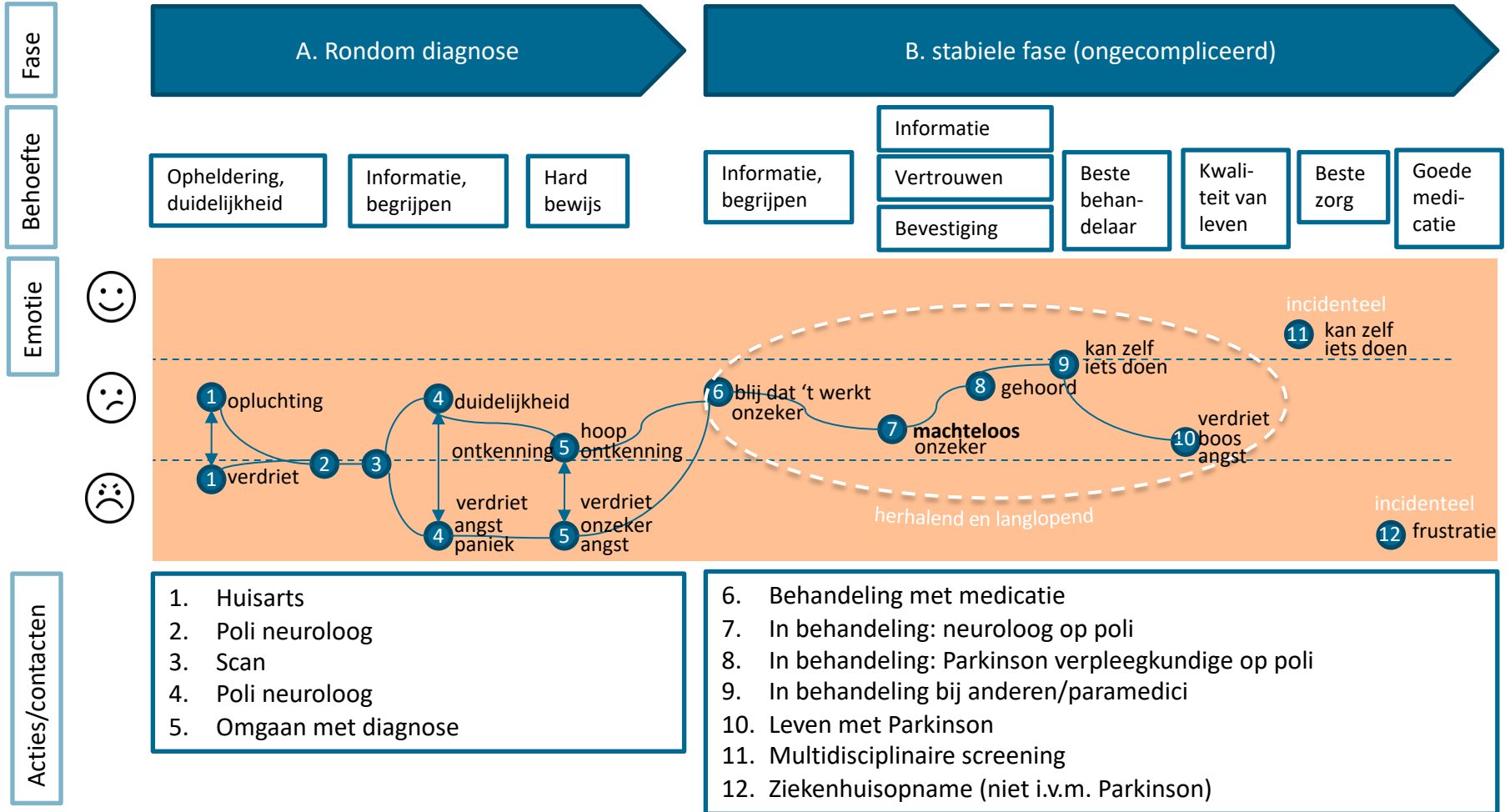
- Pauzeer een ogenblik
- Kijk om je heen en merk 5 dingen op die je ziet
- Luister goed en merk 5 dingen op die je kunt horen
- Merk 5 dingen op die je kunt voelen in contact met je lichaam.
- En nu dit alles tegelijkertijd!

Oefening (waarden)

Wat zou je doen met 50 miljoen?



Patiënt journey



SAVE THE DATE

PARKINSON-WEBINAR



Parkinson in Beweging: ook als dit niet vanzelf gaat
Zelf de regie houden, hoe doe je dat?

DONDERDAG

23 november 2023

TIJD

19.30-21.00 uur

SPREKERS

Dr Marc Kuijf - Arts /Neuroloog MUMC+
Mirella Waber - Parkinson Verpleegkundige MUMC+
Kirsten Paulus - Presentatie

Deelname is gratis, aanmelden kan via: info@hfl.nl

We sturen u aansluitend het programma/wachtwoord
om 23 november aanstaande in te loggen.



 Maastricht UMC+

 Alzheimer
onderzoekfonds
Limburg
voor de generaties van nu en morgen

Dank voor jullie aandacht!



annelien.duits@radboudumc.nl