

Parkinson café 12,5 jaar!

Valkenswaard, 6 september 2024



dr. Sonja Verstraeten, klinisch neuropsycholoog

Introductie

- Wat is goed om in gedachten te houden?
 - Parkinson is een progressieve hersenaandoening
 - Er is nog geen genezing (enkel beïnvloeden symptomen)
 - Combinatie van
 - Lichamelijke symptomen (ook slapen)
 - Cognitieve symptomen
 - Emotionele symptomen (depressieve episode bij 65% van de patiënten)
 - in interactie met persoonskenmerken

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

- Vaak weinig over bekend
- Vaak weinig aandacht voor
- Kunnen in elke fase van de ziekte voorkomen
- Kunnen in verschillende combinaties optreden
- Verschil van patiënt tot patiënt

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

- Cognitieve veranderingen:
veranderingen in de manier waarop informatie verwerkt wordt,
onder meer aandacht, geheugen en taal
- Emotionele veranderingen

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Cognitieve veranderingen

- Concentratieproblemen
 - Geconcentreerd blijven
 - Verdelen van de aandacht
- Traagheid in denken en handelen
- Problemen met het inschatten van de tijd

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Cognitieve veranderingen

- Verminderd executief functioneren
 - Verminderde initiatiefname
 - Verminderde planningsvaardigheden
 - Verminderde flexibiliteit – mono modus
 - Meer chaos
 - Beperkt inzicht in de veranderingen/zichzelf overschatten

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Cognitieve veranderingen

- Geheugenproblemen als gevolg van:
 - Verminderde concentratie
 - Vertraagd tempo
 - Informatie niet kunnen ordenen
- Type geheugenproblemen
 - Inprenten van nieuwe informatie
 - Volgorde van gebeurtenissen in tijd

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Cognitieve veranderingen

Conclusie: het tempo van denken en handelen vertraagd en er ontstaan problemen in de executieve functies.

→ Als gevolg hiervan blijft een actie vaak uit,
het startsignaal gaat als het ware niet af.

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Emotionele veranderingen

- Depressie
- Angst
 - Angst om te vallen
 - Sociale angst/terug getrokken zijn
- Onzekerheid en verlies van zelfvertrouwen
- Schaamte

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Invloed op relaties

- Communicatie wordt beïnvloed door:
 - Traagheid in denken
 - Starheid in denken
 - Oogt afwezig ten gevolge van aandachtsproblemen
 - Toename vermoeidheid / sneller overprikkeld
- Inzicht in emoties wordt beïnvloed door:
 - Maskergelaat
 - Zacht en monotoon spreken
- Verminderd inzicht waardoor meer moeite met afstemmen

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Invloed op relaties

- Toename afhankelijkheid waardoor
 - relaties veranderen
 - taken verschuiven
- Afname sociale contacten
 - het is snel te veel
 - mensen haken af
- Verlies van wederkerigheid in relaties

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Hoe er mee om te gaan?

Doel → kwaliteit van leven

Dat is voor iedereen anders!

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Hoe er mee om te gaan?

- Neem de tijd (rust en kalmte, spreektempo aanpassen)
- Eén ding tegelijk (geen dubbeltaken)
- Pas de omgeving aan (vermijdt afleidende prikkels)
- Vraag naar emoties en gevoel (minder goed 'af te lezen')
- Persoonlijke strategie bij freezing (tikken, tellen, etc.)
- Neem de ander serieus
- Zorg goed voor elkaar, maar ook voor jezelf!

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Hoe er mee om te gaan?

- Blijf met elkaar in gesprek
 - Neem de tijd
 - Stel korte en duidelijke vragen
 - Heb oog voor vermoeidheid / overprikkeling
 - Help waar nodig informatie te ordenen
- Probeer stress te vermijden
(effect op tremor, slaap, stemming en werking van de medicatie)
- Zoek activiteiten die nog lukken
- Wees open over wat er aan de hand is en zoek steun

Onzichtbare gevolgen van de ziekte van Parkinson

Hoe er mee om te gaan?

Tenslotte

- Blijf onder de mensen komen / vermijd die geraniums!
- Blijf in beweging
- Luister muziek
- Zoek de natuur op daar waar mogelijk
- Probeer stress te vermijden