



## Parkinson? Houd je aandacht erbij!

### *Geheugentraining voor mensen met parkinson*

Mensen met de ziekte van Parkinson hebben niet alleen te maken met de lichamelijke gevolgen van hun aandoening. Er treden ook mentale veranderingen op, met name op cognitief gebied, zoals het verwerken van alledaagse informatie, waarnemen, redeneren en onthouden.

De een zal er minder last van hebben dan de ander, maar bijna iedereen met de ziekte van Parkinson zal één van de hierna geschetste problemen herkennen:

- Je bent bezig aan een verhaal en ineens kun je niet verder, je kunt niet op een woord komen of je verliest zelfs de hele lijn van het verhaal.
- Je bent in gesprek en je mist de aansluiting; je gesprekspartner gaat rustig door, maar jij weet niet meer waar het ook al weer over ging.
- Je hebt moeite om een verhaal of een gebruiksaanwijzing te lezen, je kunt je gedachten er niet bijhouden.
- Je hebt moeite in een vreemde omgeving je weg te vinden.

Daarom is er, onder auspiciën van de Parkinson Vereniging een cursus ontwikkeld met de naam:

### **Parkinson? Houd je aandacht erbij!**

De cursus omvat meer dan trainen van het geheugen en is erop gericht mensen met parkinson bewust te maken van de genoemde geestelijke veranderingen. Deelnemers krijgen inzicht in de beperkingen en ontdekken nieuwe manieren om daarmee om te gaan. In groepsverband gaat men aan de slag met een aantal praktische oefeningen.

Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- Aandacht en concentratie
- Geheugen
- Overzicht houden
- Plannen
- Schakelen

In de cursus is ook één bijeenkomst waarvoor een naaste van elke deelnemer wordt uitgenodigd. Zo krijgen ook zij meer inzicht in de geestelijke veranderingen die vaak voorkomen.



### Locaties en cursusduur

De cursus wordt gegeven door het hele land, op al die plaatsen waar voldoende deelnemers zijn en waar trainers beschikbaar zijn. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur.

Kijk op [www.parkinson-vereniging.nl/academie](http://www.parkinson-vereniging.nl/academie) voor locaties en data.

Het aantal plaatsen is beperkt. De cursus is uitsluitend toegankelijk voor mensen met parkinson.

### Kosten

De cursusbijdrage is € 75,- voor leden van de Parkinson Vereniging.

Niet-leden betalen € 150,-.

Er zijn diverse zorgverzekeraars die zelfmanagementcursussen zoals **'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'** vergoeden. U kunt dit navragen bij uw verzekeraar.