

# PARKINSON: DE ZIEKTE BEGRIJPEN EN OPLOSSINGEN VINDEN VOOR HET DAGELIJKS LEVEN

## PRAKTISCHE TRAINING VOOR MANTELZORGERS EN NAASTEN

Voor mantelzorgers, familieleden en professionals die een persoon met Parkinson ondersteunen

Autonomie behouden en kwaliteit van leven verbeteren in het dagelijks leven met Parkinson

<b>Duur</b> : 4 uur	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Lessen</b> : 10 lessen	<b>Doelgroep</b> : Mantelzorgers, familieleden en zorgprofessionals
<b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder</b> : N° 11757351875
<b>Certificering</b> : Qualiopi	<b>Tarief</b> : Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Opleidingsbeschrijving

Deze training biedt u de sleutels om de ziekte van Parkinson beter te begrijpen, verder dan de vooroordelen. U leert de motorische en niet-motorische symptomen te herkennen en hun impact op het dagelijks leven in te schatten. U ontdekt eenvoudige gebaren, concrete aanpassingen en een organisatie afgestemd op energiefluctuaties. Doel: autonomie, veiligheid en gemoedsrust thuis behouden. Een 100% praktische aanpak met direct toepasbare routines en effectieve hulpmiddelen, waaronder de DYNSEO-apps JOE en De Rollende Bal.

### Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	De ziekte begrijpen	3 lessen
<b>MODULE 2</b>	Het dagelijks leven met Parkinson	3 lessen
<b>MODULE 3</b>	De rol van de omgeving	3 lessen
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO om een persoon met Parkinson te ondersteunen	1 les

### Leerdoelen

#### Leerdoelen

- Het verschil kennen tussen normale veroudering en pathologie; risicofactoren en preventie identificeren
- Motorische (trillen, traagheid, stijfheid, evenwicht) en niet-motorische symptomen (vermoeidheid, slaap, angst, pijn) herkennen
- Vooroordelen ontkrachten: Parkinson beperkt zich niet tot trillen en treft niet alleen ouderen
- Gebaren en activiteiten aanpassen: vereenvoudigde kleding, veilige keuken, aangepaste maaltijden, ergonomische hulpmiddelen
- Vermoeidheid en fluctuaties beheren: taken splitsen, rustmomenten plannen, delegeren en prioriteren
- Beweging stimuleren via zachte activiteiten (wandelen, dansen, tuinieren) voor flexibiliteit, evenwicht en motivatie
- Cognitieve en sociale stimulatie bevorderen: spelletjes, lezen, muziek, uitwisselingen
- Positief communiceren: eenvoudige boodschappen, geduld, aanmoediging, steun op gebaren en emoties
- De mantelzorgers ondersteunen: emoties erkennen, uitputting voorkomen, zich omringen en tijd voor zichzelf nemen
- DYNSEO-hulpmiddelen gebruiken: JOE (30+ spellen) en De Rollende Bal (bewegingsoefeningen) voor begeleiding en voortgangsbewaking

### Algemene informatie

<b>Duur</b>	4 uur
<b>Doelgroep</b>	Mantelzorgers, familieleden, gezondheids- en sociale professionals die personen met Parkinson begeleiden

<b>Vereisten</b>	Geen, toegankelijke opleiding voor alle volwassenen
<b>Tarief</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Begrijpen van leeftijdsgebonden pathologieën**

- Verschil tussen normale veroudering en de ziekte van Parkinson
- Risicofactoren en hefbomen voor preventie
- Epidemiologie en prevalentie van Parkinson
- Pathofysiologie en impact op de hersenen

**Les 2 - Symptomen, evolutie en stadia van de ziekte**

- Motorische symptomen: trillen, traagheid, stijfheid, evenwichtsstoornissen
- Niet-motorische symptomen: vermoeidheid, slaapstoornissen, angst, pijn
- De evolutiefasen en stadia van de ziekte
- Variabiliteit van symptomen tussen personen
- Dagelijkse fluctuaties en 'on-off' periodes

**Les 3 - De te ontwrichten ideeën**

- Parkinson beperkt zich niet tot trillen
- De ziekte treft niet alleen ouderen
- Lichamelijke activiteit en stimulatie zijn gunstig
- Er bestaan oplossingen om kwaliteit van leven te behouden

**Les 1 - De gebaren en activiteiten aanpassen**

- Kledingkeuze: gemakkelijk aan te trekken kledij, velcro, elastiek
- Veilige keuken: stabiel servies, anti-slip, ergonomisch bestek
- Aangepaste maaltijden: textuur, portiegrootte, eetritme
- Ergonomische hulpmiddelen en technische ondersteuning
- De leefruimte aanpassen: valgevaar verminderen, toegankelijkheid verbeteren

**Les 2 - Vermoeidheid en organisatie beheren**

- Taken opsplitsen in kleine stappen
- Rustmomenten plannen volgens energiefluctuaties
- Delegeren en prioriteren van essentiële activiteiten
- Een dagelijkse routine opzetten die aangepast is aan 'on-off' periodes
- De beste momenten van de dag identificeren voor belangrijke activiteiten

**Les 3 - Belang van beweging en stimulatie**

- Zachte en regelmatige fysieke activiteiten: wandelen, dansen, tuinieren
- Voordelen voor flexibiliteit, evenwicht en motivatie
- Cognitieve stimulatie: spelletjes, lezen, puzzels, muziek
- Sociale stimulatie: uitwisselingen, groepsactiviteiten, contact behouden
- De dynamiek en verbinding met anderen behouden

**Les 1 - De ervaringen van naasten en zorgverleners**

- De emoties van mantelzorgers: angst, verdriet, frustratie, schuld
- Getuigenissen en gedeelde ervaringen
- De uitdagingen van dagelijkse zorg herkennen
- Het belang van wederzijdse steun

**Les 2 - Samen de kwaliteit van leven behouden**

- Activiteiten aanpassen zodat ze samen blijven genieten
- Uitputting van de mantelzorger voorkomen
- Zich omringen met professionals en steunnetwerken
- Tijd voor zichzelf nemen en op adem komen
- Hulppronnen en steun zoeken (verenigingen, dagopvang, respijtzorg)

### Les 3 - Positieve communicatie bevorderen

- Eenvoudige en duidelijke boodschappen gebruiken
- Geduld hebben en de persoon tijd geven
- Aanmoedigen in plaats van corrigeren
- Steunen op gebaren, gezichtsuitdrukkingen en emoties
- Een klimaat van vertrouwen en sereniteit creëren

## MODULE 4

### DYNSEO om een persoon met Parkinson te ondersteunen

1 les

### Les 1 - De DYNSEO-applicaties voor Parkinson

- JOE: 30+ spellen voor geheugen, aandacht, logica en taal
- De Rollende Bal: speelse oefeningen voor beweging, coördinatie en evenwicht
- Voortgang volgen en activiteiten aanpassen aan het niveau
- Dagelijkse routine integreren voor cognitieve en motorische stimulatie
- Praktische demonstratie en tips voor optimaal gebruik

## Lesmethoden

---

- E-learning op afstand: video's, interactieve modules en downloadbare bronnen
- Zelfgestuurd leren: toegang 24/7, in uw eigen tempo
- Praktische ondersteuning: concrete fiches, checklists en demonstraties
- Evaluatie van kennis: tussentijdse quizzen en eindtest
- Attest van deelname na voltooiing van de opleiding