

# ZORGDRAGER EN PARKINSON: VOOR JEZELF ZORGEN OM LANGDURIG TE KUNNEN ONDERSTEUNEN

Een opleiding voor families en naasten van personen met de ziekte van Parkinson

Stimuleren zonder uit te putten – voor uzelf zorgen om beter te kunnen begeleiden

<b>Duur :</b> 2 uur	<b>Modules :</b> 8 modules
<b>Lessen :</b> 32 lessen	<b>Doelgroep :</b> Families en naasten van personen met Parkinson
<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 2 uur durende opleiding is ontworpen voor families en naasten die dagelijks een persoon met de ziekte van Parkinson begeleiden. U leert hoe u cognitieve en fysieke stimulatie effectief kunt integreren in het dagelijks leven, zonder uzelf uit te putten of de woning in een revalidatiecentrum te veranderen. De training biedt concrete, toegankelijke en zorgzame tools om uw naaste te ondersteunen terwijl u voor uzelf zorgt. U ontdekt ook hoe u uitputting kunt herkennen en voorkomen, hulp kunt organiseren en een duurzame begeleiding kunt opbouwen. Want een gezonde mantelzorg is de beste garantie voor kwaliteitsvolle ondersteuning op lange termijn.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Waarom stimulatie belangrijk is bij de ziekte van Parkinson	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	Cognitieve stimulatie thuis	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	Fysieke stimulatie thuis	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	Zorg goed voor uzelf	4 lessen
<b>MODULE 5</b>	Begrijpen van de rol en de ervaringen van de Parkinson-hulpverlener	4 lessen
<b>MODULE 6</b>	Erkenning en preventie van uitputting	4 lessen
<b>MODULE 7</b>	Een duurzame ondersteuning opbouwen	4 lessen
<b>MODULE 8</b>	Zin en middelen vinden	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- Begrijpen waarom cognitieve en fysieke stimulatie essentieel is bij Parkinson
- Concrete activiteiten voor dagelijkse stimulatie integreren zonder druk
- De signalen van uitputting bij uzelf herkennen en voorkomen
- Menselijke en professionele hulp organiseren om een duurzame begeleiding op te bouwen
- Uw eigen gezondheid en kwaliteit van leven behouden naast uw rol als mantelzorg

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten van personen met de ziekte van Parkinson
<b>Vereisten</b>	Geen, opleiding toegankelijk 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>Organisatie</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Wat stimulatie verandert in de Parkinsonhersenen**

- De hersenplasticiteit: gedeeltelijke compensatie voor verliezen door uitdaging
- Bewezen voordelen van cognitieve stimulatie op het vertragen van de progressie
- Voordelen van fysieke activiteit op motorische symptomen en gemoedstoestand
- Waarom sedentariteit de grootste vijand is bij Parkinson

**Les 2 - De gouden regels van zorgzame stimulatie**

- Stimuleren in fase ON: de juiste momenten kiezen volgens medicatie
- Moeilijkheid afstemmen: niet te gemakkelijk (verveling), niet te moeilijk (frustratie)
- Nooit testen of evalueren: stimuleren is geen examen
- De inspanning waarderen in plaats van het resultaat voor langdurige motivatie

**Les 3 - Integreren van stimulatie in het dagelijks leven**

- Gesprek als natuurlijke en dagelijkse cognitieve stimulatie
- Uitstapjes, boodschappen, koken: verkapte stimulatiekansen
- Dagelijkse rituelen als cognitieve structuur: het belang van regelmaat
- Geen zware formele sessies: stimulatie moet plezierig blijven

**Les 4 - Pas de aanpassing van de stimulatie volgens de fase van de ziekte**

- Vroege stadia: complexe activiteiten, nieuwe leermomenten, aangepaste uitdagingen
- Tussentijdse stadia: vereenvoudigen zonder op te geven, aanpassen zonder uit te sluiten
- Geavanceerde stadia: sensorische, muzikale en relationele stimulatie
- Voortdurend aanpassen aan de mogelijkheden van de dag

**Les 1 - Aangepaste cognitieve activiteiten voor Parkinson**

- Kaart- en bordspellen: welke kiezen en hoe regels aanpassen
- Woordenzoekers, sudoku, puzzels: moeilijkheid aanpassen zonder frustratie
- Lezen en luisterboeken: verbinding met taal en cultuur behouden
- Handvaardigheden: schilderen, breien, tuinieren voor fijne motoriek en creativiteit

**Les 2 - Muziek — een krachtig therapeutisch hulpmiddel**

- Effecten van muziek op motorische symptomen: ritme en freezing
- Muziektherapie thuis: luisteren, zingen, een instrument bespelen
- Ritme gebruiken om te helpen bij lopen en transfers
- Therapeutische afspeellijsten maken met uw naaste als gemeenschappelijk project

**Les 3 - De digitale hulpmiddelen voor cognitieve stimulatie**

- Toepassingen voor cognitieve stimulatie aangepast aan Parkinson (JOE)
- Juiste oefeningen kiezen op basis van het cognitieve profiel
- Routine voor digitale stimulatie opzetten zonder druk of stress
- Samen doen in plaats van alleen voor het scherm: voordelen van co-stimulatie

**Les 4 - Het behouden van sociale en culturele activiteiten**

- Waarom sociaal isolement alle symptomen van Parkinson verergert
- Activiteiten aanpassen: theater, cinema, restaurants in elke fase
- Parkinsonverenigingen: workshops, activiteitengroepen, aangepaste reizen
- Uitnodigen in plaats van wachten: het sociale netwerk onderhouden

**Les 1 - De voordelen van fysieke activiteit bij Parkinson**

- Wetenschappelijke gegevens: regelmatige beweging vertraagt motorische achteruitgang
- Meest voordelige activiteiten: nordic walking, dans, tai-chi, zwemmen, fietsen
- Beweging in de ON-fase: altijd de goede momenten prioriteren

- Duur en frequentie: toegankelijke aanbevelingen

## Les 2 - Eenvoudige oefeningen om thuis te doen

- Oefeningen voor gewrichtsbeweging: dagelijks vechten tegen stijfheid
- Evenwichtsoefeningen: vallen voorkomen met eenvoudige regelmatige bewegingen
- Stem- en ademhalingsoefeningen: logopedisch werk thuis ondersteunen
- Dagelijks wandelen: hoe het therapeutisch en veilig te maken

## Les 3 - Voorkomen van vallen thuis

- Specifieke risicofactoren: freezing, hypotensie, dyskinesieën
- Huis inrichten: visuele aanwijzingen, steunbeugels, verlichting, tapijten verwijderen
- Strategieën om freezing te doorbreken: lijnen op de vloer, verbaal ritme
- Wat te doen bij een val: veilige procedure om te helpen opstaan

## Les 4 - Coördineren met de kinesitherapeut

- Het werk van de fysiotherapeut tussen sessies ondersteunen
- Door fysiotherapeut aanbevolen oefeningen thuis aanmoedigen
- Nooit zelf oefeningen uitvinden zonder toestemming: de risico's
- Observaties over mobiliteit doorgeven om het programma aan te passen

## MODULE 4

### Zorg goed voor uzelf

4 lessen

## Les 1 - De uitputting van de stimulator

- Een naaste dagelijks stimuleren is vermoeiend: deze realiteit erkennen
- Frustratie wanneer uw naaste weerstand biedt of stimulatie weigert
- Niet alleen de verantwoordelijkheid dragen: het multidisciplinaire team is er
- U heeft het recht om niet altijd beschikbaar en enthousiast te zijn

## Les 2 - Hulp vinden voor stimulatie

- Opgedeide zorgverleners voor Parkinson-stimulatie
- Collectieve workshops van verenigingen
- Dagopvang: professionele stimulatie en respijt voor u
- Digitale platforms voor begeleide stimulatie

## Les 3 - Uw eigen fysieke en cognitieve activiteit

- Zorg voor uw eigen fysieke en mentale gezondheid: een noodzaak, geen luxe
- Samen activiteiten ondernemen wanneer mogelijk: voordelig voor beiden
- Uw eigen onafhankelijke activiteiten absoluut behouden
- Een gezonde mantelzorg is de beste garantie voor kwaliteitsvolle ondersteuning

## Les 4 - Hulpbronnen en ondersteuning

- Begeleiding als marathon, niet als sprint: de uitputting herkennen
- De mantelzorg centraal stellen om een duurzame begeleiding op te bouwen
- Grenzen herkennen en middelen vinden zonder zichzelf op te offeren
- Beschikbare hulpbronnen voor Parkinson-mantelzorgers

## MODULE 5

### Begrijpen van de rol en de ervaringen van de Parkinson-hulpverlener

4 lessen

## Les 1 - Wie is de Parkinson-hulpverlener — portret van een onzichtbare rol

- Wie zijn de hulppersonen: partners, kinderen, vrienden – verschillende profielen
- Concrete rol: zorg, logistiek, emotionele steun, medische coördinatie
- De onzichtbare hulppersoon: weinig erkend door het gezondheidssysteem
- Geleidelijke toename: hulppersoon worden zonder het echt te kiezen

## Les 2 - Wat begeleiding met uw gezondheid doet

- Gegevens over gezondheid van mantelzorgers: mortaliteit, depressie, chronische ziekten
- Impact op slaap, voeding, fysieke activiteit en sociaal leven
- Syndroom van uitputting: definitie, frequentie, gevolgen
- Waarom voor uzelf zorgen geen egoïsme is maar een medische noodzaak

### Les 3 - De moeilijke emoties van de Parkinson-hulpverlener

- Schuldgevoel: niet genoeg doen, boosheid voelen, tijd voor jezelf willen
- Woede: tegen de ziekte, tegen uw naaste, tegen uzelf
- Witte rouw: huilen om iemand die er nog is maar verandert
- Schaamte: om gedrag van uw naaste, om uw eigen uitputting

### Les 4 - Benoemen wat we meemaken om het beter te doorstaan

- Waarom emoties benoemen de eerste stap is om ze te beheeren
- Ruimtes om je uit te drukken: dagboek, therapeut, praatgroep, vertrouwde vriend
- Verschil tussen klagen en om hulp vragen
- Je hebt het recht om je niet goed te voelen: het is menselijk, geen zwakte

## MODULE 6

### Erkenning en preventie van uitputting

4 lessen

### Les 1 - De signalen van uitputting bij de mantelzorger

- Fysieke signalen: chronische vermoeidheid, slaapproblemen, pijn, herhaalde ziekten
- Emotionele signalen: prikkelbaarheid, huilbuien, gevoel van leegte, cynisme
- Gedragmatige signalen: isolement, opgeven van activiteiten, alcoholconsumptie
- Kritische drempel: wanneer deze signalen een urgentie worden

### Les 2 - Voorkomen van uitputting voordat het zich vestigt

- Regel van het zuurstofmasker: zet het jouwe op voordat je dat van je naaste opzet
- Eigen basisbehoeften identificeren en beschermen
- Vriendelijke grenzen stellen: wat je kunt en niet kunt doen
- Om hulp vragen voordat je op je laatste benen loopt

### Les 3 - Slechte nachten beheeren

- Parkinson-gerelateerde slaapproblemen en impact op uw eigen nachten
- Strategieën om slaap te beschermen: aparte kamer, afstandsmonitoring
- Overdag herstellen: korte dutjes als overlevingsmiddel
- Wanneer nachten ondraaglijk worden: beschikbare professionele oplossingen

### Les 4 - Uw eigen fysieke en mentale gezondheid behouden

- Eigen medische follow-up: annuleer afspraken niet om voor uw naaste te zorgen
- Fysieke activiteit voor u: essentieel om vol te houden
- Voeding en slaap: basis die u nooit volledig mag opofferen
- Zorg voor uzelf zoals u voor uw naaste zou zorgen

## MODULE 7

### Een duurzame ondersteuning opbouwen

4 lessen

### Les 1 - Organiseren van menselijke relais

- Mensen in kaart brengen die kunnen helpen: familie, vrienden, burens, vrijwilligers
- Concreet delegeren: leren om hulp te vragen en te accepteren
- Professionele diensten: zorgondersteuner, verpleegkundige, dagopvang
- Teamorganisatie opbouwen rond uw naaste - u bent niet alleen

### Les 2 - De respijt — jezelf toestaan en organiseren

- Definitie van respijt: tijd voor uzelf terwijl uw naaste wordt begeleid
- Beschikbare vormen: dagopvang, tijdelijke huisvesting, baluchonnage
- Respijt voorstellen aan uw naaste zonder dat hij het als verlating ervaart
- Respijt gebruiken om echt uit te rusten, niet voor achterstallige taken

### Les 3 - De rechten en financiële ondersteuning voor mantelzorgers

- Verlof voor mantelzorgers: voorwaarden, duur, vergoeding
- Dagelijkse uitkering voor mantelzorgers (AJPA)
- Hulp voor thuisdiensten: APA, PCH, pensioenfondsen, mutualiteiten
- Waar informatie te vinden: MDPH, maatschappelijk werker, verenigingen, platforms

### Les 4 - Toekomstige stappen met sereniteit anticiperen

- Over de toekomst praten met uw naaste terwijl hij er nog aan kan deelnemen
- Beslissingen anticiperen: beschermingsmandaten, voorafgaande richtlijnen, nalatenschap
- Passende huisvesting overwegen zonder schuldgevoel: het is geen verlating
- Oplossingen voorbereiden voordat u in noodsituatie bent

## MODULE 8

## Zin en middelen vinden

4 lessen

### Les 1 - Wat de begeleiding u kan bieden

- Getuigenissen van mantelzorgers: wat ze over zichzelf en de relatie hebben geleerd
- Diepte van de banden die tegenspoed kan creëren
- Vaardigheden die je ontwikkelt: empathie, organisatie, veerkracht, communicatie
- Betekenis vinden zonder het lijden te romantiseren

### Les 2 - Een leven behouden dat van u is

- Uw activiteiten, vrienden, passies: beschermen als vitale ruimtes
- Van uw naaste niet uw enige levensproject maken
- Recht op vreugde, lachen, vakantie zelfs wanneer uw naaste lijdt
- Eigen identiteit opbouwen naast de rol van zorgverlener

### Les 3 - Ondersteuning door leeftijdsgenoten — niet alleen blijven

- Gespreksgroepen voor Parkinson-helpers: wat je er echt vindt
- Online gemeenschappen: forums, Facebook-groepen, hulp-apps
- Mentorschap tussen helpers: ondersteund worden door iemand met ervaring
- Verenigingen: alle beschikbare middelen voor helpers

### Les 4 - Voorbereiden op de toekomst

- Wat gebeurt wanneer uw naaste in een instelling komt of komt te overlijden
- Rouw van de mantelzorgers: specifieke vorm, vaak niet erkend
- Heropbouwen na jaren van intensieve begeleiding
- Beschikbare middelen voor deze overgang: psycholoog, steungroepen

## Lesmethoden

- Opleiding op afstand, asynchroon toegankelijk
- Video's, interactieve documenten, getuigenissen
- Toegang tot een platform met hulpbronnen voor Parkinson-mantelzorgers
- Mogelijkheid om vragen te stellen aan een gespecialiseerde trainer
- Attestatie van deelname na voltooiing