

# DE ZIEKTE VAN PARKINSON BEGRIJPEN: ESSENTIËLE GIDS VOOR NAASTEN

Voor families en naasten van een persoon met de ziekte van Parkinson

Begrijpen, anticiperen en uw ondersteuning in het dagelijks leven aanpassen

<b>Duur</b> : 2 uur	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Lessen</b> : 16 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 training van 2 uur is speciaal ontwikkeld voor families en naasten van een persoon met de ziekte van Parkinson. Parkinson wordt vaak gereduceerd tot tremoren, maar het is een veel complexere ziekte die invloed heeft op beweging, emoties, cognitie, slaap en communicatie. Deze training biedt u een duidelijk en toegankelijk begrip van de ziekte in al zijn dimensies. U leert beter te begrijpen wat uw naaste doormaakt, de evolutie te anticiperen en uw ondersteuning in het dagelijks leven aan te passen. Een praktische en empathische gids om de ziekte te confronteren met kennis en menselijkheid.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Wat de ziekte van Parkinson echt is	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	De behandelingen — begrijpen om beter te helpen	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	Leven met Parkinson in het dagelijks leven	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	U, als naaste	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- De mechanismen van de ziekte van Parkinson begrijpen zonder medisch jargon
- De motorische en niet-motorische symptomen herkennen en interpreteren
- De behandelingen, hun werking en hun bijwerkingen begrijpen
- De woning aanpassen en de delicate momenten van het dagelijks leven beheren
- De autonomie van uw naaste behouden zonder over te nemen
- Als mantelzorger voor uzelf zorgen en ondersteuning vinden

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten van personen met de ziekte van Parkinson
<b>Vereisten</b>	Geen
<b>Tarief</b>	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attest van einde opleiding
<b>Organisatie</b>	DYNSEO - Activiteitenverklaringsnummer: 11757351875

**Les 1 - Les 1 - Begrijp de ziekte zonder medisch jargon**

- Wat er in de hersenen gebeurt: dopamine, waarom het ontbreekt en wat dat verandert
- Parkinson is geen Alzheimer: de veelvoorkomende verwarringen en waarom ze schadelijk zijn
- Een progressieve maar zeer variabele ziekte: waarom uw naaste zich niet ontwikkelt zoals een ander
- Wat we weten en wat we nog niet weten over de oorzaken van de ziekte

**Les 2 - Les 2 - De motorische symptomen — wat u dagelijks ziet**

- De rusttremor: waarom het verschijnt en verdwijnt op verschillende momenten
- De stijfheid: wat uw naaste fysiek voelt en hoe dit zich manifesteert
- De traagheid van de bewegingen (bradykinesie): niet verwarren met luiheid of desinteresse
- De freezing: deze plotselinge blokkades tijdens het lopen die angst aanjagen

**Les 3 - Les 3 - De niet-motorische symptomen — het onzichtbare van Parkinson**

- Slaapproblemen: nachtelijke onrust, nachtmerries, slaperigheid overdag
- Obstipatie, urineproblemen, zweten: vervelende maar normale symptomen
- Orthostatische hypotensie: waarom uw naaste zich slecht voelt als hij opstaat
- Pijn en vermoeidheid: twee realiteiten die door de omgeving worden onderschat

**Les 4 - Les 4 - De stadia van de ziekte — wat te verwachten**

- Hoe de ziekte in de tijd evolueert: progressief maar onvoorspelbaar
- De stadia van Hoehn en Yahr in begrijpelijke taal
- Wat er in de komende jaren kan veranderen — en wat lange tijd stabiel kan blijven
- Waarom sommige dagen beter zijn dan andere: de normale schommelingen

**Les 1 - Les 1 - De levodopa en andere medicijnen**

- Hoe levodopa werkt: het vervangt de ontbrekende dopamine
- Waarom het tijdstip van inname absoluut cruciaal is — nooit zonder medisch advies verschuiven
- De andere medicijnen: dopaminergische agonisten, IMAO-B — hun rol
- Wat u kunt doen om de therapietrouw te helpen zonder opdringerig te zijn

**Les 2 - Les 2 - Begrijpen van de ON- en OFF-fasen**

- Fase AAN: het medicijn werkt, de mobiliteit is beter
- Fase UIT: het medicijn raakt op, de stijfheid en blokkades komen terug
- Hoe te herkennen in welke fase uw naaste zich bevindt om uw hulp aan te passen
- Waarom het geen zin heeft om tijdens een Fase UIT op een activiteit aan te dringen

**Les 3 - Les 3 - De bijwerkingen die u moet kennen**

- Dyskinetische bewegingen: deze onwillekeurige bewegingen die optreden in de ON-fase
- Hallucinaties gerelateerd aan medicijnen: in het begin goedaardig, hoe te reageren
- Plotselinge slaperigheid: reëel risico, nooit rijden zonder medisch advies
- Impulsief gedrag (aankopen, gokken) gerelateerd aan bepaalde behandelingen: herkennen en alarmeren

**Les 4 - Les 4 - Niet-medicamenteuze behandelingen**

- Fysiotherapie: waarom het essentieel is en hoe u dit werk kunt ondersteunen
- Logopedie: stem, slikken, communicatie — de rol ervan bij Parkinson
- Diepe hersenstimulatie: wat het is, voor wie, wat het verandert
- Voordelige fysieke activiteiten: dans, tai-chi, zwemmen — de wetenschappelijke gegevens

**Les 1 - Les 1 - Adapter de woning voor veiligheid en comfort**

- De prioritaire aanpassingen: badkamer, trappen, vloeren, verlichting
- De visuele aanwijzingen om te helpen bij het lopen en het voorkomen van freezing
- De nuttige technische hulpmiddelen: aangepaste looprek, aangepast bestek, kleding zonder knopen

- Waar deze hulpmiddelen te vinden en hoe ze te financieren

### Les 2 - Les 2 - De meest delicate momenten van het dagelijks leven

- De ochtend: stijfheid bij het wakker worden, organisatie rond de inname van medicijnen
- De maaltijden: traagheid, risico op verslikken, aanpassen zonder te vernederen
- De uitjes: voorbereiden, anticiperen op het bevroren, de juiste momenten kiezen
- De nacht: slaapproblemen, onrust, hoe u zich kunt organiseren

### Les 3 - Les 3 - Zelfstandigheid behouden zonder het voor iemand anders te doen

- Waarom te snel helpen de verlies van autonomie versnelt
- Technieken om te begeleiden zonder over te nemen: de hand onder de elleboog, het verbale ritme
- Elke inspanning die alleen wordt geleverd waarderen: zelfvertrouwen als motor voor herstel
- De activiteiten die uw naaste nog alleen kan doen — deze absoluut behouden

### Les 4 - Les 4 - Stimuleren zonder uit te putten — de juiste balans

- Cognitieve stimulatie in het dagelijks leven: lezen, spelletjes, gesprekken, muziek
- Digitale hulpmiddelen voor cognitieve stimulatie aangepast aan Parkinson (JOE)
- Aangepaste fysieke activiteit: nooit de sedentaire levensstijl laten installeren
- Respecteer de vermoeidheid en de slechte dagen zonder de stimulatie op te geven

## MODULE 4

## U, als naaste

4 lessen

### Les 1 - Les 1 - Wat u ook meemaakt

- Het geleidelijke rouwproces om een naaste die langzaam maar onvermijdelijk verandert
- De uitputting van de mantelzorgers van een langdurige chronische ziekte
- De schuldgevoelens om niet genoeg te doen, of om niet meer zo veel te willen doen
- De eenzaamheid tegenover een ziekte die de omgeving slecht begrijpt

### Les 2 - Les 2 - Ondersteuning vinden

- Frankrijk Parkinson: diensten, praatgroepen, luisternummer
- De online en fysieke steungroepen voor mantelzorgers: waarom gaan
- Psychologische ondersteuning voor naasten: toegang krijgen zonder zich zwak te voelen
- De professionele hulpbronnen: maatschappelijk werker, huisarts, neuroloog

### Les 3 - Les 3 - Organiseren van de relais en de toekomst anticiperen

- Thuiszorgdiensten: deze opzetten voordat u uitgeput bent
- Parkinson-dagopvang: een adempauze voor u, een stimulans voor uw naaste
- Toekomstige behoeften anticiperen: MDPH, APA, aangepaste huisvesting
- Over de toekomst praten met uw naaste terwijl hij of zij er nog aan kan deelnemen

### Les 4 - Les 4 - Zorg voor de relatie ondanks de ziekte

- Een naaste blijven voordat je een mantelzorgers wordt: hoe de affectieve relatie te behouden
- Momenten samen die geen zorgmomenten zijn
- De ziekte van Parkinson wist de persoon niet uit: wat intact blijft
- Betekenis vinden in deze begeleiding zonder jezelf te verliezen

## Lesmethoden

- 100% online, toegankelijk 24/7 gedurende 1 jaar
- Video's, infographics en praktische hulpmiddelen om te downloaden
- Zelfstandig leren in uw eigen tempo
- Attest van voltooiing van de opleiding