

PARKINSON EN STRESS

Ellen Askes en Sylvia van Gorkom

Programma:

- NON MOTORE KLACHTEN BIJ PARKINSON
- WAT IS STRESS?
- DE 4 G'S
- STRESS MANAGEMENT
- PAUZE..
- TIJD VOOR VRAGEN...

Motore Klachten

- ▶ Tremor
- ▶ Stijfheid
- ▶ Freezing
- ▶ Traagheid
- ▶ Houding
- ▶ Balans

Non motore klachten

- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Stemmingsproblemen
- ▶ Trager denken
- ▶ Obstipatie
- ▶ Orthostase
- ▶ **Meer stress gevoelig**

Wat is stress:



Stress treedt op wanneer we in een situatie zitten waarin we het gevoel hebben dat er meer van ons verwacht wordt dan we aankunnen, terwijl we wel aan die verwachting willen voldoen.

DE 4 G'S

1: Gebeurtenis

2: Gedachten (vaak automatisch)

3: Gevoel

4: Gevolg





De Kassa

NEGATIEVE STRESS CIRKEL

- ▶ G 1: Lange rij, zichtbaar haast.
- ▶ G 2: O jee wat een rij, iedereen heeft vast haast, ik moet opschieten.
- ▶ G 3: Je voelt je nerveus en opgejaagd.
- ▶ G 4: verhoogde spierspanning
tremor neemt toe
moeilijk geld pakken
portemonnee valt



POSITIEVE STRESS CIRKEL

- ▶ G1: Lange rij, zichtbaar haast.
- ▶ G2: ze moeten maar even wachten, ik heb ook recht op mijn tijd. Even diep ademhalen, dan pak ik mijn geld, Ik kan dit.
- ▶ G3: Deze gedachte leidt tot rust en vertrouwen in de situatie.
- ▶ G4: U bent ontspannen in lichaam en geest. U gaat betalen of kassière vragen u te helpen.



ANDERE VOORBEELDEN VAN STRESSVOLLE SITUATIES

- ▶ Gedachten
- ▶ Gevoelens
- ▶ gevolg



Storende, stress verhogende gedachten:

- ▶ O nee, mijn handen trillen.
- ▶ Ik kan dit niet.
- ▶ Dit lukt me nooit op tijd.
- ▶ De mensen kijken naar me....
- ▶ Ze denken vast dat ik dronken ben.
- ▶ Ik moet slagen.
- ▶ Ik moet opschieten zodat ik niet in de weg sta van die drukke mensen.
- ▶ Er kan niets aan worden gedaan.

Helpende, stress verlagende gedachten:

- ▶ Laat maar trillen, het is niet erg om zenuwachtig te zijn. Ik haal diep en kalm adem
- ▶ Ik kan dit aan. Ik zal dit zo goed mogelijk doen, dat is voldoende
- ▶ Ik neem de tijd die ik nodig heb. Er is tijd. Zelfs als ik te laat ben is het niet het eind van de wereld.
- ▶ Andere mensen kunnen me niets schelen. Ik concentreer me op wat ik aan het doen ben. Laat ze maar kijken.
- ▶ Laat ze denken wat ze willen, ik weet beter. Het gaat ze niets aan
- ▶ Het is niet zo belangrijk, ook al werkt het niet zo goed. Waarom zou ik? Maakt het wat uit?
- ▶ Ze moeten maar wachten. Ik mag hier net zo goed als zij staan, laat ze maar wachten.
- ▶ Even denken wat ik nog kan doen. Niet te snel conclusies trekken

EEN BEETJE STRESS IS HEEL GEZOND....

- Teveel stress is slecht voor de gezondheid, zeker voor mensen met Parkinson.
- Ga niet alle stressvolle situaties uit de weg.
- Sociaal contact wordt vaak gezien als stressvol.
- Risico op sociaal isolement en dit geeft weer stress.
- Nieuwe manieren vinden om om te gaan met stressvolle situaties.

TIPS OM STRESS TE VOORKOMEN EN ER MEE OM TE GAAN...

- Inplannen van dagelijkse activiteiten.
- Prettige activiteiten, rust en ontspanning in dag programma
- Alternatieve zoeken in de manier van aanpak.
- Stress verlagend denken dmv helpend gedachten.
- Ontspanningsoefeningen
- Mindfulness
- Wandelen
- ??????



ZIJN ER NOG VRAGEN?

