



Niet alles werkt voor iedereen. De ergotherapeut stemt daarom adviezen, begeleiding en training af op uw persoonlijke situatie en werkt samen met de andere zorgverleners die bij u betrokken zijn.

Algemene achtergrond informatie over de ziekte van Parkinson kunt u vinden in de algemene folder 'De ziekte van Parkinson of atypisch parkinsonisme, wat is dat?' (deze informatiefolder is beschikbaar via het secretariaat van het ParC Dagcentrum).

Voor adressen van ergotherapeuten die gespecialiseerd zijn op het gebied van de ziekte van Parkinson zie www.parkinsonnet.nl.

Voor overige informatie: zie de websites www.parkinson-vereniging.nl en www.ergotherapienederland.nl

Colofon

Uitgave Parkinson Centrum Nijmegen (ParC)
Redactie prof. dr. B.R. Bloem, mevr. M. van Sonsbeek, mevr. M. Schmidt
Tekst mevr. A.C. de Vries-Uiterweerd, ergotherapeut, UMC St Radboud, Nijmegen
Styling PuntKomma Nijmegen

UMC St Radboud, eerste versie, eerste druk maart 2010
Copyright© ParC 2010

*Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Parkinson Centrum Nijmegen (ParC).
parkinsoncentrum@neuro.umcn.nl*

Parkinson Centrum Nijmegen (ParC)

UMC St Radboud, Neurologie (HP 913)
Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen
T: 024 - 366 84 52 (ParC Dagcentrum)
☎ maandag, dinsdag en woensdag bereikbaar
E: parkinsoncentrum@neuro.umcn.nl

ParC
Parkinson Centrum Nijmegen



Ergotherapie bij de ziekte van Parkinson of atypisch parkinsonisme¹



Voor wie is deze informatie bedoeld?

- U heeft zelf de ziekte van Parkinson of een vorm van atypische parkinsonisme en u:
 - ervaart problemen in het dagelijks handelen thuis of op het werk;
 - hebt vragen over zinvolle tijdsbesteding passend bij uw mogelijkheden;
 - hebt vragen over de aanpassing van de omgeving thuis of op het werk.
- U bent de naaste van iemand met deze ziekte en wil graag weten hoe u de patiënt beter kunt ondersteunen of begeleiden bij het dagelijks handelen.
- U wilt graag weten wat ergotherapie kan betekenen bij de ziekte van Parkinson of atypisch parkinsonisme.

Parkinson & het dagelijks handelen

Het dagelijks handelen bevat alle activiteiten die u met enige regelmaat uitvoert zoals eten, douchen, de krant lezen, tuinieren, werken, voor kinderen zorgen, het uitvoeren van een hobby, klussen, stofzuigen, eropuit gaan. De ziekte van Parkinson is een chronische aandoening die gepaard gaat met toenemende beperkingen. Daardoor ontstaan er op termijn problemen in het dagelijks handelen. Dit kan komen door bijvoorbeeld problemen in het bewegen, traagheid, vermoeidheid, verminderde flexibiliteit, vergeetachtigheid, depressieve klachten, of moeite hebben om twee dingen tegelijk te doen.

Wat kan ergotherapie voor u betekenen?

De ergotherapeut gaat uit van uw mogelijkheden en die van uw omgeving.

Hij denkt met u mee over (praktische) oplossingen en alternatieven bij problemen in het dagelijks handelen. U bekijkt samen met de ergotherapeut hoe u de voor u belangrijke dagelijkse activiteiten kunt blijven doen of opnieuw kunt oppakken. Ook uw partner of andere naaste kan bij de ergotherapeut terecht met vragen over bijvoorbeeld:

- de ondersteuning of begeleiding die u nodig heeft;
- het weer oppakken van gezamenlijke activiteiten;
- het verbeteren van de balans tussen de zorgactiviteiten en eigen activiteiten.

Nadat een neuroloog bij u of uw naaste de ziekte van Parkinson of parkinsonisme heeft geconstateerd, kunt u en/of uw mantelzorger een verwijzing naar de ergotherapeut krijgen. Vanaf 2011 kunt u ook rechtstreeks naar de ergotherapeut zonder verwijzing. Ergotherapie wordt in het basispakket van ziektekostenverzekeringen 10 uur per kalenderjaar vergoed. Sommige aanvullende verzekeringen geven recht op meer uren.

Hoe ziet de therapie eruit?

Ergotherapie vindt vaak plaats op de plek waar uw problemen zich afspeelen, dus meestal thuis of op het werk, maar het is ook mogelijk in een behandelruimte van de ergotherapeut.

1. De ergotherapeut start met het bespreken van uw problemen, wat voor u belangrijk is en wat uw wensen zijn. Er wordt een observatie gedaan van een dagelijkse activiteit om na te gaan wat uw beperkingen en

mogelijkheden zijn. Samen met u wordt een plan van aanpak opgesteld.

2. Samen met de ergotherapeut bekijkt u hoe u uw doelen kunt bereiken. Voorbeelden uit de praktijk zijn onder andere:

- Activiteiten op een andere manier uitvoeren. Bijvoorbeeld een maaltijd bereiden in een andere volgorde waardoor er niet meer twee taken tegelijk gedaan hoeven te worden.
 - Gebruik maken van strategieën die bruikbaar zijn bij de ziekte van Parkinson, zoals strepen op de vloer rond uw bed bij problemen met het plakken van uw voeten (freezen), zodat u beter de slaapkamer uit kan lopen. Een ander voorbeeld is een taak van tevoren in stappen opdelen zodat de uitvoering makkelijker gaat.
 - Nadenken over een andere indeling van de dag zodat u meer tijd heeft voor activiteiten die u belangrijk vindt en een betere balans ervaart tussen rust en inspanning.
 - De activiteit anders leren uitvoeren met een aanpassing, een hulpmiddel of hulp van anderen. De ergotherapeut begeleidt u bij de keuze en het aanvragen van aanpassingen bij gemeente, UWV en zorgverzekeraar.
 - Uw naaste adviseren over manieren om u te helpen bij activiteiten, rekening houdend met ergonomische principes om bijvoorbeeld rug en knieën te sparen.
3. Evaluatie aan het eind van de interventie: zijn de gestelde doelen bereikt, wat kan u verder zelf doen en bent u tevreden over de ergotherapie?

¹ Onder parkinsonisme wordt verstaan: alle ziekten die qua verschijnselen lijken op de ziekte van Parkinson. Voorbeelden zijn Multiple Systeem Atrofie (MSA) en Progressieve Supranucleaire Parese (PSP).