

PARKINSON EN STEMMING

Elke de Jong
GZ-Psycholoog Goudenhart
16.10.2018

Overzicht

- Beleving bij Parkinson: de verwarring
- Depressie ?
- Angst, stress en andere emoties
- Hoe mee om ?
- Omgeving

Beleving



Verwarring

Welke emotie ...



Voelt zij op dit moment ?



Ben ik Depressief ?



Genoeg redenen om depressief te worden:

- Verlies van lichamelijke functies, snelheid, kracht
- Moeite met (vrijwilligers)werk
- Relaties onder vuur
- Minder betrouwbaar in denken, afspraken nakomen

Depressie:

- | | |
|--|---------------------------------|
| • Sombereheid of Leegte (> 2 weken; grootste gedeelte v/d dag) | • Vermoeidheid, fysieke onrust |
| • Verlies van interesse | • Angst, paniek |
| • Slaapstoornissen | • Snel geïrriteerd |
| • Verlies van eetlust of overmatig eten | • Verminderde seksuele behoefte |
| • Concentratie- en geheugenverlies | • Schuldgevoel |
| | • Suïcidale gedachten |

En toch

- Meeste mensen met Parkinson zijn niet depressief !
- - niet hele dag somber !
- - zeker niet leeg !
- - wel belangstelling – wel genieten !

Wat dan ?

'Parkinsonblues'

'Mentale en emotionele veranderingen; neiging tot somberen; afnemen van zelfstandig initiëren; gevoeligheid voor spanning: het is een grondpatroon: een basis voor een andere zijnswijze'

- Ad Nouws - 2014
- 'Mijn denken stolttert vaak meer dan mijn benen'

Het oude liedje:

- **Traagheid:** emotie voel je vaak pas in de loop van activiteit en achteraf: ergens van tevoren op verheugen is lastig.
- **Nergens toe komen:** het is niet dat je geen zin hebt, maar het komt er gewoon niet van: bewust plannen of een ander nodig.
- **Niet meer dingen tegelijk kunnen doen:** meer gevoelig voor 'drukke'; eerder moe, gestressed, geïrriteerd, angstig

Behandeling bij depressie

- Psycho- educatie
- Balans activiteiten – rust
- Acceptatie ziekte: zelf + omgeving
- Parkinsonmedicatie goed afgesteld
- Anti-depressieve medicatie

Angst

- ☐ Angst voor off-periodes
- ☐ Angst voor de toekomst
- ☐ Angst om te vallen
- ☐ Angst dat je je medicijnen vergeet
- ☐ Angst om jezelf of je partner langzaam te verliezen



Ook nog:

- **Emotionele vervlakking:** Emoties minder snel herkennen en niet meer spontaan uiten.
- **Niet passend:** Emoties die met je aan de haal gaan – niet passend bij het moment
- **Dwanghuilen:** Snel huilen zonder dat er echt verdriet is.
- **Gevoel van eenzaamheid**

Stress voorkomen

- Zeg niet: 'Je moet niet zo gespannen zijn'
- Plan goed moment voor doornemen van de dag: inbouwen triggers
- Samen: plan moment voor huiselijk overleg (bv 's ochtends)
- Dag in balans: niet teveel – niet te weinig
- Zorg dat je niet de hele dag met medicatie bezig bent (en ziekenhuisbezoekjes)
- Vertel je omgeving wat belangrijk voor je is en waar je blij van wordt

Dat stemt positief:

- Structuur helpt: zelf triggers inbouwen in de dag en/ of van buiten af (alarm, laten ophalen enz)
- Sociaal contact is ook te plannen !
- Goed in problemen zelf oplossen.
- Blues: daar zit muziek ik.
- Zoek jezelf – vind jezelf !

Omgeving

- Niet weten wat er in iemand omgaat
- Wisselend
- In relatie: vanzelfsprekendheden vallen weg: opnieuw afstemmen
- Eigen verdriet
- Praktische problemen
- Activiteiten: aanpassen