

Een chronische aandoening, en dan?



Wie ben ik?

- Koen Lucas, 59 jaar, getrouwd, 2 kids (23 en 25)
- Coach en trainer voor mensen met Parkinson en hun partner:
 - Online 1-op-1 coaching
 - Online groepscoaching
 - Live workshops
- PPEP-trainer
- www.omgaanmetdeziektevanparkinson.nl
- Koen@omgaanmetdeziektevanparkinson.nl
- 06 – 30 80 91 36
- Boeken:
 - Parkinson & Stress (met Kees Vermunt)
 - Minder Parkinson, Meer Leven (met Kitty Sijmons)



Minder Parkinson, Meer Leven



Kwaliteit van Leven verhogen

7. Sterker Worden



Kwetsbaar → Weerbaar

8. Relaties Verbeteren



Angst → Verbinding

9. Perspectief Scheppen



Vermijdend → Doelgericht

Vaardigheden ontwikkelen

6. Regie Nemen



Slachtoffer → Regisseur

5. Symptomen Verlagen



Afwachtend → Actief

4. Emoties Beheersen



Star → Flexibel

1. Diagnose Verwerken



Verward → Alert

2. Realiteit Accepteren



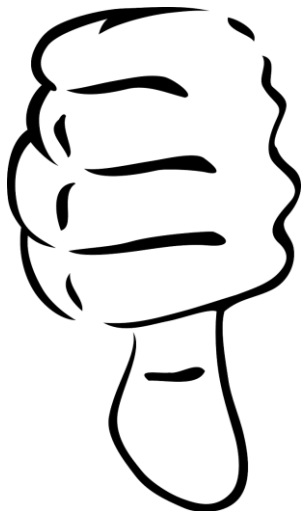
Ontkenning → Realisme

3. Stress Beheersen



Gestrest → Rustig

Evenwicht herstellen





1. Diagnose Verwerken

Diagnose veroorzaakt:

- **Mentaal Trauma**
 - Ongeneeslijk
 - Progressief
 - Medicijnen:
 - onderdrukken symptomen en
 - hebben mogelijk vreselijke bijwerkingen
 - En je kunt er oud mee worden
- **Nocebo-Effect**
 - Verwachtingen
 - O.b.v. autoriteit



1. Diagnose Verwerken

Diagnose veroorzaakt:

- **Mentaal Trauma**
 - Ongeneeslijk
 - Progressief
 - Medicijnen:
 - onderdrukken symptomen en
 - hebben mogelijk vreselijke bijwerkingen
 - En je kunt er oud mee worden
- **Nocebo-Effect**
 - Verwachtingen
 - O.b.v. autoriteit

Doen:

- Nuanceren
- Kansen
- Eigen Invloed



2. Acceptatie van de diagnose

Wat betekent 'Acceptatie'?

- 100% Berusting?
- Nooit meer een naar gevoel?
- Altijd Positief?
- Of kan dat pragmatisch?

Acceptatie naarmate:

- Duur van nare gevoelens
- Snelheid van probleemoplossend gedrag
- Flexibiliteit



2. Acceptatie van de diagnose

Wat betekent 'Acceptatie'?

- 100% Berusting?
- Nooit meer een naar gevoel?
- Altijd Positief?
- Of kan dat pragmatisch?

Acceptatie naarmate:

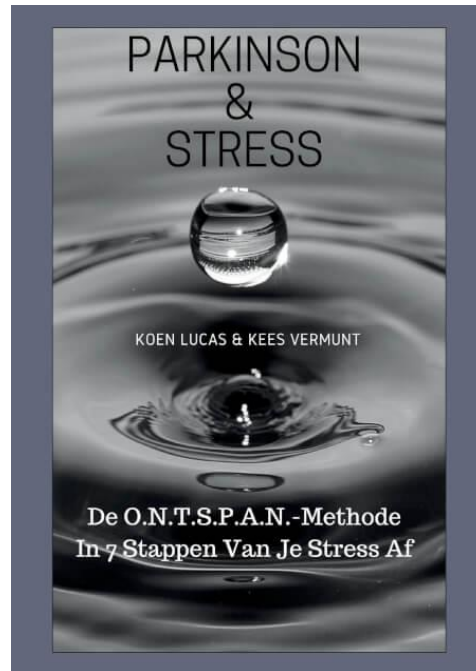
- Duur van nare gevoelens
- Snelheid van probleemoplossend gedrag
- Flexibiliteit

Doen:

- Accepteren + Ontkennen als proces
- Emoties valideren
- Aanmoedigen

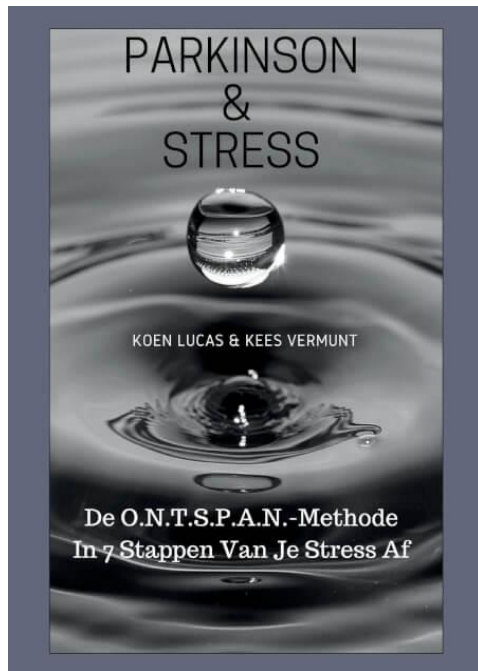
3. Stress Beheersen

- Parkinson geeft stress
- Stress verergert P-symptomen (en progressie?)
- → Viciieuze cirkel die alleen met stressbeheersing is te pakken doorbreken



3. Stress Beheersen

- Parkinson geeft stress
- Stress verergert P-symptomen (en progressie?)
- → Vicious circle die alleen met stressbeheersing is te pakken doorbreken



Doen:

- Rust geven
- Stress signaleren
- Beter beheersing



De O.N.T.S.P.A.N.-Methode

1. Ontloop Stress

Kun je de stressvolle situatie ontlopen? Wil je dat ook?

2. Nieuw Gedrag

Wat kun je anders doen om onvermijdelijke stress te verminderen?

3. Talenten Ontwikkelen

Wat kun je leren om stress te verminderen of te voorkomen?

4. Standpunten Verlaten

Welke stressverhogende overtuigingen heb je en hoe verander je die?

5. Persoonlijke Ontwikkeling

Hoe zie je jezelf en hoe verander je dat zelfbeeld?

6. Aandeel Nemen

Hoe kun je je missie en passie meer beleven?

**7. Nu
Alles
Tegelijk**

Hoe verander je, vanuit Missie & Passie, je Zelfbeeld, Overtuigingen, Talenten, Gedrag en Omgeving?



4. Emoties Beheersen

- Depressiviteit 50%
- Slaapgebrek
- Angst om werk, relatie, inkomen, afhankelijkheid, pijn, bijwerkingen etc.
- Onvoorspelbaar 'off' zijn
- Gevoelens van verlies en rouw
- Frustratie en boosheid



4. Emoties Beheersen

- Depressiviteit 50%
- Slaapgebrek
- Angst om werk, relatie, inkomen, afhankelijkheid, pijn, bijwerkingen etc.
- Onvoorspelbaar 'off' zijn
- Gevoelens van verlies en rouw
- Frustratie en boosheid

Doen:

- “Normale emoties”
- Lichaam gebruiken
- Beheersing leren



Afwachtend → Actief

Symptomen Verlagen

- 'Parkinson is de baas'
- Slachtoffer-gedrag
- Apathie / hopeloosheid



Symptomen Verlagen

- 'Parkinson is de baas'
- Slachtoffer-gedrag
- Apathie / hopeloosheid

Mogelijkheden:

- Fitheid verbeteren
- Stress verlagen
- Fysiotherapie, logopedie etc.
- Bewegingsstrategieën (Pepper)
- Hulpmiddelen
- Hulp vragen
- NLP-technieken
- etc.

Regie Nemen

- In behandeling
- In sociale contacten
- In werken / niet
- In hulp vragen en accepteren
- In leren en ontwikkelen

6. Regie Nemen



Slachtoffer → Regisseur

Regie Nemen

- In behandeling
- In sociale contacten
- In werken / niet
- In hulp vragen en accepteren
- In leren en ontwikkelen

Doen:

- Invloed schetsen
- Invloed accepteren
- Aanmoedigen

6. Regie Nemen



Slachtoffer → Regisseur



7. Sterker Worden

- Progressie, schaamte en uitzichtloosheid leiden tot apathie
- Twee manieren om lijden te verminderen:
 - De last verlichten (stress, symptomen, pijn etc.)
 - Zie 5. De (last van) symptomen verlagen
 - Mentale begeleiding
 - De draagkracht vergroten
 - Zelfbeeld versterken
 - Flexibiliteit verhogen



7. Sterker Worden

- Progressie, schaamte en uitzichtloosheid leiden tot apathie
- Twee manieren om lijden te verminderen:
 - De last verlichten (stress, symptomen, pijn etc.)
 - Zie 5. De (last van) symptomen verlagen
 - Mentale begeleiding
 - De draagkracht vergroten
 - Zelfbeeld versterken
 - Flexibiliteit verhogen

Doen:

- Positieve focus
- Verwijzen P-café's
- Weerbaarheid vergroten



8. Relaties Verbeteren

- Relaties onder druk:
 - Met de partner
 - Met familie
 - Met collega's / leidinggevende
 - Met vrienden en bekenden
 - Met artsen en andere professionals
 - Met vreemden



8. Relaties Verbeteren

- Relaties onder druk:
 - Met de partner
 - Met familie
 - Met collega's / leidinggevende
 - Met vrienden en bekenden
 - Met artsen en andere professionals
 - Met vreemden

Doen:

- (Emoties beheersen)

- Communicatie

verbeteren



9. Perspectief Zien

- Progressiviteit maakt apathisch
- Angst verlamt
- Schaamte houdt mensen binnen



9. Perspectief Zien

- Progressiviteit maakt apathisch
- Angst verlamt
- Schaamte houdt mensen binnen

Vragen stellen (focus verleggen):

- Wat is belangrijk voor je?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wat wil je nog doen?
- Welk voorbeeld wil je geven?

Minder Parkinson, Meer Leven



Kwaliteit van Leven verhogen

7. Sterker Worden



Kwetsbaar → Weerbaar

8. Relaties Verbeteren



Angst → Verbinding

9. Perspectief Scheppen



Vermijdend → Doelgericht

Vaardigheden ontwikkelen

6. Regie Nemen



Slachtoffer → Regisseur

5. Symptomen Verlagen



Afwachtend → Actief

4. Emoties Beheersen



Star → Flexibel

1. Diagnose Verwerken



Verward → Alert

2. Realiteit Accepteren



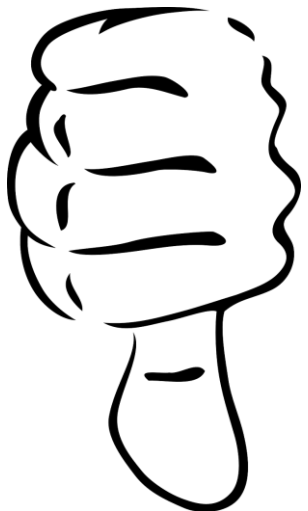
Ontkenning → Realisme

3. Stress Beheersen



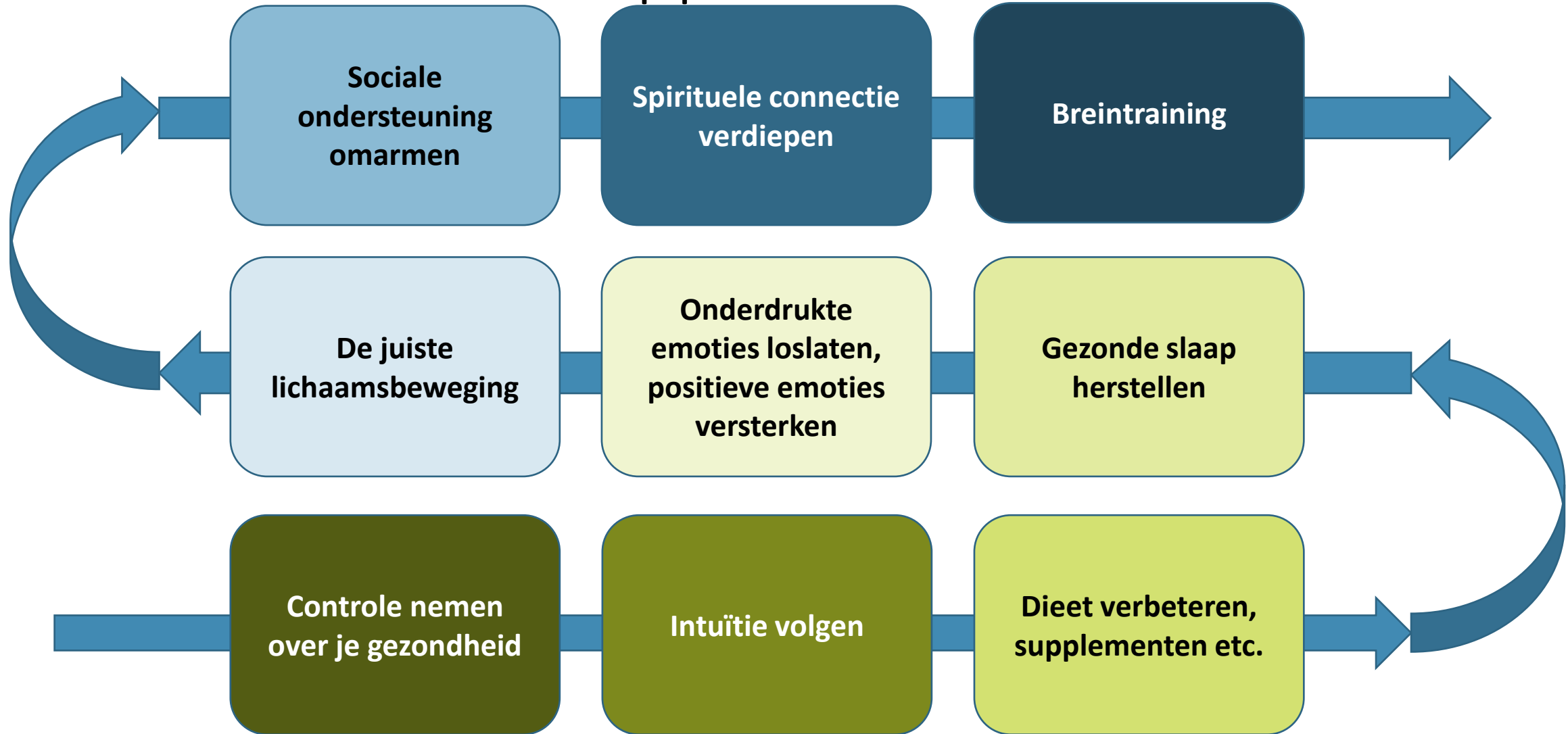
Gestrest → Rustig

Evenwicht herstellen



Minder Parkinson, Meer Leven 2

Stappen naar Herstel



Minder Parkinson, MEER LEVEN





Inhoud Boek

1. Mijn leven vóór de diagnose (1)
2. De schok van de diagnose (1)
3. Ontkenning en weerstand (2)
4. Hulp is beschikbaar (6+8)
5. Acceptatie is geen capitulatie (2)
6. Die lastige omgeving (8)
7. Zoek jezelf (7)
8. Steeds weer die tegenvallers (7)
9. De beloning van regie (6)
10. Wat het leven ook brengt (7)
11. Uit evenwicht en er weer in! (7)
12. Mag ik je wat vertellen? (9)

Opbouw van elk hoofdstuk



Quote of gedicht van Kitty



De reis van Kitty



Toelichting door Koen



Online oefening

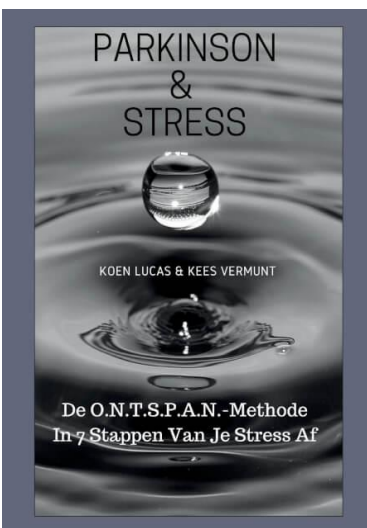


Aanbieding



Prijs online: €18,90 (€ 15 + verzendkosten)

Aanbieding: €10,-



Prijs online: €23,85 (€ 19,95 + verzendkosten)

Aanbieding: €15,-

Samen: €25,-

(i.p.v. €42,75,- inclusief verzending)