

Workshop in Oudorp 'Parkinson(ismen) en de naasten'

Parkinson of een parkinsonisme heb je niet alleen. De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar zeker ook op zijn of haar omgeving. Eerst gaat het vaak nog alleen om praktische zaken, zoals het regelen van het halfjaarlijkse bezoek aan de neuroloog of het vinden van geschikte fysiotherapie.

Na een aantal jaren komen er echte zorgtaken bij, die vaak steeds zwaarder worden. Al deze veranderingen hebben effect op de onderlinge relatie. Het wordt steeds meer een relatie van patiënt en mantelzorger. Bent u naaste van iemand met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme? Schrijf u dan in voor deze workshop.

Onderwerpen en vragen die tijdens de workshop aan bod komen zijn:

- Hoe ga ik om met de veranderende relatie en de psychische gevolgen van parkinson.
- Wat vertel ik aan mensen in mijn omgeving?
- Waar kan ik steun en hulp vinden?
- Durf ik hulp te vragen en aan te nemen?
- Hoe kan ik grenzen stellen en goed voor mezelf zorgen, ook als ik het gevoel heb dat ik er alleen voor sta?
- Hoe blijf ik in balans en hoe voorkom ik dat ik uitgeput raak?

Werkwijze:

In de workshop is veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. Er worden korte inleidingen gegeven en er wordt gewerkt met opdrachten en oefeningen.

Programma:

13.00 – 13.15 uur	Ontvangst
13.15 – 13.30 uur	Welkom en kennismaking
13.30 – 14.45 uur	Hoe ga je om met de veranderende relatie?
14.45 – 15.00 uur	Pauze
15.00 – 15.45 uur	Balans tussen draaglast en draagkracht
15.45 – 16.30 uur	Hulp vragen en grenzen aangeven
16.30 uur	Afronding

Cursusmateriaal:

De aanschaf van het Zorgboek 'Parkinson(ismen) en de naasten' wordt sterk aanbevolen. Voor € 19,95 kunt u dit bij de Parkinson Vereniging bestellen. Tijdens de cursus ontvangt u handouts van de workshop.

Z.O.Z.

Locatie en tijd:

De Wijkplaats, Herenweg 14, 1829 AG Oudorp.

Datum: **woensdag 8 april 2020.**

Tijd: 13.15 – 16.30 uur.

Kosten

De cursusbijdrage is € 17,50 voor naasten van leden van de Parkinson Vereniging.
Niet-leden betalen € 35,00.

Informatie

Cursusgroep: maximaal 14 deelnemers.

Trainers: Geke Broek en Annet Woltjer.

Er zijn diverse zorgverzekeraars die zelfmanagementcursussen zoals deze vergoeden.

U kunt dit nakijken in uw polis en zo nodig een betaalbewijs aanvragen bij het secretariaat van de vereniging.

Aanmelden

[Via de website van de Parkinson Vereniging:](http://www.parkinson-vereniging.nl/academie) www.parkinson-vereniging.nl/academie