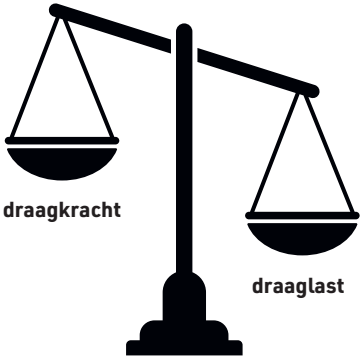
PARKINSONISME
VERENIGING



Logboekje voor deelnemers aan de ‘Themagroep voor naasten van mensen met parkinson’

Beste naaste,

Dit boekje is voor jou.
Als naaste van iemand met een chronische ziekte is het niet altijd makkelijk tijd te vinden voor jezelf. En toch is dat nodig.
Het is belangrijk goed voor jezelf te zorgen, daardoor kun je de dagelijkse belasting beter aan.



Draaglast, is de belasting waarmee je te maken krijgt en wordt bepaald door factoren die van buitenaf komen.
Al de dingen die op je af komen en je energie kosten en stress bezorgen.
Dus: parkinson(ismen) en alles wat dat met zich meebrengt.
Als de draaglast te zwaar wordt, raak je in disbalans en raak je uit evenwicht.

Het is dan de kunst om de andere kant van de weegschaal, de **draagkracht**, te versterken. **Draagkracht** zijn al die dingen die je energie geven en stress tegen gaan. Je draagkracht wordt bepaald door je mogelijkheden om stress, belasting te voorkomen én ermee om te gaan. Bijvoorbeeld: je leefgewoonten, hoe assertief je bent, steun die je zoekt bij je omgeving, je manier van denken.

Je kunt je draagkracht vergroten door dingen te doen die je energie geven en stress tegen te gaan. Of ... je kunt de draaglast verminderen door hulp te vragen en grenzen aan te geven.

In dit logboekje staan enkele oefeningen en tips om inzicht te krijgen in je situatie, je draaglast te (h)erkennen. Ze helpen je op weg om je draagkracht te vergroten.

Oefening Wat kost jou energie en wat geeft jou energie?

Neem elke dag een paar minuten om over deze vraag na te denken. Schrijf zoveel mogelijk activiteiten (die je die dag gedaan hebt) op in de lijst. Welke activiteiten kosten jou energie en welke hebben jou energie gegeven?

Dit kost mij energie

Dit geeft mij energie

Oefening Prioriteiten stellen

a. Kijk eens naar de lijst van activiteiten die jou energie kosten en beantwoord de volgende vragen:

1. Zijn deze activiteiten belangrijk?

2. Moeten deze activiteiten vandaag gedaan worden?
(of kan het wachten tot ik er meer energie voor heb?)

3. Kan het alleen door mij gedaan worden?
   (of kan ik er anderen bij betrekken / anderen om hulp vragen?)

b. Kijk nu eens naar de lijst van activiteiten die jou energie geven.

1. Hoeveel tijd besteed je per dag aan deze activiteiten?

2. Is het mogelijk om hier meer van te doen?

3. Probeer deze activiteiten op te nemen in je actieplan
   (zie volgende oefening).

Oefening Hoe ziet ontspannen er voor jou uit?

Wat is voor jou ontspanning? Er zijn verschillende manieren om te ontspannen. Lichamelijk en inspannend, lichamelijk en ontspannend, mentaal en inspannend, mentaal en ontspannend. Wat zijn voor jou ontspannende activiteiten in deze categorieën?

Ontspanning voor mij is ....

Lichamelijk en inspannend: sporten, wandelen, tuinieren, koken, klussen, spelen met kinderen

Lichamelijk en ontspannend: massage, sauna, douchen of in bad, tekenen of andere creatieve bezigheid, yoga, ademhalingsoefening

Mentaal en inspannend: mediteren, televisie kijken, iets nieuws leren / studeren, muziek maken

Mentaal en ontspannend: lezen, podcasts en muziek luisteren, kunst kijken, puzzelen, aandacht in het nu

Oefening Positieve ervaringen

Neem elke dag een paar minuten de tijd om positieve (minimaal 3) ervaringen die je hebt meegemaakt op te schrijven.
Door ervaringen op te schrijven krijgen ze een andere inhoud. Ze worden zichtbaar en het geeft de mogelijkheid om er nog eens naar terug te kijken en te zien of de gevoelens rondom de ervaring nog steeds hetzelfde zijn. Soms lijken ervaringen te veranderen doordat ze op papier staan en kijk je er net even anders naar.
Als je wat langer nadenkt, dan zijn er ook positieve dingen gebeurd. Soms zijn het maar hele kleine dingen. Misschien alleen maar: dat je nu eerder ziet dat het mooi weer is. Het is klein, maar toch een positief verschil. Misschien hebt je nu andere contacten. Zo zijn er vast nog wel meer te noemen.

Benoem in elk geval elke dag drie positieve ervaringen.

Positieve ervaringen

Oefening Mijn actieplan

Als het goed is heb je in een vorige oefening een aantal activiteiten opgeschreven die jou ontspanning of energie geven. Kies een activiteit die voor jou belangrijk is en waar je mee aan de slag wilt gaan.

Wanneer je een actieplan schrijft, zorg er dan voor dat het volgende erin staat:

1. **Wat** je precies gaat doen (een specifieke, concrete actie)
2. **Hoeveel** je het gaat doen (tijd, porties, herhalingen, afstand, etc.)
3. **Wanneer** je het gaat doen (moment van de dag, dag van de week)
4. **Hoe vaak** of hoeveel dagen per week je het gaat doen

Voorbeeld: deze week ga ik (1) wandelen, (2) één blokje om, (3) voor de lunch, (4) drie keer per week.

Deze week ga ik:

1. _____ (wat)

2. _____ (hoeveel)

3. _____ (wanneer)

4. _____ (hoe vaak)

Hoe zeker ben je dat je dit plan kunt volbrengen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Absoluut onzeker **Absoluut zeker**

Hieronder kun je bijhouden hoe vaak je de activiteit deze week hebt uitgevoerd.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Extra oefening Het dagboek

Houd voor jezelf een dagboek bij. Je kunt er van alles in schrijven. Hoe je je voelt. Wat je tegenkomt. Onderzoek heeft aangetoond dat 'van je afschrijven' helpt: het verbetert het lichamelijk en geestelijk welzijn. Het is een dagboek voor jezelf. Schrijftips zijn:

- Kies een vaste tijd en rustige plek.
- Schrijf tenminste 15 minuten per keer (want dat dwingt je om na te denken).
- Doe dit minimaal 1 keer per week.
- Kies een onderwerp waarover je tobt, droomt of iets dat je hebt weggestopt.
- Schrijf achter elkaar door; let niet op spelling en grammatica.
- Beschrijf gevoelens en gedachten.
- Beschrijf hoe je je in de toekomst wilt voelen en hoe je dat zou kunnen bereiken.
- Benoem ook positieve kanten van de situatie.
- Schrijf voor jezelf, niet voor een ander.

Vragen die je kunnen helpen bij het schrijven

1. Denk eens aan een moment waarop je voor een uitdaging stond die verband hield met je rol als mantelzorger en deze overwon. Schrijf over de ervaring, wat je hebt geleerd en hoe je hierdoor bent gegroeid.
2. Denk eens aan een moment waarop je trots op jezelf was. Schrijf over die ervaring en waarom je er trots op bent.
3. Ben je aardig voor jezelf; neem je ruimte voor jezelf om dingen te doen die je energie geven? Hoe zou je aardiger kunnen zijn voor jezelf?
4. Schrijf je huidige emotionele, fysieke en mentale behoeften op. Hoe kun je manieren vinden om ze gedurende de dag te vervullen?
5. Denk na over eventuele nieuwe vaardigheden of kennis die je hebt verworven door het leven met parkinson.
6. Beschrijf je favoriete manieren om uit te rusten en op te laden.
7. Noem twee (sport)activiteiten die je leuk vindt. Hoe kun je deze in je dagelijks leven inpassen?
8. Beschrijf een droom of ambitie die je gemotiveerd houdt ondanks de uitdagingen waar je dagelijks mee te maken hebt.

9. Welke kleine verandering zou je kunnen doorvoeren die positieve gevolgen zou kunnen hebben voor jou?
10. Noem twee kleine doelen die je jezelf kunt stellen om je fysieke gezondheid te verbeteren.

11. Welke emoties komen er vandaag of regelmatig bij je naar boven? Waar komen ze vandaan?
12. Beschrijf een herinnering of ervaring die je troost biedt in moeilijke tijden.
13. Welke mensen in je leven hebben je gesteund en geholpen toen je dat nodig had?
14. Zijn je relaties met vrienden of familie verdiept of veranderd vanwege het feit dat parkinson in jullie leven is?
15. Noem drie dingen waarvan je zou willen dat mensen ze wisten of begrepen over jouw rol als naaste, als mantelzorger.

16. Schrijf over een moment waarop je met succes voor jezelf en je behoeften opkwam.
17. Ga eens terug naar een moment dat een ander jou om hulp vroeg. Hoe vond je dat?
18. Denk eens terug aan een moment waarop je jezelf te hard pushte. Wat heb je ervan geleerd?
19. Welk advies zou je geven aan iemand wiens partner onlangs de diagnose parkinson is gesteld?
20. Noem drie manieren waarop je om hulp kunt vragen als dat nodig is.

Dagboek

Colofon

Tekst:
Joke Zephat

Vormgeving:
Inpladi bv, Cuijk
Bureau voor idee en creatie

Beeld
Parkinson Vereniging

Dit logboekje is een uitgave van de Parkinson Vereniging
© 2024
Parkinson Vereniging te Bunnik

Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen worden zonder voorafgaande toestemming van de Parkinson Vereniging.

PARKINSONISME
VERENIGING

Parkinson Vereniging
Postbus 46, 3980 CA Bunnik
Tel. 030 – 656 13 69
academie@parkinson-vereniging.nl
www.parkinson-vereniging.nl