

CHECKLIST COGNITIEVE VAARDIGHEDEN

Hieronder vind je een lijst met cognitieve vaardigheden. Kruis aan waar je tevreden over bent. Vaardigheden zijn er niet vanzelf, daar moet je wat voor doen. Vul in het derde vak in hoe jij dat hebt gedaan. Bijvoorbeeld:

EXECUTIEVE VAARDIGHEDEN	NAAR TEVREDENHEID	WAT JE ZELF DOET OM HET TE DOEN SLAGEN
Plannen van taken; inschatten van benodigde tijd voor een taak		
Organiseren van taken; voorbereiden van wat er gedaan moet worden, benodigde spullen bij elkaar zoeken e.d.		
Starten met taken; doen wat afgesproken of gepland is zonder daaraan herinnerd te worden		
Afmaken van taken, ook met afleiding tussendoor		
Prioriteiten stellen, loslaten wat minder belangrijk is		
Aandacht op de taak gericht houden, ook bij omgevingsruis		
Schakelen naar een andere aanpak als iets niet werkt		
Onthouden van de hoofdlijnen waaraan gewerkt wordt (werkgeheugen)		
Doelgericht en efficiënt zijn; rechtstreeks toewerken naar het doel dat je wilt bereiken		
(Werk)ruimte opgeruimd houden		
Niet meer dan één ding tegelijk doen		
Nieuwe informatie verwerken		

Dit formulier kun je downloaden via www.parkinsondoeboek.nl.

PARKINSON DOEBOEK

LEVEN VANUIT EIGEN KRACHT EN COMPASSIE

JOSCA BOS

DE GEZONDE
PERS



COMMUNICATIEVE VAARDIGHEDEN	NAAR TEVREDENHEID	WAT JE ZELF DOET OM HET TE DOEN SLAGEN
Reageren op de gesprekspartner		
Zinnen formuleren		
De juiste woorden vinden		
Gebruik van lichaamstaal zoals handgebaren		
Mimiek		
Meedoen aan groepsgesprek		
Begrijpen wat er gezegd wordt		
De lijn van het verhaal vasthouden		
EMOTIONELE VAARDIGHEDEN	NAAR TEVREDENHEID	WAT JE ZELF DOET OM HET TE DOEN SLAGEN
Omgaan met stress		
Prikkels verwerken		
Eigen emoties ervaren		
Emoties uiten		
Aanvoelen van emoties van anderen		
Waarnemen van lichaamssignalen		
Piekeren		
Malende gedachten		
Impulsen beheersen		
Positief denken over jezelf		
Actief betrokken zijn		
Stabiele stemming		

Dit formulier kun je downloaden via www.parkinsondoeboek.nl.

PARKINSON DOEBOEK

LEVEN VANUIT EIGEN KRACHT EN COMPASSIE

JOSCA BOS

DE GEZONDE
PERS



STRUCTUUR IN TIJD

Het plannen van activiteit en rust biedt overzicht, helpt je je prioriteiten voor ogen te houden. Het maakt het gemakkelijker om datgene te doen wat je van plan bent en om tijdig te stoppen, en het spaart energie.

Patiënt

- Schat van tevoren in hoeveel tijd je denkt nodig te hebben voor een activiteit. Erken voor jezelf dat je voor vrijwel alles meer tijd nodig hebt dan vroeger. Neem extra ruimte om tijdsdruk te voorkomen en om onvoorzien tijdverlies op te vangen. Vermijd deadlines.
- Plan moeilijke taken op momenten dat je energiepeil het hoogst is. Als dat peil erg varieert, zorg dan dat je in je planning ruimte hebt om activiteiten op een ander moment te plannen, te variëren.
- Zorg voor een duidelijk signaal dat je herinnert aan het begin en/of het einde van je geplande activiteit. Gebruik bijvoorbeeld een kookwekker, of spreek iets af met je partner. Starten en stoppen met een activiteit kan namelijk weleens moeite kosten.
- Geniet van de tijd die je wellicht overhoudt en doe iets fijns voor jezelf: iets lekkers eten, even nietsdoen, naar buiten enzovoort.

TAAK	STAPPEN	BENODIGDE TIJD	BEGIN TIJD	GEPLANDE EINDTIJD
	1			
	2			
	3			
	4			

Partner (of mantelzorger)

- Overleg of je iets kunt betekenen, en wees open en objectief in wat je signaleert.

Misschien kun je helpen bij het maken van een planning, het bewaken van de tijd of het evalueren van hoe het ging. Laat het afhangen van wat je partner nodig heeft in die situatie. Vraag hoe je partner het heeft ervaren. Wat ging er goed en wat moet anders?

Dit formulier kun je downloaden via www.parkinsondoeboek.nl.

DATUM	GEDACHTEN OVER JEZELF: MILD, BEGRIPVOL	GEDACHTEN OVER JEZELF: NEUTRAAL	GEDACHTEN OVER JEZELF: KRITISCH OF ONZEKER	GEDACHTEN OVER JEZELF: VEROORDELEND, VEELEISEND HARD	GEDACHTEN OVER JEZELF: DESTRUCTIEF VERNIETIGEND
ONTSPANNEN

NEUTRAAL

LICHTE SPANNING

SPANNING

Dit formulier kun je downloaden via www.parkinsondoeboek.nl.