

COPIED vragenlijst

Welkom

Welkom bij de COPIED vragenlijst



Een onderzoek naar obstakels in het denken bij de ziekte van Parkinson en de wegen eromheen

Let op: de vragenlijst invullen gaat het beste op een computer, laptop of tablet. Het werkt minder goed wanneer u deze invult op uw telefoon.

U kunt de vragenlijst tussentijds opslaan en op een later moment verder gaan met het invullen van de vragenlijst. Hiervoor klikt u onderaan de pagina op 'Antwoorden opslaan, U kunt de vragenlijst op een later moment hervatten'.

Om de resultaten van de vragenlijst goed te kunnen gebruiken, zijn antwoorden op een aantal vragen heel belangrijk. Deze herkent u aan het sterretje (*) achter de vraag. Hierbij is een antwoord invullen verplicht.

Warming up

Warming up

1. Wilt u meer weten over het doel van de vragenlijst en wat u er aan heeft om deze in te vullen? *

- Ja, vertel me meer. Wat is het doel van de vragenlijst, wat heb ik eraan en hoe lang duurt het om hem in te vullen?
- Ik weet al voldoende. Stuur me maar meteen door naar de vragenlijst.

De COPIED studie in vogelvlucht

De COPIED studie in vogelvlucht

Wat is er aan de hand?

Bij mensen met de ziekte van Parkinson vertraagt de verwerking van informatie. Hun automatische piloot laat het steeds meer afweten. En laat die nu juist gemaakt zijn om het verwerken van informatie te versnellen.

De COPIED studie richt zich speciaal op de obstakels in het denken die dit met zich mee kan brengen. Denk dan bijvoorbeeld aan moeite met het richten van de aandacht, met plannen en overzicht houden, met het herinneren van afspraken, woorden, dingen die je ging doen, waar dingen liggen, met meerdere dingen tegelijk doen, met het maken van keuzes, met op gang komen en blijven, met de dingen doen die je van plan was maar ook met het op tijd op de rem trappen als je weer wilt stoppen.

Wat is het doel van deze vragenlijst?

In de eerste fase van ons onderzoek hebben we bij 13 mensen met parkinson en 5 partners niet alleen een groot scala aan cognitieve obstakels opgehaald, maar ook vele omwegen eromheen. Met deze vragenlijst willen we het beeld dat is ontstaan met uw hulp toetsen en aanvullen. Herkent u de obstakels en omwegen die uw lotgenoten tot nu toe hebben benoemd? Of ziet het er bij u heel anders uit?

Wat gaan we doen met uw input?

Met uw input breiden we onze verzameling cognitieve obstakels en omwegen uit, met als doel deze verzameling vervolgens gebundeld en al weer aan u uit te delen. Op die manier levert u niet alleen waardevolle input, maar krijgt u ook wat terug: U kunt inspiratie halen uit de omwegen die uw lotgenoten zoal bewandelen.

Hoe lang kost het invullen mij?

De vragenlijst bestaat uit vier onderdelen: I. Even kennismaken, II. Obstakels in het denken, III. De omweg centraal en IV. De afsluiting. Het invullen van de vragenlijst kost u ongeveer 25-35 minuten. U kunt ook een pauze nemen en later terugkeren. De antwoorden die u tot dan heeft ingevuld, zullen er dan nog steeds zijn. Hiervoor kunt u onderaan de pagina klikken op 'Antwoorden opslaan, U kunt de vragenlijst op een later moment hervatten'. U ontvangt een e-mail met een link om de vragenlijst te hervatten.

Deel I: Even kennismaken

Deel I: Even kennismaken

In dit deel van de vragenlijst willen we graag wat meer van u weten.



2. Wat is uw relatie tot de ziekte van Parkinson? *

- Ik heb een diagnose ziekte van Parkinson
- Ik ben een naaste (partner, familielid, kind, vriend(in)) van iemand met parkinson

3. Hoe lang heeft u de diagnose ziekte van Parkinson op zak? *

Vul het aantal jaren in (rond af naar boven in hele getallen)

4. Hoe lang heeft u naaste de ziekte van Parkinson? *

Vul hier het aantal jaren in dat uw naaste de diagnose op zak heeft (in hele getallen, afgerond naar boven)

5. Hoe oud bent u? *

Vul uw leeftijd in in jaren.

6. Hoe oud is uw naaste? *

Vul uw leeftijd van uw naaste in in jaren.

7. Wat is uw geslacht? *

- Man
- Vrouw
- Overige

8. Wat is het geslacht van uw naaste?

- Man
- Vrouw
- Overige

9. Wat is uw opleidingsniveau? *

- Lagere school
- Middelbare school
- MBO
- HBO
- WO
- Overige

10. Wat is het opleidingsniveau van uw naaste? *

- Lagere school
- Middelbare school
- MBO
- HBO
- WO
- Overige

11. Wat is uw eigen opleidingsniveau? *

- Lagere school
- Middelbare school
- MBO
- HBO
- WO
- Overige

Deel I: Even kennismaken - vervolg

Deel I: Even kennismaken



12. Hoeveel ligt er op uw bordje? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Ik heb de zorg over een ouder
- Ik heb de zorg over mijn partner
- Ik heb een of meer thuiswonende kinderen
- Ik ben kostwinnaar
- Ik werk een groot deel van de week
- Ik ben (gedeeltelijk) afgekeurd
- Ik ben met pensioen
- Overige - namelijk

13. Hoeveel ligt er op uw eigen bordje? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Ik heb de zorg over een ouder
- Ik heb de zorg over mijn partner
- Ik heb een of meer thuiswonende kinderen
- Ik ben kostwinnaar
- Ik werk een groot deel van de week
- Ik ben (gedeeltelijk) afgekeurd
- Ik ben met pensioen
- Overige - namelijk

14. Hoe staat u in het leven?

Vink aan wat voor u van toepassing is. (1 = bijna nooit en 7 = bijna altijd)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ik ben mild voor mezelf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik kan goed voor mezelf opkomen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik vraag gemakkelijk hulp | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik ben praktisch ingesteld | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

15. Hoe staat uw naaste in het leven?

Vink aan wat voor u van toepassing is. (1 = bijna nooit en 7 = bijna altijd)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mijn naaste is mild voor zichzelf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mijn naaste is kan goed voor zichzelf opkomen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mijn naaste is vraagt gemakkelijk hulp | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mijn naaste is praktisch ingesteld | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

16. Ervaart u obstakels in het denken? *

- Nee, ik ervaar geen obstakels in het denken
- Ja, ik ervaar obstakels in het denken
- Ik weet niet of ik obstakels in het denken ervaar, maar ik hoop er tijdens het invullen van deze vragenlijst achter te komen

17. Ervaart uw naaste obstakels in het denken? *

- Nee
- Ja
- Dat weet ik niet precies, maar ik hoop er tijdens het invullen van deze vragenlijst achter te komen

18. De lasten

Hoe lastig vindt u de obstakels in het denken? *

(1 is helemaal niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

19. Hoe doet u dat?

U heeft aangegeven dat u in beperkte mate last heeft van de obstakels in het denken. Kunt u vertellen hoe dat komt of hoe u dat lukt?

20. Hoe doet u dat?

U heeft aangegeven dat u tamelijk veel last heeft van de obstakels in het denken. Wat zit u vooral dwars en hoe gaat u daar in de regel mee om?

21. Acceptatie

In welke mate heeft u de obstakels in het denken geaccepteerd, denkt u? *

(1 is vrijwel niet, 7 is totaal)

1

2

3

4

5

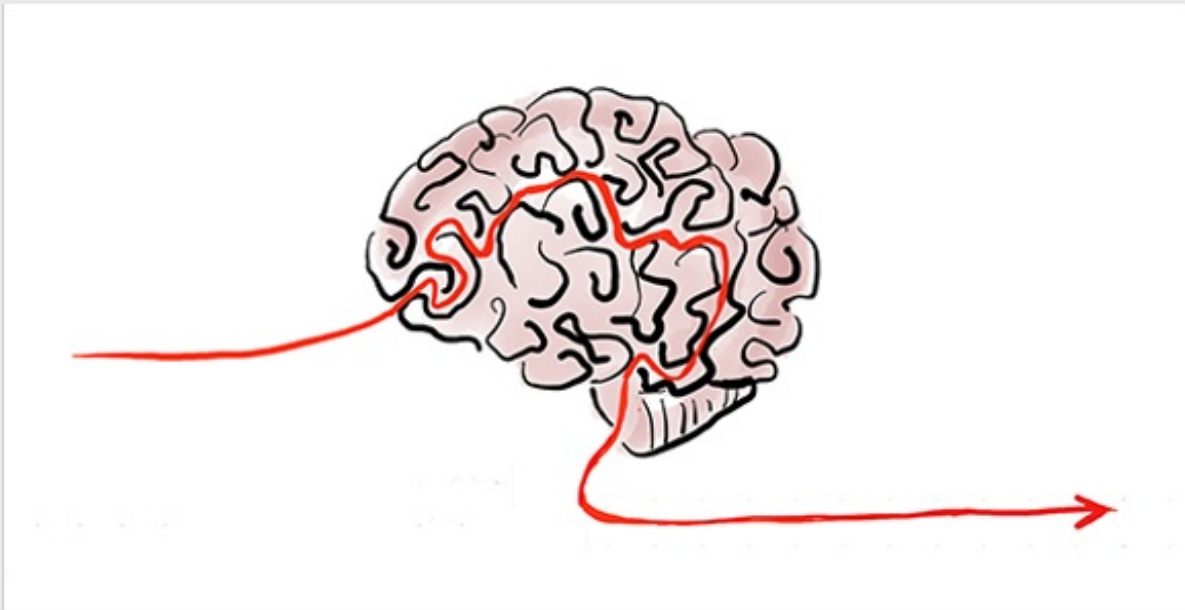
6

7

Deel II: Obstakels in het denken

Deel II: Obstakels in het denken

In dit deel van de vragenlijst gaan we na welke obstakels in het denken u herkent en welke omwegen u gebruikt om deze te omzeilen.



Deel II Sprookje parkinson

Deel II: Obstakels in het denken



22. Een sprookje als metafoor voor obstakels in het denken?

Mensen met parkinson krijgen te maken met vertraging. Ze geven aan dat ze daardoor gemakkelijk uit de pas met hun omgeving lopen en ze krijgen het maar moeilijk uitgelegd dat hun klok er zo hun eigen tijd op na houdt. De onderstaande sprookjesfiguren hebben ook allemaal hun eigen uitdaging met de tijd. Is er een sprookjesfiguur bij waarin u zichzelf herkent? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Alice in Wonderland: Hoe sneller ik ga, hoe langzamer ik word
- Assepoester: Ik moet opschieten want straks verandert mijn koets weer in een pompoen
- Doornroosje: Ik kom niet vanzelf op gang. Ik moet wachten tot ik wakker gekust word
- Geen, ik geloof niet in sprookjes
- Anders - namelijk

Deel II: Obstakels in het denken - obstakels 1e keuze

Deel II: Obstakels in het denken

23. Welke van de vier soorten obstakels in het denken herkent u het meeste? *

Nadat u gekozen heeft, krijgt u een aantal casussen te zien van lotgenoten. We zijn benieuwd of u die herkent.

- OBSTAKELS BIJ HET WAARNEMEN. Ik zie dingen over het hoofd, vind het lastig te focussen, te filteren en mijn aandacht te verschuiven naar wat er toe doet (U krijgt vier casussen te zien)
- OBSTAKELS BIJ HET HERINNEREN. Ik onthoud dingen niet of verkeerd. Ik kom niet op woorden, ik vergeet wat ik ging doen, weet soms niet waar ik ben, kan niet goed inschatten of het tijd is en hoe lang iets duurt (U krijgt zes casussen te zien)
- OBSTAKELS BIJ HET PLANNEN. Ik vind het lastig om bij de les te blijven, mijn doel voor ogen te houden, heb moeite te kiezen wat ik ga doen en raak het overzicht gemakkelijk kwijt (U krijgt zeven casussen te zien)
- OBSTAKELS BIJ HET UITVOEREN. Ik heb moeite met op gang te komen, tempo te houden en ook om weer op de rem te trappen als ik moet stoppen (U krijgt drie casussen te zien)

Obstakels bij het waarnemen

Obstakels bij het waarnemen

Casus 1 van 4: "Ik kan me niet concentreren"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Dieter vertelt:

Ik kan moeilijk mijn aandacht houden bij het lezen en kan ook niet goed onthouden wat er stond. Dan heb ik het met mensen over een stuk dat we beiden hebben gelezen en dan denk ik dat er iets heel anders stond. Dan kijk ik het terug en heeft de ander gelijk. Dat valt me wel op.



27. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u zich niet op een bepaalde taak kunt concentreren? Kies er zoveel als u wilt.

- Hulpmiddelen gebruiken (Bijvoorbeeld: ik heb luisterboeken besteld)
- Stoorzenders uitzetten: Ik zorg dat ik niet afgeleid kan worden door prikkels van buitenaf (ik zet bijvoorbeeld de telefoon op stil, de muziek uit, en ga in een rustige kamer zitten)
- Uitstellen: ik probeer het later nog eens
- Anders - namelijk

Waarnemen 2

Obstakels bij het waarnemen

Casus 2 van 4: "Ik kan niet zo gemakkelijk schakelen"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Tessa vertelt:

Ik help mijn dochter graag bij haar huiswerk. Als zij mijn uitleg de eerste keer niet meteen snapt en bijvoorbeeld zegt: "ik snap niet hoe je daar aan komt", dan lukt het me ter plekke niet om het op een andere manier uit te leggen. Mijn flexibiliteit is dan beperkt. Ik moet echt even een time-out nemen voor ik verder kan.



28. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

29. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat het niet zo gemakkelijk kunnen schakelen er voor u net anders uit ziet.

Kunt u daar iets meer over vertellen?

30. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat het voor u herkenbaar is om niet zo gemakkelijk te kunnen schakelen.

Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

31. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u niet kunt schakelen?

Kies er zoveel als u wilt.

- Benoemen: Ik geef aan dat het me even niet lukt om een afslag in mijn denken te nemen
- Mezelf resetten: Als ik de spreekwoordelijke pauzeknop indruk, lukt het daarna wel om te zien welke afslag ik moet nemen
- Stoorzenders uitzetten: Ik zorg dat ik niet afgeleid kan worden door prikkels van buitenaf (ik zet bijvoorbeeld de telefoon op stil, de muziek uit, en ga in een rustige kamer zitten)
- Uitstellen: Ik kom er later op terug
- Anders - namelijk

Obstakels bij het waarnemen

Casus 3 van 4: "Ik kan me niet zo goed afsluiten voor prikkels"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Fiona vertelt:

In groepsgesprekken raak ik op een gegeven moment vermoeid. In het begin ben ik erg enthousiast en dan praat ik met iedereen. Op een gegeven moment komt er veel geluid op je af. En mensen die door elkaar aan het praten zijn en dat soort zaken en ik merk dat dat een energieslurper is. Dan raak ik mijn concentratie kwijt en doof ik langzaam uit.



32. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

35. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u zich niet af kunt sluiten van prikkels in groepsgesprekken? Kies er zoveel als u wilt.

- Behoeften kenbaar maken: Ik vraag of de mensen een voor een willen praten, of de muziek uit willen zetten, etc.
- Benoemen: Ik geef aan dat het me niet lukt om aangehaakt te blijven
- Dosereren: Ik 'ontsnap' even uit de drukte door iemand apart te nemen
- Inkorten: Ik blijf minder lang
- Rust inbouwen: Ik ga tussendoor even een powernapje doen en dan kan ik weer even door
- Anders - namelijk

36. Tips voor uw omgeving

Kan uw omgeving u helpen als u zich niet zo goed af kunt sluiten voor prikkels en zo ja, hoe?

Waarnemen 4

Obstakels bij het waarnemen

Casus 4 van 4: "Ik loop vast als de dingen anders lopen dan verwacht"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Tirza vertelt:

Ik stond voor een avondklas en had me voorbereid op een les uit boek A, bleek dat de studenten boek B hadden. De les was prima geschikt voor de studenten, ook als ze boek B hadden, maar op dat moment liep ik helemaal vast. Ik was in een keer leeg. Ik stond voor mijn gevoel voor paal.



40. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u vastloopt door dingen die u niet verwacht? Kies er zoveel als u wilt.

- Benoemen: Ik benoem dat ik vastloop
- Relativeren: Ik maak er een grapje over
- Resetten: Ik spreek mezelf toe of sla mezelf op de wang
- Voorkomen: Ik probeer onverwachte situaties zoveel mogelijk te vermijden
- Anders - namelijk

Obstakels bij het herinneren

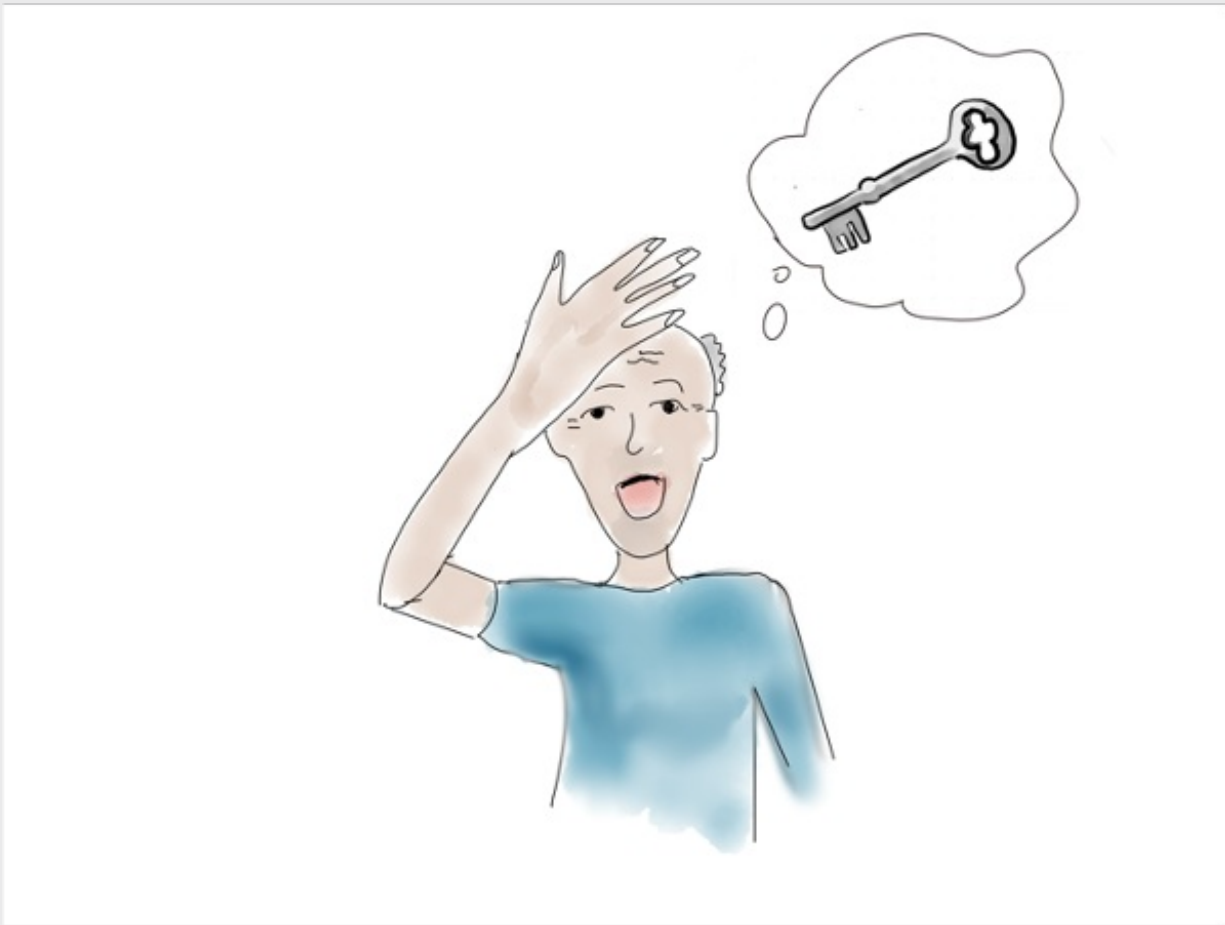
Obstakels bij het herinneren

Casus 1 van 6: "Ik vergeet waar ik dingen laat"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Oscar vertelt:

Ik merk dat ik steeds vaker niet onthoud waar ik dingen laat. In huis, maar ook onderweg. Als ik bijvoorbeeld voor de bakkerszaak mijn fietssleutel in mijn broekzak doe, weet ik even later – als ik de bakkerszaak weer verlaat - niet meer in welke zak ik die gedaan heb. Dat heeft iedereen wel eens, maar bij mij is het opvallend te noemen.



41. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

42. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat het vergeten waar u dingen laat er voor u net anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

43. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat het voor u herkenbaar is om te vergeten waar dingen zijn. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

44. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u niet weet waar dingen liggen? Kies er zoveel als u wilt.

- Meebewegen: Ik laat het gebeuren. Ik kom er later wel weer op waar dingen liggen
- Relativeren: Ik maak er een grapje over
- Voorkomen: Ik probeer dingen op een vaste plek te leggen
- Anders - namelijk

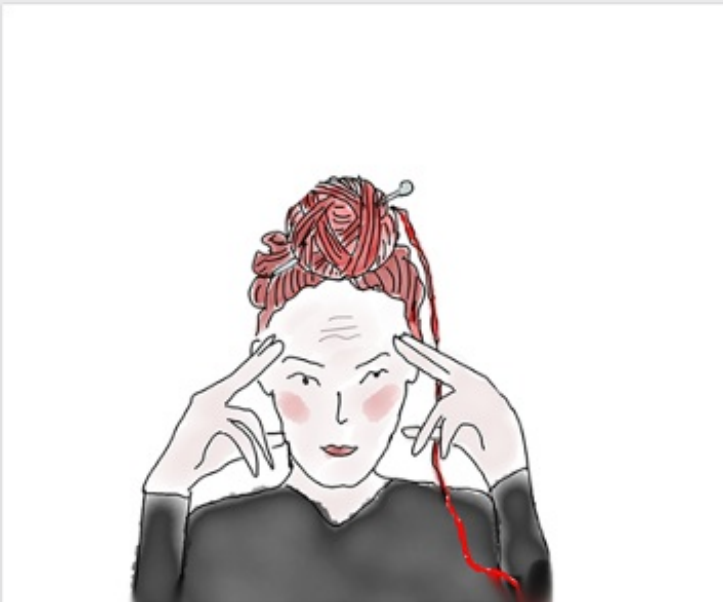
Obstakels bij het herinneren

Casus 2 van 6: "Ik raak de draad kwijt"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Fiona vertelt:

Als ik een vergadering heb en ik begin iets te vertellen dan denk ik steeds vaker: "Oh, waar ben ik begonnen en waar eindigt het". In kleinere groepen kom ik nog wel uit mijn woorden maar in grote groepen ben ik echt bang dat ik de draad kwijt raak.



48. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u de draad kwijt raakt in een gesprek? Kies er zoveel als u wilt.

- Andere rol innemen: In plaats van het woord te voeren, stel ik bijvoorbeeld vragen. Dan wordt mijn input toch gehoord en raak ik minder snel de draad kwijt
- Benoemen: Ik benoem dat ik de draad kwijt raak
- Meebewegen: Ik laat het gebeuren. Dan raak ik de draad maar kwijt.
- Mezelf resetten: Als ik de spreekwoordelijke pauzeknop indruk, lukt het daarna wel om de draad weer op te pakken
- Uitstellen: Ik geef aan dat ik later op iets terug kom
- Uitleggen: Ik leg vooraf uit dat het wel eens voorkomt dat ik de draad kwijt raak
- Voorbereiden: Ik probeer te voorkomen dat ik de draad kwijt raak door gesprekken goed voor te bereiden
- Voorkomen: Ik geef steeds meer de voorkeur aan 1:1 gesprekken en houd groepsgesprekken zoveel mogelijk af
- Anders - namelijk

49. Tips voor uw omgeving

Hoe kan uw omgeving u helpen als u de draad kwijt raakt?

Obstakels bij het herinneren

Casus 3 van 6: "Ik voer opdrachten niet goed uit"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Ernst vertelt:

Van de week wilde mijn vrouw koffie voor me maken en ze vroeg of ik mijn koffiekopje even aan wilde geven. In plaats daarvan gaf ik haar mijn telefoon. Het lijkt wel of ik dan het eerste pak wat ik op tafel tegen kom. Het is tenslotte niet dat ik niet weet wat een telefoon is ... Ik maak opvallend veel van dit soort foutjes



53. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u opdrachten niet goed uitvoert? Kies er zoveel als u wilt.

- Accepteren: Ik laat het gebeuren. Het is meestal niet zo erg.
- Benoemen: Ik deel mijn verbazing met de omgeving
- Mezelf resetten: Ik druk af en toe op de spreekwoordelijke pauzeknop, waarna ik de opdracht wel in zijn geheel begrijp
- Reflecteren: Ik bedenk hoe ik dit de volgende keer kan voorkomen
- Relativeren: Ik maak er een grapje over
- Anders - namelijk

Herinneren 4

Obstakels bij het herinneren

Casus 4 van 6: "Ik kom niet op woorden of namen"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Sabine vertelt:

Ik weet alles nog wat ik moet weten alleen niet altijd op het moment dat ik het nodig heb. Dan ben ik het even kwijt. In een gesprek met iemand kom ik bijvoorbeeld vaak niet op de naam van alledaagse voorwerpen zoals de gootsteen. Of dan noem ik een framboos een aardbei en haal ik plaatsnamen door elkaar.



54. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

57. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om het woord weer op te diepen? Kies er zoveel als u wilt

- Aanknopingspunt zoeken: Ik geef een omschrijving van het woord
- Afhaken: Ik houd mijn mening voor me
- Doorgaan: Ik praat door tot ik weer op het woord kom
- Ondertiteling geven: Ik leg uit dat ik niet op een woord kan komen
- Relativeren: Ik maak er een grapje over
- Resetten: Ik begin helemaal opnieuw
- Uitstellen: Ik zeg dat ik er later op terug kom
- Anders - namelijk

58. Tips voor uw omgeving

Kunt uw omgeving u helpen als u niet op woorden komt en zo ja, hoe?

Herinneren 5

Obstakels bij het herinneren

Casus 5 van 6: "Ik ben de weg kwijt"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Viola vertelt:

We hebben mijn bed verhuisd, maar ik kan maar niet wennen aan de nieuwe plek. Ik blijf naar mijn oude bed toelopen en als ik 's nachts wakker word, en ik moet naar de WC dan loop ik de verkeerde kant op.



59. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

60. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat voor u de weg kwijt zijn er voor u net iets anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

61. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat u het herkent om de weg kwijt te zijn. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

62. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om om te gaan met het kwijt zijn van de weg? Kies er zoveel als u wilt.

- Accepteren: Ik heb er niet zoveel last van
- Doorgaan: Ik ga gewoon door en dan weet ik de weg op een gegeven moment wel weer
- Visualiseren: Ik maak een kaart van de nieuwe situatie en probeer die in te prenten
- Anders - namelijk

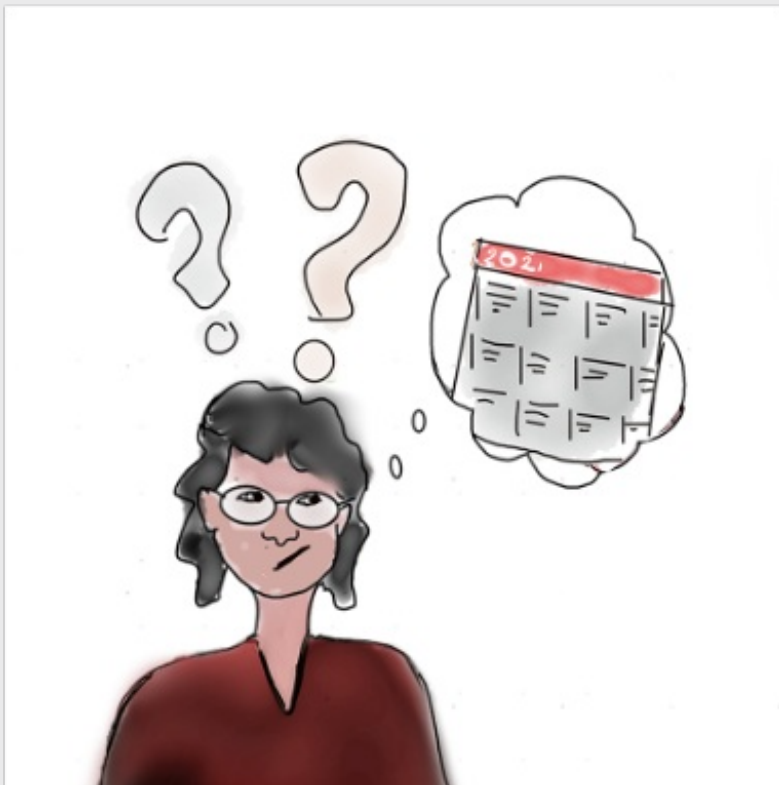
Obstakels bij het herinneren

Casus 6 van 6: "Ik vergeet afspraken"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Jacob vertelt:

Ik heb een afspraak met iemand van 11 tot 12 en dat wil ik in mijn agenda schrijven. Dan komt er iets tussendoor en heb ik de afspraak niet in mijn agenda geschreven en ben ik later weer vergeten wanneer het was.



66. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om om te gaan met het vergeten van afspraken? Kies er zoveel als u wilt.

- Accepteren: Ik heb er niet zoveel last van
- Excuses aanbieden: Ik bied mijn excuses aan
- Hulpmiddel gebruiken: Een agenda gebruiken
- Meteen doen: Als ik een afspraak maak en ik schrijf 'm meteen op dan vergeet ik het niet
- Anders - namelijk

67. Tips voor uw omgeving

Helpt het u als uw omgeving u een dag voor de afspraak een herinnering stuurt?

- Ja
- Nee

Obstakels bij het plannen

Obstakels bij het plannen

Casus 1 van 7: "Ik raak het overzicht kwijt"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Thomas vertelt:

Ik heb verschillende mailboxen (privé, werk, bestuursfunctie) en ik kreeg alle mails door elkaar binnen. Ik raakte het overzicht helemaal kwijt en merkte dat ik de mails daardoor helemaal niet meer afhandelde.



71. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om om het overzicht niet kwijt te raken? Kies er zoveel als u wilt.

- Hulp vragen: Ik vraag mijn omgeving om me te helpen overzicht te scheppen
- Dosereren: Ik neem minder activiteiten op me
- Hulpmiddel gebruiken: Ik gebruik een planner, een visueel overzicht, een tool, etc. om mij te helpen overzicht te scheppen
- Mezelf resetten: Als ik de spreekwoordelijke pauzeknop indruk, lukt het daarna wel weer om overzicht te krijgen
- Opladen: Ik ga even iets anders doen. Timing en parkinson is alles. Misschien lukt het me later wel.
- Anders - namelijk

Plannen 2

Obstakels bij het plannen

Casus 2 van 7: "Ik kan niet kiezen"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Fatima vertelt:

Ik heb vooral last van traagheid in het nemen van beslissingen. Ik blijf heel lang twijfelen. Ik kan niet doorpakken met dingen. Om een voorbeeld te geven: ik ben net verhuisd. Ik heb een badkamerkastje nodig maar ik kom er niet uit welke dat moet zijn. Ik ben eindeloos aan het zoeken en intussen is het een rommel hier. De dozen blijven maar staan.



72. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

73. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat voor het niet kunnen kiezen er bij u net anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

74. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat u het herkent dat u niet kunt kiezen. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

75. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u merkt dat u niet kunt kiezen? Kies er zoveel als u wilt.

- Hulpmiddel gebruiken: Ik zet een alarm en dan moet ik gekozen hebben
- Hulp vragen: Ik vraag mijn naasten om te helpen de knoop door te hakken
- Overzicht creëren: Ik zet alle opties op een rijtje
- Reflecteren: Ik bedenk hoe ik dit de volgende keer kan voorkomen
- Relativeren: Ik maak er een grapje over
- Anders - namelijk

76. Tips voor uw omgeving

Wat helpt u - en wat helpt u niet - als u niet kunt kiezen? Wat moet uw omgeving dan vooral doen - en niet doen?

| | Kan behulpzaam zijn | Helpt mij totaal niet | Geen mening |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mij helpen de opties op een rijtje te zetten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| De keuze voor mij maken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| De keuze opties inperken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mij dwingen te kiezen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Plannen 3

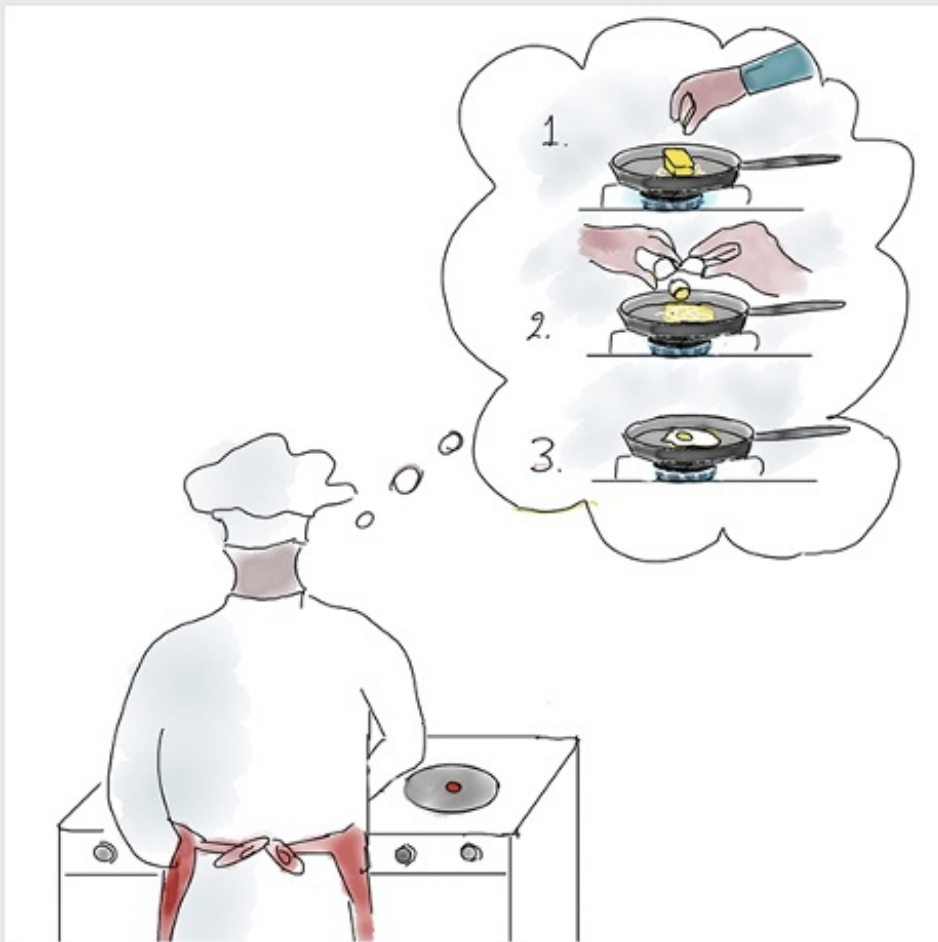
Obstakels bij het plannen

Casus 3 van 7: "Ik zie dingen over het hoofd"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Tessa vertelt:

Koken gaat niet meer zo makkelijk. Het bestaat uit zoveel kleine stapjes en bij elk stapje kun je de fout ingaan, zo lijkt het. Zo sla ik geregeld een van de ingrediënten over, of ik vergeet dat het tijd is en dan brandt de boel aan.



77. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

80. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u onderdelen van een activiteit over het hoofd ziet? Kies er zoveel als u wilt.

- Afleiding vermijden: Ik zorg dat ik de activiteit alleen doe, dan zie ik minder snel dingen over het hoofd
- Energie sparen: Ik laat niet noodzakelijk dingen die energie kosten weg. Ik ga bijvoorbeeld zitten tijdens het koken, dan gaat mijn energie niet op aan het staan
- Mezelf resetten: Als ik de spreekwoordelijke pauzeknop indruk, lukt het daarna wel weer om het hele gerecht te overzien
- Hulp vragen: Ik vraag hulp aan mijn omgeving om het samen te doen
- Uitbesteden: Ik laat mijn omgeving deze taak doen
- Vereenvoudigen: Ik maak de activiteit gemakkelijker. Ik kook bijvoorbeeld geen uitgebreide maaltijden meer, maar houd het simpel
- Anders - namelijk

Plannen 4

Obstakels bij het plannen

Casus 4 van 7: "Ik blijf hangen"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Myrthe vertelt:

Ik bleef hangen in de mail die ik aan het schrijven was. Ik was punten en komma's aan het zetten, ik vroeg me af 'ben ik wel duidelijk? Moet het niet korter? En voor ik het wist was ik een uur verder met als gevolg dat ander werk bleef liggen en dat ik oververmoeid was. Ik zit er dan in gevangen



84. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om om te gaan met het 'blijven hangen'? Kies er zoveel als u wilt.

- Accepteren: Ik heb er niet zoveel last van
- Resetten: Ik spreek mezelf toe of sla mezelf op de wang
- Hulpmiddel gebruiken: Ik gebruik een klok, timer of alarm
- Hulp vragen: Ik vraag hulp aan mijn omgeving om het samen te doen
- Anders - namelijk

Plannen 5

Obstakels bij het plannen

Casus 5 van 7: "Ik vind het lastig om vooruit te denken"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Roos vertelt:

Voor mijn werk programmeer ik. Maar ik merkte dat ik niet meer vooruit kon denken. Ik overzag de consequenties van het programmeren niet en dan ga je fouten maken.



85. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er anders uit

86. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat het blijven hangen er voor u net anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

87. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat u het herkent dat het lastig is vooruit te denken. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

88. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als het u niet lukt vooruit te denken? Kies er zoveel als u wilt.

- Iets anders gaan doen: Ik ga iets anders doen waarbij het wel lukt vooruit te denken of waarbij het niet zo erg is dat het niet lukt
- Stoppen: Ik stop met deze activiteit omdat het niet verantwoord is om er fouten bij te maken
- Uitstellen: Ik ga even iets anders doen. Later lukt het misschien wel weer
- Anders - namelijk

Obstakels bij het plannen

Casus 6 van 7: "Ik vergeet om de ander mee te nemen"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Stan vertelt:

Empathie komt niet meer vanzelf als je parkinson hebt. Dat merk ik aan een aantal dingen: Ik merkte bijvoorbeeld dat ik vergat te vragen of mijn vrouw ook soep wilde. En als iemand vraagt hoe het met me gaat, is het niet vanzelfsprekend dat ik ook een vraag terug stel. Ik moet tegenwoordig echt werken aan wederkerigheid in mijn relaties.



89. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er net anders uit

90. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat het vergeten de ander mee te nemen er bij u net anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

91. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat u het herkent dat u de ander vergeet mee te nemen. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

92. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om de ander mee te nemen? Kies er zoveel als u wilt.

- Automatiseren: Bij elke vraag stel ik standaard een vraag terug
- Plannen: Ik plan 'aandacht' door het op te nemen als activiteit in mijn agenda
- Hulpmiddel gebruiken: Ik gebruik een klok, timer of alarm
- Hulp vragen: Ik vraag hulp aan mijn omgeving bij het signaleren van 'ontachtendheid'
- Anders - namelijk

93. Tips voor uw omgeving

Kan uw omgeving u helpen als u vergeet om attent te zijn en zo ja, hoe?

Plannen 7

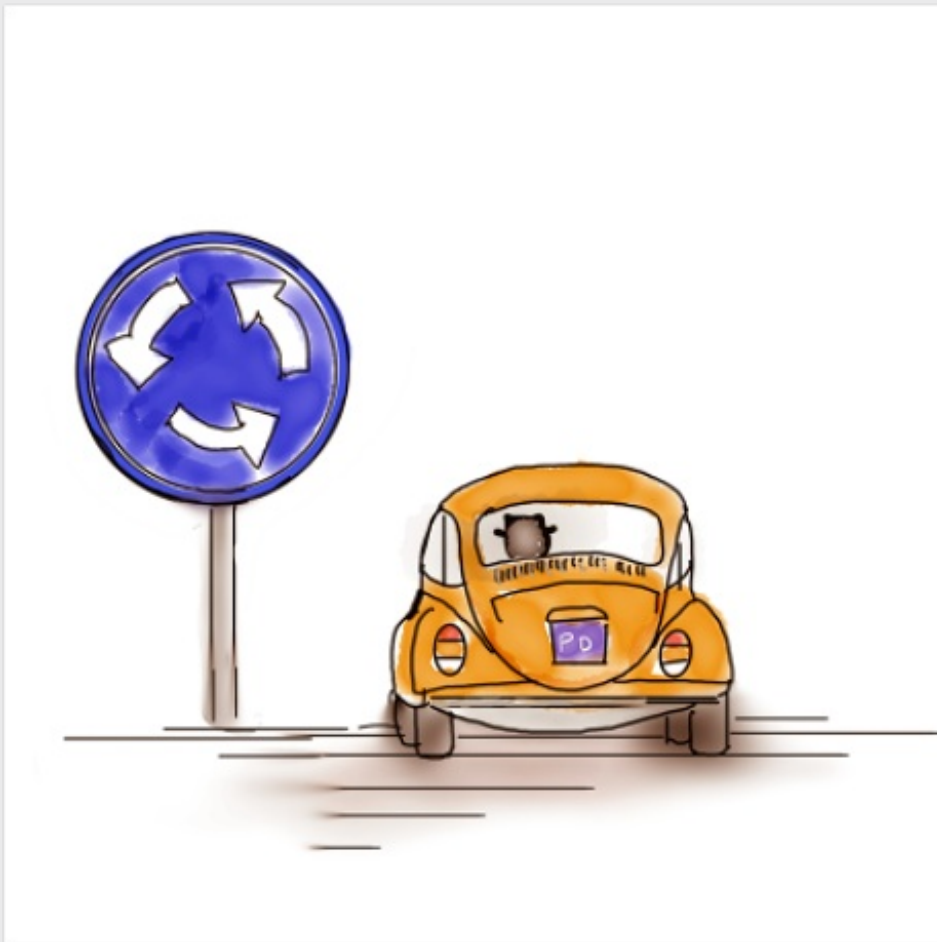
Obstakels bij het plannen

Casus 7 van 7: "Ik heb moeite met het inschatten van complexe situaties"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Christof vertelt:

Autorijden wordt minder. Het is moeilijker om complexe situaties in te schatten. Om bijvoorbeeld in te kunnen schatten welke afrit van de rotonde een andere auto neemt. Dat ging vroeger helemaal automatisch en nu moet ik er heel erg bij nadenken.



94. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er net anders uit

95. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat moeite met het inschatten van complexe situaties er bij u net iets anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

96. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat u het herkent dat het lastig is om complexe situaties in te schatten. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

97. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens u om complexe situaties beter in te schatten? Kies er zoveel als u wilt.

- Dosereren: Ik zorg ervoor dat niemand me kan afleiden tijdens de taak, bijvoorbeeld door te vragen of ze niet tegen me willen praten
- Hulp vragen: Ik vraag of iemand anders een deel van de taak uit handen neemt
- Uitbesteden: Ik laat liever iemand anders de complexe taak uitvoeren
- Vereenvoudigen: Ik heb de complexe taak vereenvoudigd
- Anders - namelijk

Obstakels bij het uitvoeren

Casus 1 van 3: "Ik ben lang met dingen bezig"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Colette vertelt:

Het kost me veel tijd activiteiten uit te voeren. Notulen maken van een vergadering bijvoorbeeld. Daar ben ik heel lang mee bezig want ik moet steeds weer terug naar mijn aantekeningen omdat ik het dan alweer vergeten ben.



101. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens als u lang met dingen bezig bent omdat u vergeten bent waar u was. Kies er zoveel als u wilt.

- Accepteren: Ik heb er niet zoveel last van
- Resetten: Ik spreek mezelf of sla mezelf op de wang
- Hulpmiddel gebruiken: Ik gebruik een klok, timer of alarm
- Hulp vragen: Ik vraag hulp aan mijn omgeving
- Anders - namelijk

Uitvoeren 2

Obstakels bij het uitvoeren

Casus 2 van 3: "Ik kan niet starten"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Occo vertelt:

Het verschil tussen bedenken dat je iets moet doen en het ook daadwerkelijk te gaan doen is heel erg groot. Ik heb dan in mijn hoofd de heg bijvoorbeeld al heel vaak geknipt maar in de praktijk is het nog niet gebeurd.



102. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er net anders uit

103. Hoe ziet het er voor u uit?

U heeft aangegeven dat het niet kunnen starten er bij u net anders uit ziet. Kunt u daar iets meer over vertellen?

104. Hoeveel last heeft u van dit obstakel? *

U heeft aangegeven dat u het herkent dat u niet kunt starten. Hoe lastig vindt u dit obstakel op een schaal van 1 tot 7? (1 is niet lastig, 7 is enorm lastig)

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

105. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om toch te kunnen starten? Kies er zoveel als u wilt.

- Doel formuleren: Als ik mezelf een duidelijk doel stel, is het makkelijker om te starten
- Drempels uit de weg ruimen: Ik zorg dat alles klaar staat zodat ik meteen van start kan als het moment daar is
- Hulpmiddel gebruiken: Een agenda of alarm doet wonderen
- Hulp vragen: Ik vraag hulp bij het starten
- Mezelf aansporen: Ik moet het bewust niet accepteren dat ik niet kan starten
- Overzicht creëren: Ik knip een activiteit op in stukjes. Als ik dan niet kan starten met de heg snoeien, kan ik wellicht wel starten met de heggenschaar pakken
- Ondertiteling geven: Ik benoem dat ik niet kan starten
- Relativeren: Ik maak er een grapje over
- Resetten: Ik spreek mezelf toe of sla mezelf op de wang
- Anders - namelijk

106. Tips voor uw omgeving

Kan uw omgeving u helpen als u niet kunt starten en zo ja, hoe?

Uitvoeren 3

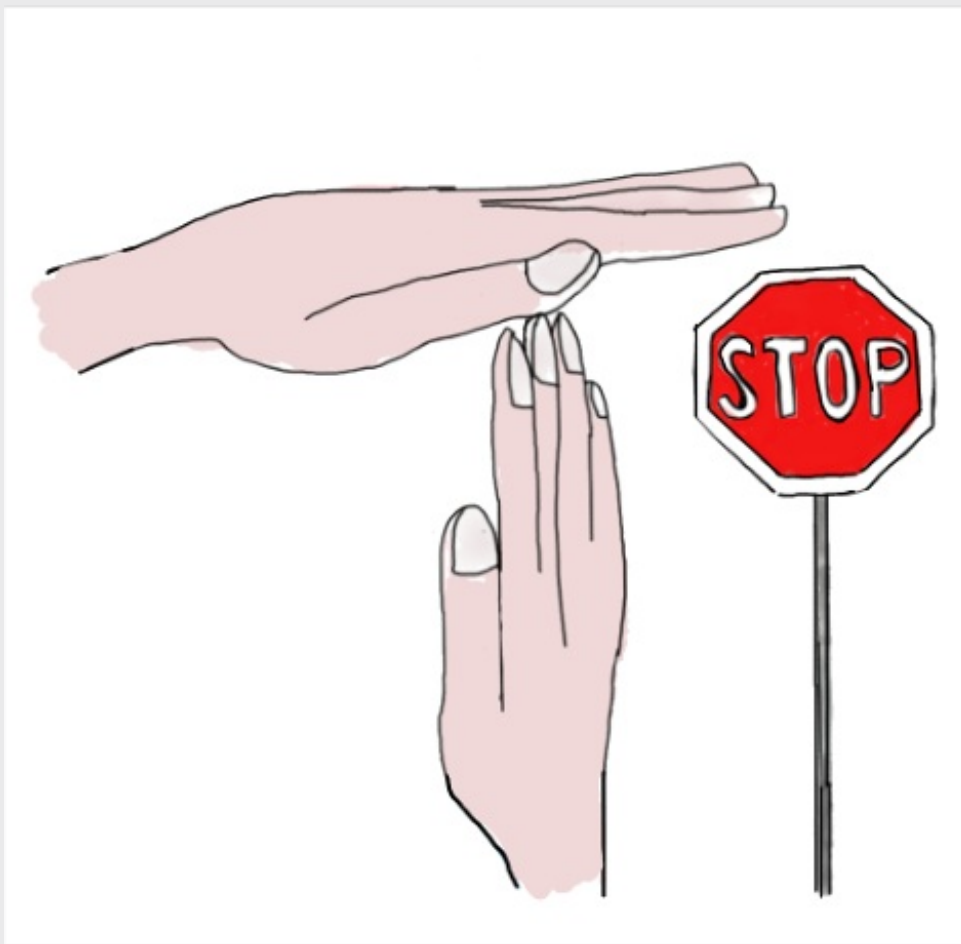
Obstakels bij het uitvoeren

Casus 3 van 3: "Ik kan niet stoppen"

Lees de casus op uw gemak door en beantwoordt dan de vraag.

Myrthe vertelt:

Ik tuinier graag en vergeet dan helemaal waar ik nog meer mee bezig ben. Ik vergeet dan dat het opruimen van de spullen ook tijd kost. Een ander voorbeeld: laatst was ik mijn kast aan het opruimen en dan gaat het lekker en wil ik te lang doorgaan en dan vergeet ik bijvoorbeeld de afspraak erna.



107. Herkent u dit obstakel? *

- Nee
- Ja
- Ik herken het wel, maar bij mij ziet het er net anders uit

110. Welke omwegen gebruikt u? *

Welke van de onderstaande omwegen gebruikt u wel eens om toch te kunnen stoppen? Kies er zoveel als u wilt.

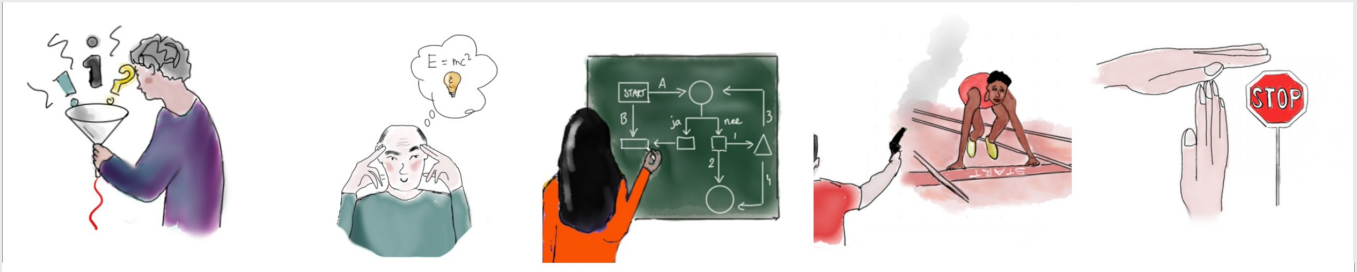
- Accepteren: Ik heb er niet zoveel last van
- Doseren: Ik geef mezelf kleine klusjes die minder tijd kosten
- Hulpmiddel gebruiken: Een agenda of alarm doet wonderen
- Hulp vragen: Ik vraag hulp bij het stoppen
- Mezelf aansporen: Ik moet het bewust niet accepteren dat ik niet kan stoppen
- Overzicht creëren: Ik knip een activiteit op in stukjes. Dan kan ik bij elke stap stoppen
- Anders - namelijk

111. Tips voor de omgeving

Kan u omgeving u helpen als u niet kunt stoppen en zo ja, hoe?

| | Kan behulpzaam zijn | Helpt mij totaal niet | Geen mening |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mij aansporen te stoppen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Me de ruimte te geven dingen af te maken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vooraf afspraken maken over de 'stoptijd' | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Vier soorten obstakels - 2e keuze



112. Wilt u nog een aantal vragen beantwoorden over andere soorten obstakels? *

- OBSTAKELS BIJ HET WAARNEMEN. Ik zie dingen over het hoofd, vind het lastig te focussen, te filteren en mijn aandacht te verschuiven naar wat er toe doet (U krijgt vier casussen te zien)
- OBSTAKELS BIJ HET HERINNEREN. Ik onthoud dingen niet of verkeerd. Ik kom niet op woorden, ik vergeet wat ik ging doen, weet soms niet waar ik ben, kan niet goed inschatten of het tijd is en hoe lang iets duurt (U krijgt zes casussen te zien)
- OBSTAKELS BIJ HET PLANNEN. Ik vind het lastig om bij de les te blijven, mijn doel voor ogen te houden, heb moeite te kiezen wat ik ga doen en raak het overzicht gemakkelijk kwijt (U krijgt zeven casussen te zien)
- OBSTAKELS BIJ HET UITVOEREN. Ik heb moeite met op gang te komen, tempo te houden en ook om weer op de rem te trappen als ik moet stoppen (U krijgt drie casussen te zien)
- Nee, ik wil graag door naar het volgende deel van de vragenlijst waar de omwegen centraal staan

Obstakels bij het waarnemen

Obstakels bij het waarnemen

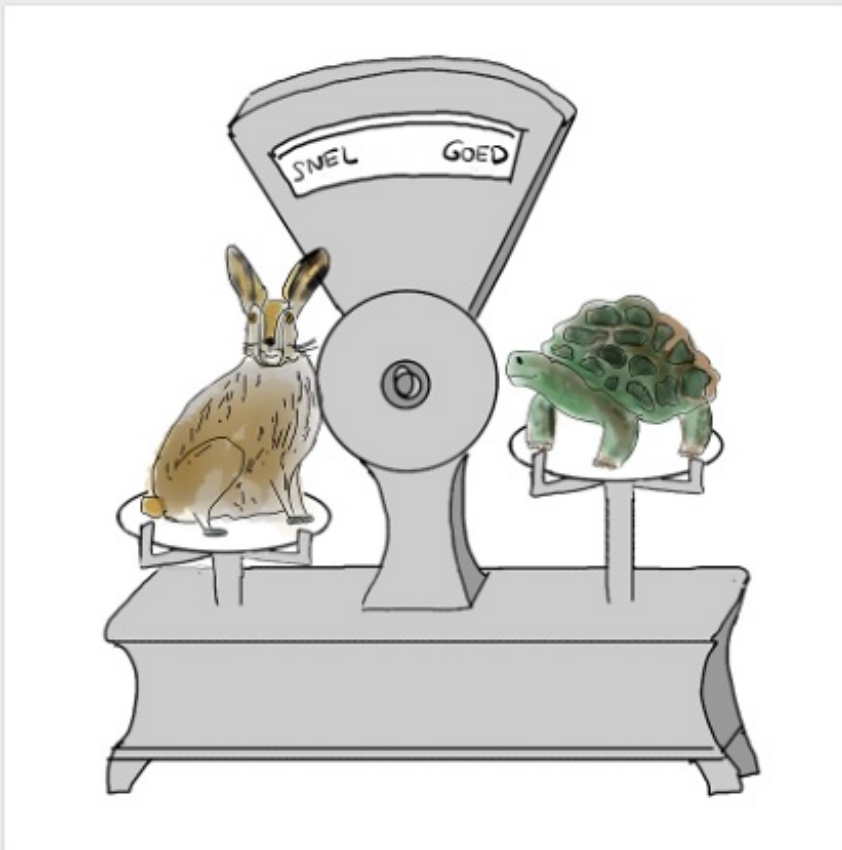
Deel III: De omweg centraal

Er zijn veel wegen die om obstakels heen leiden. In dit deel van de vragenlijst stellen we u daar graag een aantal vragen over.



Deel III Tempo maken of vertragen

Deel III: De omweg centraal



379. Vertragen of tempo houden

Herkent u zichzelf meer in de schildpad of de haas? *

- Ik doe langer over dingen
- Ik probeer het tempo van de omgeving bij te houden
- Ik herken beiden
- Geen van deze

380. Tempo houden

Volgt u wel eens een van de onderstaande omwegen om tempo te houden?

*

Kies er zoveel als u wilt.

- Verbloemen: Ik doe net of ik het tempo van de omgeving bij kan houden
- Met grote stappen snel thuis: Ik richt me op de grote lijnen en zie details over het hoofd
- Vervangen: Ik vervang een deel van de activiteit door iets wat ik sneller kan
- Anders - namelijk

Deel III resetten

Deel III: De omweg centraal



381. De kunst van het resetten

Begint u wel eens helemaal opnieuw als u vastloopt *

Kies er zoveel als u wilt.

- Ja, door mezelf toe te spreken
- Ja, door mezelf een klap te geven
- Ja, door letterlijk stil te gaan staan en om me heen te kijken
- Nee, dat lukt me meestal niet
- Anders - namelijk

Deel III In gezelschap

Deel III: De omweg centraal



382. In gezelschap

Hoe gaat u in gezelschap doorgaans met obstakels in het denken om? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Uitleg geven: Ik benoem wat er speelt en deel mijn gebruiksaanwijzing
- Een time-out nemen: Ik stop de tijd, bijvoorbeeld door te vragen of iemand iets wil herhalen
- Rol verwisselen: Ik neem een minder actieve rol aan
- Afhaken: Ik ben er wel bij maar doe niet echt mee
- Anders - namelijk

383. Hoe kan uw omgeving u helpen om in gezelschap minder snel vast te lopen? *

Kies er zoveel als u wilt

- Door een voor een te praten
- Door storende prikkels in de omgeving (zoals muziek) uit te zetten
- Door af en toe te vragen of ik aangehaakt ben
- Anders - namelijk

Deel III Dingen gedaan krijgen

Deel III: De omweg centraal



384. Dingen gedaan krijgen

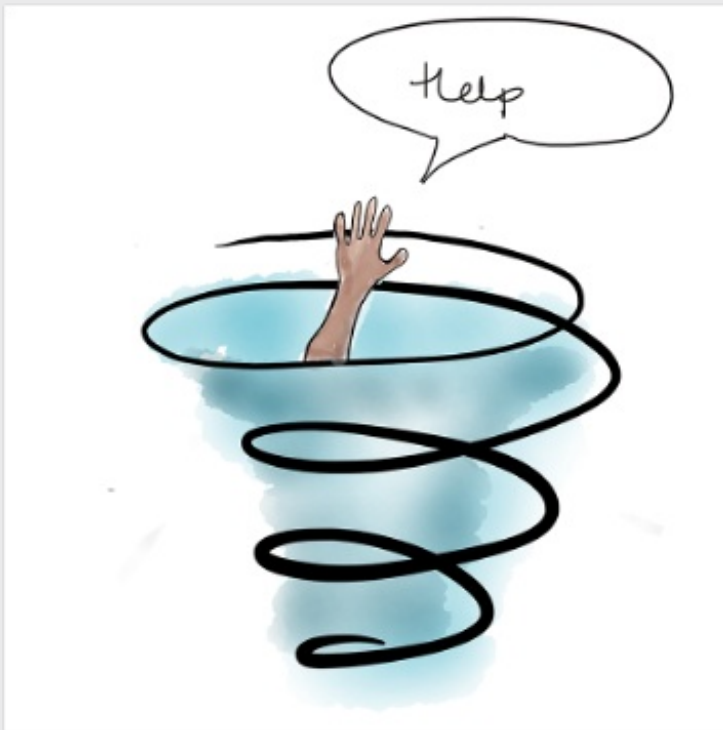
Hoe zorgt u er doorgaans voor dat u uw taken zo goed mogelijk uitvoert? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Voorbereiden: Ik neem de tijd een activiteit goed voor te bereiden, bijvoorbeeld door overzicht te scheppen, dingen klaar te zetten, etc.
- Weglaten: Ik neem minder hooi op mijn vork door te schrappen in de hoeveelheid activiteiten of door de activiteit te versimpelen
- Hulpmiddel gebruiken: Ik gebruik een hulpmiddel, zoals een agenda, horloge of alarm
- Mezelf controleren: Ik neem de tijd om mezelf tijdens of na een activiteit te controleren
- Anders - namelijk

Deel III Hulp vragen

Deel III: De omweg centraal



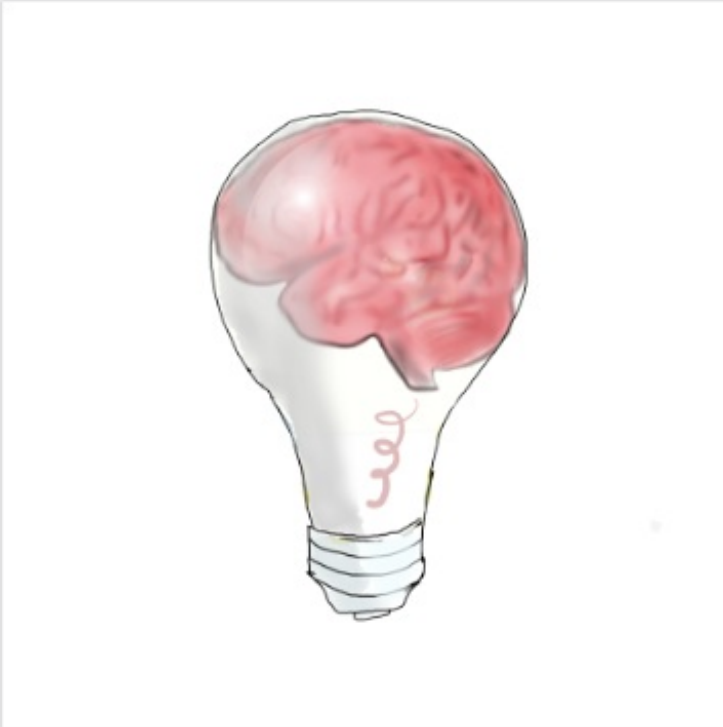
385. Hulp vragen

Bij welke activiteiten vraagt u hulp? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Bij het maken van een planning
- Bij het autorijden
- Bij het koken
- Bij de administratie
- Ik vraag geen hulp
- Anders - namelijk

Deel III: De omweg centraal



386. Uitzoomen en opladen

Hoe laadt u tussen de activiteiten in op? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Door te sporten, bijvoorbeeld door te fietsen, hardlopen, etc.
- Door rust in te bouwen, bijvoorbeeld mindfulness, yoga, etc.
- Door leuke dingen te doen, zoals dansen, zingen, klussen, etc.
- Door nieuwe dingen te leren
- Door contact met lotgenoten
- Anders - namelijk

Deel III: De omweg centraal



387. Omwegversnellers

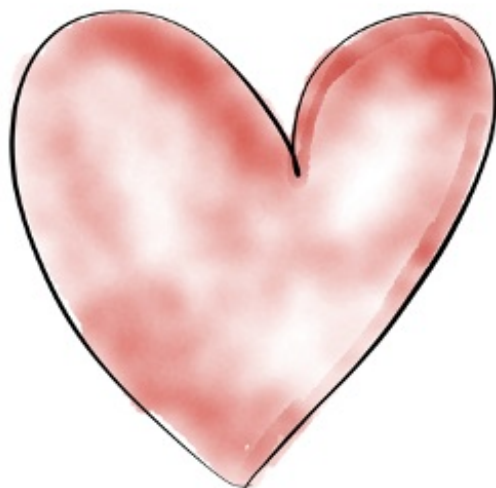
Wat maakt het voor u **makkelijker** om een omweg te vinden? *

Kies er zoveel als u wilt.

- Assertiviteit: Goed voor mezelf op kunnen komen en om hulp kunnen vragen
- Een steunende omgeving: Begrip vanuit de omgeving ervaren en me veilig voelen
- Hulptroepen: Een maatje hebben die als startmotor kan fungeren of lotgenoten die tips geven en een spiegel voorhouden
- Ziekte-inzicht: Snappen wat parkinson is en ervaring hebben met wat wel en niet werkt
- Motivatie: Als een activiteit heel belangrijk, urgent of leuk is
- Anders - namelijk

Deel III Lievalingsomweg

Deel III: De omweg centraal



388. **Wat is uw lievelingsomweg?**

Met welke omweg heeft u mooie ervaringen?

Deel IV: De afsluiting

Deel IV: De afsluiting

We zijn bijna aan het einde gekomen van deze vragenlijst. In dit deel kunt u aangeven of en zo ja, hoe u op de hoogte wilt blijven van dit onderzoek.



389. Dit onderzoek als omwegversneller?

Met deze vragenlijst willen we uw tips en die van uw lotgenoten inventariseren, bundelen en weer aan u uitdelen. We hopen daarmee een 'omwegversneller' te maken waar u echt iets mee kunt. Heeft u nog tips voor ons om dit ook waar te kunnen maken? Wat zou u echt helpen in de omgang met obstakels in het denken?

Deel IV Afsluiting - Op de hoogte blijven?

Deel IV: De afsluiting

Enorm bedankt dat u deze vragenlijst heeft ingevuld! Dat verdient een bloemetje.

