

PARKINSON & ADEM

Parkinson
Compass



LOUSANNE TANGELDER

Geriatricfysiotherapeut / aanspreekpunt
Bewustzijnstrainer / Parkinsonnet
PV trainer Naasten en Parkinson

Research fysiotherapeut in Radboud:
**Impact van bewustzijnscoaching voor
mensen met Parkinson**

Ondernemer:

- Sport en bewegen
- Partner training
- Parkinson bewustzijnstraining
- ACT mindfulness online



Parkinson Compass





PARKINSON & ADEM



(HER(KEN) EN SIGNALEREN



GEVOLGEN EN BEINVLOEDENDE FACTOREN



BEHANDEL OPTIES



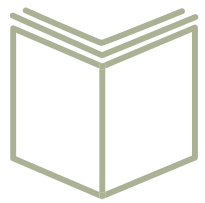
YOGA/ TAI CHI/ MINDFULNESS



PARKINSON & ADEM



WAAR ZIT JE ADEM



PARKINSON EN ADEMHALING

FASE
ZIEKTE

KORTADEMIGHEID



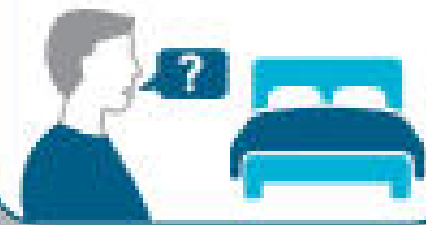
Minder
automatisme
in ademen



Hoge, snelle,
oppervlakkige
ademhaling

MOGELIJKE GEVOLGEN

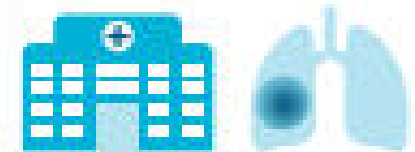
Slechter slapen
en spreken



Minder mee
kunnen doen



Longontsteking
Ziekenhuisopname



HOESTEN



Schrapen,
vaker hoesten



Zwakke hoest

VROEG

MIDDEN

LAAT

HERKENNEN KORTADMIGHEID

WAT ZIE JE?

- HOUDING
- MIDDENRIF
- LOCATIE
- RITME
- DUBBEL TAAK

PARKINSON & ADEM



ADEM UIT EN ZEG EENS AAA

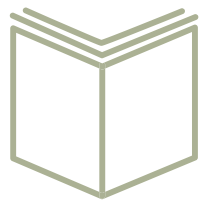


HERKENNEN BEWUSTE ADEMHALING

HOUDING
LOCATIE
RITME
GEZICHTS
MIMIEK/MOND
MOTORIEK

PERFORMANCE PROBLEEM
TOV
CAPACITEIT PROBLEEM (COPD/
COVID

PARKINSON & ADEM



ZEG EENS AAA EN BEWEEG HET HOOFD
OMLAAG EN OMHOOG



YOGA; www.parkinsoncompas.nl/sport-bewegen
MINDFULNESS



HERKENNEN HOESTEN

HOUDING

SPIERZWAKTE DIAFRAGMA

RITME

ADEM UIT EN HOEST

LOGOPEDIE: HEESHEID

VOICETRAINER APP: ALLEEN APPLE €10,-

RISICO'S:

(VER)SLIKKEN

LONGPROBLEEM/COVID

SPRAAKPROBLEEM

OORZAKEN KORTADEMIGHEID EN HOESTEN

Spirometrie: restrictie

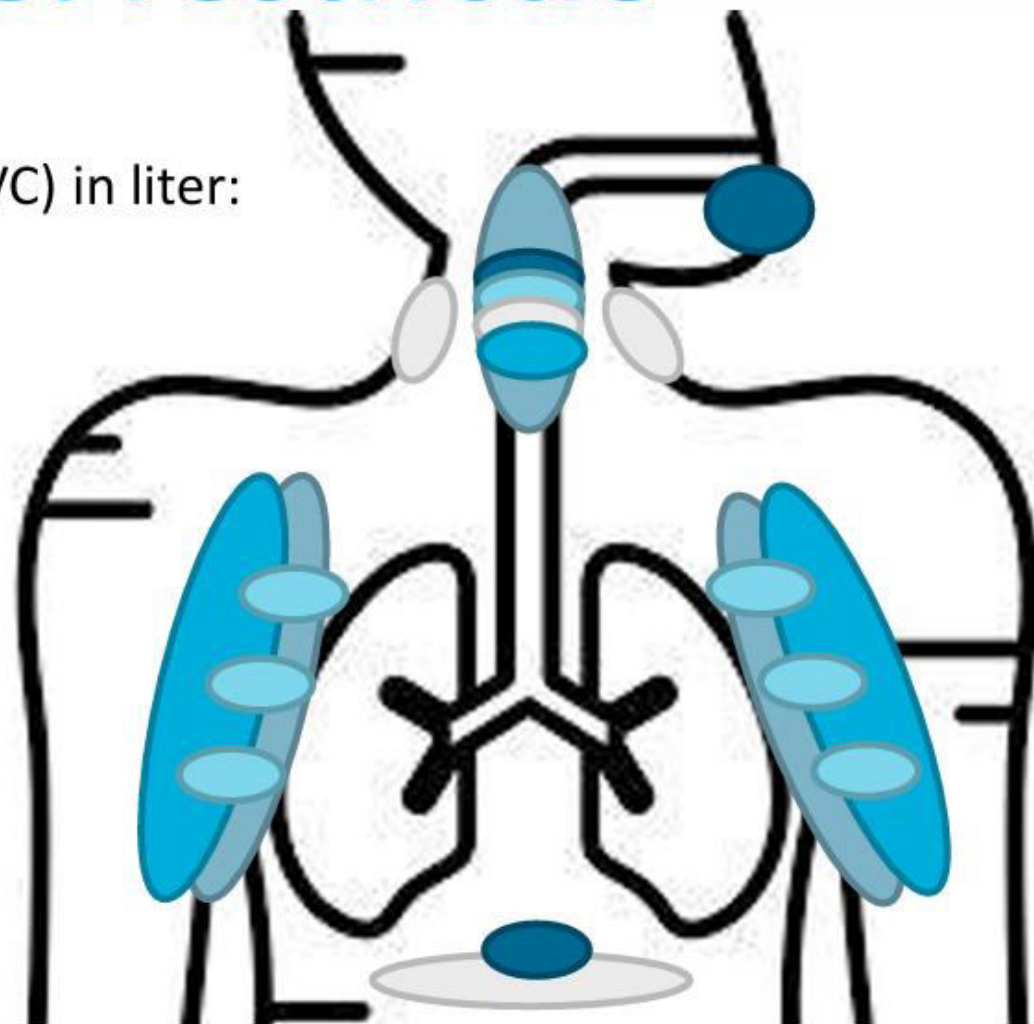
Longvolume

- Forced vital capacity (FVC) in liter: ernst van restrictie

Long = gezond

Externe factoren:

- Parkinsonsymptomen
- Kyfoscoliose



- Bradykinesie
- Tremor ('flutter')
- Rigiditeit
- Dystonie
- Dyskinesie

PERIFERE STELSEL:

- VERTRAGEN
- Trillen
- STIJFHEID
- onwillekeurige beweging

CENTRALE STELSEL:

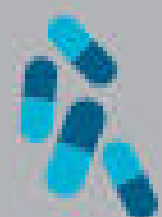
- AUTONOME DYSFUNCTIE
N.VAGUS
- VERSTOORDE AANSTURING
HERSENSTAM
- CHEMO SENSITIVITEIT ↓

FACTOREN DIE DE ADEMHALING BEÏNVLOEDEN



Bewust ademen

Parkinson medicijnen



Bijwerking parkinson medicatie

Dubbeltaken

Houdingsprobleem

Zware inspanning

Vermoeidheid

Stress

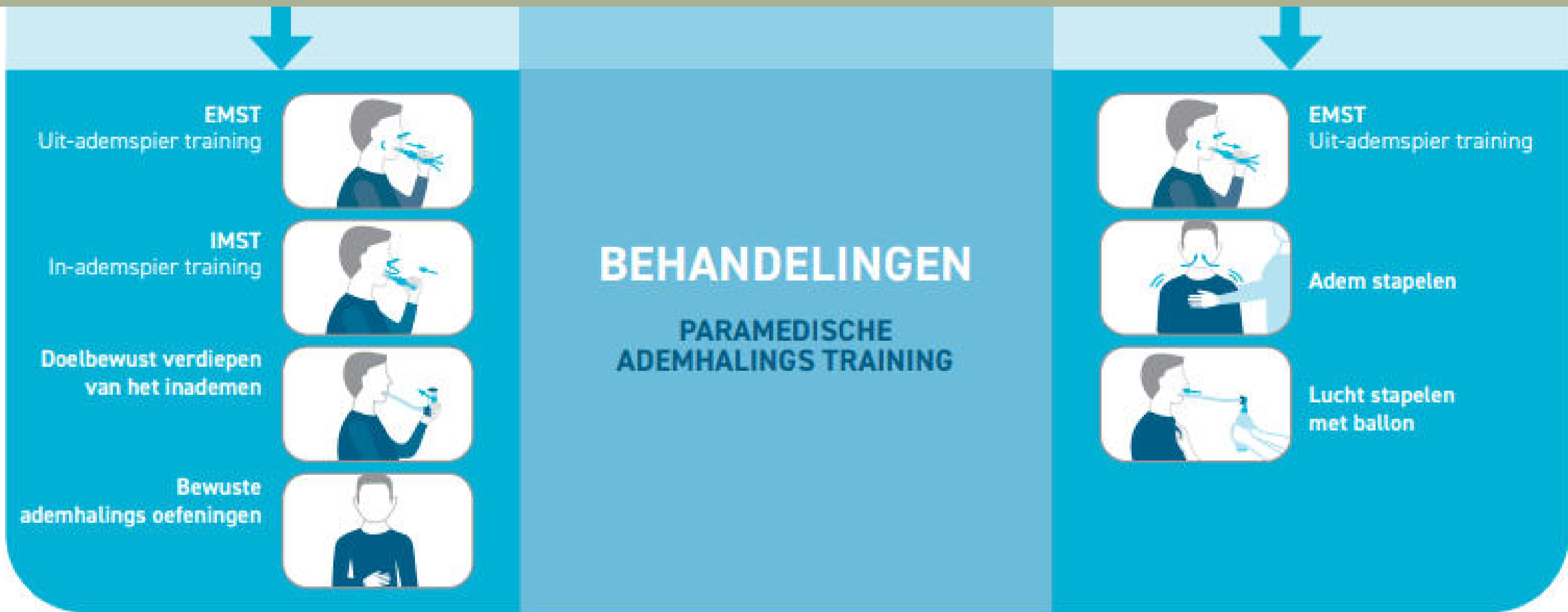
Angst

Slikprobleem



praten





ADEMHALINGSGERELATEERDE THERAPIE

Spraaktraining
Sliktraining
Sporten (conditie)
Energie verdelen



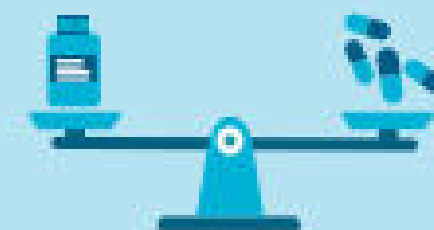
ADEMHALINGSBEVORDERENDE ACTIVITEITEN EN TECHNIEKEN

Mindfulness
Tai chi & yoga
Zingen



MEDISCHE BEHANDELING

Medische behandeling verbeteren bij relatie met parkinsonmedicatie

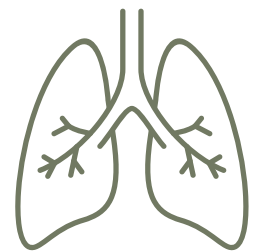


OEFEN OPTIES



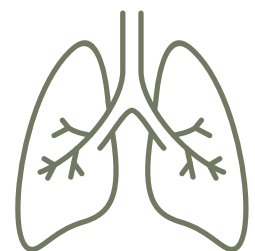
TRESH HOLD

5x 5hh



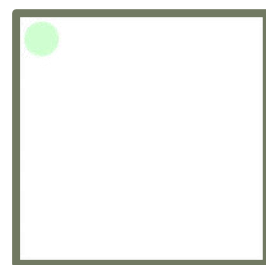
ADEM STAPELEN

5x 3hh



VERDIEPEN INADEMING

5x 3hh



BEWUSTE ADEM OEFENINGEN

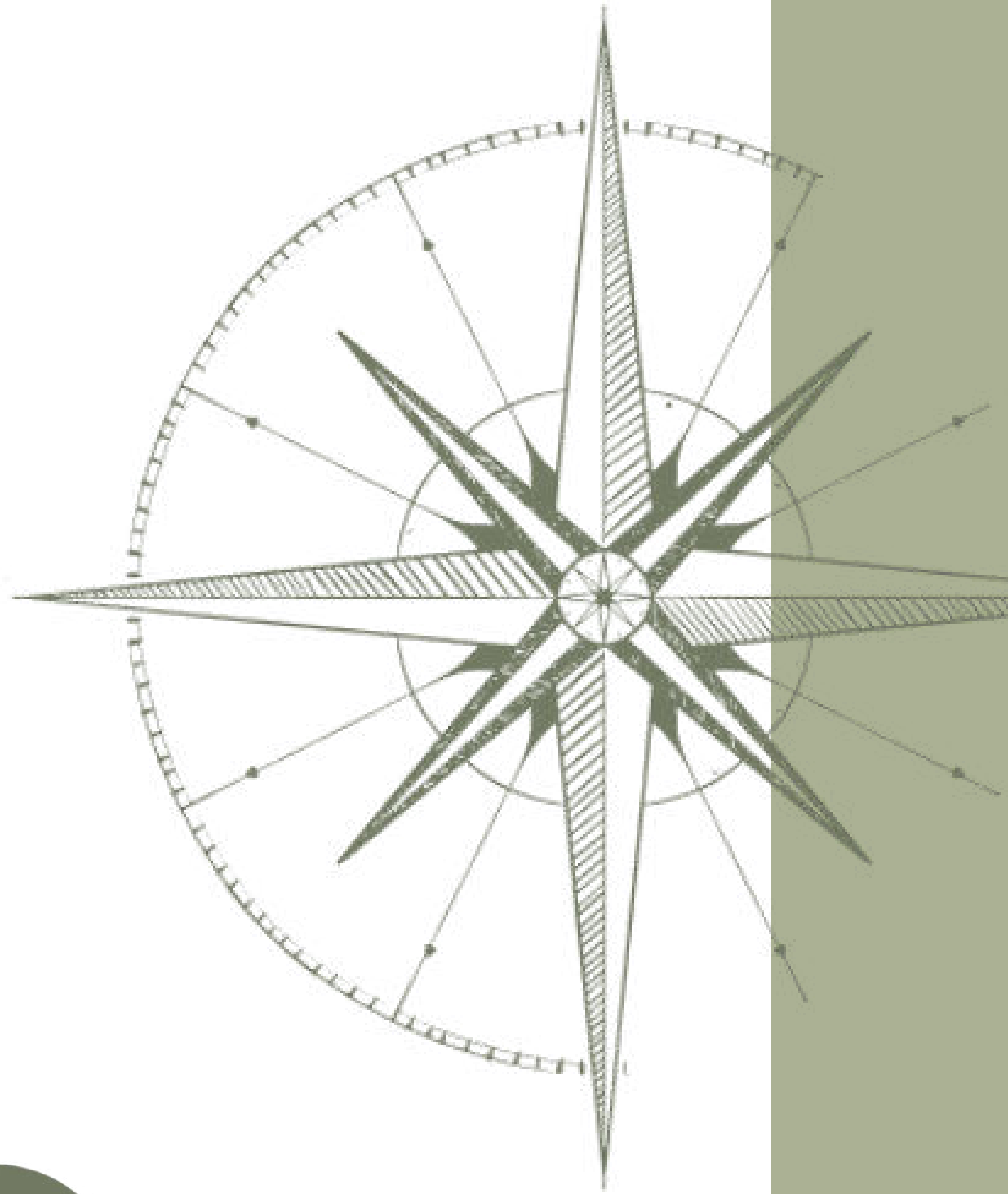
3x 5hh



Bewuste ademhalingsoefeningen



RESULTAAT



TOENAME KRACHT IN- EN UITADEMING

TOENAME AANDACHT

SLAPEN VERBETERD

SPREKEN VERBETERD

SLIKKEN VERBETERD

STRESS EN ANGST REDUCTIE



NU JULLIE

OP WELKE MANIER KUN JE IN-ADEMING BEWUSTER
UITVOEREN?

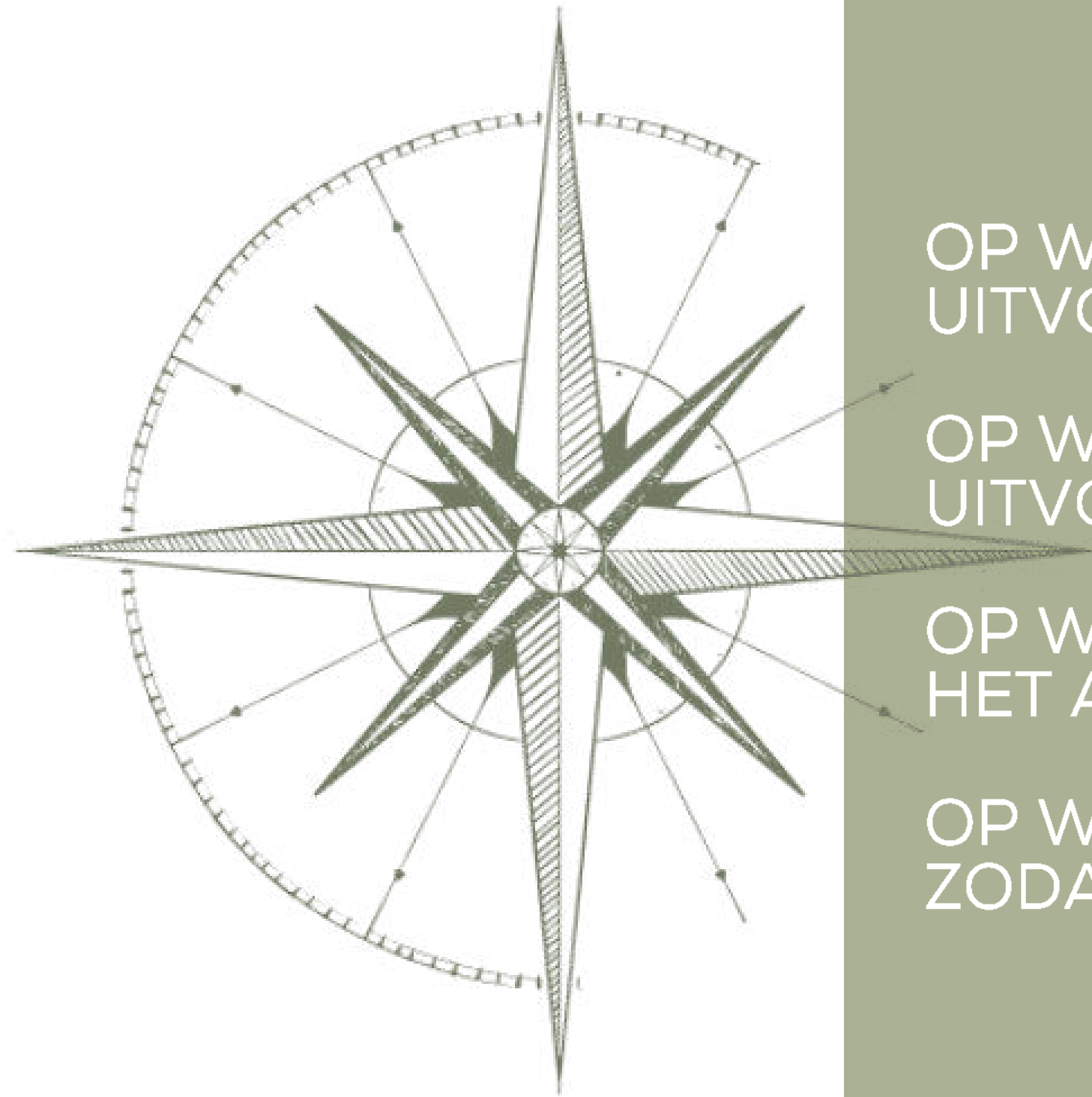
OP WELKE MANIER KUN JE DE UIT-ADEMING BEWUSTER
UITVOEREN?

OP WELKE MANIER KUN JE GELUID TOEVOEGEN ZODAT
HET ADEM ONDERSTEUNT?

OP WELKE MANIER KUN JE HOUDING AANPASSEN
ZODAT HET ADEMHALING ONDERSTEUNT

ZZZINGGG! KAARTEN €45,-
BOEK Adem & Klank € 29,50

[https://www.hellahertogs.nl/shop-
hella-hertogs/producten](https://www.hellahertogs.nl/shop-hella-hertogs/producten)



23. Zing op een SSSS.



Denk op een inademing aan iets wat je verwondert.

35. Zeg KSST vaak achter elkaar.



Maak de s-klanken lang en kort.



12. Zing BRR hard, zacht, hoog en laag.

Laat de BBRRR lekker lang doorklinken.



BRRRRRRRRR

Span steeds je buik aan.

Beweeg je hand mee op de beweging van de klank.

The illustration shows a person with blue hair and a green shirt singing. Wavy lines representing sound waves come from their mouth. A hand is positioned near the sound waves, and a line connects it to the instruction "Beweeg je hand mee op de beweging van de klank." The person's abdomen is highlighted with a white outline, and a line connects it to the instruction "Span steeds je buik aan."

INFORMATIE:

<https://www.parkinsontv.nl/uitzendingen/ademhaling-parkinson/>

ParkinsonNet over ademhaling op Spotify

<https://www.parkinson-vereniging.nl/koren>

ParkinsonNet zorgzoeker; parkinson & adem (logopedisten en fysiotherapeuten)

www.parkinsoncompass.nl/sport-bewegen/



NAH PARTNER KOMPAS

PARKINSONCOMPASS.NL/GET-IT-ON-MET-PARKINSON-PARTNER/



12
September '25
3 middagen
€279,-

€100- €150 TERUG ZV

- GRIP KRIJGEN ROL ALS PARTNER ÉN ALS INDIVIDU.
- EIGEN GRENZEN, WENSEN EN EMOTIES HERKENNEN EN RESPECTEREN
- DE BALANS TE VINDEN PARTNER VS MANTELZORGER
- MEER RUST EN VERBINDING ERVAREN, ZONDER JEZELF TE VERLIEZEN



CONFRONTERENDE, EMOTIONELE MAAR ZEER VERHELDERENDE DAGEN DIE ME VEEL OPLEVEREN. DE THEORIE VERWEVEN MET VOORBEELDEN. JE MOET WÉL MET JEZELF AAN DE SLAG WILLEN GAAN.

Bertine

Na de 1e training besepte ik dat er snel iets moest veranderen in mijn mantelzorg-activiteiten en heb meteen professionele hulp ingeschakeld en dat voelt als een hele opluchting. Er is een grote last van mijn schouders gevallen. Compliment voor jullie trainingsleiding en bedankt voor jullie empathie.

Martin



WIE BEN IK...?

identiteit



E I
T C
A R E



DE WAARHEID?
KERNWAARDEN
GEWAARZIJN

Silver lining

Wat kies jij te zien?

BELANG VAN BEWUSTZIJN

GEDACHTEN EN EMOTIES LEREN (H)ERKENNEN

KERNWAARDEN LEVEN

VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN

KEUZE VOOR PERSPECTIEF

ZUIVER ROUW TOELATEN

ZELFVERTROUWEN - ONTSPANNING - AANVAARDING

HOE VERDER?



ACT MINDFUL ONLINE

2025



P A R K I N S O N
C O M P A S S

[HTTPS://PARKINSONCOMPASS.NL/ACT-MINDFUL/](https://parkinsoncompass.nl/act-mindful/)



Parkinson Compass

