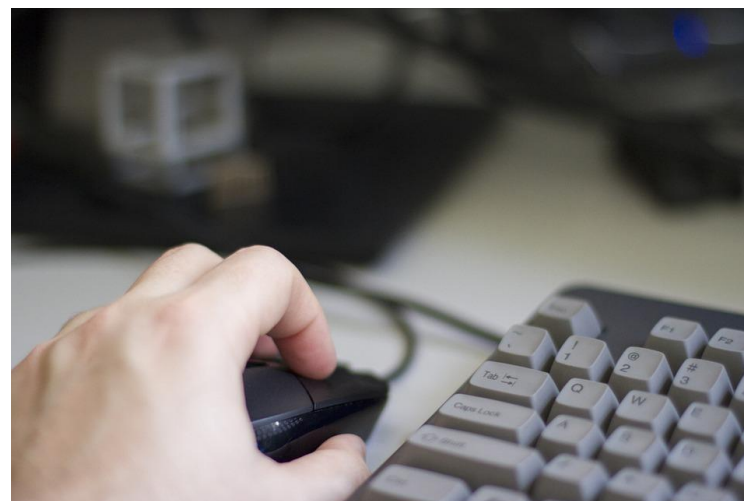


# Klachten computergebruik bij parkinson

Mensen met de ziekte van parkinson kunnen wat meer moeite hebben met het gebruik van de computer. Dit heeft vaak te maken met motorische klachten zoals tremor of tragere en te kleine bewegingen. Maar het kan ook lastiger zijn overzicht te houden of gelijktijdig te denken en typen/schrijven door cognitieve veranderingen. Tevens kunnen er door de parkinson visuele klachten zijn.

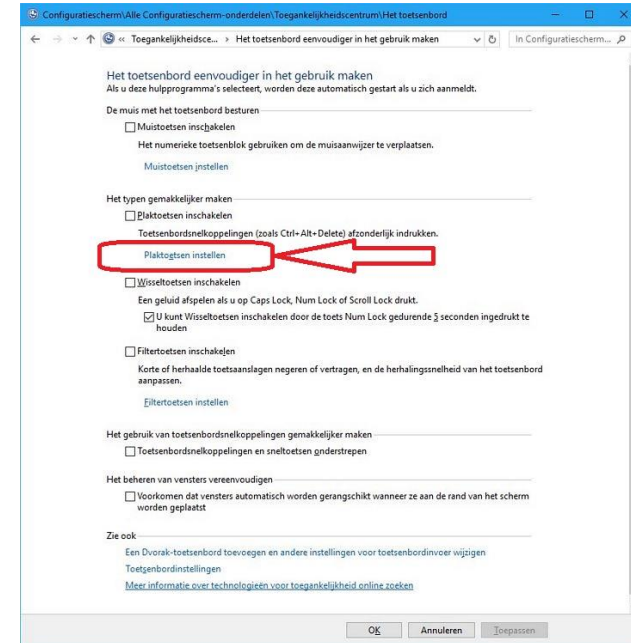
Voor een passende oplossing, is het belangrijk om eerst goed te (laten) nagaan wat de achterliggende problemen zijn. Een ergotherapeut kan hierin adviseren.

In de navolgende werkbladen komen een aantal veelvoorkomende problemen aan bod met mogelijke oplossingen. Er zijn bedrijven die gespecialiseerd zijn in aanpassingen/ hulpmiddelen voor communicatie en waar je opties tijdelijk kan uitproberen. Bijvoorbeeld RDG Kompagne.



# Traagheid en kleinere bewegingen

Klacht	Mogelijke oplossingen
Dubbele aanslagen (vingers blijven te lang op toetsen plakken)	Windows: Toegankelijkheidsopties-inschakelen van filtertoetsen Mac: toets vertraging instellen  Hiermee worden toetsen die snel na elkaar worden ingedrukt of toetsen die onbedoeld enkele seconden lang worden ingedrukt genegeerd. De lengte van de pauze kun je instellen.
Verkeerde aanslagen door kleinere beweging	Woordvoorspeller/spelcheck gebruiken  Kleiner toetsenbord gebruiken, bijvoorbeeld Cherry mini
Per ongeluk caps lock, numlock indrukken	Toegankelijkheid opties- inschakelen van wisseltoetsen  Dan wordt een signaal afgespeeld wanneer je op Caps Lock, Num Lock of Scroll Lock drukt.
Dubbele muisklik lastig	Veel gebruikte programma's in onderbalk zetten (dan maar 1 muisklik nodig)
	Spraakherkenning indien het typen te veel moeite kost. Spraak moet hiervoor wel voldoende zijn.



Cherry mini

# Tremor

Klacht	Mogelijke oplossingen
	<p>Belangrijk is uitgangshouding met voldoende stabiliteit en ondersteuning van romp/bekken en onderarm. De juiste stoel en juiste instellingen zijn belangrijk. Een onderarmondersteuning (bijv TC Rider) kan prettig zijn.</p>
<p>Dubbele aanslagen doordat vinger toets meerdere keren aanklikt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Windows: Toegankelijkheidsopties - inschakelen van filtertoetsen</li> <li>▪ Mac: toets vertraging instellen. Zie <a href="#">het voorkeurenpaneel 'Hardware'</a>.</li> </ul> <p>Hiermee worden toetsen die snel na elkaar worden ingedrukt genegeerd. De lengte van de pauze kun je instellen.</p>
<p>Verkeerde aanslagen doordat je vingers moeilijk juist kan plaatsen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gebruik van een raster over het toetsenbord. Hiermee liggen de toetsen verzonken en kun je desgewenst ook handen erop laten rusten. Dit voorkomt het ongewenst indrukken van toetsen en maakt het gemakkelijker om één toets afzonderlijk in te drukken.</li> <li>▪ Gebruik van woordvoorspeller/spelcheck</li> </ul>
<p>Problemen met stabiliseren en juist richten en klikken van de muis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toegankelijkheidsopties: muissnelheid vertragen/gevoeligheid verminderen, dubbelklicksnelheid aanpassen. Of uitzetten (afhankelijk van versie)</li> <li>▪ Toegankelijkheidsopties: muistoetsen gebruiken (dan gebruik je numerieke toetsenbord i.p.v. muis)</li> <li>▪ Gebruik van ander type muis die zwaarder is of waar hand op andere positie op ligt. Je kan ook een losse schakelaar aansluiten waarmee je klikt</li> <li>▪ Losse schakelaar voor dubbelklikken</li> <li>▪ Hardware Tremorfilter voor muizen/muisvervangers met AMAneo USB, AMAneo Bti Of i tremor mouse: stabiliseert muisbewegingen Software Steady Mouse <a href="https://www.steadymouse.com">https://www.steadymouse.com</a></li> </ul>
	<p>Spraakherkenning/spraakcommonado's van computer indien het typen te veel moeite kost. Spraak moet hiervoor wel voldoende zijn.</p>



i tremor mouse



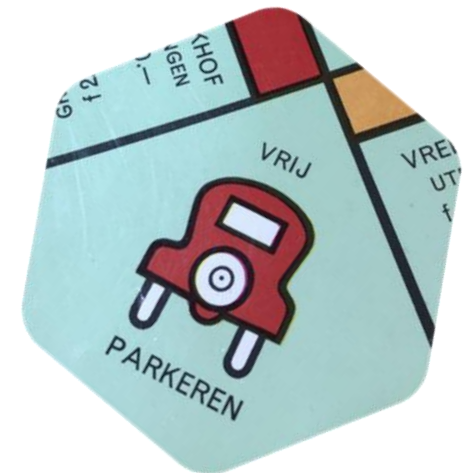
raster



Losse muis schakelaar

# Visuele of cognitieve klachten

Klacht	Mogelijke oplossingen
Visus: contrasten minder goed zien, waardoor lezen lastiger gaat	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zorgt voor goed (indirect) licht</li><li>▪ Optimaliseer instellingen van schermkleur /contrast en grootte van de letters</li><li>▪ Je kan ook de muisaanwijzer veranderen van kleur/contrast/grootte</li><li>▪ Gebruik de verteller functie</li></ul>
Minder goed overzicht hebben (cognitief)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Layout van bureaublad vereenvoudigen. Kritisch opschonen.</li><li>▪ Zorg voor duidelijke en logische mappenstructuur. Gebruik vaste manier van naamgeving voor documenten op datum.</li></ul>
Moeite hebben met dubbeltaken, zoals gelijktijdig denken en typen	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zorg voor prikkelarme ruimte, waar je niet steeds gestoord wordt</li><li>▪ Formuleer eerst de zin in je hoofd, dan pas typen</li><li>▪ Gebruik maken van spraakherkenning (vereist duidelijke spraak en veel oefenen)</li></ul>



# Gebruik Smart phone /tablet

Om het gebruik van de smart phone/tablet te vergemakkelijken zijn –afhankelijk van het probleem- ook oplossingen mogelijk. Voorbeelden zijn een tablet- of smartphone houder (bij tremor), instellingen van lettergrootte of scherm wijzigen.

Bij tablet of smartphone zijn er ook altijd mogelijkheden voor spraakcommando's.

De opname functie (voice-recorder) van de smartphone kun je ook gebruiken om het maken van schriftelijke notities te vervangen.

