Kostenloses
Mitnahmeexemplar von AbbVie

PARKOUR

DAS PARKINSON-MAGAZIN

10 | Dez. 2016 – Feb. 2017



„Grübeln bringt nichts.“

Ralph Lange genießt viel Zeit mit der Familie

Ein Termin beim Neurologen

Im Gespräch gewinnt der Arzt wichtige Hinweise

Mehr Verständnis füreinander

Austausch für Angehörige in der Selbsthilfe



4 Ralph Lange



10 Termin beim Neurologen



14 Verständnis füreinander



18 Aktiv im Winter

4 „Grübeln bringt nichts.“
Der zweifache Vater Ralph Lange erfährt mit 41 Jahren von seiner Parkinson-Erkrankung

8 Hilfreiches rund ums Schreiben
Schreiben hält geistig fit und fördert die Feinmotorik

9 Mehr Gerechtigkeit in der häuslichen Pflege
Ab 1. Januar 2017 ersetzen Pflegegrade die bisherigen Pflegestufen

10 Ein Termin beim Neurologen
Im Gespräch gewinnt der Arzt wertvolle Hinweise für eine individuelle Therapie

11 Meine Notizen für das Arztgespräch
Was ich beim nächsten Termin ansprechen möchte

13 35 Jahre Deutsche Parkinson Vereinigung – und es geht weiter!!!

14 Mehr Verständnis füreinander
Austausch in der Selbsthilfegruppe stärkt auch Angehörige

16 Das Wissen über Parkinson bündeln
Der 4. Welt-Parkinson-Kongress präsentierte aktuelle Forschungen und innovative Entwicklungen

17 Gemeinsam wohnen, umfassend versorgt
Ein neues Versorgungskonzept der Malteser Deutschland in Kooperation mit den Parkinson Nurses und Assistenten e.V. (VPNA)

18 Schwungvoll durch den Winter
Bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit in Bewegung

20 Leserecke
Ihre Beiträge im PARKOUR

22 Winterrätsel

23 Impressum



„Mein kleines Glück" – welches ist Ihres?

Liebe Leserinnen & Leser,



in dieser Ausgabe erzählt der zweifache Vater Ralph Lange, wie er mit gerade einmal 41 Jahren die Diagnose Parkinson verkraftet hat und wie er heute mit den Auswirkungen seiner Erkrankung umgeht. Ans Herz legen möchten wir Ihnen auch die Gespräche mit zwei Menschen, die selbst nicht von Parkinson betroffen sind, sich aber in der Selbsthilfe engagieren. Sie schildern ihre positiven Erfahrungen und laden ein, mit Ängsten oder Fragen nicht allein zu bleiben.

In Ihrem neuen PARKOUR finden Sie zudem Erläuterungen zu der Untersuchung beim Neurologen – inklusive einer Seite für Ihre persönlichen Notizen, die Sie zum nächsten Arzttermin mitnehmen können. Darüber hinaus haben wir praktische Tipps rund um das Schreiben zusammengestellt, informieren über die Neuerungen in der Pflege und bieten Anregungen, wie Sie an kalten Wintertagen in Bewegung bleiben können.

Natürlich sind wir auch gespannt, wie Ihnen der PARKOUR gefällt. Schicken Sie uns mit dem Vordruck auf der letzten Seite gerne Ihre Meinung! Ebenso freuen wir uns über Fotos oder Texte zu Ihrem persönlichen „kleinen Glück" oder über andere Beiträge für die Leserecke. Für die bisherigen tollen Einsendungen bedanken wir uns herzlich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und schöne, gemütliche Wintertage.



Ihre Ulrike Fechtner
Lead Patient Engagement Specialty Care bei AbbVie Deutschland

Sie möchten PARKOUR kostenfrei abonnieren oder uns Ihre Anregungen mitteilen? Schreiben Sie uns per Post (Adresse siehe Impressum) oder per Mail an: parkour@abbvie.com



„Grübeln bringt nichts.“

Ralph Lange ist mit 41 Jahren gerade zum zweiten Mal Vater geworden, als die Diagnose Parkinson in sein Leben tritt



Foto: Achim Hehn

„Es war uns schnell klar: Hängenlassen ist keine Lösung. Ich war ja nicht todkrank.“

Lächelnd kommt Ralph Lange durch den Garten zur Tür herein. Ein schlanker Typ, Mitte 40, offener Blick, ruhige, fließende Bewegungen. Lässig stellt er die Bürotasche auf dem Sofa ab, begrüßt liebevoll Frau und Kinder. Dann reicht er dem Besuch die Hand, entschuldigt sich für die klitzekleine Verspätung, die ihm der Feierabendverkehr an diesem Tag in den Zeitplan diktiert hat. Vielleicht liegt in dieser Geste ein Hauch von Verzögerung. Viel mehr aber ist von Morbus Parkinson in diesem Moment nicht zu bemerken. Dabei lebt der Ehemann und Vater von zwei kleinen Mädchen seit vier Jahren mit diesem Begleiter.

Ende 2012, seine jüngere Tochter ist gerade zur Welt gekommen und er in Elternzeit gegangen, fallen Ralph Lange winzige motorische Schwächen auf. Beim Zähneputzen ist seine rechte Hand weniger kräftig als gewohnt. Pragmatisch sattelt er auf die elektrische Bürste um, das Thema scheint erledigt. Einige Wochen später stellt er beim Schreiben leichte Probleme fest. Er erklärt sie sich damit, dass er durch die Auszeit ein bisschen aus der Übung ist. Zurück in seinem Job als Controller in einem größeren Unternehmen muss er sich allerdings eingestehen: Auch das Tippen auf der Computertastatur klappt mit rechts nicht mehr so gut.

Der zu diesem Zeitpunkt 41-Jährige entschließt sich, zum Arzt zu gehen. Nach mehreren Gesprächen und Untersuchungen äußert ein Neurologe den Verdacht auf Parkinson. Ralph Lange, ein strukturierter Typ, macht sich sofort im Internet über die Erkrankung schlau. „Ich wollte wissen, was da möglicherweise auf mich zukommt.“ Einen Monat später wird die Vermutung zur Diagnose. „Ich habe noch aus der Klinik meine Frau angerufen und wir haben beide geweint“, erzählt er offen. „Es war uns aber auch schnell klar: Hängenlassen ist keine Lösung. Ich war ja nicht todkrank.“

Den regelmäßigen Kontakt zu anderen Betroffenen empfindet Ralph Lange als sehr wertvoll.

Offener Umgang mit der Diagnose

Um seine Diagnose macht der Betriebswirt von Beginn an kein Geheimnis, weder im Privaten noch im Beruf. „Im Grunde habe ich es allen regelrecht vor den Kopf geknallt – auch denen, die es vielleicht gar nicht wissen wollten“, überlegt er. „Das hatte etwas von Herausschreien und sollte gleichzeitig vorbeugen, nach dem Motto: ‚Ich sage lieber allen Bescheid, dann wundert sich keiner oder hält mich für einen Alkoholiker, wenn man mir mal etwas anmerkt.‘ Natürlich könnte mir das auch egal sein. Aber ich mache mir Gedanken darüber, wie ich auf andere wirke – eigentlich zu viele, aber so bin ich nun mal.“ Gleichzeitig nimmt er über das Internet Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe für jung Erkrankte auf. Der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen tut ihm von Anfang an gut und wird eine feste Größe in seinem Leben.

Trotz seiner Offenheit gerät er jedoch hin und wieder in Situationen, in denen er sich missverstanden und unwohl fühlt. „An einem Hotelbuffet mahnte ein älterer Herr hinter mir mal an, ich solle ein bisschen schneller machen“, schildert er ein Beispiel. „Meine Antwort, dass ich Parkinson habe, hat er bloß mit einem ironischen ‚ja, klar‘ kommentiert. Oder die Leute gucken mich vorwurfsvoll an, wenn ich als Jüngster im Zugabteil der älteren Dame nicht mit ihrem Koffer helfe.“ Viel habe das damit zu tun, dass eine Parkinson-Erkrankung Menschen in seinem Alter nicht zugeordnet würde, weiß Ralph Lange. Ein Anlass für ihn, über Aufdrucke auf Sporthemden oder Geldbörsen nachzudenken. Sie könnten helfen, über Parkinson ins Gespräch zu kommen. Auch eine Party im eigenen Garten hat der Meerbuscher veranstaltet, um auf das Thema aufmerksam zu machen und Spenden für die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinson-Forschung zu sammeln.

Im Alltag ist es für den weiterhin voll Berufstätigen selbstverständlich, den Auswirkungen seiner Erkrankung aktiv entgegenzuwirken. Zum Repertoire gehören Logopädie, Stimmübungen mit einem Computerprogramm, Training im Fitnessstudio, Radtouren und Übungen mit Therapieknete zur Kräftigung der Handmuskulatur. „Manchmal lasse ich das allerdings auch schleifen“, gibt er zu. „Dann ist Zeit mit den Kindern und mit meiner Frau einfach wichtiger. Seit meiner Diagnose leben wir das sehr bewusst.“ Selten sind Momente, in denen gar nichts mehr geht. „Dann liege ich im Keller auf der Couch, höre laut Musik und heule“, gibt Ralph Lange zu und schmunzelt dabei ein bisschen über sich selbst. „Aber das kommt vielleicht einmal im Jahr vor und ist schnell wieder vorbei. Außerdem wäre das ohne Parkinson vielleicht genauso. Ich versuche jedenfalls, nicht alles auf die Erkrankung zu schieben.“









Fotos: Achim Hehn

„Es ist mir wichtig, Zeit mit den Kindern und meiner Frau zu haben. Seit meiner Diagnose achte ich sehr bewusst darauf."

Halt in der Familie

Ein großer Halt im Leben mit Parkinson ist ihm seine Familie. „Mit meiner Frau rede ich offen darüber, wie es mir geht – nicht täglich, aber doch in vielen kleinen alltäglichen Situationen", beschreibt Ralph Lange. „Ich frage sie zum Beispiel, ob sie auch findet, dass ich schwerfällig mit dem Schlüssel hantiere oder leise spreche – denn gerade hier zeigt sich bei mir der Parkinson. In letzter Zeit hat zudem das Handy einen großen Sog auf mich und das raubt viel Zeit. Auch darüber reden wir." Ebenso offen würde seine Frau ansprechen, was sie beschäftigt. „Angehörige sind schließlich genauso betroffen", betont Ralph Lange.

Nicht einfach fällt dem Paar nach der Diagnose die Entscheidung, kein drittes Kind zu bekommen. „Die Aussicht, dass meine Frau drei Kinder großziehen und womöglich einen kranken Mann pflegen muss, hat uns ausgebremst. Das waren oftmals tränenreiche Momente", bilanziert Ralph Lange ernst. „Aber ich bin dankbar, dass wir zwei wunderbare Kinder haben, deren Fröhlichkeit uns glücklich macht und die mir helfen, Parkinson nicht zu sehr in den Fokus zu rücken."

Über die Erkrankung haben die Eltern mit ihren Töchtern offen gesprochen. „Mit ihren vier und sieben Jahren fragen sie allerdings noch nicht viel nach, zumal mein Parkinson bislang wenig auffällt", stellt Ralph Lange fest. „Noch dazu nehmen Kinder aufmerksam wahr, wie ihre Eltern mit etwas umgehen – und meine Frau und ich behandeln dieses Thema möglichst selbstverständlich. Sollten die Mädchen jedoch demnächst mehr wissen wollen, bekommen sie von uns ehrliche Antworten."

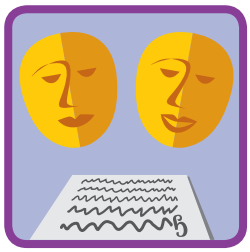
Fragt man Ralph Lange, wie er selbst in die Zukunft schaut, winkt er jedoch lieber ab. „Ich mache mir nicht zu viele Gedanken", erklärt er. „Es lohnt nicht, zu grübeln, was noch kommt – man weiß es ja doch nicht. Besser genießt man das, was jetzt ist." [**ps**]

Im Alltag der Familie ist Parkinson ein wichtiges, aber nicht immer das wichtigste Thema.

Hilfreiches rund ums Schreiben

Schreiben hält geistig fit und fördert die Feinmotorik

Viele Menschen mit Parkinson halten ihre Erfahrungen und Gedanken gerne in Gedichten und Geschichten fest. Das hilft ihnen, ihre Erkrankung zu verarbeiten. Ein positiver Nebeneffekt ist dabei: Schreiben hält den Geist in Schwung. Wer Texte oder auch alltägliche Notizen mit der Hand verfasst, hat einen weiteren Vorteil: Er stärkt die Fingermuskulatur und die Feinmotorik.



Texte schreiben und teilen

Das Forum **www.schriftsteller-werden.de** hält interessante Tipps zum kreativen Schreiben bereit. Wer seine Gedichte oder Geschichten mit anderen Menschen in gleicher Lage teilen möchte, kann dafür das Internet nutzen: **www.parkinsonweb.de**, ein Angebot der Gertrudisklinik Biskirchen und der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV), bietet unter **bit.ly/parkinsonweb-texte** die Möglichkeit, eigene Werke einzustellen. Sich mit anderen Hobbyautoren über seine Texte zu unterhalten, ist über die Internetseite **www.schreibwerkstatt.de** möglich. Wer das lieber im direkten Kontakt tun möchte, kann sich bei einer Volkshochschule in seiner Nähe nach einem Schreibkurs erkundigen, der dazu Gelegenheit bietet. Übrigens: Auch die PARKOUR-Redaktion freut sich über Ihre Beiträge für die Leserecke!



Praktische Schreibhilfen

Wenn die Handmuskulatur beeinträchtigt ist, erleichtern Hilfsmittel zum kleinen Preis das Schreiben im Alltag. Im Schreibwarenhandel oder in Onlineshops finden sich Grifferweiterungen für Stifte. Diese Aufsätze aus flexiblem Hartgummi oder stabilem Plastik können über Kugelschreiber oder Bleistifte gezogen werden und helfen, ein Zittern beim Schreiben zu vermindern. Ebenso liegen spezielle ergonomisch geformte Stifte gut in der Hand und unterstützen einen sicheren Schriftzug. Gleichzeitig fördern sie das Schreiben ohne Druck und Kraftaufwand.



Neuer Schwung für die Schrift

Durch Parkinson wird die Handschrift im Verlauf der Erkrankung oft kleiner und undeutlicher. Regelmäßige Ergotherapie kann dem entgegenwirken; vielfach sind Schreibübungen sogar ein fester Bestandteil des Trainings. Auch in der Kunsttherapie werden Stiftführung, Feinmotorik, Ausdauer und Konzentration geübt. Wer seinen Schreibschwung in eigener Initiative fördern möchte, kann sich auf der Website des Montessori-Shops unter **bit.ly/schreibübungen** kostenlose Übungsblätter ausdrucken.

Alle Texte: [**to**]

Mehr Gerechtigkeit in der häuslichen Pflege

Ab 1. Januar 2017 ersetzen Pflegegrade die bisherigen Pflegestufen

Anfang 2015 wurde mit dem Ersten Pflegestärkungsgesetz die Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ausgeweitet. Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz folgen nun weitere Verbesserungen.

Mit dem 1. Januar 2017 treten fünf Pflegegrade an die Stelle der bisherigen Pflegestufen. Damit verbunden sind ein neues Verständnis von Pflegebedürftigkeit und ein neues Begutachtungssystem. „Bisher wurde beurteilt, wie eingeschränkt ein Patient zum Beispiel bei der Körperpflege, seiner Beweglichkeit und im Haushalt war“, erläutert Simone Merschhoff, Pflegesachverständige und Fachkraft für Pflegebedürftigkeit aus Drensteinfurt. „Jetzt wird zuerst danach geschaut, was er noch selbst leisten kann.“

Jeweils mit Punkten wird bewertet, wie weit Bewegungsfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Konzentration, die Verständigung mit der Außenwelt, die Selbstversorgung oder der selbstständige Umgang mit der eigenen Erkrankung ausgeprägt sind. Das Gesamtergebnis ergibt den Pflegegrad. „Sehr schön finde ich, dass künftig die Gestaltung des Alltagslebens, außerhäusliche Aktivitäten und die Pflege von sozialen Kontakten unterstützt werden“, freut sich die Expertin. „Jetzt darf man auch mal jemanden in Anspruch nehmen, der einen ins Theater oder zur Selbsthilfegruppe begleitet.“ Insgesamt wertet sie das neue System als einen Riesenfortschritt: „Für die Betroffenen wird es deutlich einfacher, in die Pflegegrade zu kommen und Anspruch auf Unterstützung zu erhalten.“

Auszeit von der Betreuung

Wer Pflegegeld erhält, kann bereits seit 2015 erweiterte Leistungen zur Tages- und Nachtpflege in Anspruch nehmen. Besteht im Akutfall Pflegebedarf, ist eine Auszeit vom Job für bis zu zehn Tage möglich. Für den Lohnausfall kann ein Pflegeunterstützungsgeld gezahlt werden. Angehörige, die einen Betroffenen in den eigenen vier Wänden pflegen, haben ein Recht auf bis zu 24 Monate Familienpflegezeit.

Wer eine Auszeit von der Betreuung braucht, kann bis zu sechs Wochen im Jahr eine Entlastung beantragen. „Eine solche Kurzzeitpflege wird sehr oft in Anspruch genommen“, sagt Simone Merschhoff. „Die Angehörigen brauchen die Auszeit, und die Kurzzeitpflege funktioniert sehr gut.“ Auch die Zuschüsse für Hilfsmittel und für einen betroffenengerechten Wohnungsumbau wurden 2015 erhöht. „Diese Maßnahmen werden ebenfalls gut genutzt“, hat die Expertin erfahren.

Die neuen Regelungen zur Pflege unterstützen auch die Gestaltung des Alltagslebens.

Pflegekassen geben Auskunft

Wer sich nach Unterstützungsmöglichkeiten erkundigen möchte, spricht am besten die Pflegekasse an, rät Simone Merschhoff. „In den großen Städten gibt es auch Pflegestützpunkte, die im Bedarfsfall Kurzzeitpflege organisieren.“

Wer bereits Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nimmt, müsse nichts unternehmen. „Alle Pflegestufen gehen mit dem Jahreswechsel automatisch in die passenden Pflegegrade über“, weiß die Sachverständige. [**to**]

Mehr Informationen erhalten Sie auch im **Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums** unter 030 340 606 602 (Mo.–Do. 8:00–18:00 Uhr, Fr. 8:00–12:00 Uhr) oder unter **www.pflegestaerkungsgesetz.de**. Dort können Sie auch Broschüren herunterladen.


Foto: iStock/Cathy Yeulet

Ein Termin beim Neurologen

Im Gespräch gewinnt der Arzt wertvolle Hinweise für eine individuelle Therapie

Wie ein Besuch beim Neurologen im Detail verläuft, hängt davon ab, wie es Ihnen geht, wie lange Sie bereits mit Parkinson leben und welche Fragen Sie mitbringen. Auf manche Dinge achtet der Arzt jedoch bei jedem Termin. So kann er die jeweils beste Behandlungsstrategie finden.

Fragen und kleine Tests rund um die Beweglichkeit gehören zu jeder Routineuntersuchung.

In der Regel vereinbaren Parkinson-Betroffene einmal im Quartal einen Termin bei ihrem Neurologen. Da die Erkrankung sich in verschiedener Weise auf die Bewegungsabläufe auswirkt, hat der Arzt in einer solchen Routineuntersuchung stets ein besonderes Augenmerk auf die Motorik: Wie sicher und flüssig ist der Gang? Schwingen die Arme mit? Wie beweglich sind die Muskeln? Ist ein Zittern erkennbar? Kleine Bewegungsaufgaben für Hände, Finger und Beine oder für das Gleichgewicht sind ergänzende Tests.

Manche Ärzte nutzen für die Untersuchung einen standardisierten Fragebogen. Mit seiner Hilfe können sie alle Funktionsbereiche auf einer Skala bewerten. Auf ihr kann er Beobachtungen wie eine normale Mimik oder einen sehr starren Gesichtsausdruck einem Zahlenwert zuordnen. Am Ende zeigt die Gesamtpunktzahl, wie es um die Beweglichkeit insgesamt bestellt ist.

Wirkungen abschätzen

„Anhand dieser Einschätzung kann ich beurteilen, wie gut jemand auf die Parkinson-Medikamente anspricht“, erläutert Dr. Christoph Schrader, Neurologe an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Ich kann zudem überlegen, ob ich noch vorhandene Beschwerden zum Beispiel mit einer Erhöhung der Dosis verbessern kann.“ Parallel gilt es einzuschätzen, ob eine Anpassung von Dosis und Wirkstoffen womöglich auch unerwünschte Nebenwirkungen haben könnte. Hierfür gewinnt der Neurologe im Gespräch wertvolle Hinweise. „Ich erkundige mich, wie es im Alltag läuft, ob der Patient gut zurechtkommt oder wo er Probleme hat“, beschreibt Dr. Schrader.

Fortsetzung auf Seite 12 >



Meine Notizen für das Arztgespräch

Parkinson betrifft nicht nur die Beweglichkeit. Deshalb spreche ich mit meinem Arzt offen über alles, was mir und meinen Angehörigen auffällt. Auch kleine Beobachtungen helfen ihm, sich ein Bild zu machen und gegebenenfalls die Therapie anzupassen. Um an alles zu denken, bringen wir dieses Notizblatt zur nächsten Untersuchung mit.

Über diese Themen möchte ich/möchten wir mit dem Arzt sprechen:

- ☐ **Wie ich meine Medikamente vertrage** .....
- ☐ **Wie/wann meine Medikamente wirken** .....

- ☐ **Zittern** .....
- ☐ **Muskelsteifheit** .....
- ☐ **Gleichgewichtsprobleme** .....
- ☐ **Bewegungsblockaden (Freezing)** .....
- ☐ **Überbewegungen** .....
- ☐ **Sprechen und Stimme** .....

- ☐ **Schlafen/Träume** .....
- ☐ **Ernährung und Verdauung** .....
- ☐ **Missempfindungen** .....
- ☐ **Schmerzen** .....

- ☐ **Konzentration/Gedächtnis** .....
- ☐ **Aufmerksamkeit/Halluzinationen** .....
- ☐ **Meine Stimmungslage** .....
- ☐ **Mein Umgang mit der Erkrankung** .....

- ☐ **Zusätzlich ansprechen möchte ich:** .....

.....

.....

Nützliche Informationen rund um das Leben mit Parkinson bieten unsere Broschüren für Betroffene und Angehörige. Unter **www.abbvie-care.de/parkinson** können sie kostenlos heruntergeladen werden.

„Aufschlussreich ist auch die Gesamtsituation nicht motorischer Beschwerden, zum Beispiel wie er schläft, ob er Stimmungsschwankungen hat und wie er seine geistige Leistungsfähigkeit beschreibt. Zusätzlich sehe ich in der Unterhaltung, wie aufmerksam und konzentriert jemand ist.“ Auch hier kann der Arzt auf Fragebögen zurückgreifen, um diese Informationen in Gänze zu erfassen.

Die Auswirkungen von Parkinson zu kennen ist wichtig für individuell passende Therapieentscheidungen.

„Die jeweiligen Auffälligkeiten erlauben dann Rückschlüsse, welche Bereiche des Nervensystems mehr oder weniger von Veränderungen infolge der Parkinsonerkrankung betroffen sind“, informiert der Facharzt. „Das wiederum hilft uns, das Risiko für mögliche Nebenwirkungen abzuschätzen und die am besten passenden Parkinson-Medikamente zu wählen.“ Fällt die Entscheidung für einen Strategiewechsel, kann zur Kontrolle ein zeitnaher Arzttermin außer der Reihe sinnvoll sein.

Angehörige können unterstützen

Im Verlauf der Erkrankung dauern die Besuche beim Neurologen häufig etwas länger. „Wenn die Medikamente nicht mehr so gleichmäßig wirken, muss man genauer nachfragen“, erklärt der Neurologe. „Wann nach der Einnahme setzt ihre Wirkung ein, wann lässt sie wieder nach? Wie beschreibt der Patient einen guten Zustand, wie einen schlechten?“ Gespräche darüber vermitteln dem Arzt ein detailliertes Bild. „Günstig ist auch, wenn ein Angehöriger dabei ist“, erlebt der Hannoveraner Mediziner. „Er kann die Informationen ergänzen. Nicht selten schätzen sich Patienten selbst anders ein, sagen zum Beispiel ‚Es geht mir gut‘. Ihr Partner hingegen sagt: ‚Er ist so unruhig‘.“


Foto: iStock/Cathy Yeulet

Bei einer der ersten Vorstellungen beim Neurologen sind eine Kernspintomographie des Gehirns, ein EEG zur Messung der Hirnaktivität und in bestimmten Fällen gegebenenfalls eine Darstellung der Dopamin produzierenden Nervenzellen des Gehirns mittels SPECT sinnvoll, einer speziellen nuklearmedizinischen Untersuchungsmethode. Bei den Wiedervorstellungsterminen ist das nicht vorgesehen. „Viele Patienten fragen zwar, ob solche Tests nicht häufiger notwendig wären“, sagt Dr. Schrader. „Aber sie helfen uns nicht wirklich weiter. Viel besser können wir die Medikamente anpassen und ergänzende Maßnahmen finden, wenn wir wissen, wie gut die Behandlung im Alltag wirkt.“ [**ps**]

Das können Sie selbst beitragen

- Je offener Sie Probleme und Beobachtungen ansprechen, desto besser kann der Arzt reagieren. „Die Ursachen von Parkinson können wir nicht verhindern. Aber die Auswirkungen können wir außerordentlich gut behandeln“, betont Dr. Schrader.
- Notieren Sie sich vorab, worüber Sie mit Ihrem Arzt sprechen möchten. „Es ist normal, dass man im Termin ein wenig nervös ist und schon mal etwas vergisst“, weiß der Neurologe. „Eine Gedächtnisstütze kann das verhindern.“
- Schreiben Sie auf, welche Medikamente Sie einnehmen. „Diese Liste sollte die Einnahmezeiten und Dosen der Parkinson-Medikamente sowie sämtlicher weiterer Arzneimittel beinhalten“, beschreibt Dr. Schrader. „Ihr Neurologe kann dann besser beurteilen, wie Ihre Parkinson-Medikamente wirken. Vielleicht nimmt jemand auch Medikamente ein, die sich nicht gut mit Parkinson vertragen. Auch das fällt dann auf.“

35 Jahre Deutsche Parkinson Vereinigung – und es geht weiter!!!

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Am 21. Oktober 1981 gründete Hans Tauber die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV). Traf sich seinerzeit in Neuss noch eine kleine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, hat sich daraus eine der größeren Selbsthilfeorganisationen entwickelt.

Insgesamt 22.000 Mitglieder und rund 450 lokale Selbsthilfegruppen zeigen: Die seinerzeitige Entscheidung, Parkinson-Patienten und deren Angehörige im Wege der Selbsthilfe bei der Bewältigung ihres gesundheitlichen Schicksals zu unterstützen, war richtig. Zum 20-jährigen Bestehen schrieb Ulrich Wickert, zu der Zeit Schirmherr unserer Vereinigung, dass viele Patienten-Organisationen in der Bundesrepublik Deutschland, die sich dem in den USA entwickelten Gedankengut „Hilfe zur Selbsthilfe“ verschrieben haben, nur so lange existieren, wie die Gründer die Verantwortung trügen. Im Gegensatz dazu konnte die dPV 2001 schon den 3. Vorsitzenden stellen. Ulrich Wickert sagte weiter, dass diese „demokratische Reife“, auch an der Basis, in den Regionalgruppen, zu verzeichnen ist. Das hat sich bis heute – für uns alle zum Besten – nicht verändert. In den allermeisten Fällen gelingt es uns immer wieder, die Nachfolger für ausscheidende Regionalgruppenleiter zu finden. Dafür gebührt allen, die für die Vereinigung ehrenamtlich tätig sind, Dank und Respekt. Gleichzeitig bedeutet dies aber auch kein Ruhekissen. Gerade in der heutigen Zeit sind neue Wege zu finden, um den Fortbestand der vielen einzelnen Gruppen zu gewährleisten.

Heide Keller, seinerzeitige Schirmherrin, schrieb das Grußwort „weiter so“ in der Jubiläumsausgabe September 2006 unserer Verbandszeitung. Sie wies darauf hin, dass sie dies in dem „Ich hab ein Ohr für dich – Menschen als belebende Elemente und Aktivposten in der dPV“ sehe. Dieses Element ist der Leitfaden, dem wir unsere Arbeit verschrieben haben und der uns über die zurückliegenden 35 Jahre in unserer Arbeit geprägt hat.

Vielen Mitgliedern ist es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich, an den Gruppentreffen teilzunehmen. Für andere Mitglieder, besonders die Bewohner ländlicher Bereiche, sind die Verkehrsanbindungen nicht ausreichend oder sie haben niemanden in Familie oder Freundeskreis, der sie zu einem Gruppennachmittag fahren kann. Auch diese Mitglieder wollen wir erreichen und ihnen bei der Bewältigung ihrer Krankheit helfen. Daher ist die jetzige Organisationsform der dPV kein Auslaufmodell. Es müssen aber, gerade im Hinblick auf jüngere Mitpatienten, neue Strukturen geschaffen werden, die es auch diesen Betroffenen ermöglichen, den Gedanken der Selbsthilfe mitzutragen. Nicht zuletzt vor diesem Hintergrund wurde der Arbeitskreis „Zukunft dPV“ gegründet, um im Dialog miteinander neue Möglichkeiten zu finden.

Heute ist die Selbsthilfe und damit auch die dPV in der Politik auf vielfältige Weise eingebunden, ob es um die Bewertung neuer Arzneimittel geht, die Mitarbeit in Ethikkommissionen oder in Anhörungsverfahren. Das zeigt, welchen Stellenwert die Selbsthilfe hat und dass die Politik durchaus bereit ist, dies anzuerkennen. Für Patienten und Angehörige ist es daher wichtig, die dPV als Sprachrohr ihrer Interessen an ihrer Seite zu haben – und damit eine Organisation, die bereit ist, ihre Anliegen wahrzunehmen und bei vielfältigen Gelegenheiten immer wieder auf die besonderen Anliegen dieser chronisch kranken Menschen hinzuweisen. Vorstand und Geschäftsführung hoffen, dass diese Aufgaben noch möglichst lange wahrgenommen werden können, um Betroffene in ihrer Lebensführung zu unterstützen.

Mehr über die dPV unter www.parkinson-vereinigung.de und Tel. 02131 740 270



Foto: Achim Hehn

Mehr Verständnis füreinander

Austausch in der Selbsthilfegruppe stärkt auch Angehörige

Warum sind Selbsthilfeangebote auch für Angehörige ein Gewinn? Wir sprachen darüber mit Helfried Barth und Karin Glause. Beide sind selbst nicht von Parkinson betroffen und ehrenamtlich in der Selbsthilfe aktiv.

Herr Barth, inwiefern sind auch Angehörige von Parkinson „Betroffene“?
Nach der Diagnose türmen sich bei den Erkrankten viele Fragen auf: Wie geht es weiter? Was kommt auf mich zu? Das ist eine völlig neue Situation auch für die Angehörigen. Zukunftsängste und Selbstzweifel belasten sie gleichermaßen. Generell ist es bei Parkinson wichtig, dass sich auch der Nichtbetroffene mit der Erkrankung beschäftigt und Verständnis entwickelt. Fehlt es daran, kann das die partnerschaftliche Beziehung sehr belasten.

Wissen über Parkinson stärkt Angehörige und Betroffene im Umgang miteinander.

Was bietet ihnen die Selbsthilfe?
Sie vermittelt Wissen über die Erkrankung und ermöglicht den Austausch mit anderen Angehörigen. Generell kann die Gemeinschaft in einer Selbsthilfegruppe Informationen und Erfahrungswerte vermitteln, die eine Familie nicht geben kann. Das alles trägt wesentlich dazu bei, dass Angehörige Verständnis für den erkrankten Menschen haben und behalten. Generell kann in der Selbsthilfe jeder Kraft schöpfen, um sie wieder mit anderen zu teilen und ihnen zu helfen.

Es ist also auch für Betroffene von Vorteil, wenn der Angehörige mitkommt?
Ja, Angehörige sammeln auch im Umgang und in Gesprächen mit anderen Betroffenen viele Erfahrungen und können den erkrankten Partner professioneller und einfühlsamer betreuen. Sie können auch seinen Ängsten besser begegnen, ihm Mut zusprechen und eine Stütze sein.

Was motiviert Sie selbst für Ihr Engagement?
Es ist mir ein Bedürfnis, die Gemeinschaft der Parkinson-Erkrankten zu unterstützen und zu stärken. Die Aktivitäten der Selbsthilfe sind eine wichtige Kraftquelle im Gesundheitswesen. Sie vervollständigen die professionellen Angebote, unterstützen bei der Krankheitsbewältigung und begleiten durch das Gesundheitssystem.

Was nehmen Sie für Ihre eigene Situation mit?
Zu sehen, wie andere Betroffene auch nach vielen Jahren mit dieser Erkrankung ihren Mut nicht verloren haben, hat mir Kraft bei der Pflege meiner Frau gegeben. Insgesamt bereitet es mir unbeschreiblich viel Freude, Menschen mit Beeinträchtigungen zu helfen. Teil dieser bewundernswerten Arbeit zu sein, erfüllt mich mit Glück und ein klein wenig mit Stolz.

Frau Glause, warum sollten Angehörige mit in die Selbsthilfegruppe kommen?
Ich sage Betroffenen immer: Bringen Sie ihre Angehörigen mit, denn Morbus Parkinson betrifft die ganze Familie, 24 Stunden am Tag. Wenn Angehörige nichts über die Krankheit wissen, verstehen sie den Betroffenen nicht. Warum ist er langsamer oder ungeschickter? Warum spricht er leiser? In der Selbsthilfe können sie sich über die Auswirkungen von Parkinson informieren. Sie können andere fragen: „Wie kommst denn du damit zurecht, dass dein Partner nicht mehr so belastbar ist oder sich verändert hat? Was hast du für Mittel und Wege gefunden, damit umzugehen?“ In der Selbsthilfe kann zudem jeder ganz offen sein, niemand muss sich verstellen.

Was bringen Sie persönlich in die Gruppen ein?
Ich kann Erfahrungen anderer Patienten weitertragen, wobei man klar sagen muss: Jeder hat seinen eigenen Parkinson und damit seine Therapie, die nicht kopierbar ist. Ich spreche mit den Teilnehmern viel darüber, wie sie offen mit ihrer Situation umgehen können. Denn die Erkrankung verbergen zu wollen, ist eine Last für die Psyche. Ich möchte Betroffene und Angehörige auch ermutigen, aktiv gegen Vorurteile anzugehen, etwa aufzuklären: Ihre Hand zittert nicht, weil sie getrunken haben, sondern weil sie Parkinson haben.

Was gibt Ihnen Ihr Engagement?
Es ist ein schönes Gefühl, wenn man helfen kann und jemand sagt „Ja, das hat funktioniert“ oder „Ich komme jetzt besser zurecht.“ Auch wenn ich in die Augen der Menschen sehe, erkenne ich darin viel Dankbarkeit. Das motiviert mich sehr.

Wie erleben Sie jene, die zum ersten Mal kommen?
Viele sind anfangs zögerlich, was sie in der Selbsthilfegruppe erwartet, egal, ob sie selbst betroffen sind oder ein Angehöriger. Sie kommen nach dem Motto „Na gut, ich probiere es mal aus.“ Oder sie erhoffen sich Hilfe für ganz konkrete Fragen. Irgendwann sind sie dann mit ganzem Herzen dabei.

Auch wer anfangs Bedenken hatte, fühlt sich in der Regel schnell gut aufgehoben.

Ihr Rat an Angehörige?
Sie sollten mit zu den Gruppentreffen kommen, sich über Parkinson informieren und lernen, offen mit der Erkrankung umzugehen. Je besser ihnen das gelingt, umso mehr stärkt sie das für den nicht immer leichten Alltag. [**ps**]


Foto: privat

Helfried Barth ist Landesbeauftragter der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) für Sachsen. Seine Frau erkrankte 1985 und gründete 1990 eine dPV-Regionalgruppe. Helfried Barth begleitete sie von Beginn an und übernahm schließlich selbst immer mehr Aufgaben in der Selbsthilfe.


Foto: privat

Karin Glause ist Landesbeauftragte der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) für Mecklenburg-Vorpommern und leitet zwei Regionalgruppen. Bereits in ihrem Beruf als Pharmareferentin für den Bereich Parkinson suchte die ehemalige Sportärztin stets den persönlichen Kontakt mit Betroffenen.

Das Wissen über Parkinson bündeln

Der 4. Welt-Parkinson-Kongress präsentierte aktuelle Forschungen und innovative Entwicklungen

Wie kann der bei Parkinson beeinträchtigte Dopaminstoffwechsel im Gehirn positiv beeinflusst werden? Was erleichtert Betroffenen und Angehörigen den alltäglichen Umgang mit der Erkrankung? Innovative Forschungsansätze und neue Entwicklungen standen im Mittelpunkt des 4. Welt-Parkinson-Kongresses im September 2016 in Portland, Oregon. Das forschende BioPharma-Unternehmen AbbVie unterstützte das internationale Treffen von führenden Wissenschaftlern, Medizinern, Experten aus dem Gesundheitswesen, Betroffenen und Angehörigen.

Vom 20. bis zum 23. September bot der Welt-Parkinson-Kongress den mehr als 4.500 Teilnehmern aus 67 Ländern zahlreiche Vorträge, Workshops und Diskussionsrunden. Im Vorfeld hatte das Veranstalterteam aus über 600 Einsendungen zwölf besonders vielversprechende und richtungsweisende wissenschaftliche Arbeiten ausgewählt. Zu Beginn eines jeden Kongresstages wurden einige dieser Ansätze von den jeweiligen Autoren präsentiert. Zu den zwölf „Hot Topics“ gehörten unter anderem:

- die Frage, wie **Schlafstörungen in Verbindung mit Parkinson** stehen und bereits Jahre vor den ersten Anzeichen auf die Erkrankung hinweisen könnten. Je mehr darüber bekannt ist, desto eher könnte ein frühzeitiges Einschreiten den Ausbruch von Parkinson womöglich verzögern.
- die Analyse, ob für eine nachlassende Gedächtnisleistung bei Parkinson genetische Risikofaktoren ausgemacht werden können. Die **Spurensuche in den Genen** ist auch Gegenstand einer Arbeit, die nach verändertem Erbgut als Auslöser für die Erkrankung forscht.
- Überlegungen, was den bei Parkinson beeinträchtigten **Botenstoffhaushalt im Gehirn** und damit die Übertragung von Nervenreizen positiv beeinflussen könnte.
- die Erprobung von **„augmented Reality“ für Menschen mit Parkinson.** Dieser Begriff bezeichnet Technologien, bei denen die reale Umwelt mit digitalen Informationen angereichert wird. Konkret geht es um die Entwicklung einer App, die Parkinson-Betroffenen über ein kleines tragbares Gerät akustische Bewegungsanreize vermittelt – zugeschnitten auf ihre individuelle Umgebung. Die Signale sollen ihnen helfen, Bewegungen im Fluss zu halten.

Hintergrund

Der Welt-Parkinson-Kongress wird seit 2006 von der World Parkinson Coalition ausgerichtet – als ein Forum, in dem sich Wissenschaftler, Mediziner, Pflegekräfte, Betroffene und Angehörige aus aller Welt treffen, austauschen und vernetzen können. Ziel ist, vorhandenes Wissen über Parkinson zu bündeln und neue Ansätze zu diskutieren, um die Erkrankung in Zukunft früher erkennen und besser behandeln zu können. Ein weiteres Anliegen der Veranstalter ist, über Parkinson aufzuklären. [**ps**]


Foto: iStock/FredFroese

Gemeinsam wohnen, umfassend versorgt

Ein neues Versorgungskonzept der Malteser Deutschland in Kooperation mit den Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA)

In Kooperation mit dem VPNA haben die Malteser Deutschland in Duisburg jüngst einen Wohnbereich für Menschen mit Morbus Parkinson eröffnet. Unter pflegewissenschaftlicher Begleitung soll dort ein passgenaues Versorgungskonzept entwickelt werden.

Ein wichtiges Projektziel bei der Entwicklung ist, dass in Zukunft auch andere Pflegeeinrichtungen das neue Konzept umsetzen können. Der VPNA geht damit einen weiteren Schritt hin zu einer besseren Versorgung für Menschen mit Parkinson.

Um die Bewohner fachlich gut betreuen und versorgen zu können, wurden verschiedene Aspekte berücksichtigt: Die Zimmer sind auf die Bedürfnisse von Menschen mit Parkinson zugeschnitten, die Therapieräume sind dem Wohnbereich direkt angeschlossen, das Fachpersonal wurde im Vorfeld vom VPNA fortgebildet. Zudem legten die Physio- und Ergotherapeuten zusammen mit dem Pflegeteam und den Experten des VPNA eine gemeinsame Versorgungslinie fest. Auch ein Neurologe kommt regelmäßig ins Haus. Logopädie wird über Rezept durchgeführt.

Um die Versorgung optimal anpassen zu können, findet einmal in der Woche mit einer Parkinson Nurse eine Teambesprechung und eine Pflegevisite statt. Verlaufsberichte und Zielvorgaben halten Pflegekräfte und Therapeuten in einer gemeinsamen Dokumentation fest. Auch die Trainingspläne der Betroffenen gestalten sie in enger Absprache miteinander. Darüber hinaus entwickeln sie Angebote, die Betroffene gemeinsam mit anderen Bewohnern nutzen können.

Information und Austausch

Teil der Pflegeeinrichtung ist ein Beratungszentrum für Betroffene und Interessierte. Dort finden regelmäßige Sprechstunden mit einer Parkinson Nurse, Informationsveranstaltungen und Schulungen für Angehörige statt. Gezielt will man auch Betroffene von außerhalb erreichen. Deshalb sollen offene Veranstaltungen zusammen mit Selbsthilfegruppen in das Konzept eingebunden werden. Die Arbeit des Beratungszentrums startete im November 2016 mit einem Parkinson-Café. [**bk**]

Veranstaltungen gemeinsam mit Selbsthilfegruppen sollen ein fester Bestandteil werden.

Im Oktober 2016 erhielten die Parkinson Nurses und Assistenten e. V. den mit 10.000 Euro dotierten Stiftungspreis der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinson-Forschung. Ausgezeichnet wurden die Aktivitäten des Vereins für eine bessere Pflege und Lebensqualität von Menschen mit Parkinson.
Kontakt zum VPNA unter www.vpna-ev.de,
Tel.: 0511 2 153 811, E-Mail: info@vpna-ev.de



Foto: iStock/emholk

Schwungvoll durch den Winter

Bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit in Bewegung

Sonnenlicht hellt die Stimmung auf – das allein ist ein guter Grund, auch an kälteren Tagen regelmäßig frische Luft zu tanken. Zugleich profitieren Kreislauf und Immunsystem, Kondition und Beweglichkeit. Zeigt sich der Winter einmal gar nicht einladend, lassen sich Fitness, Beweglichkeit und Gleichgewicht auch zu Hause stärken.



Foto: Parkinson-Klinik Ortenau

Elmar Trutt ist leitender Physiotherapeut der Parkinson-Klinik Ortenau in Wolfach

„Wir wissen aus Studien, dass regelmäßige körperliche Bewegung einen positiven Effekt auf die Kondition hat. Haltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit verbessern sich ebenfalls. Auch die Stimmung wird positiv beeinflusst“, erklärt Elmar Trutt, leitender Physiotherapeut der Parkinson-Klinik Ortenau in Wolfach. „Es zeigt sich allerdings auch: Parkinson-Betroffene bewegen sich im Vergleich zur gesunden Bevölkerung weniger. Das hat Folgen: Die Muskulatur bildet sich zurück, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Fitness lassen nach. Auch das Wohlbefinden kann leiden.“

Der Experte rät daher gehfähigen Betroffenen, auch in der kalten Jahreszeit so viel wie möglich frische Luft zu tanken. „Es tut gut, die eigenen vier Wände zu verlassen und andere Eindrücke zu gewinnen.“ Noch dazu sei es gerade im Winter wichtig, dass genug Sonnenlicht auf Gesicht und Hände fällt. Der Körper kann dann das wichtige Vitamin D produzieren. Aber auch an bewölkten Tagen lohne sich der Gang nach draußen, motiviert der Experte. „Schon ein paar Minuten Bewegung unter freiem Himmel können das Wohlbefinden merklich steigern.“

Wer nicht immer sicher zu Fuß unterwegs ist, sollte sich dabei auf ebenem Gelände bewegen, gibt der Physiotherapeut mit auf den Weg. Gegebenenfalls verleihen Hilfsmittel wie Walking-Stöcke oder ein Rollator zusätzlich Stabilität. „Körperliche Aktivitäten verbrauchen zudem Dopamin“, erklärt Elmar Trutt. „Bei einigen Betroffenen, deren Erkrankung weiter fortgeschritten ist, wirken die Parkinson-Medikamente daher nicht so lange wie gewohnt. Sie können dann womöglich nur eine kürzere Strecke gehen. Entsprechend wichtig ist es, sich nicht zu viel vorzunehmen und im Blick zu haben: Man muss auch noch zurück.“

Zeigt sich der Winter mit Schnee und klarer Luft, ist auch Wintersport denkbar. Wer fit genug ist, könne zum Beispiel eine Schneewanderung unternehmen, empfiehlt der Physiotherapeut. „Stimmt das Gleichgewicht,

kann auch Skilanglauf in Frage kommen. Generell gilt für alle Aktivitäten: Wenn ein Partner oder Angehöriger mitkommen kann, motiviert das nicht nur – die meisten Betroffenen fühlen sich auch sicherer.“ Von sturzanfälligen Disziplinen wie Schlittschuhlaufen oder Skiabfahrtslauf rät der Experte ab.

Alternativen für eisige Tage

Grundsätzlich Vorsicht angezeigt ist bei Schnee und Eis. „Auf einer Schneedecke hat man noch etwas Halt. Bilden sich glatte Stellen oder friert der Boden über, kann man jedoch leicht stürzen. Bei solchen Wetterverhältnissen setzt man besser nicht auf Aktivitäten im Freien“, sagt Elmar Trutt. Er und seine Kollegen geben für solche Tage gerne Hausaufgaben mit. „Es gibt viele Übungen für daheim, die sich individuell abstimmen lassen. Ideal ist es, wenn man sich einen kleinen Bereich einrichtet, wo man verschiedene Übungen machen kann.“

Um ihren Gang zu verbessern und ihr Gleichgewicht zu stärken, legten sich manche Betroffene auch Trainingsgeräte für daheim zu, beobachtet der Physiotherapeut: einen Crosstrainer, ein Laufband oder ein Motomed, ein spezielles Rad für Menschen mit Parkinson. „Diese Dinge haben allerdings auch ihren Preis. Alternativ könnte man ein Fitnessstudio besuchen. Manche Physiotherapeuten haben zudem einen eigenen Gerätepark in der Praxis und stellen ihre Trainingsräume auch außerhalb von Behandlungsterminen zu einem verträglichen Preis bereit. Ein Training an Geräten im Studio oder beim Therapeuten sollte man jedoch mit seinem behandelnden Arzt abstimmen.“

Als schöne Möglichkeit, im Winter wohltuende Wärme zu genießen, empfiehlt Elmar Trutt darüber hinaus einen Besuch im Thermalbad. „Die Wärme entspannt die Muskulatur und tut insgesamt gut.“ Ebenso sei Wassergymnastik bei Parkinson eine gute Bewegungsalternative gerade im Winter. „Viele Selbsthilfegruppen haben Angebote. Es lohnt sich, nachzufragen.“ Vorsicht sei jedoch bei Blutdruckschwankungen geboten: Wenn im warmen Wasser der Blutdruck abfällt, kann es zu Benommenheit und Schwindel kommen.

Selbsthilfegruppen vermitteln oder bieten zum Winter passende Bewegungsangebote.

Schließlich sei es wichtig, aus den zahlreichen Möglichkeiten, im Winter fit und aktiv zu bleiben, die auszuwählen, die einem persönlich Spaß machen und in den Alltag passen. „Bei Kälte und grauem Himmel ist man schnell versucht, in den heimeligen eigenen vier Wänden zu bleiben“, weiß Elmar Trutt. „Hat man Freude an einer Unternehmung oder an seinem Training, bleibt man eher am Ball. Das ist ein großer Vorteil. Denn jegliche Aktivität zeigt den besten Erfolg, wenn sie regelmäßig stattfindet.“ **[to]**



Foto: iStock/simonkr

Sicher unterwegs

Bei Eis und Schnee machen zwei Hilfsmittel den Spaziergang sicherer, die Sie für wenig Geld im Sanitätshaus oder im Outdoor-Fachhandel erhalten:

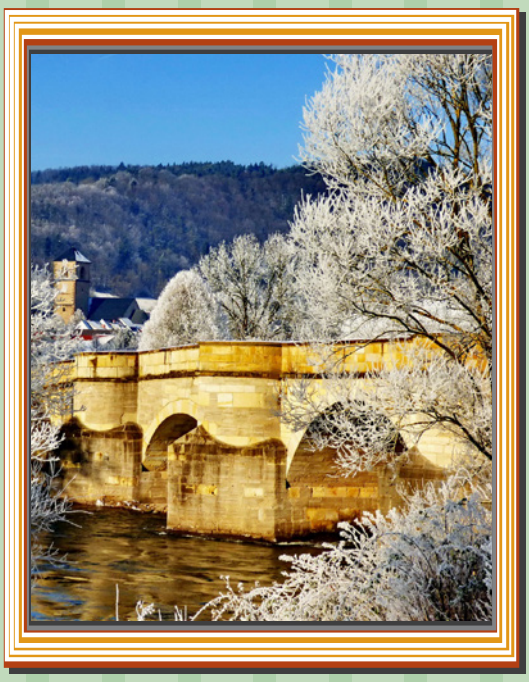
- Anti-Rutsch-Spikes werden einfach um die Schuhe geschnallt. Die an ihnen befestigten kleinen Metallstifte sorgen für gute Bodenhaftung (ab 8,00 Euro).
- An Gehstöcken und Unterarmgehstützen lässt sich eine ausklappbare Eiskralle befestigen. Ihre Metallzähne verhindern ein Wegrutschen (ab 5,00 Euro).

Diese Seite ist reserviert für Ihre Beiträge!









Momente der Ruhe



Foto: privat

Ina Feurich findet in der Malerei genussvolle und wichtige Momente der Ruhe. „Das Malen ist für mich entspannend, oft ziehe ich mich völlig zurück und kann dabei meine Gedanken nur auf mein Bild konzentrieren“, beschreibt die 43-Jährige, die bereits viele schöne Landschaften auf der Leinwand eingefangen hat.

Ina Feurich, Berlin

Balsam für die Seele



Foto: privat

„Beim Fotografieren wird mir die vielfältige Kreativität der Natur bewusst. Blüten, die über Nacht von zarten Schneeflocken bedeckt wurden, Wasserspiegelungen im Sonnenlicht, wunderschöne Kontraste – viele Bilder empfinde ich als Balsam für die Seele und ich schaue sie mir immer wieder gerne an.“

Helga Marx, Krauthausen

Meister Parkinson
==========

Seit einigen Jahren schon
steckt in mir Meister Parkinson.

An manchen Tagen ist es zum Verdrießen,
da würd ich ihn am liebsten in die Füße schießen.
Wenn es ginge wäre es famos,
aber ich werde ihn einfach nicht wieder los.

In mir brodelt es wie ein Vulkan,
denn Meister Parkinson hat einen fiesen Plan.
Er wäre gerne mein Chef
und möchte mich dirigieren wie aus dem Effeff.

Aber das lasse ich nicht zu,
denn der Chef bin ich und nicht du.

Wenn ich das Zepter gebe aus der Hand,
drückt er mich gegen die Wand.
Dann habe ich nichts mehr zu sagen,
mir wird schon ganz krank im Magen.

Meister Parkinson, das lasse ich nicht zu,
der Chef bin ich und nicht du.

Der Chef bin ich!



Foto: privat

„Meister Parkinson weicht seit fast 17 Jahren nicht von meiner Seite. Mit meinen Hobbys Gedichte schreiben, Kreuzworträtsel und Sudoku lösen, nähen, stricken und lesen halte ich mich fit. Einmal in der Woche mache ich in unserer Selbsthilfegruppe Gymnastik. Unsere etwa 100 Mitglieder bekommen jedes Jahr eine Geburtstagskarte von mir."

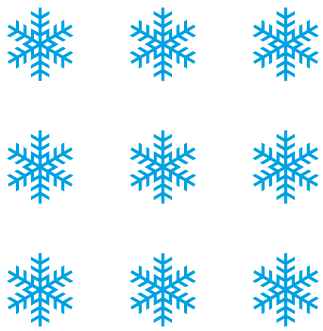
Erna Pänke, Bad Salzuflen

Sie haben auch Bilder, Gedichte, Geschichten, Rezepte, Basteltipps oder Ihr „kleines Glück" in Wort und Bild für diese Seite? Wir freuen uns über Ihre Zusendung an parkour@abbvie.com oder PARKOUR, c/o Allround Team, Mozartstr. 9, 50674 Köln

WINTERRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kniffeln und Lösen!
Die Auflösungen haben wir im Schneehaufen unten auf der Seite versteckt.

Verbinden Sie die neun Eiskristalle mit vier geraden Linien in einem Zug gezeichnet.
Tipp: Das kleine Kristall als Startpunkt hilft Ihnen ein wenig bei der Lösung.



Durch welchen Buchstaben muss das Eiskristall ersetzt werden, damit ein sinnvolles Wort entsteht?
Tipp: Der gesuchte Begriff lässt sich mit oder gegen den Uhrzeigersinn lesen.



Nur zwei Schneemänner sind völlig identisch.
Finden Sie die beiden?



Ersetzen Sie die Eiskristalle durch Zahlen, damit die Rechnung waagerecht und senkrecht aufgeht.

2❄6 + 2❄4 = 490
\+ + +
25❄ + ❄25 = 37❄

❄07 + ❄59 = ❄66

Auflösungen:

507 + 359 = 866

251 + 125 = 376
\+ + +
256 + 234 = 490

Marzipan

Schneemänner 3 und 9

Impressum

Herausgeber
AbbVie Deutschland
GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden

Verlag
Allround Team GmbH
Mozartstraße 9
50674 Köln
Telefon 0221 9 955 500
Fax 0221 99 555 079
info@allround-team.com
www.allround-team.com

Chefredaktion
Ulrike Fechtner

Redaktion
Sarah Bechtel
Ute Schmidt
Torsten Bless [**to, V.i.S.d.P.**]
Petra Sperling [**ps**]

Freie Mitarbeit
Achim Hehn

Layout und Design
Hubert Hinkelmann
Cover: Achim Hehn

Schlussredaktion
Susanne Straßmann

Druck
Schmidt printmedien
Haagweg 44
65462 Ginsheim-Gustavsburg
Telefon 06134 55 980
info@schmidt-printmedien.de
www.schmidt-printmedien.de

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit
Helfried Barth, Ina Feurich, Karin Glause, Bernhard König [**bk**]/Verein Parkinson Nurses und Assistenten e. V. (VPNA), Ralph Lange, Helga Marx, Friedrich-Wilhelm Mehrhoff/Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV), Simone Merschhoff/Drensteinfurt, Erna Pänke, Dr. Christoph Schrader/ Medizinische Hochschule Hannover, Elmar Trutt/Parkinson-Klinik Ortenau

PARKOUR erscheint einmal im Quartal und ist kostenlos an den Auslagestellen und im Abo erhältlich.

Über Feedback, Anregungen und Kritik freuen wir uns unter parkour@abbvie.com.

Für Manuskripte, Fotos, Bilder und anderweitiges, unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags ist der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder.

Unsere Covermodels zeigen sich solidarisch mit Menschen, die mit Parkinson leben. Dies sagt nichts darüber aus, ob sie selbst erkrankt sind. Agenturfotos dienen nur zur Illustration. Die abgebildeten Personen sind fiktive Patientinnen und Patienten sowie Angehörige.

Nächster Redaktionsschluss
13. Januar 2017
Die nächste PARKOUR erscheint im März 2017

Ihre Meinung ist uns wichtig.

Bitte vergeben Sie jeweils eine Note zwischen 1 (sehr gut) und 6 (ungenügend). Herzlichen Dank!

Ihre Noten für den PARKOUR!

1. Wie gefällt Ihnen die Themenauswahl?

Ihre Note: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

2. Wie gut verständlich sind die Artikel?

Ihre Note: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

3. Wie gefällt Ihnen die Gestaltung?

Ihre Note: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

4. Haben Sie Anregungen an uns?

.....

.....

.....

Printed in Germany | Copyright AbbVie | Dezember 2016 | Allround Team GmbH

Porto zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Redaktion PARKOUR
c/o Allround Team GmbH
Mozartstraße 9
50674 Köln



DE/DUO/1116/2662

Mit freundlicher Empfehlung

Wenn unsere Äpfel reif sind, ernten wir Glück.

Wir lieben es, uns um den Garten zu kümmern. Mit Parkinson dauert das zwar manchmal etwas länger. Aber die selbst gepflückten Äpfel schmecken dafür umso besser.

Wir haben unser kleines Glück gefunden. Und Sie?

Foto: gettyimages/Kathrin Ziegler

Mein kleines Glück

Eine AbbVie-Initiative

„Mein kleines Glück“ ist eine AbbVie-Initiative für individuelle Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden für Menschen, die von Parkinson betroffen sind.

abbvie