

# DIAGNOSE PARKINSON

*Wir machen uns STARK!*

## SELBSTHILFEGRUPPEN IN OBERHAVEL

### TREFFPUNKTE:

#### HENNIGSDORF

Jeden 2. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr  
Bürgerhaus „Alte Feuerwache“  
Hauptstraße 4 · 16761 Hennigsdorf

#### LEEGERBRUCH

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr  
Haus der Möglichkeiten  
Eichenhof 6 · 16767 Leegebruch

#### ORANIENBURG

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr  
SEKIS-Gruppenraum  
Liebigstraße 4 · 16515 Oranienburg



PSH



PARKINSON  
SELBSTHILFE

LANDESVERBAND BRANDENBURG E.V.

[WWW.PSH-LVBB.DE](http://WWW.PSH-LVBB.DE)

## WIR BIETEN:

- den Erfahrungsaustausch untereinander
- Vermittlung aktueller Informationen
- Fachvorträge, Ausflüge & Studienfahrten
- Veranstaltungen unterschiedlichster Art
- die gemeinsame Suche nach neuen Wegen
- ein aktives Miteinander
- die Selbstisolation der Betroffenen zu vermeiden
- Hilfe und Unterstützung bei sozialen Fragen und Antragsstellungen
- Ansprechpartner bei Alltagsproblemen

**WIR SIND NICHT EINSAM,  
DENN WIR SIND GEMEINSAM!**

**HERAUS AUS DEM  
SCHNECKENHAUS!**



*Foto: run magazin*

**WIR UNTERSTÜTZEN SIE!**

## **WAS IST PARKINSON?**

Die Parkinson-Krankheit ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Sie betrifft Gebiete des Gehirns, die an der Kontrolle der willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen beteiligt sind.

Die klassischen Symptome sind das Zittern in Ruhe, die Bewegungsarmut und Muskelsteifigkeit sowie Gang- oder Gleichgewichtsstörungen.

## **WEIT VERBREITET**

Bundesweit sind circa 450.000 Menschen an Parkinson erkrankt. Etwa 10 % davon sind bei der Diagnose jünger als 40 Jahre. In der Regel fällt die Erkrankung zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr auf.

## **HERAUS AUS DER ISOLATION!**

Sich unter Betroffenen und Angehörigen austauschen, informieren und helfen – das bedeutet: Ein aktiver Umgang mit der Krankheit und ein Plus an Lebensqualität. Zusätzlich bringt es Spaß und Geselligkeit.

## **WIR SIND DIE PARKINSON SELBSTHILFEGRUPPEN IM LANDKREIS OBERHAVEL**

Unsere drei Selbsthilfegruppen in Oberhavel sind Mitglied im Parkinson Selbsthilfe Landesverband Brandenburg e.V. Im Jahr 2005 gründete sich die SHG in Hennigsdorf. Die Gruppen in Leegebruch und Oranienburg folgten danach. Zur Zeit sind in den drei SHGn ca. 50 Mitglieder (Betroffene und Angehörige) vereint. Ziel der drei SHGn ist es „Hilfe durch Selbsthilfe“ zu fördern, um die geistigen und körperlichen Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.



## **FREUDE AN BEWEGUNG!**

Wir sind jederzeit bemüht, die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn zu verbessern, um den Umgang mit den täglichen Herausforderungen besser zu meistern.

### **Unser Angebot hierfür ist sehr umfangreich:**

- Tischtennis
- Wanderungen
- Boxen
- Nordic Walking
- Drums Alive
- Sport für Alle
- Tai-Chi
- Bewegungsübungen nach BIG
- Trainieren der kognitiven Fähigkeiten

## CHECK ZUR FRÜHERKENNUNG einer möglichen Erkrankung

1. Zittert Ihre Hand, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlenkert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine nach vorn gebeugte Körperhaltung?
4. Schlurfen Sie beim Gehen oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Gehen Sie in kleinen Schritten und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie kleiner und unleserlicher geworden?
8. Ziehen Sie sich schnell zurück und meiden Sie häufiger Kontakte?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Sind Sie in Schulter oder im Rücken verspannt und haben Sie Schmerzen?
11. Verspüren Sie ein „inneres Zittern“ oder eine „innere Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Dies können frühe Anzeichen einer möglichen Parkinson-Erkrankung sein. Wenn Sie mehr als vier Fragen mit „ja“ beantworten, kann dies ein Hinweis auf erste Symptome sein.



HINSEHEN  
HANDELN  
HELFEN

## **GRUPPE HENNIGSDORF**

Gruppenleiter: Dr.-Ing. Hans-Hermann Rönnecke  
16761 Hennigsdorf · Mobil: 0151 - 561 243 000  
Mail: h.roennecke-psh@web.de

### **BANKVERBINDUNG/ SPENDENKONTO**

Mittelbrandenburgische Sparkasse  
IBAN: DE25 1605 0000 1000 6755 79

## **GRUPPE LEEGEBRUCH**

Gruppenleiter: Detlef Manthey  
16767 Leegebruch · Mobil: 0176 - 31 487 225  
Mail: d.manthey-psh@mail.de

### **BANKVERBINDUNG/ SPENDENKONTO**

Mittelbrandenburgische Sparkasse  
IBAN: DE03 1605 0000 1000 6755 87

## **GRUPPE ORANIENBURG**

Gruppenleiter: Eva-Maria Jennek  
16515 Oranienburg · Mobil: 0178 - 14 46 625  
Mail: jennek-psh@web.de

### **BANKVERBINDUNG/ SPENDENKONTO**

Mittelbrandenburgische Sparkasse  
IBAN: DE88 1605 0000 1000 6756 09

## **Parkinson, das heißt...**

- behindert und nicht behindert sein
- beweglich und nicht beweglich sein
- alles können und doch nichts allein
- festkleben und dann losrennen
- wollen und doch nicht können
- mal zappeln und mal zittern
- es ertragen und sich dazu bekennen