

# DIAGNOSE PARKINSON

*Wir machen uns STARK!*

## SELBSTHILFEGRUPPE COTTBUS

Treffpunkt:

Jeden 1. Dienstag im Monat in der  
Mehrgenerationenbegegnungsstätte  
Herbstlaub



PSH



PARKINSON  
SELBSTHILFE

LANDESVERBAND BRANDENBURG E.V.

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

## WIR BIETEN:

- 🌱 den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- 🌱 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!**



## WIR SIND DIE SHG PARKINSON

Unsere Gruppe besteht seit vielen Jahren und hat derzeit ca. 40 Mitglieder. Das Hauptziel unserer Treffen ist es, geistige und körperliche Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Das Selbstwertgefühl der Betroffenen soll gestärkt werden.

Sorgen und Alltagsprobleme von Betroffenen und Angehörigen sind im Miteinander leichter zu bewältigen.



## MIT UNS KÖNNEN SIE:

- bei Drums Alive unter Anleitung eines Therapeuten Ihre Koordination trainieren...



- mit den „Pinguinen“ (unserem Maskottchen) unter Anleitung Aquafitness erleben...



- beim Tischtennis mit „Parkis & Friends“ gut in Bewegung kommen...



## 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

## GRUPPENTREFFEN

Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 14:30 Uhr - 16:00 Uhr  
im Herbstlaub  
Am Doll 1 • 03042 Cottbus

## WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Wenden Sie sich vertrauensvoll an:  
**Michaela Johné**  
**Regionalgruppenleiterin**

Tel.: 0162 - 90 59 602

Mail: [m.johne-psh@t-online.de](mailto:m.johne-psh@t-online.de)

## BANKVERBINDUNG/ SPENDENKONTO

Sparkasse Spree-Neiße

IBAN: DE 27 1805 0000 0190 1152 89