

DIAGNOSE PARKINSON

Wir machen uns STARK!

SELBSTHILFEGRUPPE POTSDAM

Treffpunkt:
Jeden 1. Mittwoch im Monat
im PBG Servicepunkt K2
oder virtuelles Treffen



PSH



PARKINSON
SELBSTHILFE

LANDESVBAND BRANDENBURG E.V.

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!

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 SHG PARKINSON

Unsere Gruppe besteht seit 1992 und hat ca. 60 Mitglieder, u.a. aus **Potsdam** und **Potsdam-Mittelmark**. Grundlagen für unsere Arbeit ist ein gemeinsam erarbeiteter Aktivitätenplan. **Ziel** der SHG 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.

Hierfür trainieren wir u.a. mit „Smovey“-Ringen, haben Spaß beim gemeinsamen Bogenschießen und finden unsere innere Ruhe beim „Keep Moving“ (Tai Chi).



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. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr
PBG Servicepunkt K2
Kuckucksruf 9 • 14478 Potsdam

ANSPRECHPARTNERIN

Regionalgruppenleiterin: Kirsten Vesper
Richard-Kuckuck-Str. 20 • 14558 Nuthetal
Tel.: 033200 - 552 34 • Mobil: 0173 - 237 70 55
Mail: k.vesper-psh@web.de

Stellv. Regionalgruppenleiterin: Monika Kesch
Feldstraße 6a • 14558 Nuthetal
Mobil: 0172 - 577 24 92
Mail: m.kesch-psh@web.de

BANKVERBINDUNG/ SPENDENKONTO

Mittelbrandenburgische Sparkasse
IBAN: DE97 1605 0000 1000 6756 41

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