

DIAGNOSE PARKINSON

Wir machen uns STARK!



LANDESVERBAND BRANDENBURG



PSH
PARKINSON
SELBSTHILFE



LANDESVERBAND BRANDENBURG E.V.

WWW.PSH-LVBB.DE

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn Sie heute zu diesem Flyer greifen, dann vielleicht, weil Sie an Parkinson erkrankt oder indirekt betroffen sind. Viele von uns hatten am Anfang das Gefühl, mit dem Begriff „Parkinson“ allein gelassen zu werden. Es gab so viele Fragen, auf die wir keine Antwort hatten:

- » Was ist Morbus Parkinson?
- » Wie ist der Krankheitsverlauf?
- » Welche Medikamente gibt es und wie wirken sie?
- » Wie wichtig ist körperliche Betätigung?
- » Wo finde ich soziale Kontakte?
- » Welche Hilfsmittel sind im Alltag eine Erleichterung?
- » Welche Informationen benötigen Familie und Freunde?

Vielleicht geht es Ihnen auch so oder so ähnlich? Ganz nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“ versuchen wir Ihnen diese Fragen zu beantworten und Sie zu unterstützen „Ihren Weg“ mit Parkinson zu gehen.

Was bieten wir Ihnen:

- » umfassende Informationen zur Erkrankung
- » Gesprächspartner mit ähnlichen Erfahrungen
- » Halt in schwierigen Lebenssituationen
- » gemeinsame Lösungsversuche
- » Freundschaft und Verständnis

Die Selbsthilfegruppe als Chance

Die Diagnose Parkinson löst zunächst Ängste und Unsicherheit aus. Neben der sachlichen Aufklärung ist es auch wichtig emotionale Stärke wieder zu gewinnen. Daran können wir zusammen „arbeiten“.

Lernen Sie uns kennen, gerne auch mit Ihrem Partner oder anderen Angehörigen. Schauen Sie, ob Sie von uns profitieren und sich bei uns wohl fühlen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen und danken für Ihr Interesse!

PARKINSON

Die Parkinson-Krankheit ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Sie betrifft bestimmte Gebiete des Gehirns, die an der Kontrolle der willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen beteiligt sind. Die klassischen Symptome der Krankheit sind daher z.B. Bewegungsarmut, Zittern in der Ruhe, Muskelsteifigkeit, Gang- und Gleichgewichtsstörungen.

DIE DIAGNOSE PARKINSON KANN JEDEN TREFFEN

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

HERAUS AUS DEM SCHNECKENHAUS

Sich unter Betroffenen und Nichtbetroffenen austauschen, informieren und helfen – das ist der Weg, den wir gemeinsam gehen. Wir haben gelernt, dass ein aktiver Umgang mit der Krankheit ein Plus an Lebensqualität bedeutet – und uns zusätzlich auch Spaß und Geselligkeit bringt. Das wünschen wir auch Ihnen!

Die Zusammenkünfte sind für Betroffene und Angehörige äußerst hilfreich, um sich auszutauschen, wichtige Information zu neuesten Therapiestandards zu erhalten, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und um zu wissen, dass man mit dieser Erkrankung nicht alleine ist.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen und danken für Ihr Interesse!

CHECK ZUR FRÜHERKENNUNG EINER MÖGLICHEN ERKRANKUNG

1. Kommt es vor, dass Ihre Hand zittert, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlendert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine vornübergebeugte Körperhaltung?
4. Haben Sie einen leicht schlurfenden Gang oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Haben Sie einen kleinschrittigen Gang und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Haben Sie häufiger Spannungsschmerzen im Schulter- oder Rückenbereich?
8. Haben Sie bemerkt, dass Sie sich schnell zurückziehen und Kontakte meiden?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie z.B. kleiner und unleserlicher geworden?
11. Leiden Sie an einem „inneren Zittern“ oder „innerer Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Diese Checkliste soll helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf frühe Anzeichen einer möglichen Parkinsonerkrankung zu lenken. Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit ja beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf erste Symptome für ein Morbus Parkinson sein.

SELBSTHILFEGRUPPEN

1. Beelitz-Heilstätten
2. Beeskow
3. Bernau
4. Brandenburg a. d. Havel
5. Cottbus
6. Eberswalde
7. Eisenhüttenstadt
8. Falkensee
9. Frankfurt (Oder)
10. Fürstenwalde



BRANDENBURG LANDKREISE

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------|-------------------------|---|
| 11. Gommern/
Jerichower Land | 16. Luckenwalde | 22. Pritzwalk/Sadenbeck | + Jung-Erkrankte |
| 12. Hennigsdorf | 17. Ludwigsfelde | 23. Schönebeck (Elbe) | + Tiefe Hirn-
stimulation
Brandenburg &
Berlin |
| 13. Jüterbog | 18. Neuruppin | 24. Schwedt/Oder | |
| 14. Königs Wusterhausen | 19. Niemege/Bad Belzig | 25. Senftenberg | |
| 15. Leegebruch | 20. Oranienburg | 26. Trebbin | |
| | 21. Potsdam | | |

WAS WIR UNS ALS PARKINSON- KRANKE WÜNSCHEN:

Wir bewegen
uns langsamer
- lasst uns Zeit!

Wir brauchen Hilfe -
aber auch
Selbständigkeit!

Wir denken
etwas langsamer -
seht uns nicht
als dement!

Nehmt uns
weiterhin
ernst!

Wir zittern und
schwanken - seht
uns nicht als
Alkoholiker!

Wir haben ein
Maskengesicht -
seht uns nicht als
gefühllos!

Wir sind nicht wie
früher - wir sind
aber noch wir!

PARKINSON...

- das ist beweglich und unbeweglich sein
- das ist mal zappeln und mal zittern
- das ist festkleben und dann losrennen
- das ist behindert sein und nicht behindert sein
- ist, wollen und doch nicht können
- heißt, man kann alles und doch nichts allein
- heißt, ertragen und sich dazu bekennen



HINSEHEN
HANDELN
HELFEN



WIR SIND FÜR SIE DA! ANSPRECHPARTNER

Torsten Römer

Mobil: 0151 - 27 654 441

Bodo Fröhndrich

Mobil: 0176 - 72 363 774

info@psh-lvbb.de | www.psh-lvbb.de

Bankverbindung & Spendenkonto

PSH Parkinson Selbsthilfe

Landesverband Brandenburg e.V.

Mittelbrandenburgische Sparkasse

IBAN: DE38 1605 0000 1000 6741 81