

DIAGNOSE PARKINSON

Wir machen uns STARK!

DER PARKINSON-SELBSTHILFE-LADEN

Selbsthilfe für Menschen mit Parkinson
und deren Angehörige in der Uckermark

Bertha-von-Suttner-Straße 43
16303 Schwedt/Oder



PSH



PARKINSON
SELBSTHILFE

LANDESV ERBAND BRANDENBURG E.V.

WWW.PSH-LVBB.DE

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.

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.

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

WIR SIND DIE SELBSTHILFE PARKINSON

Unsere Gruppe besteht seit 2015 und hat zurzeit circa 45 Mitglieder u.a. aus Schwedt, Angermünde, Gartz und Prenzlau.

Ziel ist es „Hilfe durch Selbsthilfe“ zu fördern, um die geistigen und körperlichen Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.

Das Selbstwertgefühl der Betroffenen soll gestärkt werden.

Die Eigenverantwortung im Umgang mit der Krankheit wird intensiviert. Sorgen und Alltagsprobleme von Betroffenen und ihren Angehörigen sind im Miteinander leichter zu bewältigen.

WIR BIETEN AN:

- Aktivierungsangebote
- Vermittlung aktueller Informationen
- Vorträge und unterschiedlichste Veranstaltungen
- Beratung nach der Diagnose
- Selbstbewusstsein fördern
- Hilfe und Unterstützung bei sozialen Fragen
- Erfahrungsaustausch in Gesprächsrunden
- Literatur zum vor Ort Lesen oder Ausleihen

Wichtig hierbei ist die enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Apotheken, Therapeuten, Kliniken, Sozialstationen, Krankenkassen, Vereinen, Verbänden und Behörden.

FREUDE AN BEWEGUNG

Smovey dienstags 10:30 Uhr
„MehrGenerationenHaus im Lindenquartier“,
Bahnhofstraße 11b · 16303 Schwedt
Trainer: Andreas Keller



Intuitives Bogenschießen
mittwochs 9:30 Uhr · SSV PCK 90
Breite Allee 3-9 · 16303 Schwedt
Trainer: Thomas Seehagen



**Keep Moving (Taiji für Menschen mit
Bewegungsstörungen)**
Trainerin: Sonja Seehagen





HINSEHEN HANDELN HELFFEN

GRUPPENTREFFEN

Am 2. Dienstag des Monats
von 9:30-11:30 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle KOMM-Schwedt
Julian-Marchlewski-Ring 103 b
16303 Schwedt/Oder

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Regionalgruppenleiterin:

Sonja Seehagen

Tel.: 03332 - 833 40 14

Mobil: 0174 - 91 36 533

Bertha-von-Suttner-Straße 43 · 16303 Schwedt

Sprechzeit: donnerstags 14:00-17:00 Uhr

Mail: s.seehagen-psh@gmx.de

www-psh-lvbb.de

Bildnachweis: Sonja Seehagen, privat, Taiji Therapy

SPENDENKONTO

IBAN: DE66 1605 0000 1000 6756 17

UNSERE UNTERSTÜTZER



Nationalparkstadt

SCHWEDT



abbvie
und andere

