

Parkinson

Selbsthilfe Wien

News



Ausgabe 29

November / Dezember 2018

Inhalt

In dieser Ausgabe

Einladung Weihnachtsfeier

Kostenloser Shuttlebus zur Informationsveranstaltung in St. Pölten

Editorial.....	2
Fachartikel - Improvisationstheater.....	3
Parkinsonkompetenzteam.....	5
Termine.....	6
Termine / Gruppen.....	8
Einladung Weihnachtsfeier.....	9
Informationsveranstaltung.....	10
Einführungsvortrag.....	11
Einladung Sicheres Klettern.....	11
Fachartikel - Angehörige.....	12
Nachruf.....	13
Erfahrungsbericht - Mrs. P.....	14
Rückblick Ausflug in die Wachau.....	15
Redaktionelles.....	16
Impressum.....	16



„IMPROVISATION – INTERAKTION – BEWEGUNG – SPASS“

Improvisationstheater als ergotherapeutische Therapieform in der Klinik Bad Pirawarth

Im Rahmen des Treffens der Parkinsonselbsthilfegruppe durfte ich Improvisationstheater im Schutzhaus Ameisbach (Mai 2018) theoretisch und praktisch vorstellen. Im Anschluss daran wurde ich gebeten einen Artikel zu diesem Thema zu verfassen. Diese Gelegenheit möchte ich hiermit nutzen, um das Thema „Improvisationstheater als ergotherapeutische Therapieform“ bekannter zu machen.

Die Ursprünge meines Projektes

„Es war sehr erfrischend meine Gefühle und Gedanken auszudrücken, ohne lange darüber nachzudenken.“ Diese Aussage eines Gastes des Rehabilitationszentrums Bad Pirawarth im Zuge eines Sommerfestes im Jahr 2014 mit dem Thema „Alles Theater“ hat mich dazu inspiriert die Wirkung von Improvisationstheater auf die Symptomatik von Parkinsonbetroffenen näher zu betrachten. Meine Motivation veranlasste mich dazu von Dezember 2014 bis Jänner 2015 in der Klinik Bad Pirawarth eine Studie zu diesem Thema durchzuführen.

Die Bedeutung des Begriffs „Improvisationstheater“

Zu Beginn meiner Literaturrecherche suchte ich nach einer einfachen und verständlichen Definition des Begriffs „Improvisationstheater“.

Fortsetzung auf Seite 3



Renate
Lemanski

Die Selbsthilfe braucht selbst Hilfe

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und sie finden in dieser Ausgabe wieder den Zahlschein für den Mitgliedsbeitrag 2019. Mit etwas Glück haben bis jetzt auch die Letzten den Mitgliedsbeitrag für heuer überwiesen. **Es sind auch 2019 wieder 52 Euro für das ganze Jahr, oder 1 Euro pro Woche.**

Ein Betrag, von dem wir meinen, dass er allen Mitgliedern zumutbar ist. 1 Euro, den man auch an einem einzigen Tag schnell ausgibt ohne lange darüber nachzudenken. Wir bedanken uns bei allen, die den Mitgliedsbeitrag, ohne weitere Mahnungen, gleich überweisen, denn jede Mahnung kostet Geld. Ihr Geld, das uns verloren geht, und das wir gerne sinnvoller verwenden würden.

Auch wenn alle Mitglieder sofort bezahlen würden, fehlen uns, um kostendeckend arbeiten zu können, weitere 50.000,- Euro im Jahr, die wir zuschießen müssen. Das geht zu Lasten des Grundkapitals, also der Erbschaft, die wir vor 6 Jahren gemacht haben. Wenn es uns auch in Zukunft nicht gelingt, diese Ausgabe anders zu finanzieren, dann sind wir in 5 Jahren nicht mehr in der Lage den Betrieb aufrecht zu erhalten. Nicht in der bewährten Form die sie gewohnt sind, sondern gar nicht mehr.

Das darf nach unserer Meinung aber keinesfalls passieren, denn so wie einstmals Sie selbst, werden auch in Zukunft noch viele Neuerkrankte unsere Hilfe brauchen, so lange bis es vielleicht doch einmal heißen wird: Parkinson ist heilbar! und das kann leider noch viele Jahre dauern, sagen uns die Experten. So lange der Auslöser der Krankheit nicht erkannt wird, gibt es keine Heilung.

Was WIR tun wollen, um zu mehr Mitgliedern zu kommen? Wir wollen weitere Gesprächsgruppen in ganz Wien gründen, damit sich die Anfahrtswege für die Betroffenen verkürzen und so eine Teilnahme am Gruppenleben möglich wird. Das ist ein Projekt, das letztes Jahr mit der Gruppengründung im 22. Bezirk begonnen hat und das uns noch über Jahre beschäftigen wird, ehe es in jedem Wiener Bezirk zumindest eine Gesprächsgruppe geben wird.

Wie SIE uns dabei helfen können den Verein am Leben zu erhalten und unsere Aufgaben auch in Zukunft zu erfüllen? Sprechen Sie andere Betroffene beim Arztbesuch, in einer Reha-Einrichtung an, und ermuntern Sie sie Mitglied bei uns

zu werden. Wir wissen, dass fast alle sich vor dem ersten Besuch in einer Gesprächsgruppe fürchten, aber wenn diese Hürde einmal genommen ist, meist gerne wieder kommen. Wenn Sie jemand mitnehmen, dann ist der/die Neue gleich nicht mehr fremd und wird sich leichter entschließen es einmal zu probieren.

Fragen Sie im Freundes- und Bekanntenkreis, ob jemand sich vorstellen kann, ohne selbst Parkinson zu haben, förderndes Mitglied der Parkinson Selbsthilfe Wien zu werden. Jede-r von uns erhält viele Spendenansuchen von den unterschiedlichsten Organisationen und gibt einigen davon etwas von seinem Geld. Wir können es uns leider nicht leisten so einen Bettelbrief an jeden Haushalt in Wien zu schicken, vom meist beigelegten kleinen Geschenk erst gar nicht zu reden.

Bei manchen Organisationen ist der Verwaltungsaufwand so groß, dass vom gespendeten Geld, nach Abzug der Kosten, nicht mehr viel übrig bleibt. Wir arbeiten – mit Ausnahme unseres Sekretärs, der angestellt ist - alle ehrenamtlich. Was immer wir an Spendengeldern bekommen, wird also sicher nicht verschwendet, sondern kommt unmittelbar den Betroffenen und Angehörigen zugute.

Was brauchen wir um kostendeckend arbeiten können? Wenn sich unser Mitglieder- und Fördereranteil auf insgesamt 1.000 Personen erhöht hat ist das Ziel erreicht. Das heißt ein neues Mitglied oder ein Förderer pro derzeitigem Mitglied würde bereits helfen!

Das sollte doch – mit Ihrer Hilfe – und auch in Ihrem Interesse, gemeinsam zu schaffen sein!

Renate Lemanski und das Team der Parkinson Selbsthilfe Wien

In diesem Sinn, Ihnen allen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr!

Falls sie keinen Zahlschein in ihrer Zeitung vorgefunden haben, oder weitere Zahlscheine brauchen, können sie diese bei uns telefonisch anfordern oder im Büro abholen.

Die Kontodaten sind:

Parkinson Selbsthilfe Wien

IBAN: AT24 2011 1310 0340 1050

BIC: GIBAATWWXXX

Man versteht darunter die Fähigkeit den Körper und den Raum zu nutzen. Eine Idee wird ausgedrückt und daraus formt sich eine Situation oder ein Charakter. Dies erfolgt spontan und ohne Vorbereitung als Reaktion auf einen Stimulus der Umwelt (Quelle: Frost & Yarrow, 2007). Improvisationstheater kann als die aktuellere Variante des Stegreiftheaters gesehen werden. Charakteristisch für Improvisationstheater ist, dass Szenen und Geschichten sich spontan entwickeln und Entscheidungen gemeinsam entstehen. Prinzipien sind Kooperation/Interaktion und Akzeptanz. Es werden keine vorgefertigten Skripten verwendet (Quelle: IKU Verein zur Förderung improvisierter Kunst, 2013).

Die Geschichte von „Improvisationstheater“

Als ich mich weiter mit diesem Thema beschäftigte, war ich überrascht, dass Stegreifdichtung bereits in der Antike, und Stegreifspiel schon zur Zeit Shakespeares und in barocken Volkstheatern beliebt war. Die Ursprünge in neuerer Zeit liegen unter anderem in Wien. Der Arzt und Psychotherapeut Jacob Levy Moreno entwickelte theoretische Konzepte zum „Stegreiftheater“. In Wiener Kaffeehäusern wurde „die lebendige Zeitung“ gespielt. Dabei entstehen Szenen spontan mit Hilfe von Zeitungsausschnitten. Im Jahr 1923 wurden erste Stegreifspiele in der Maysedergasse im 1. Bezirk aufgeführt. In weiterer Folge entwickelten sich daraus das Psychodrama und das Rollenspiel. In der Ergotherapie im Bereich Neurologie handelt es sich um eine neuartige Therapieform. Die Ausdrucksformen Tanz und Musik sind in diesem Zusammenhang bekannter. Nach eingehender Literaturrecherche formulierte ich die Ziele für meine Studie.

Vorstellung meiner Masterstudie zum Thema „Improvisationstheater in der Ergotherapie“

Die Forschungsfrage meiner Studie lautete schließlich: „Welcher Unterschied kann vor und nach Durchführung von Theateraktivitäten mit Improvisationscharakter als ergotherapeutische Interventionsform bei PatientInnen mit idiopathischem Parkinson hinsichtlich der zeitlichen (Beginn, Aufrechterhaltung, Abschluss), nonverbalen (Blickkontakt, Mimik, Gestik, Ausdruck von Gefühlen) und verbalen (Sprach- und Stimmproduktion, Verständlichkeit, Kommunikation, Redefluss) Aspekte einer sozialen Interaktionssituation festgestellt werden?“.

Die Studie umfasste 6 Wochen (5.1. – 13.2.2015). Die Therapieeinheiten fanden immer am Dienstag und Donnerstag statt und umfassten jeweils 90 Minuten.

Unterstützt wurde ich bei der Planung und Gestaltung der Therapieeinheiten durch die Improvisationsschauspielerin Anita Zieher.

Es kam zu einer Verbesserung der Werte hinsichtlich der Qualität der sozialen Interaktion bei 4 der 5 getesteten StudienteilnehmerInnen. Ein Studienteilnehmer konnte den Status erhalten. Dies führte ich darauf zurück, dass er bereits in der ersten Einheit ein sehr hohes Niveau der sozialen Interaktion aufwies.

Nach jeder Einheit sammelte ich die Rückmeldungen der GruppenteilnehmerInnen in mündlicher und schriftlicher Form. Festzustellen war, dass introvertierte Personen im Laufe der Einheiten mehr aus sich herauskamen. Innerhalb der Gruppe entwickelte sich eine sehr familiäre und vertraute Atmosphäre, die die TeilnehmerInnen dabei unterstützte sich mehr zu trauen bzw. die „persönlichen Grenzen“ auszutesten, wie es ein

Teilnehmer treffend formulierte. Personen mit wenig bzw. starrer Mimik und Gestik versuchten ihre Ausdrucksmöglichkeiten in diesem Bereich zu erweitern. Die Lautstärke und Deutlichkeit der Artikulation war ein weiterer Schwerpunkt für einige TeilnehmerInnen. Auch hier war ein Lernprozess zu beobachten. Besonders herausfordernd war für viele Gruppenmitglieder die anfänglichen Hemmungen abzubauen bzw. vor anderen zu sprechen, ohne im Vorfeld ein konkretes Konzept zur Verfügung zu haben.

Die Kreative Interaktionsgruppe in der Klinik Bad Pirawarth

Aufgrund des Studienerfolges und der überwiegend positiven Rückmeldungen beschloss ich eine Improvisationstheatergruppe fix im Therapiealltag in der Klinik Bad Pirawarth zu implementieren. Da sich kreatives Ausdrücken mit dem eigenen Körper, der Stimme und dem Geist auch auf andere Krankheitsbilder positiv auswirkt, erweiterte ich die Zielgruppe auf alle neurologischen Erkrankungen. An der Gruppe können nun alle interessierten Gäste mit Krankheitsbildern aus dem neurologischen Bereich (Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall,...) teilnehmen. Wichtig ist lediglich die Bereitschaft zur Kooperation und Interaktion und das Vorhandensein von ausreichend Belastbarkeit und Ausdauer, um über die Dauer von 60 Minuten an der Gruppe teilnehmen zu können. Es gibt einige wenige Kriterien, die eine Teilnahme an der Gruppe ausschließen: schwere körperliche Einschränkungen (bettlägerige PatientInnen, Rollstuhlfahrer, die den Rollstuhl nicht selbstständig antreiben können), mittelschwere bis schwere Formen der Demenz (MMSE < 21), ausgeprägte sprachliche Einschränkungen, nicht deutschsprachige PatientInnen, erhöhte

Sturzgefahr (ausgeprägter Schwindel, Gleichgewichtsprobleme) und starke Schmerzen.

Für die Gruppe gibt es einige Gruppenregeln, damit sich alle wohlfühlen und profitieren können. Es wird niemand gezwungen etwas zu tun.

Die Gruppe soll einen sicheren Rahmen bieten. Aus diesem Grund wird nicht im Sinne von „richtig oder falsch“ bewertet. Das Verhalten der GruppenteilnehmerInnen wird nicht interpretiert, hinterfragt oder psychologisch ausgewertet. Im Gegenteil, „Fehler“ oder „Stille“ bedeuten neue Chancen. Zum Teil entstehen daraus neue Ideen. Die Gruppe läuft nach einem grob festgelegten Rahmen ab. Zu Beginn erfolgen eine kurze Erklärung des Begriffs „Improvisationstheater“ und die Vorstellung der Ziele dieser Therapieform. Nach einigen Aufwärmübungen (z.B. „Gehen durch den Raum mit diversen Rollenanweisungen“), erfolgt der Hauptteil mit Improvisationsübungen in der Gruppe in Partnerarbeit oder auch Einzelimprovisationen. Den Abschluss bilden Entspannungs- oder Atemübungen und eine Feedbackrunde.

Derzeit findet die kreative Interaktionsgruppe in der Klinik Bad Pirawarth jeden Donnerstag im Gruppenraum der Station Barbara II von 10:30 bis 11:30 statt. Bei Interesse ist es wichtig dies bereits beim Therapieplanungs- bzw. Arztgespräch zu Beginn des Rehabilitationsaufenthalts zu erwähnen.

Positive Auswirkungen von Improvisationstheater

Eine wichtige Frage ist natürlich, warum Improvisationstheater für Parkinsonerkrankte sinnvoll sein kann. Betroffene profitieren auf körperlicher, geistiger, sozialer, kognitiver und sprachlicher Ebene, wie diese Aufzählung verdeutlicht:

Physisch:

- Verbesserung des Körperbewusstseins, der Körperwahrnehmung
- Verbesserung des Gleichgewichts & der Haltung
- Förderung der allgemeinen Beweglichkeit

Psychisch:

- Förderung des Selbstbewusstseins
- Reduktion von Ängsten/Hemmungen
- Ausdruck von Gefühlen

Sozial:

- Verbesserung der Gruppenfähigkeit/ Interaktionsfähigkeit durch Zusammenarbeit/Auseinandersetzung in der Gruppe

Kognitiv:

- Förderung des Problemlöseverhaltens, Aufmerksamkeit/Konzentration/Gedächtnis, Entscheidungsfähigkeit

Sprachlich:

- Kommunikation (verbal und nonverbal): Sprachlicher Ausdruck, Mimik, Körpersprache, Blickkontakt, Lautstärke

Ich würde mich freuen, wenn sich diese neuartige Therapieform weiter etabliert und zu einem festen Bestandteil der Ergotherapie entwickelt. Es wäre schön, wenn sich in Zukunft noch mehr Betroffene für Improvisationstheater begeistern und offen für neue und lustige Erfahrungen sind.

Artikel verfasst von: Eva Schweng, MSC; Ergotherapeutin in der Klinik Bad Pirawarth

MITGLIEDSBEITRAG 2019

In dieser Ausgabe liegt wieder der Zahlschein für den Mitgliedbeitrag 2019 bei. Wir ersuchen Sie bitte den Betrag von € 52,- so rasch wie möglich zu überweisen. Natürlich freuen wir uns auch über eine kleine zusätzliche Spende.

Kontonummer: AT24 2011 1310 0340 1050

Zahlscheine sind natürlich auch bei uns im Büro erhältlich

Vielen Dank für Ihre wertvolle und wichtige Unterstützung!



Vorstellung des Parkinsonkompetenzteams in der Klinik Bad Pirawarth

Die privat geführte Klinik Pirawarth für Neurologie, Orthopädie und Psychosomatik verfügt über eine besondere Expertise in der Behandlung von PatientInnen mit Morbus Parkinson. Im Rahmen der multimodalen Parkinson-Rehabilitation wird auf die individuellen Bedürfnisse jeder Betroffenen/jedes Betroffenen eingegangen.

Für jede Patientin/jeden Patienten wird nach einer ausführlichen Funktionsdiagnostik und gemeinsamen Festlegung der Therapieziele ein Therapieplan für den Reha-Aufenthalt erarbeitet. Der Therapieprozess selbst wird im interdisziplinären Setting durchgeführt. Dies bedeutet, dass unterschiedliche therapeutische Berufsgruppen sowie Pflegefachkräfte an einem gemeinsamen Therapieziel mit den PatientInnen arbeiten.

Die jahrelange Erfahrung in der Betreuung an Parkinson erkrankten Menschen in der Klinik Pirawarth führte 2016 letztlich zur Gründung eines hochspezialisierten **Parkinsonkompetenzteams**. Somit steht in Pirawarth ein umfassendes Behandlungsangebot zu Verfügung um den komplexen Anforderungen in der Behandlung dieser chronischen fortschreitenden Erkrankung noch besser begegnen zu können. Das Team setzt sich aus Experten verschiedener therapeutischer Bereiche wie Physiotherapie, Ergotherapie, Diätologie, Musiktherapie, Psychologie, Orthoptik und Medizin (FachärztInnen für Neurologie mit spezifischer Expertise in der Rehabilitation von Bewegungsstörungen sowie AllgemeinmedizinerInnen) und speziell geschultem Pflegepersonal zusammen.



Foto mit unserem Patienten
Herrn Franz Schlemmer
©Klinik Pirawarth

Die Arbeitsgruppe kommt im Durchschnitt jeden 2. Monat eine Stunde zusammen, um aktuelle Themen bezüglich Betreuung von ParkinsonpatientInnen zu besprechen sowie neue Vorschläge und Ideen zu entwickeln und in den Klinikalltag einzugliedern. Weitere Aufgaben des Teams sind: Update von verschiedenen therapeutischen Maßnahmen wie z.B. der LSVT-BIG®-Therapie, der LSVT-LOUD®-Therapie, kreative Interaktionsgruppen, neueste Entwicklungen in der Musiktherapie, Tanztherapie, psychologische Betreuung etc.

Von medizinischer Seite wird im Haus seit längerer Zeit die Apomorphin-Pen-Einstellung durchgeführt. Ergänzend wird auch die Einstellung auf die Apomorphin-Pumpe angeboten. Dankend der Tatsache, dass die ParkinsonpatientInnen vier Wochen im Rahmen des Rehabilitationsaufenthaltes in der Klinik Pirawarth verbringen, ist es die ideale Gelegenheit diese zwei Therapieoptionen bei fortgeschrittenem Parkinson einzusetzen. Schulungen und Vorträge für PatientInnen und deren Angehörigen gehören ebenfalls zum Aufgabengebiet des Teams.

Die multidisziplinäre Behandlung der Betroffenen im Sinne eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes erfolgt in der neurologischen Rehabilitation durch die Zusammenarbeit von Medizin, Therapie und Pflege.

Das Parkinsonteam steht für jede Fragestellung der PatientInnen und der KollegInnen im Haus zur Verfügung. Wir sind sehr bemüht für unsere PatientInnen optimale Therapiepläne zu erstellen und eine medikamentöse Einstellung durchzuführen.

Gordana Cerkez, Fachärztin für Neurologie
Eva Schweng, Ergotherapeutin

Klinik Pirawarth
Neurologie I Orthopädie I Psychosomatik
2222 Bad Pirawarth, Kurhausstraße 100
Tel: 02574 29160 – 0

info@klinik-pirawarth.at; www.klinik-pirawarth.at

klinik pirawarth
Therapie und Rehabilitation



Termine

DATUM		UHRZEIT	TERMIN	ORT
Fr., 2.11.		14 Uhr	Parki-Treff, 10. Bezirk	Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9
Mo., 5.11.		10 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Di., 6.11.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 6.11.		15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 7.11.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 7.11.		14 Uhr	Spielegruppe	Vereinslokal*
Do., 8.11.		15 Uhr	Trommelgruppe	Vereinslokal*
Do., 8.11.		18 Uhr	JUPPS-Treffen	Restaurant Futterboden, Flachgasse 5, 1140 Wien – Infos Seite 9
Fr., 9.11.		15 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
Mo., 12.11.		18 Uhr	Angehörigen-Treff	Vereinslokal*
Di., 13.11.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 13.11.		15-16 Uhr + 16-17 Uhr	Fit mit Christa - Turngruppe	Vereinslokal*
Mi., 14.11.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 14.11.		14 Uhr	Parki-Treff 12. Bezirk	Vereinslokal*
Fr., 16.11.		14 Uhr	Parki-Treff, 10. Bezirk	Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9
Mo., 19.11.		10 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Di., 20.11.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 20.11.		15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 21.11.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 21.11.		14 -17 Uhr	Morbus Parkinson – Wenn Beschwerden zunehmen - was tun?	Informationen Seite 10
Mi., 21.11.		14 Uhr	Spielegruppe	Vereinslokal*
Do., 22.11.		15 Uhr	Trommelgruppe	Vereinslokal*
Fr., 23.11.		15 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
Di., 27.11.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling

DATUM		UHRZEIT	TERMIN	ORT
Mi., 28.11.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 28.11.		14 Uhr	Parki-Treff 12. Bezirk	Vereinslokal*
Fr., 30.11.		15 Uhr	Einführungsvortrag mit Dr. Gerschlager	Informationen Seite 11
Mo., 3.12.		10 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Di., 4.12.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 4.12.		15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 5.12.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 5.12.		14 Uhr	Spielegruppe	Vereinslokal*
Do., 6.12.		15 Uhr	Trommelgruppe	Vereinslokal*
Fr., 7.12.		14 Uhr	Parki-Treff, 10. Bezirk	Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9
Di., 11.12.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Mi., 12.12.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 12.12.		14 Uhr	Parki-Treff 12. Bezirk	Vereinslokal*
Mi., 12.12.		18 Uhr	Angehörigen-Treff	Vereinslokal*
Do., 13.12.		14 - 18 Uhr	WEIHNACHTSFEIER	Informationen Seite 9
Fr., 14.12.		15 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
Mo., 17.12.		10 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Di., 18.12.		9:30 Uhr + 10:30 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 18.12.		15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 19.12.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 19.12.		14 Uhr	Spielegruppe	Vereinslokal*
Do., 20.12.		15 Uhr	Trommelgruppe	Vereinslokal*

*Vereinslokal: Cothmannstraße 5-7/Büro 2; 1120 Wien



TERMINE / GRUPPEN

"Parkinson-Treff", die Gesprächs- und Erfahrungsaustauschgruppe

(Zwanglose Gespräche in kleiner Runde mit Betroffenen und Angehörigen)

Parki-Treff im 12. Bezirk:

Termine: 14.11.; 28.11., 12.12.,
(jeden 2. u. 4. Mittwoch im Monat)

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Vereinslokal

Parki-Treff im 10. Bezirk:

Termine: 02.11.; 16.11., 07.12.,
(jeden 1. u. 3. Freitag im Monat)

Zeit: ab 14 Uhr

Ort: Café Cactus (Extrazimmer), 1100,
Pernersdorferstraße 9 (Ecke Waldgasse)

Parki-Treff im 22. Bezirk:

Termine: 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.
Zeit: 11 Uhr

Ort: Haus Tamariske-Sonnenhof,
Zschokkegasse 89, 1220 Wien

Schwimmgruppen

Wassergymnastik unter Anleitung einer Aqua-Trainerin.

In einem Extra-Becken mit einer Tiefe von ca. 1.40 m und 29° Wassertemperatur, keine Schwimmkenntnisse nötig!

Gruppe im Hallenbad Döbling

Termin: jeden Dienstag (außer Feiertag und Schulferien) ab 11.09.

Zeit: 9:30 Uhr und 10:30 Uhr

Ort: 1190, Geweygasse 6

Treffpunkt: jeweils 15 Minuten vorher im Foyer

Kosten: € 9,- pro Person pro Einheit (der Eintritt in das Bad ist darin enthalten). Auch nichtbetroffene Angehörige sind herzlich eingeladen, mitzumachen!

Kontakt: Ursula Napravník
Tel.: 0664/ 163 42 55

Trommelgruppe

Termine: 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Vereinslokal

Trommeln sind vorhanden, eigene Trommeln, wenn möglich mitnehmen.

Infos: 01 / 982 68 21

Singgruppe

Termine: 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Vereinslokal

Spiele-Gruppe

In geselliger lustiger Runde wird gespielt was Spaß macht - diverse Kartenspielen, Brettspielen und Gesellschaftsspielen sowie Dart und Poker.

Termine: 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.

(jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat außer in den Schulferien und an Feiertagen)

Zeit: ab 14 Uhr

Ort: Vereinslokal

FIT mit Christa

Turn und Gymnastikgruppe

Bedarfsgerechte Bewegung ist eine wichtige Säule der Gesundheit neben Ernährung, Entspannung und Lebensführung. Wie man aus Studien weiß, können sich Parkinson Patienten ihre Lebensqualität wesentlich länger erhalten, wenn sie sich sportlich betätigen. Daher treffen wir uns jede 2. Woche zu unserer bewegten Stunde.

Ich freue mich auf Euer Kommen

Christa Brookhouse

Dipl. Gesundheitstrainerin

Tel.: 0664 2500 809

Termine:

13.11. - 15 bis 16 Uhr und 16 bis 17 Uhr

(bei der Gruppe 16 bis 17 Uhr auch Übungen im Stehen und Smoveys-Training)

Ort: Vereinslokal

Parkinson Aktivgruppe

Mit gezielten Übungen können die motorischen Grundeigenschaften, Koordination, Kraft, Schnelligkeit,

Ausdauer und Mobilität trainiert und verbessert werden. Somit wird die Selbstständigkeit im Alltag erhalten und gefördert.

Ein ebenfalls wichtiger Schwerpunkt der Aktivgruppe ist das Gleichgewicht und die Sturzprävention.

Die Aktivitäten werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt und individuell an die jeweiligen Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst. Alle Übungen eignen sich dafür zu Hause selbstständig durchgeführt zu werden.

mit Agnes Winkler, Physiotherapeutin
Tel.: 0681 818 707 42

Mail: neuro.physiotherapie@gmail.com

Wann: 09.11.; 23.11., 14.12.

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Vereinslokal

Angehörigen Treff

Wann: Montag, 12.11., Mittwoch, 12.12.

Zeit: 18 - 20 Uhr

Ort: Vereinslokal

JUPPS-Treffen

Jüngere Parkinsonbetroffene treffen sich für ein gemütliches Beisammensein.

Termin: 08.11.,

Ob im Dezember ein JUPPS-Treffen stattfindet steht erst Mitte November fest. Nähere Auskünfte ab diesem Zeitpunkt bei Walter Schüberl oder im Büro

Zeit: 18:00 Uhr

Anmeldung: Walter Schüberl 0664/465 32 40 oder im Büro 01/982 68 21

Jeder ist herzlich willkommen!

Ort: Restaurant Futterboden, Flachg. 5, 1140 Wien

"Fit im Kopf – ein Leben lang" Gedächtnistraining bei Parkinson

Egal in welchem Alter, unser Gehirn ist zu Höchstleistungen fähig – man muss es nur trainieren! Mit einfachen Übungen

gen, bringen wir unser Gedächtnis wieder auf Trab.

Termine: jeden Mittwoch (**außer** in den Ferien und an Feiertagen)

Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Vereinslokal

Kosten: € 12,- pro 90 Minuten

Anmeldung: Regine Willenig, Gedächtnistrainerin

Tel: 0676 707 66 36,

regine.willenig@chello.at

Gerne auch Einzeltraining.

Tanz, Klang und Ausdruck für Parkinson Betroffene: Bewegte Lebensfreude, Stabilität und Balance

Mit Schwung ins Gleichgewicht - trauen Sie sich mit Freude in Bewegung und ins Tanzen zu kommen. Finden Sie den eigenen Rhythmus und teilen Sie Humor, Spaß und Freude, wie auch vielleicht Momente der Trauer in der Gruppe. Finden Sie wieder Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen. Verleihen Sie Ihrem Leben Ausdruck und geben Sie die Schritte vor! Tänzerisch-künstlerisches Therapieangebot, seit 4 Jahren geleitet von Frau Mag. Ursula Löwe M.A., Tanz- und Ausdruckstherapeutin, sowie

Kunsttherapeutin (Master of Arts: wissenschaftliche Abschlussarbeit zu Tanz- und künstlerischer Therapie mit Parkinson). Tanztherapie als Teil der künstlerischen Therapien hat sich zu einem anerkannten Therapieverfahren in der Neurologie entwickelt. Die Wirksamkeit von Tanztherapie zur physischen und psychischen Vitalisierung bei Parkinson ist durch wissenschaftliche Forschungen bestätigt.

Termine:

08.11., 13.12., 20.12., 10.01., 17.01., 24.01.

Einstieg jederzeit möglich

Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: 1080 Wien, RAUM 8, Ecke Schönborn- / Klesheimgasse

Kosten: Kurs 4x = 44 €,

Einzeltermin 15€

Anmeldung: Mag. Ursula Löwe M.A.

Tel: 0650 4809 165

www.tanzklang.at

Gruppe für Angehörige von Parkinson-Erkrankten

mit der Psychotherapeutin (syst. Familientherapie) Regina Bader

Termine: 14.11., 28.11., 12.12.

Zeit: Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Psychotherapeutische Praxis Regi-

na Bader, 1160, Lienfelderg. 24/6 (2. Stock, Lift)

Kosten: Pro Treffen € 25,- / Person. Vollübernahme der Kosten durch die Kasse möglich!

Anmeldung: Informationen, (auch Termine für Einzelgespräche sind möglich!) bei Regina Bader, Tel. 0676/ 412 53 10 oder praxis@reginabader.at

Smovey-Training

Die Apotheke Liesing Riverside bietet ein Training mit den Smovey-Ringen an. Lernen Sie den Umgang mit den grünen Ringen von einer Mitarbeiterin, die ausgebildete Smovey-Trainerin ist. Entdecken Sie neue Lebensqualität und Lebensfreude, verbessern Sie Ihre Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit sowie Ihre Beweglichkeit.

Termin: Mo – Fr vormittags gegen telefonische Voranmeldung

Ort: Apotheke Liesing Riverside, Breitenfurterstrasse 372, 1230 Wien, Tel.: 01/867 29 40

bequeme Freizeitkleidung mitbringen

Kosten: 1 Stunde €8,- 10er Block €70,- Um Voranmeldung wird gebeten.

Auf Ihr Kommen freut sich das Team der Apotheke Liesing Riverside und Fr. Mag. Elfriede Oswald.



EINLADUNG zur WEIHNACHTSFEIER



Termin: 13.12.2018

Uhrzeit: 14 - 18 Uhr

Wo: Erlöserkirche - Endresstraße 57a, 1230 Wien

Anfahrt mit Öffis: U6 bis Alt Erlaa - Bus 66A bis Station: Rudolf Zeller Gasse - Bus bleibt direkt vor der Kirche stehen

Für Ihr leibliches Wohl als auch für Unterhaltung wird bestens gesorgt.

Um **Anmeldung** wird gebeten unter 01 / 982 68 21 oder per E-Mail unter info@parkinson-selbsthilfe.at



PARKINSON SELBSTHILFE
LANDESVERBAND
NIEDERÖSTERREICH

Morbus Parkinson Wenn die Beschwerden zunehmen – was tun?



Im Laufe der Zeit kann Morbus Parkinson das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen ganz schön erschweren. Vor allem dann, wenn sich Phasen guter Beweglichkeit und Blockaden immer häufiger abwechseln. Manchmal können dann Unfälle und Stürze die Folge sein. Die gute Nachricht: Man kann die Anzeichen einer späteren Parkinson Erkrankung mit bestimmten Therapien wieder in den Griff bekommen. Angehörige sind eine wichtige Stütze im Alltag, müssen jedoch auch auf sich selbst achten. Gemeinsam mit Fachexperten, Betroffenen und Angehörigen sprechen wir deshalb über das Thema:

Einladung zur Informationsveranstaltung für Menschen mit Morbus Parkinson und deren Angehörige

Wann? 21. November 2018 um 14.00 bis 17 Uhr

Wo? Restaurant Rosengarten, Oriongasse 4, 3100 Sankt Pölten

Ihre Teilnahme ist **kostenlos**. Auch Angehörige sind herzlich eingeladen!

Wir bitten um ANMELDUNG:

Parkinson Selbsthilfe Landesverband Niederösterreich: lamija.muzurovic@gmail.com

Von Wien Westbahnhof fährt ein **gratis Bus von Wien** nach St. Pölten zum Veranstaltungsort!

Treffpunkt 12:15 Uhr Wien Westbahnhof/Felberstraße bei der Wipark Garge

Information und Anmeldung unter info@parkinson-selbsthilfe.at oder 0681 814 253 12



Programm

14:00 Begrüßung und Überblick

Parkinson Selbsthilfe Landesverband Niederösterreich, Helmut Markovits und Lamija Muzurović

14:10 Wenn Morbus Parkinson das Leben zu dominieren beginnt

Herausforderungen im späteren Verlauf der Parkinson Erkrankung

Dr. Christoph Linder, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie in St. Pölten

Dr. Thomas Foki, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie in Tulln

14:30 Podiumsgespräch: Aktiv bleiben mit Morbus Parkinson

Leben mit Pumpentherapien (L-Dopa-Pumpe oder Apomorphin) oder mit der Tiefen Hirnstimulation

Dr. Christoph Linder, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie in St. Pölten

Dr. Thomas Foki, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie in Tulln

Betroffene erzählen aus ihrem Alltag mit Morbus Parkinson und den Therapieformen, die sie anwenden

15:15 Fragerunde aus dem Publikum

15:30 Pause bei Kaffee und Kuchen

Unsere Podiumsgäste stehen im Anschluss sehr gerne für informelle Gespräche zur Verfügung.

16:00 Wo bleibe ich als Angehöriger?

Wann kann/muss ich als Angehöriger helfen? Wo ziehe ich die Grenze?

Dr. Christoph Linder, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie in St. Pölten

Dr. Thomas Foki, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie in Tulln

Vertreter der Parkinson Selbsthilfe

16:45 Zusammenfassung und Verabschiedung

17:00 Ende der Veranstaltung

Kontakt bei Rückfragen

Parkinson Selbsthilfe Landesverband Niederösterreich

E-Mail: lamija.muzurovic@gmail.com

Parkinson Selbsthilfe Wien

E-Mail: info@parkinson-selbsthilfe.at

Telefon: 01/982 68 21, Mobil: 0681 814 253 12

Mit freundlicher Unterstützung von AbbVie

Einführungsvortrag

für alle neudiagnostizierten Betroffenen und alle die Ihr Basiswissen über die Krankheit verbessern wollen um ihre Krankheit besser zu verstehen.

Wie immer steht Dr. Gerschlager im Anschluss an den Vortrag auch zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Vortragender: Univ.-Doz. Dr. Willibald Gerschlager, Facharzt für Neurologie / Geriatrie

Wann: Freitag, den 30.11., um 15 Uhr

Wo: Vereinslokal, Cothmannstraße 5-7/Büro 2

ANMELDUNG: unter 0681 814 253 12 oder info@parkinson-selbsthilfe.at



Einladung „Sicheres Klettern für Parkinson-Betroffene“

Wann: Montag 14. Jänner 2019 um 10 Uhr Dauer ca. 60 Minuten

Wo: in der Kletterhalle Marswiese, 1170 Wien, Neuwaldeggerstrasse 57A

Anreise mit Wiener Linien Bus 43A (ab Endstelle Tram 43) oder PKW

Kosten: Preis für die Teilnahme € 15,- inklusive Eintritt und Kletterausrüstung (Gurte und Schuhe). Sonst genügt bequeme Freizeitkleidung. Preis für Zuschauer € 6,- für den Eintritt in die Halle

Anmeldung bis 21.12.2018 unter 01 / 982 68 21 oder info@parkinson-selbsthilfe.at

PROGRAMM

- Begrüßung durch SHG
- Vorteile für den Körper Dr. Zach
- Angebote Marswiese Dr. Niegler
- Präsentation Kletterübungen durch MedUni-Studienteilnehmer
- Erste praktische Umsetzung durch Interessenten.

Die Teilnehmer können, nach einem gemeinsamen Aufwärmen, im Toprope (Seilsicherung über die Wand hinauf klettern. Zwei Trainer*innen würden die Toprope- Stationen betreuen.



FINALE - Feedbackrunde und Zusammenfassung im Restaurant Marswiese.

Parkinson, Du und Ich – oder darüber, wie es den Angehörigen geht (Teil II)



Mag. Lamija Muzurović MAS

Weswegen beschwerst Du Dich, Du hast doch keinen Parkinson!

Einige haben diesen oder einen ähnlichen Satz sicher bereits gehört – sei es von den Betroffenen oder von den Personen, die einem nahe stehen. Diese Aussage ist äußerst kränkend und sie ist auch ein Totschlagargument. Was antwortet man darauf?

Die einen schweigen, die anderen fangen einen Streit an. Am sinnvollsten wäre es aber zu antworten: „Ja, das stimmt und ich kann deinen Frust auch gut nachvollziehen. ABER wenn es mir über den Kopf wächst, wird es für uns beide noch schwieriger.“ Der Austausch ist das A und O und je früher man damit anfängt, desto besser. Auch Freunden und Verwandten kann man ohne Bedenken antworten: „Den Frust kann ich gut nachvollziehen, ABER im Moment fällt es mir sehr schwer alles in den Griff zu kriegen. Wenn ich das mit Dir teilen kann, wäre mir sehr geholfen.“

Ab der Verkündung der Diagnose werden auf beiden Seiten zahlreiche Emotionen ausgelöst - Trauer, Angst und auch Wut. Viele behalten diese schwierigen Emotionen für sich, sei es, weil sie sich nicht trauen darüber zu reden, nicht erwarten verstanden zu werden, oder weil sie glauben, dass das Reden „eh nix bringt“. Sie tragen das alles mit sich herum und irgendwann kommt alles hoch und muss endlich heraus.

Seine Ängste, Unsicherheiten, Zweifel und seinen Ärger kundzutun ist wichtig, egal was man von den Eltern mitbekommen hat, oder was die gesellschaftlichen Gepflogenheiten so diktieren. Mit einer chronischen Krankheit zu leben, einem Untermieter, den man nicht mehr los wird und der sich tagein tagaus in die Beziehung einmischt, ist schwierig, manchmal sogar unerträglich. Und wenn die stille Wut hochkommt, die von dem anderen wahrgenommen wird ohne, dass er weiß worauf sie sich bezieht, wird alles nur noch schlimmer. Denn, wie soll der eine wissen, was sich im Kopf des anderen abspielt? Daher lohnt es sich, sich untereinander auszutauschen jedoch kommt es auf die Art und Weise an, wie das mitgeteilt wird. Die Vorwürfe, begleitet von dem „Du!“, dem „immer“ und dem „alles“, führen nur zu Spannungen und machen das Ganze nur noch schlimmer.

Den eigenen Interessen nachzugehen oder nicht (mehr)?

Nach dem ganzen langen Tag und vielen Verpflichtungen, freut man sich über eine kurze Ablenkung – sei es eine Mal-, Sing- oder Lesegruppe, der Angehörigen-Treff, die Gymnastikstunde, oder etwas das einem gut tut. Es kommt immer wieder vor, dass sich die Betroffenen dadurch vernachlässigt fühlen und sie lassen einen das auch spüren, z.B. durch eine hochgezogene Augenbraue, fragende Blicke oder sogar direkte Vorwürfe. Was tut man dann? Geht man trotzdem (mit dem schlechten Gewissen) hin oder bleibt man (resigniert) zu Hause? Ist man egoistisch, wenn man seinen Interessen (weiterhin) nachgeht? Nein. Um alle Aufgaben auf die Reihe zu kriegen, ist es wichtig auf sich selbst zu achten. Es geht nicht nur darum, die Batterien wieder aufzuladen. Es ist die Zeit, die man bewusst für sich nutzt.

Sollte das aber nicht möglich sein, wäre eine Option auch etwas gemeinsam zu unternehmen. Ich kenne z.B. einen Angehörigen, der in einem Chor singt und auch seine Ehefrau ist im Chor dabei. Wenn auch das nicht mehr geht und niemand einspringen kann, wäre zu überlegen Freunde oder Bekannte (z.B. aus der Selbsthilfegruppe) aufzusuchen und mit ihnen etwas auszumachen. Sich mit Arbeit einzudecken, weil man wenig gemeinsam unternehmen kann, und seine Wut schweigend kundzutun, wirkt sich auch negativ auf die Beziehungen mit anderen Menschen aus und dann bleibt man wirklich auf sich alleine gestellt.

Alleine oder gemeinsam?

Der Stress am Arbeitsplatz, die Ziele, die man nicht erreichen konnte oder die man nun glaubt nicht mehr erreichen zu können, führen oft zu Spannungen und Frustrationen. Die Geduld lässt nach und die vielen Aufgaben, die auf einen warten, wünscht man sich schleunigst zu erledigen. Viele Entscheidungen müssen (schnell) getroffen werden, oft ohne sich die Meinung des Betroffenen zu holen. Wenn der/die Betroffene aber merkt, dass er/sie ausgeschlossen wird, löst das Misstrauen aus und der Streit ist vorprogrammiert. Und was, wenn die Vorschläge des/der Betroffene(n) nicht zielführend sind und die Sturheit die Oberhand gewinnt? Es empfiehlt sich nach einem Kompromiss zu suchen, weil das das Vertrauen auf beiden Seiten stärkt.

Viele Angehörige übernehmen von Anfang an alle Aufgaben: Anfangs, weil sie den/die Betroffene(n) schonen wollen und später, weil es „eh klar ist, dass er/sie das nicht auf die Reihe

kriegt". Das ist oft kontraproduktiv. Der/Die Betroffene soll sich, vor allem am Anfang, an dem Tagesablauf wie bisher beteiligen. Sollte sich erweisen, dass er/sie etwas nicht mehr alleine auf die Reihe bringt, kann ihm/ihr die Hilfe angeboten werden. Soll diese abgelehnt werden, was oft vorkommt, hört sich der Satz „Habe ich Dir eh gesagt, dass Du das nicht schaffst!“ sehr kränkend an. Bei der nächsten Gelegenheit kann man vorschlagen das gemeinsam zu machen. Irgendwann wird es soweit sein, dass der/die Betroffene von alleine um Hilfe bittet. Von vorneherein zu behaupten, dass die Versuche der Selbstständigkeit zum Scheitern verurteilt sind, bringt nur Zores und ein Konflikt steht auf der Tagesordnung.

Um Hilfe zu bitten ist nicht leicht – vor allem für die Männer. Sie wurden erzogen, dass sie alles alleine auf die Reihe bringen müssen und auf einmal sind sie auf die fremde Hilfe angewiesen. Eine verzwickte Situation, die nur durch das gegenseitige Verständnis zu lösen ist.

Auch das soziale Leben wird zwangsläufig Veränderungen ausgesetzt sein, doch das soll kein Grund sein darauf völlig zu verzichten. Man wird sich nicht mehr so oft mit Freunden und Kollegen treffen können wie früher und auch andere Themen werden für den Angehörigen Vorrang haben. Die Begegnungen mit Freunden, Bekannten und Verwandten sind auch eine gute Gelegenheit, um seine Bedürfnisse anzusprechen, und auch um Unterstützung und Informationen

zu bitten. Wer weiß, jemand hat eventuell von etwas erfahren, das hilfreich sein könnte oder kann von sich aus Hilfe anbieten, um bei Bedarf kurzfristig einzuspringen.

Parkinson wirkt sich auch auf die Beziehungen innerhalb einer Familie aus. In wie fern, hängt davon ab, wie die Beziehungen vorher waren. In manchen Familien hilft es den Zusammenhalt zu stärken, bei anderen führt es leider dazu, dass sich die bestehenden Spannungen verschärfen. Das Letztere bekommen die Angehörigen, die den Betroffenen am nächsten stehen, am stärksten zu spüren.

Die (Familien)Zusammenkünfte können gegebenenfalls eine gute Gelegenheit sein, die Komplexität der Pflege der Parkinson Betroffenen wahrzunehmen. Bei solchen Besuchen bemühen sich viele Betroffene ihre Symptome zu verheimlichen und sie sind darin oft sehr erfolgreich. Trotzdem kann man dabei kurz und sachlich erwähnen, was man demnächst alles erledigen muss, damit klar wird wie die Lage wirklich ist, und dass der Zeitmangel, der einen immer daran hindert alles zu bewältigen, ein ständiges Thema ist. Wie bereits oben erwähnt – man kann manchmal mit Hilfe rechnen, obwohl man davon nie ausgegangen ist.

(Wird fortgesetzt)

Mag. Lamija Muzurović MAS

In Gedenken an Helga Peer

Im Zusammenhang mit einer Postsendung, die wir mit dem Vermerk „Verstorben“ retour erhielten, haben wir vom Ableben unseres Mitgliedes und langjährigen Mitarbeiterin bei der Parkinson -Selbsthilfe Wien Helga Peer erfahren.

In einem kurzen Gedenken möchten wir an ihre mehrere Jahre andauernde Mitarbeit erinnern und an die großzügige Geld und Sachspende die Helga nach ihren eigenen Worten gerne noch zur Lebenszeit gegeben hatte.

Nachdem sie in eine Senioren-Residenz übersiedelte, hat sie uns ihre gesamte Kücheneinrichtung für unser neues Büro überlassen.

Meine Erinnerungen mit Helga sind die im Jahre 2007 von uns gegründete Gesprächs- und Austauschgruppe, die wir bis zum Ausscheiden Helga's im Jahre 2013 gemeinsam geleitet haben.

Wir haben Helga in Erinnerung als korrekte Kollegin, und für die Sache Parkinson immer bereit sich zu engagieren und zu kämpfen.



Im Namen des gesamten Teams Hanne Brachtl

Ein Sommer mit Mrs. P.

Freundschaftlich?

Für mich ist der Parkinson weiblich. Ich kenne Mrs. P. schon seit 2007. Sie ist eine selbstbewusste schwierige Person. Ich habe mit ihr aber viele Freunde kennen gelernt. Immer wieder treffen wir uns mit ihnen. Dann reden wir oft über die Partnerschaft mit Ihresgleichen und die Herausforderung die dadurch entsteht.

Zeiten wo Mrs. P. mit der Dopaminration zufrieden ist, oder wo sie Rabatz macht, weil ihre Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, wechseln sich auch heute noch ab. Aber die Zeit bleibt nicht stehen. Es geht Richtung Ende der Fahnenstange. Die Hilfsmittel werden mehr und das Wort Rollator oder Nachttopf verlieren ihren Rang als Unwort. Auch das Umräumen der Wohnung auf „begehrbar“ wird akzeptiert. Panikattacken, Hilfe vom Roten Kreuz, Krankenhausaufenthalte in Wien, Salzburg und Hainburg verändern den Terminkalender.

Es fällt mir schwer aufzuschreiben, wie es mir und Mrs. P. geht, es wäre aber für vieles wichtig, z. B. für:

- Dosierung von L-Dopa
- Alltags Planung
- Mahlzeiten

Bewegen heißt das Zauberwort.

Ignoriere ich Mrs. P. nur bei einem der genannten Dinge, kann sie sehr grantig werden.

Es gibt Zeiten wo man sogar noch laufen kann, oder die Zeit, wo die OFF-Phase sogar das Atmen und den Herzschlag einschränkt und ich schon glaube die Dimension wechseln zu müssen.

Ich hätte vor einigen Jahren nicht gedacht, dass es so schwierig mit ihr wird. Von den „grauen“ Gedanken bis zum bewussten Einsetzen meiner kreativen Seite dagegen ist es immer ein mühsamer Weg. Aber die Projekte die da entstanden sind, wären des Aufschreiben würdig gewesen. Die Kindergarten Kinder und ihr Umgang mit den neuen Medien und die Einsamkeit die daraus entsteht, wäre eins davon.

„Stiegensturz“ in Salzburg

War wieder einmal in Salzburg bei meiner Tochter. Ungeschickt über die Stiege gestolpert. Niemand zu Hause und das Telefon kein Netz. Zum Glück war der Wirt nebenan zu erreichen; der hat dann das Rettungsauto gerufen. Dann das übliche: Notambulanz, warten, Röntgen, warten... Wirbelbruch diagnostiziert, strenge Bettruhe ...

„Die Behandlung eines Wirbelbruchs kann operativ oder

konservativ erfolgen. Instabile Brüche, die innere Organe oder das Rückenmark verletzt haben oder das Rückenmark komprimieren, müssen durch eine Stabilisierung der Wirbelsäule mittels Kyphoplastie oder Spondylodese operiert werden.“ (Auszug Wikipedia)

Kyphoplastie haben die Chirurgen beschlossen. Ich wurde - im rettenden Beisein meiner Tochter Veronika, die flugs aus Wien gekommen war - sehr gut informiert was bei dem Eingriff geschieht. Guten Mutes was die Beziehung Parkinson und Narkose betrifft (ich habe meinen MP natürlich gleich zu Beginn „gestanden“), wurde ich in den Operationssaal gekarrt. Hab mir zur Sicherheit dann doch noch ein lösliches L-Dopa eingesteckt.

Ein wunderbares Hochgefühl nach der OP. War putzmunter. „Das Durchgangssyndrom ist eine vorübergehende Form eines organischen Psychosyndroms, das im Zusammenhang mit schweren körperlichen Erkrankungen, intensivmedizinischer Behandlung und postoperativ auftritt.“ Zitat

So steht es im Internet. Von Durchgangssyndrom war mir nichts bekannt. Ich bin nach der Operation durchs ganze Haus spaziert. Irgendwann kam ich auch auf die Straße und habe dort den Nachtportier im Nachthemd bequatscht. Er dürfte sich gewundert haben.

War es Wirklichkeit? Ich konnte keine Ruhe finden. Dann begannen Schlangen und Spinnen und hunderttausende Fliegen an den Wänden lebendig zu werden. Der Fußboden warf sich in Wellen. Die Nachtschwester holte mich auf die Station zurück. Ihr waren leider die Hände gebunden, sie konnte mir nicht sagen welcher Schamanenzauber mir helfen könnte.

Mein Handy wurde nun lebendig. Es war Zeit dagegen zu kämpfen. Ich wollte alles löschen. Gelang Gott sei Dank nur teilweise. Die verlorenen Dateien meines Handys zeigen die Realität - es war ein Tagtraum oder Alptraum, medizinisch lapidar als „Durchgangssyndrom“ bezeichnet.

Die Lösung des Problems um 10 Uhr früh, also nach fast 20 Stunden „Unterwegs sein“, war mein Anruf bei meiner Neurologin, die dann telefonisch das bestehende Kommunikationsproblem lösen konnte.

Das Ignorieren meiner Bitte um Zuziehung eines Neurologen hat mich aber schon befremdet.

Was Ich dabei mitgenommen habe: ich versuche jetzt ein wenig zu meditieren...

Agnes Pintar

Nachlese zu unserer Ausflugsfahrt in die Wachau!

Am Samstag den 29.09.2018 fuhren wir bei herrlichem spätsommerlichen Wetter mit einem etwas kleineren Bus, da die Beteiligung heuer leider etwas geringer war, nach Artstetten in die Wachau.

Gerhard Kokoll hatte gemeinsam mit seiner Frau Milena die Reiseleitung übernommen und uns einen ausführlichen Überblick der Geschichte Artstettens recherchiert.



Wir hatten die Gelegenheit das Schloss mit dem Museum mit einer Führung zu besuchen, aber auch im Garten einen Spaziergang zu machen.

Ein kurzer Überblick auf die Geschichte des Schlosses Artstetten: *Im Jahre 1823 erwarb Kaiser Franz I. Artstetten, das 30 Jahre später in den Besitz seines Sohnes Erzherzog Franz Carl (Vater von Kaiser Franz Josef und Erzherzog Carl Ludwigs) übergang. 1889 erhielt Erzherzog Franz Ferdinand von Österreich als ältester Sohn Ludwigs das Schloss und hat es nach seinen Vorstellungen modernisiert.*

Nachdem man in der Schule eher die vergangene Geschichte unseres Heimatlandes lehrte, sollte man von der Ermordung des österreichischen Thronfolger-Ehepaares Erzherzog Franz Ferdinand von Österreich-Este und seiner Gemahlin Sophie von Hohenberg 1914 in Sarajewo, etwas im Geschichtsunterricht gehört haben. Die k. u. k. Monarchie wurde durch diese Untat, wo Freunde zu Feinden wurden, völlig zerschlagen.

17 Millionen Tote in Europa und drei zerstörte Kaiserreiche

waren das Ergebnis dieses Attentates.

Das Schloss Artstetten ist nicht nur eine Gedenkstätte des Thronfolgers, sondern ein Haus voll Lebens. Nach dem Attentat, erbte der erst 12jährige Sohn Maximilian das Schloss, welches 1938 enteignet wurde und erst 1949 erfolgte die Rückgabe durch die Republik Österreich.



Nachdem wir uns ausführlich mit österreichischer Geschichte befasst hatten, fuhren wir zum Mittagessen nach Stein wo wir im Wirtshaus „Salzstadl“, empfohlen von der Kremserin Edith Cyba, ein Mitglied der Angehörigengruppe, ein von allen gelobtes Mittagessen hatten.

Die individuellen Programmvorschläge für den Nachmittag wurden allgemein genutzt. In der Kremser Fußgängerzone ging man entweder Spazieren oder auf Kaffee und Mehlspeise. Man konnte aber auch einen kurzen Spaziergang zur Schiffsanlegestelle an der Donau machen.

Der Heurigenbesuch beim Blaim in Langenlois war für den Buschaffeur durch die verwinkelten Gassen eine Herausforderung, welche wir mit Applaus belohnten. Das Heurigenbuffet war sehr gut und der Wein, ein hervorragender Grüner Veltliner, hätten noch zum längeren Verweilen eingeladen. Um 19:00 hieß es Abfahrt und mit dem wunderbaren Sonnenuntergang im Hintergrund verließen wir die Wachau in Richtung Wien.

Hanne Brachtl



Wir sagen **DANKE** für Ihre Spende!

Spenden, Kranzablösen und Erbschaften sind wichtig für unsere tägliche Arbeit.

IBAN: AT24 2011 1310 0340 1050; BIC: GIBAATWWXXX

Kontakt:

Parkinson Selbsthilfe Wien
Cothmannstraße 5-7, Büro 2
1120 Wien

Tel.: 01 982 68 21

Mobil: +43 681 814 253 12

Email: info@parkinson-selbsthilfe.at

WEB: www.parkinson-selbsthilfe.at

Betroffene für Betroffene Hotline

Hanne Brachtl

Di, Fr, 10:00 – 14:00 Uhr,
Tel 0699/11 141 975



Hanne Brachtl

Wolfgang Jungwirth

Mo, Do, 16:00 – 18:00 Uhr,
Tel 0676/370 24 64



Wolfgang
Jungwirth

Beratung für Früherkrankte:

Walter Schüberl

Mi, 10:00 – 12:00 Uhr,
Tel 0664/46 53 240



Walter
Schüberl

Angehörigen-Beratung: Manfred Pintar

Mo, Mi, 16:00 – 18:00 Uhr,
Tel 0664/84 53 931



Manfred
Pintar

Redaktionsschluss: 06. jeden Monats

Die Redaktion geht davon aus, dass die Rechte der eingesandten Artikel inklusive allfälliger Bilder bei dem Absender liegen und diese daher gedruckt werden dürfen. Die Redaktion behält sich redaktionelle Kürzungen, ebenso wie eine später oder nicht erfolgte Veröffentlichung vor.

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:

Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Wien
Cothmannstraße 5-7, Büro 2
1120 Wien
ZVR: 32042350

Vereinszweck: Verein zur Wahrnehmung der Interessen und zur Unterstützung an Morbus Parkinson erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen.

Vorstand: Renate Lemanski, Obfrau
Wolfgang Jungwirth, stv. Obmann
Evi Walcher, Kassier
Gottfried Pfandler, stv. Kassier
Gerhard Kokoll, Schriftführer
Anna Pfandler, stv. Schriftführer

Blattlinie: Die PARKINSON Wien NEWS sind unabhängig von Parteien, Institutionen und Interessengruppen. Sie wenden sich an Parkinsonbetroffene und Angehörige sowie alle Leserinnen und Leser, um über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, sowie über das Vereinsleben und Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen zu informieren.

Impressum

Herausgeber & Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Wien, 1120 Wien, Cothmannstraße 5-7, Büro 2, ZVR: 320423500 **Verantwortliche**

RedakteurInnen: Renate Lemanski, Hanne Brachtl, Agnes Pintar, Mag. Lamija Muzurović MAS, Manfred Pintar, Michael Grim - 1120 Wien, Cothmannstraße 5-7, Büro 2 **Redaktion:** Michael Grim, 1120 Wien, Cothmannstr. 5-7, Büro 2, Email: info@parkinson-selbsthilfe.at

Hersteller: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstr. 7 /EG/ Top H 01, 2544 Leobersdorf

Herstellungsort: Leobersdorf **Verlagsort:** Wien. Namentlich gezeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Vereins übereinstimmen. **Erscheinungsweise:** jeden zweiten Monat.

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien