

# Parkinson

## Selbsthilfe Wien

# News



Ausgabe 28  
September / Oktober 2018

### Inhalt

### In dieser Ausgabe

## Einladung zum Rosenhügel Jour fixe Neue Spielgruppe startet

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Editorial.....                                       | 2  |
| Fachartikel - Parkinson und depressive Symptome..... | 3  |
| Vortrag in Niederösterreich.....                     | 5  |
| Spielegruppe.....                                    | 5  |
| Termine.....                                         | 6  |
| Termine / Gruppen.....                               | 8  |
| Rosenhügel Jour fixe.....                            | 9  |
| Ausflugsfahrt.....                                   | 10 |
| Fachartikel / Angehörige.....                        | 11 |
| Gedächtnistraining.....                              | 15 |
| Redaktionelles.....                                  | 16 |
| Impressum.....                                       | 16 |



## Morbus Parkinson und depressive Symptome



**Dr. Saba Harrach**  
Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie und  
psychotherapeutische Medizin  
Währingerstraße 63/Top 14  
1090 Wien  
[www.neuropsychiaterin.at](http://www.neuropsychiaterin.at)

James Parkinson beschrieb in seinem Artikel „the shaking palsy“ die Parkinsonerkrankung als eine Erkrankung „die Sinne und den Intellekt“ nicht betreffe. Trotz seiner sensationellen Beschreibung der motorischen Symptome, lag er allerdings in Bezug auf die emotionale Komponente leider falsch.

### Depressionen bei Morbus Parkinson sehr häufig

Untersuchungen zeigen, dass etwa die Hälfte aller Parkinsonpatienten unter depressiven Symptomen zu leiden haben. Die Bandbreite an möglichen Symptomen zieht sich über Stimmungsveränderung, Verlust der Eigeninitiative bis zu kognitiven Einbußen.

Das Erkennen und die Behandlung, werden durch die Komplexität der Ursachen leider oft erschwert. Denn depressive Symptome entstehen nicht ausschließlich als Konsequenz der Lebensveränderung im Rahmen der neuen Diagnose. Tatsächlich entstehen im Rahmen der typischen Morbus Parkinson Pathologie mehrere unterschiedliche strukturelle Veränderungen, die zu

Fortsetzung auf Seite 2



Renate  
Lemanski

## **Liebe Mitglieder, liebe Angehörige, sehr geehrte an Parkinson Interessierte!**

Ein extremer Sommer macht nun hoffentlich einem angenehmen Herbst Platz, weckt erneut die Lebensgeister, und macht auch

Ihnen hoffentlich Lust, sich wieder an unseren Aktivitäten zu beteiligen und Lust aufs Plaudern mit anderen Betroffenen und Angehörigen.

Unser Ausflug in die Wachau wartet noch auf mehr Beteiligung und als „Zuckerl“ können wir Gutscheine für verbilligte Eintrittskarten für das Schloss und das Museum anbieten, die bei der Abreise gerecht unter den Mitreisenden aufgeteilt werden.

Der Termin für den Rosenhügel Jour-fixe im Oktober (25.10.), sowie für die Weihnachtsfeier (13.12.) haben wir bereits fixiert. Bitte vormerken. Im November planen wir einen Einführungsvortrag zu Morbus Parkinson für alle Neudazugekommenen in unserem Büro. Wenn alles klappt, dann wollen wir auch die Kletterer auf der Marswiese besuchen und es gibt auch noch eine Einladung vom Landesverband NÖ zu einem Vortrag nach St. Pölten zu kommen. Die Details dazu - soweit bereits vorhanden - finden Sie als Vorankündigung in dieser Zeitung.

Was wir sonst noch planen?

Es soll eine neue Gesprächsgruppe im 11. Bezirk im Pensionistenheim Haidehof, 11., Rzehakg. 4, entstehen. Wer sich vorstellen kann daran teilzunehmen, meldet sich bitte in unserem Büro. Bei ausreichendem Interesse werden wir einen „Schnuppertermin“ zum Kennenlernen des Hauses und der Teilnehmer organisieren.

Da sich Agnes und Manfred Pintar aus gesundheitlichen Gründen zwar nicht von uns verabschieden, aber doch in die 2. Reihe zurückziehen werden, freuen wir uns sehr, dass unser Beirat-Team durch ein neues Mitglied, Günter Giffinger, verstärkt wird. Günter leitet seit einiger Zeit probeweise eine neue Spielegruppe in unserem Büro und freut sich jetzt, wo dafür ein eigener Termin fixiert wurde, über zahlreiche Mitspieler. Wir haben so viele unterschiedliche Spiele, da ist sicher für jeden etwas dabei. Ich hoffe, Sie finden den einen oder anderen interessanten Programmpunkt in unserem Herbst/Winter - Angebot. Wir, also das Team der Parkinson Selbsthilfe Wien, freuen uns jedenfalls schon auf ein Wiedersehen, und darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

*Renate Lemanski*

einem Defizit im Bereich der Produktion und Verwertung von Hirnbotschaften führen. Somit ist in den meisten Fällen die Ursache von Depressionen bei Morbus Parkinson Patienten multifaktoriell, so dass auch eine multidisziplinäre Behandlung eventuell sinnvoll wäre.

Eine in der Psychiatrie häufig gestellte Diagnose, ist die sogenannte Anpassungsstörung. Dies beschreibt Zustände von subjektiver Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigung, die im Allgemeinen soziale Funktionen und Leistungen behindern und während des Anpassungsprozesses nach einer entscheidenden Lebensveränderung oder nach belastenden Lebensereignissen auftreten. Die Anzeichen sind unterschiedlich und umfassen depressive Stimmung, Angst oder Sorge (oder eine Mischung von diesen). Außerdem kann ein Gefühl bestehen, mit den alltäglichen Gegebenheiten nicht zurechtzukommen, diese nicht vorausplanen oder fortsetzen zu können.

Nachdem ein Patient die Diagnose „Morbus Parkinson“ erhalten hat, verändert sich vieles. Einerseits werden viele zuvor unbeantwortete Fragen ausgeräumt. Der Patient kann nun sämtliche Symptome einer Erkrankung zuschreiben. Es besteht Hoffnung auf Behandlung, aber gleichzeitig Angst vor einer Erkrankung die nach wie vor nicht geheilt werden kann. Eine innere Zerrissenheit, geprägt von Motivation etwas nun in die Hand nehmen zu können und mit Hilfe der Medizin deutlich zu verbessern und eine unklare Zukunftsperspektive kann selbstverständlich eine massive innere Belastung auslösen. Es erscheint durchaus verständlich, wenn man sich im Rahmen der neuen Situation nicht unbeschwert anpassen kann. Auf die Frage, ob der Patient depressiv sei, kommt häufig die Gegenfrage „wären sie bei so einer niederschmetternden Diagnose nicht auch depressiv?“.

Nach der Diagnosestellung folgt nach erfolgreicher Medikamenteneinstellung oftmals wieder ein stimmungsmäßiges Hoch. Die Patienten fühlen sich wieder besser und weniger eingeschränkt. Das Gefühl der Selbstbestimmung und Körperkontrolle kehrt zurück. Auch die Angehörigen sind gelöst und der Optimismus findet wieder seinen Platz. Umso größer ist dann die Enttäuschung, wenn nach der anfänglichen „Honey Moon“ Phase wieder erste Rückschritte beobachtet werden. Die veränderte Situation lässt sich nicht mehr leugnen, die Anpassung an einen neuen Lebensabschnitt wird unumgänglich.

Wir kennen dieses Phänomen in vielen anderen Bereichen der Medizin- wie etwa bei onkologischen Patienten- nachdem sie ihre Diagnose erhalten haben. In den meisten onkologischen

Zentren wurde daher auch eine engmaschige psychologische Betreuung von Krebspatienten und ihren Angehörigen etabliert.

Psychotherapeutische Begleitung als Teil der Krebsbehandlung wird auch von den Krankenkassen oftmals honoriert. Untersuchungen haben gezeigt, dass depressive Symptome sich häufig negativ auf die Prognose auswirken. Selbst Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten haben, zeigen eine höhere Lebenserwartung, wenn die Depression adäquat behandelt wird.

## Die Ursachen von Depressionen bei Morbus Parkinson sind multifaktoriell

Trotzdem- bei der Erkrankung Morbus Parkinson ist es eben NICHT so eindimensional, wie man vielleicht aus Erfahrung bei anderen Erkrankungen gelernt hat. Untersuchungen bei Patienten mit einer ähnlichen körperlichen Einschränkung wie beim Morbus Parkinson zeigten insgesamt eine deutlich niedrigere Anzahl an Depressionen im Vergleich zu Parkinsonpatienten. Der Umgang und das Leben mit der neuen Diagnose ist unbestritten eine sehr schwierige Situation. Dennoch, Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Diese betrifft Hirnareale, die nicht nur für Bewegungsabläufe zuständig sind. Es zeigt sich eine Veränderung der Hirn Botenstoffe, die auch für das Vorhandensein einer gesunden Stimmungslage notwendig sind. Auch die Wahrnehmung und innere Verarbeitung von äußeren Reizen können beeinträchtigt sein.

Mit anderen Worten: die depressiven Symptome sind nicht nur abhängig von der inneren positiven oder negativen Einstellung des Patienten. Sie sind auch

keine „einfache“ Anpassungsstörung. Selbst ein optimistischer Mensch mit einer hohen inneren Flexibilität kann im Rahmen der Parkinsonerkrankung mit depressiven Symptomen konfrontiert werden. Die Patienten müssen darüber aufgeklärt werden, dass das Vorliegen von depressiven Symptomen im Rahmen der Parkinson Erkrankung auf gar keinen Fall Ausdruck einer Charakterschwäche ist. Sie verschwinden nicht, indem man sich „zusammen reißt“ und man muss sich dafür auch nicht entschuldigen.

## Der Anfang der Behandlung beginnt mit dem Hinsehen

Es beginnt damit, dass der Patient danach gefragt wird, ob er sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlt. Diese Frage hat in dem Untersuchungsablauf eines Parkinsonpatienten genauso eine Berechtigung, wie die Frage nach motorischen Beschwerden. Wenn diese Gefühle anerkannt werden und selbstverständlich als Teil der Symptome angenommen werden besteht eine Chance sich von oft vorhandenen Schuldgefühlen bzw. Schwächegefühlen zu befreien.

Als nächster Schritt sollte zumindest eine grobe Längsschnittanamnese erstellt werden. Hat der Patient bereits in der Jugend depressive oder ängstliche Phasen erlebt?

Gab es bereits früher eine medikamentöse Behandlung?

Sind sämtliche negative Emotionen erst im Rahmen der Erkrankung aufgetreten?

Gibt es eine wiederholende Tagesfluktuation bei den Beschwerden?

Werden die psychischen Symptome nach der Medikamenteneinnahme besser, oder bleiben sie gleich?

Verschlechtern die Medikamente sogar den Gemütszustand?

Welche Konfliktlösungsmechanismen sind grundsätzlich gegeben?

Ist das Resilienzvermögen des Patienten bereits vor der Erkrankung gut oder weniger gut gewesen?

Sind Suizidgedanken vorhanden?

Welche Veränderungen haben nahe Angehörige gemerkt?

Viele Fragen die grundsätzlich Zeit und Einfühlungsvermögen des behandelnden Arztes fordern, ohne leider dabei von den Krankenkassen entsprechend honoriert zu werden.

## Grundsätzlich gilt zu unterscheiden:

**1) Isolierte Depression:** Vorhandensein einer depressiven Erkrankung unabhängig von der Parkinsonerkrankung.

**2) Anpassungsstörung:** Reaktive depressive Symptome als Ausdruck der Überforderung mit der neuen Situation.

**3) Depressive Symptome als nicht motorische Komponente der Parkinsonerkrankung:** Gemischte Angst und depressive Symptome –teilweise fluktuierend- vor allem auch im Rahmen der „OFF“ Symptomatik.

Im Rahmen von Untersuchungen konnte festgestellt werden, daß Parkinsonpatienten mit depressiven Symptomen zwar die Kriterien einer Depression nach internationalen Klassifikations Kriterien erfüllen, jedoch bei genauerer Betrachtung sich dennoch dezente Unterschiede zeigen. Beispielsweise haben depressive Parkinsonpatienten weniger häufig Schuldgedanken, Versagensängste und selbst verletzende Gedanken im Vergleich zu Patienten mit isolierten Depressionen. Im Vordergrund stehen neben der gedrückten Stimmungslage, ein Gefühl der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, gepaart mit Konzentration- und Aufmerksamkeitsstörungen. Eine Antriebslosigkeit, Schlafstörungen,

Appetitreduktion und vermindertes sexuelles Verlangen sind ebenfalls vorliegend. Bei depressiven Parkinsonpatienten ist die Suizidrate niedriger als bei Patienten mit isolierten Depressionen.

Im Bezug auf die Lebensqualität konnte nachgewiesen werden, dass sich depressive Symptome negativer auswirken als die motorischen Beschwerden. Dadurch lässt sich der Schluss ziehen, wie wichtig eine Behandlung der Depression tatsächlich ist.

## **Depression und Morbus Parkinson, was nun?**

Bevor ein zusätzliches Psychopharmakon gegen Depressionen gegeben wird, sollte die grundlegende medikamentöse Einstellung der motorischen Beschwerden erfolgen. Dopaminagonisten zeigen auch in Bezug auf depressive Symptome eine Verbesserung. Auch die Gabe eines MAO Hemmers wie Rasagilin führt in Bezug auf die Stimmung zu einer Verbesserung. Die international gültige Empfehlung beide Substanzgruppen zu kombinieren ist auf jeden Fall sinnvoll. Patienten sollten auch in Bezug auf ihre psychischen Symptome eine Art Befindlichkeitstagebuch führen um eventuelle wiederkehrende Tagesfluktuationen, die im Zusammenhang mit der Off Symptomatik stehen, zu erschließen. Daran angelehnt kann die medikamentöse Therapie entsprechend angepasst werden. Die Vermeidung von „Therapielöchern“ zeigt sich in Bezug auf die emotionale Stabilität äußerst wichtig. Regelmäßige Medikamenteneinnahme zur selben Tageszeit und unter Berücksichtigung der Mahlzeiten bei Madopar etwa, ist essentiell. Die Gabe von Retard Tabletten bei den Dopaminagonisten hat

hierbei eine deutliche Verbesserung im Vergleich zu früher gezeigt.

Ebenfalls wichtig sind körperliche Betätigung und der geistige Austausch. Dies wird allerdings ausgerechnet durch die typischen Symptome einer Depression wie etwa die Antriebslosigkeit erschwert. Ein Teufelskreis beginnt, bei dem man unter Umständen die Hilfe der Angehörigen braucht, um daraus zu entkommen. Wenn nach erfolgter Einstellung nach wie vor depressive Symptome bestehen, empfiehlt sich die zusätzliche Gabe eines Antidepressivums, wobei die klassischen (Serotonin wirksamen) Antidepressiva im Vergleich zu den kombinierten (Serotonin und Noradrenalin) keinen wesentlichen Unterschied gezeigt haben. In Bezug auf das Risiko von Wechselwirkungen von Antidepressiva und Rasagilin haben größer angelegte Untersuchungen gezeigt, dass das Risiko eines sogenannten „Serotoninsyndroms“ (eine Art Vergiftung durch zu viel an Serotonin) bei gleichzeitiger Gabe eines MAO Hemmers und eines SSRIs minimal ist. Zusätzlich kann die Gabe von Quetiapin, einem sogenannten „atypischen Neuroleptikum“ eine Verbesserung der depressiven Symptome, wie Grübelneigung und Schlafstörungen zeigen. Die Gabe von Quetiapin Retard ist dabei definitiv zu bevorzugen, da diese Darreichungsform auch als Antidepressivum zugelassen ist.

Zusätzlich sollte eine ergänzende begleitende Psychotherapie in Erwägung gezogen werden, wenn der Patient sich im Rahmen seiner kognitiven Fähigkeiten in der Lage dazu fühlt. Oft sind es aber einfache Verhaltensmaßnahmen die ausreichend helfen. Beispielsweise das Einhalten einer Tagesroutine, ausreichende Ruhephasen, Neudefinierung von

Prioritäten im Leben um die Lebenslust zu verbessern.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann auch für den Patienten und seinen Angehörigen entlastend sein.

Die Ursachen von Depressionen bei Morbus Parkinson Patienten sind wie bereits gesagt multifaktoriell, umso mehr ist auch der Weg zu einer Besserung nicht einspurig. Es gibt noch viele Fragen, die wir zum jetzigen Zeitpunkt nicht beantworten können.

Aber eines ist gewiss: Wegsehen ist keine Lösung. Sich seiner Depression zu stellen und Hilfe zu suchen ist ein Ausdruck von Stärke und ist auch ein wesentlicher Schritt in Richtung Selbstbestimmung. Die Frage „warum ich?“ ist nicht hilfreich, statt dessen sollte man sich lieber fragen „was nun?“.

**Dr. Saba Harrach**  
**Fachärztin für Neurologie**  
**Fachärztin für Psychiatrie und**  
**psychotherapeutische Medizin**  
**Währingerstraße 63/Top 14**  
**1090 Wien**  
**[www.neuropsychiaterin.at](http://www.neuropsychiaterin.at)**

## Vorankündigung

Liebe Mitglieder,

Die Parkinson Selbsthilfe Landesverband Niederösterreich lädt, neben ihren eigenen Mitgliedern, auch die Wiener Selbsthilfe sehr herzlich zur Teilnahme an ihrer Veranstaltung

### **„Wenn die Beschwerden zunehmen, was tun?“**

im November 2018 (von 14 – 17 Uhr)

nach St. Pölten ein. (der genaue Termin folgt in unserer nächsten Ausgabe

Wir haben diese Veranstaltung bereits im Herbst 2017 in Wien durchgeführt, konnten damals aber nicht alle Interessierten im Saal unterbringen. Wer sich für das Thema interessiert, hat jetzt die Möglichkeit, die Vorträge - mit anderen Vortragenden – nachzuholen.

Als Gäste des Parkinson Landesverbands NÖ und die Unterstützung durch die Firma AbbVie sind wir in der Lage, Ihnen eine kostenlose An- und Heimreise im Bus anzubieten.

Wer dieses Angebot in Anspruch nehmen möchte, meldet sich bitte in unserem Büro an.



### **Nicht vergessen!**



Jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats  
von 14 – ca. 16 Uhr

#### **Spiele – Gruppe**

Unter der Leitung von Herrn Günther Giffinger

„Tritt ein es kann nicht alles in der Auslage sein“ Interessierte Teilnehmer ersuche ich ab 14 Uhr ins Vereinslokal Wien 12., Cothmannstraße 5-7 zu kommen. Es wird ein geselliger lustiger Nachmittag werden, wo unter den diversen Kartenspielen, Brettspielen und Gesellschaftsspielen sowie Dart und Poker auch für Sie das richtige dabei ist.

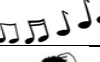
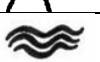
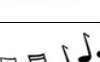
Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden!  
Keine Anmeldung erforderlich!

**Ab 5. September 14 Uhr geht's los!**



## Termine

| DATUM      |                                                                                     | UHRZEIT              | TERMIN                               | ORT                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Mi., 5.9.  |    | 10-11:30 Uhr         | Gedächtnistraining                   | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 5.9.  |    | 14 Uhr               | Spielegruppe                         | Vereinslokal*                                                                      |
| Fr., 7.9.  |    | 14 Uhr               | Parki-Treff, 10. Bezirk              | Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9                                             |
| Fr., 7.9.  |    | 15 Uhr               | Parkinson-Aktivgruppe                | Vereinslokal*                                                                      |
| Mo., 10.9. |    | 11 Uhr               | Parki-Treff 22. Bezirk               | Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien                              |
| Di., 11.9. |    | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                  |
| Di., 11.9. |    | 15 Uhr               | Singgruppe                           | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 12.9. |    | 10-11:30 Uhr         | Gedächtnistraining                   | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 12.9. |    | 14 Uhr               | Parki-Treff 12. Bezirk               | Vereinslokal*                                                                      |
| Do., 13.9. |    | 15 Uhr               | Trommelgruppe                        | Vereinslokal*                                                                      |
| Di., 18.9. |    | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                  |
| Di., 18.9. |   | 16 Uhr               | Fit mit Christa - Turngruppe         | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 19.9. |  | 10-11:30 Uhr         | Gedächtnistraining                   | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 19.9. |  | 14 Uhr               | Spielegruppe                         | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 19.9. |  | 18 Uhr               | Angehörigen-Treff mit Manfred Pintar | Vereinslokal*                                                                      |
| Fr., 21.9. |  | 14 Uhr               | Parki-Treff, 10. Bezirk              | Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9                                             |
| Fr., 21.9. |  | 15 Uhr               | Parkinson-Aktivgruppe                | Vereinslokal*                                                                      |
| Mo., 24.9. |  | 11 Uhr               | Parki-Treff 22. Bezirk               | Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien                              |
| Di., 25.9. |  | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                  |
| Di., 25.9. |  | 15 Uhr               | Singgruppe                           | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 26.9. |  | 10-11:30 Uhr         | Gedächtnistraining                   | Vereinslokal*                                                                      |
| Mi., 26.9. |  | 14 Uhr               | Parki-Treff 12. Bezirk               | Vereinslokal*                                                                      |
| Do., 27.9. |  | 15 Uhr               | Trommelgruppe                        | Vereinslokal*                                                                      |
| Sa., 29.9. |  | 8:45 – ca. 20 Uhr    | AUSFLUG in die Wachau                | Treffpunkt Schwedenplatz<br><b>ACHTUNG: Anmeldung erforderlich! Siehe Seite 10</b> |
| Di., 2.10. |  | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                  |
| Mi., 3.10. |  | 10-11:30 Uhr         | Gedächtnistraining                   | Vereinslokal*                                                                      |

| DATUM              |                                                                                     | UHRZEIT                  | TERMIN                               | ORT                                                                                                    |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mi., 3.10.         |    | 14 Uhr                   | Spieleguppe                          | Vereinslokal*                                                                                          |
| Fr., 5.10.         |    | 14 Uhr                   | Parki-Treff, 10. Bezirk              | Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9                                                                 |
| Mo., 8.10.         |    | 11 Uhr                   | Parki-Treff 22. Bezirk               | Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien                                                  |
| Di., 9.10.         |    | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr     | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                                      |
| Di., 9.10.         |    | 15 Uhr                   | Singgruppe                           | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 10.10.        |    | 10-11:30 Uhr             | Gedächtnstraining                    | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 10.10.        |    | 14 Uhr                   | Parki-Treff 12. Bezirk               | Vereinslokal*                                                                                          |
| Do., 11.10.        |    | 15 Uhr                   | Trommelgruppe                        | Vereinslokal*                                                                                          |
| Fr., 12.10.        |    | <b>ACHTUNG</b><br>16 Uhr | Parkinson-Aktivgruppe                | Vereinslokal*                                                                                          |
| Di., 16.10.        |    | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr     | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                                      |
| Di., 16.10.        |    | 15 Uhr + 16 Uhr          | Fit mit Christa - Turngruppe         | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 17.10.        |    | 10-11:30 Uhr             | Gedächtnstraining                    | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 17.10.        |   | 14 Uhr                   | Spieleguppe                          | Vereinslokal*                                                                                          |
| Do., 18.10.        |  | 18 Uhr                   | Angehörigen-Treff mit Manfred Pinter | Vereinslokal*                                                                                          |
| Fr., 19.10.        |  | 14 Uhr                   | Parki-Treff, 10. Bezirk              | Café Cactus, 1100, Pernersdorferstr. 9                                                                 |
| Mo., 22.10.        |  | 11 Uhr                   | Parki-Treff 22. Bezirk               | Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien                                                  |
| Di., 23.10.        |  | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr     | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                                      |
| Di., 23.10.        |  | 15 Uhr                   | Singgruppe                           | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 24.10.        |  | 10-11:30 Uhr             | Gedächtnstraining                    | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 24.10.        |  | 14 Uhr                   | Parki-Treff 12. Bezirk               | Vereinslokal*                                                                                          |
| <b>Do., 25.10.</b> |  | <b>15 Uhr</b>            | <b>Rosenhügel<br/>Jour-fix</b>       | <b>KH Hietzing /<br/>Neurologisches Zentrum<br/>Rosenhügel (Pav. C) – Riedelgasse<br/>5, 1130 Wien</b> |
| Do., 25.10.        |  | 15 Uhr                   | Trommelgruppe                        | Vereinslokal*                                                                                          |
| Di., 30.10.        |  | 9:30 Uhr + 10:30 Uhr     | Aqua-Gymnastik                       | Hallenbad Döbling                                                                                      |
| Di., 30.10.        |  | 15 Uhr + 16 Uhr          | Fit mit Christa - Turngruppe         | Vereinslokal*                                                                                          |
| Mi., 31.10.        |  | 10-11:30 Uhr             | Gedächtnstraining                    | 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:** 12.09.; 26.09., 10.10., 24.10.

(jeden 2. u. 4. Mittwoch im Monat)

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Vereinslokal

#### Parki-Treff im 10. Bezirk:

**Termine:** 07.09.; 21.09., 05.10., 19.10.

(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:** 10.09., 24.09., 08.10., 22.10.

**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:** 13.09., 27.09., 11.10., 25.10.

**Zeit:** 15:00 Uhr

**Ort:** Vereinslokal

Trommeln sind vorhanden, eigene Trommeln, wenn möglich mitnehmen.

**Infos:** 01 / 982 68 21

### Singgruppe

**Termine:** 11.09., 25.09., 09.10., 23.10.

**Zeit:** 15:00 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:** 18.09. nur 16 bis 17 Uhr

16.10. -15 bis 16 Uhr und 16 bis 17 Uhr

30.10. -15 bis 16 Uhr und 16 bis 17 Uhr

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:** 07.09.; 21.09., 12.10. (Achtung Beginn erst um 16 Uhr)

**Zeit:** 15:00 Uhr

**Ort:** Vereinslokal

### Angehörigen Treff

**Wann:** 19.09; 18.10..

**Zeit:** 18:00 Uhr

**Ort:** Vereinslokal

### JUPPS-Treffen

Jüngere Parkinsonbetroffene treffen sich für ein gemütliches Beisammensein.

**Termin:** 13.09., 11.10.

**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, 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.

## Bewegung, Tanz und Rhythmus mit Musik

„Wenn ich tanze, vergesse ich, dass ich Parkinson habe.“

Bewegt sein fördert die Lebensqualität – wir bewegen uns und tanzen ganz wie es uns gut tut, entdecken die Lebensfreude.

Es wird eingegangen auf die individuellen Möglichkeiten zur Stabilisierung und Erweiterung des Bewegungsraums. Was zählt ist die Freude am Tanz, der Bewegung und das Erkunden und Stärken der eigenen Möglichkeiten.

### Termine:

06.09, 13.09, 20.09, 27.09, 04.10

Einstieg jederzeit möglich

**Zeit:** 10:30 - 12:00 Uhr

**Ort:** 1080 Wien, RAUM 8, Ecke Schönborngasse/ Klesheimgasse

**Kosten:** Pro Kurs 44 €,

Einzeltermin 15€

**Anmelden:** Mag. Ursula Löwe, Tanz- und Ausdruckstherapeutin,

Tel: 0650 4809 165

[www.tanzklang.at](http://www.tanzklang.at)

Auch gerne Einzelstunden auf Anfrage.

## Gruppe für Angehörige von Parkinson-Erkrankten

mit der Psychotherapeutin (syst. Familientherapie) Regina Bader

**Termine:** 05.09., 19.09., 03.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

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

**Ort:** Psychotherapeutische Praxis Regina 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](mailto: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.

## Rosenhügel Jour fixe

Der Vortragstitel zu unserem jährlichen ROHÜ- Jour-fixe lautet:

## Nicht motorische Probleme bei Parkinson



**Vortragender:** Oberarzt Dr. Günter Hochschorner (Parkinson Ambulanz Neurologisches Zentrum Rosenhügel)

**Termin:** 25. Oktober 2018

**Wann:** 15:00 Uhr

**Wo:** Neurologisches Zentrum Rosenhügel (Pav. C), Riedelgasse 5, 1130 Wien

**Der Vortrag findet im Pavillon C statt**



Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Straßenbahnlinie 60 (Haltestelle "Riedelgasse" - 5-10 min. Fußweg)

## AUSFLUGSFAHRT in die Wachau

Unsere diesjährige Ausflugsfahrt führt uns in die Wachau und zwar am

**Samstag 29.09.2018 von 9 bis ca. 20 Uhr**

8:45 - Treffen am Schwedenplatz

9 Uhr - Abfahrt zum Ausflug in die Wachau, Pause in Raststation Steinhäusl und/oder St. Pölten

11 Uhr - Eintreffen bei Schloss ARTSTETTEN, Alternativen statt Museum: Besuch der Gruft, Spaziergang im Park, Kuchen im Schloss Cafe

12 Uhr - Abfahrt durch die Wachau nach Krems

13 Uhr - Eintreffen beim Wirtshaus Salzstadl in Stein

14:30 - Nach Mittagessen individuelle  
Programmvorschläge: Zu Fuß zum Karikatur-Museum,  
Per pedes zum Restaurant Wellenspiegel und/oder  
Spazieren an der Donau bei der Schifflanlegestation, Oder  
mit dem Bus zum Fluss Krems und zurück durch  
Fußgängerzone zum Salzstadl (ca. 30 Min.)



16 Uhr - Abfahrt nach Langenlois

16:30 - Eintreffen beim Heurigen Blaim

18:30 - Rückfahrt nach Wien

20 Uhr - Eintreffen am Schwedenplatz

Die Kosten für den **Bus betragen € 16,- pro Person.**

Eintritt Schloss Artstetten € 7,70 Euro + optional Audio-Guide 2,50, Eintritt in den Park 3,50.

Eintritt Karikaturmuseum: € 10,- ermäßigt € 9,- mit NÖ-Card Eintritt gratis. (Ermäßigungsgutscheine für Schloss und Museum werden im Bus verteilt)

### ANMELDUNG:

Die Überweisung von € 16,- pro Person auf unser Vereinskonto ist zugleich die Anmeldung! Eine Anmeldung für die Teilnahme an der Ausflugsfahrt ist unbedingt erforderlich. Sobald die € 16,- pro Person bei uns eingelangt sind, sind Sie automatisch angemeldet. Überweisung bitte bis **spätestens 21.09.2018**  
Sie können die Ausflugsfahrt gerne auch bei uns im Büro bezahlen.

### Kontodaten:

**Parkinson Selbsthilfe Wien**

**AT24 2011 1310 0340 1050**

**Zahlungsgrund: "Busfahrt"**

## Parkinson, Du und Ich – oder darüber, wie es den Angehörigen geht



Mag. Lamija Muzurović MAS

„Sie haben Parkinson“. Und während der Facharzt fortfährt, weiß der Betroffene oft nicht was er mit den Informatio-

nen anfangen soll. Als hätte das, soeben verkündete, mit einem nicht wirklich viel zu tun. Manchmal wird man von Emotionen überflutet und das Herz fängt an schneller zu schlagen. Oder man verspürt eine Leere, sitzt wie betäubt und antwortet mechanisch „Ach so, ich verstehe“. Einige berichten, dass sie sogar wirklich aufgeatmet haben. Nach zahlreichen Arztbesuchen wussten sie endlich was mit ihnen los ist. Aber, meistens verdrängt man das, was man soeben gehört hat, um sich damit zu einem späteren Zeitpunkt auseinanderzusetzen.

Aber was ist mit den Angehörigen? Wie gehen sie damit um? Wie setzen sie sich mit der Tatsache auseinander, dass bei der „zweite Hälfte“ eine chronische Krankheit festgestellt wurde? Oft sind sie dabei oder sie erfahren über die Diagnose zu einem späteren Zeitpunkt. So oder so, betrifft sie auch deren Emotionen.

Wie es den Angehörigen chronisch kranker Patienten geht, war lange kein oder kaum ein Thema. Wenn es soweit ist, und das Umfeld über die Diagnose in Kenntnis gesetzt wird, ist sehr oft zu hören: „Oh wie schrecklich! ... Wie geht er/sie damit um?“ Die (logische) Frage: „Und wie geht es Dir dabei?“ fällt (leider) oft aus. Denn auch die Angehörigen ringen mit sich, kriegen Angst, weinen, verzweifeln ... Viele

trauen sich aber oft nicht über ihre Gefühle zu sprechen. Sie nehmen sich daher kaum Zeit nachzudenken und zu „verdauen“ was auf sie zukommt. Einige möchten sofort viele Informationen erhalten, die sie dann oft noch mehr verunsichern. Wenn der Betroffene sich jedoch dagegen wehrt, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen, wird es für die Angehörigen umso schwieriger. Dass in der Ruhe die Kraft liegt, wird oft vergessen. Aber genau darum geht es: Über die Veränderungen, die bevorstehen und sich auf das weitere Leben auswirken werden, nachzudenken. Und – miteinander reden.

Ab dem Moment, in dem bei der geliebten Person die Diagnose Morbus Parkinson (MP) gestellt wird, schlüpfen die Ehepartner, die Lebensgefährten, die Kinder und andere nahestehende Personen auf einmal in eine neue Rolle. Von nun an sind sie das wichtigste Glied in der Krankenversorgung und übernehmen die Hauptrolle in dem Pflegeteam. Sie überlegen wie sie u.a. die Betroffenen am besten unterstützen können, und - im gar nicht so häufigen Fall - wie sie die neue Situation mit ihren Pflichten und ihren Interessen am besten in Einklang bringen.

Denn von nun an, kümmern sie sich um zwei Personen: um den Betroffenen (der oft lange nicht wahrhaben will, dass bei ihm diese Diagnose gestellt wurde) und um sich selbst. Die jungen Paare haben oft kleine Kinder, so wird die Situation noch komplexer. Während Frauen mit der Pflege bereits viel Erfahrung haben, tun sich viele Männer mit der neuen Lebenslage oft schwer. Nicht, dass sie sich bis dahin um die Familie nicht

gekümmert hätten, aber nun sind die Karten ganz neu gemischt. Obwohl die Bezeichnung „der Angehörige“ alle Mitglieder der nahestehenden Familie kennzeichnet, wird nur einer davon zum „Hauptpfleger“, oft einfach nur weil er im gleichen Haushalt lebt.

Laut der Europäischen Parkinson Vereinigung (EPDA) wird jeder, der sich laufend um ein Familienmitglied oder einen Freund kümmert, der ohne Unterstützung nicht auskommen kann, als „carer“ (dt. Pfleger) bezeichnet. In der deutschen Sprache werden darunter eher die Angehörigen und das medizinische Personal verstanden. Freunde werden mit diesem Begriff meistens nicht in Verbindung gebracht. Doch das heißt, dass jeder diese Rolle übernehmen kann, unabhängig von dem Alter und dem Verwandtschaftsgrad. Es kommt noch etwas dazu, das oft übersehen wird: Das Engagement für einen Betroffenen wird nicht entgolten und findet (meistens) auf freiwilliger Basis statt.

Genauso wie es verschiedene Symptome und Krankheitsabläufe bei MP gibt, gehen auch die Angehörigen mit der neuen Situation unterschiedlich um. Manche schlüpfen sofort in die Rolle des Pflegers und diese wird zu einem (selbstverständlichen) Teil der Beziehung. Für den Einen ist das eine Vollzeitbeschäftigung und für den Anderen ist es „nur“ ein Teil des Alltags. Andere können mit diesem Etikett nichts anfangen. Gefragt ob sie sich nun als Pflegerin bezeichnen würde, äußerte sich eine Frau äußerst ablehnend über die Bezeichnung: „Ich bin keine Pflegerin. Mein Ehemann hat MP. Und ich bin (nach wie vor) seine Ehefrau.“ Als der amerikanische Schauspieler

1) Aus Platzgründen wird nur ein Geschlecht angegeben. Die Bezeichnungen „Angehöriger“, „Arzt“, „Betroffener“ beziehen sich sowohl auf die männlichen als auch die weiblichen Personen.

Michael J. Foxx die MP Diagnose erhielt, tat er sich damit äußerst schwer. Nachdem er die Tatsache zu akzeptieren begann, erinnerte ihn seine Ehefrau an das Gelübde: „In Gesundheit und in Krankheit ...“

## Wie sagen wir es den (Enkel) Kindern?

Immer wieder fällt es den Erwachsenen schwer den (Enkel)Kindern mitzuteilen, dass eine nahestehende Person an MP erkrankt ist und was sich dadurch in der Familie ändern wird. Sicher ist es schwierig den „richtigen Augenblick“ zu finden, und es ist schwierig vorherzusehen, wie die Kinder reagieren werden. Denn Kinder gehen damit so um, wie man ihnen das mitteilt: Die psychische Verfassung der Erwachsenen färbt auf die Wahrnehmung der Kinder ab. Und sie spüren ganz genau, wenn man vor ihnen etwas verheimlicht. Doch oft reagieren sie wesentlich besser, als man es erwartet.

Wie man ihnen das beibringt, hängt oft von deren Alter ab. Denn es macht einen Unterschied, ob man die Diagnose einem 5-jährigen Kind oder einem Jugendlichen mitteilt. Und wenn es soweit ist, dann ohne medizinische Begriffe und ohne zu sehr ins Detail zu gehen. Man soll sie keinesfalls mit dem „Das wird schon, mach Dir keine Sorgen!“ abspeisen und die Lage beschönigen. Oder ihnen das Gefühl geben, dass es sich um ein einmaliges Ereignis handelt. Einfach so offen wie möglich und so viel wie nötig. Sie sollen dann alleine entscheiden, wie viel sie wissen wollen, und man muss ihnen das Gefühl geben, dass sie jederzeit nachfragen können.

## Was macht einen Angehörigen aus?

Eine Definition gibt es nicht, sonst wäre es (zu) einfach.

Ein Angehöriger ist von dem ersten Moment an dabei und muss sich im Laufe der Zeit an die Bedürfnisse des Betroffenen anpassen. Viele Angehörige behaupten, dass das Einfühlungsvermögen eine ihrer wichtigsten Fähigkeiten ist. Das ist wesentlich mehr als nur Mitgefühl zu haben. Mit dem Einfühlungsvermögen zeigt man dem Betroffenen, dass man sich in seine Lage versetzen kann, dies macht den Tagesablauf und das Treffen von Entscheidungen wesentlich leichter.

Man sagt, dass die Angehörigen „viele Hüte“ aufhaben. Sie erfüllen zahlreiche Funktionen, um den Bedürfnissen der Betroffenen zu entsprechen. Darunter fällt auch die Begleitungen zu verschiedenen Terminen, die Vorbereitung des Essens, die Kontrolle der Medikamenteneinnahme (ein wichtiges und oft ein mühsames Thema), die Recherche über die neuesten Therapien und Studien u.v.m. Und oft sind sie wahre Meister, wenn es um Zeitplanung geht!

Alle diese Aufgaben sind zeitaufwendig und kosten viel Energie, dies macht die Angehörigen für Stress und Krankheiten empfänglicher. Sich Zeit zu nehmen, um eigenen Interessen nachzugehen, den Kontakt zu Freunden zu pflegen und sich kleine Freuden zu gönnen ist aber äußerst wichtig. Denn dadurch behält man die eigene Unabhängigkeit, bekommt neue Kraft und beschränkt sich nicht ausschließlich auf die Rolle des Pflegers.

Obwohl es oft leichter gesagt ist als getan: Eine positive Geisteshaltung sowie das Verständnis von potentiellen Stressoren - und wie man mit diesen umgeht - sind äußerst hilfreich und wirken sich positiv auf die eigene Lebensqualität aus.

## Soviel zu tun, sowenig Zeit

Müsste ich raten mit welchen zwei Problemen, nach der sogenannten „Honeymoon-Phase“, die Angehörigen am meisten ringen, würde ich spontan auf die Zeit und den Schlaf tippen. Durch die vielen Herausforderungen, die mit dem MP verknüpft sind, bleibt den Angehörigen oft wenig Zeit für sich. Wenn sie dann doch beschließen sich ein paar Momente Zeit für sich zu nehmen, sei es um eine „to do“ Liste zu schreiben oder kurz die Zeitung zu lesen, empfinden manche Schuldgefühle.

Viele Angehörige denken oft nicht darüber nach, dass sie Pausen machen müssen. Zu überlegen, wie man die Aufgaben und die dafür benötigte Zeit am besten in Einklang bringt ist aber entscheidend.

Eine Möglichkeit wäre, einiges zu delegieren. Jedoch: Um das tun zu können, muss man sich zuerst dafür entscheiden, um Hilfe zu bitten. Viele Angehörige stehen sich oft selbst im Wege weil sie denken „bevor ich alles erklären muss, ist es einfacher, wenn ich das alleine mache“. Oder „ich will ... nicht belästigen, das kriege ich schon hin“, oder, oder, oder. Falsch, falsch, falsch! Jemanden zu bitten einzuspringen, ist wesentlich einfacher, als stundenlang zu überlegen, wie man - für das eine oder für andere Zeit - findet. Ob das was man delegiert hat dann mit Bravour erledigt wurde, spielt im Nachhinein (meistens) keine Rolle. Das Wichtigste ist, dass es von der Liste gestrichen wird. Der Perfektionismus soll den Betroffenen überlassen werden – eines ihrer von dem MP ausgelösten Merkmale.

Zu überlegen ist auch was erledigt werden kann, während man die

täglichen Besorgungen macht. Oft denkt man „das mache ich später“, aber das erweist sich manchmal als zeitaufwendiger, als man angenommen hat. Für die, die in einem Familienhaus wohnen, wäre es sinnvoll die Hausarbeit so zu organisieren, dass man nicht ständig zwischen den Stockwerken rauf und runter rennen muss. Irgendwann kann es passieren, dass man nicht mehr weiß, weswegen man in den ersten Stock hinauf gerast ist, obwohl man eigentlich in den Keller wollte. Und noch etwas: Das Beantworten des Telefons, wenn man mitten in der Arbeit steckt, sollte eigentlich vermieden werden. Dafür gibt es einen Anrufbeantworter. Danach kann man immer noch entscheiden wann (und ob) man zurückrufen will.

Das sind alles Sachen, die man bereits weiß, aber vergessen tut man es immer wieder aufs Neue!

Viele Angehörige - vor allem Frauen - erzählen, dass sich der Betroffene beschwert, wenn sie das Haus verlassen (müssen). Der Betroffene will wissen wohin sie gehen und warum und oft will er mitkommen. Das übt Druck aus und ist prädestiniert für einen Streit! Je früher man auf sein Recht pocht, etwas alleine zu unternehmen (sei es nur, um ein Medikament abzuholen), desto selbstverständlicher wird es – für die Angehörigen und auch für die Betroffenen. Diese (Frei)Zeit sollte bewusst genutzt werden, ohne ständig darüber nachzudenken „was passieren könnte, während ich unterwegs bin“. Sicher leichter gesagt als getan, aber zur Not können Freunde, Nachbarn und Verwandte gebeten werden kurz für einen einzuspringen.

Wenn es gar nicht anders geht, dann wenigstens kurz – während der Betroffene schläft oder Fernsehen schaut

– eine Verschnaufpause machen. Aber eine echte Pause! Nur dann kann man wirklich Energie auftanken und sich auch entspannen. Sich vorzunehmen ein paar Momente Zeit für sich zu nehmen und dabei ständig nachzudenken was noch zu erledigen wäre, ist keine Pause.

Sich zu überlegen (vor allem kurz aufschreiben!) was heute/morgen/übermorgen getan werden muss, wann es erledigt werden muss, wer einspringen kann, oder ob das auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden kann spart Zeit und hilft einem besseren Überblick zu bewahren.

## CHECKLIST



Während eines Arztbesuchs sollte alles aufgeschrieben werden. Sich zu denken „Das merke ich mir eh“, geht oft schief. Vor allem ist es wichtig sich zu erkundigen mit welchen Nebenwirkungen zu rechnen ist und wann genau die Medikamente einzunehmen sind. Viele Nebenwirkungen, wie z.B. Halluzinationen, sind angsteinjagend. Sollte der Arzt keine Zeit haben zu sehr ins Detail zu gehen, kann man auch einen Apotheker fragen. Sie kennen sicher den Werbungsspruch aus dem Fernseher: „Zur Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!“. Die Packungsbeilagen sind heutzutage lang

und dicht beschriftet, oft unübersichtlich und können einen verängstigen. Daher ist es ratsam sich rechtzeitig zu erkundigen, um damit leichter umgehen zu können.

Eine Medikamentenliste mit den genauen Zeitangaben, die am Kühlschrank befestigt wird, wird heute durch Medikamentenuhren ersetzt. Trotzdem passiert es immer wieder, dass manche Parkinson-Betroffenen ihre Medikamente nicht rechtzeitig einnehmen. Die Gründe sind verschieden: Entweder weil sie das Piepsen der Uhr überhört haben, die Uhr irgendwo liegen lassen oder weil ihnen (aus welchen Grund auch immer) nicht danach ist. In diesen Fällen ist zu überlegen, wie man das am besten (und ohne Streit) in Zukunft organisiert.

Trotz der Medikamentenuhr, wäre es sinnvoll eine Art Medikamenten-Tagebuch zu führen, in dem 24 Felder, jeweils für eine Stunde des Tages, eingetragen sind. Je nach Uhrzeit wird der Name der Medikamente (sowie die Dosis) angegeben als auch der Zeitpunkt in dem die „Off-Phase“ eintritt. So kann man sich besser organisieren und einen guten Überblick behalten. Ist diese zusätzliche Arbeit, neben all dem was während des Tages auf einen zukommt, es wirklich wert? Ja.

Im Laufe der Zeit lässt die Wirkung der Medikamente nach und/oder sie wird durch die Einnahme anderer Medikamente beeinflusst. Mit einem Tagebuch kann man sich besser orientieren, sieht wann die Wirkung am besten ist und die Symptome (mehr oder weniger) unter Kontrolle sind. Die Zeit kann dann bewusster genutzt werden, um das Tägliche zu erledigen. Das Tagebuch ist auch praktisch, um zu sehen, wann die Wirkung der Medikation nachlässt. Auch der

Facharzt dürfte so einer Übersicht wohl gesonnen sein.

Viele Angehörige liegen oft abends im Bett und statt sich zu entspannen und sich von dem Tag zu erholen, verfallen sie ins Grübeln. „Wie schaffe ich das? ... Was, wenn morgen ... passiert? ... Ich muss übermorgen ... erledigen und werde ... Stunden weg sein ...“ u.v.m. Um nicht in so eine Situation zu geraten, wäre es sinnvoll sich zu erkundigen welche Leistungen man in Anspruch nehmen kann und welche einem zustehen.

Diese Informationen kann man entweder in einer

Selbsthilfegruppe erhalten oder die Verwandte/den Freundeskreis bitten dies zu recherchieren. Organisationen wie Caritas, Diakonie, Fonds Soziales Wien, Hilfswerk, Rotes Kreuz und Volkshilfe bieten verschiedene Leistungen an und verfügen über ein großes Netzwerk. Seit geraumer Zeit gibt es auch andere Organisationen, die ähnliche Dienstleistungen anbieten oder hilfreiche Informationen haben. Einfach den Kontakt aufnehmen und sich erkundigen!

(Wird fortgesetzt)

*Mag. Lamija Muzurović MAS*

## INFOBOX

### **Caritas Österreich**

Albrechtskreithgasse 19-21, 1160 Wien  
T: +43 1 488 31-0  
E: [office@caritas-austria.at](mailto:office@caritas-austria.at)  
W: [www.caritas-pflege.at/](http://www.caritas-pflege.at/)  
[www.caritas-pflege.at/angehoerige/beratung/](http://www.caritas-pflege.at/angehoerige/beratung/)

### **Diakonie Österreich**

Albert Schweitzer Haus  
Schwarzspanierstraße 13, 1090 Wien  
T: +43 1 409 80 01  
E: [diakonie@diakonie.at](mailto:diakonie@diakonie.at)  
W: <https://diakonie.at/unsere-arbeit/gesundheitsdienst/>  
<https://diakonie.at/unsere-arbeit/altenarbeit-und-pflege/>  
<https://diakonie.at/unsere-arbeit/rettungsdienst-und-krankentransport/>

### **SuperHands - Hilfe und Rat für pflegende Teenager**

W: [www.superhands.at](http://www.superhands.at)

### **Fonds Soziales Wien**

W: [www.fsw.at/](http://www.fsw.at/)  
T: 01 24 5 24  
post@fsw.at

### **Hilfswerk Österreich**

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien  
T: +43 1 40 57 500  
W: [www.hilfswerk.at/oesterreich/pflegekompass/](http://www.hilfswerk.at/oesterreich/pflegekompass/)  
[www.hilfswerk.at/oesterreich/pflegekompass/selbstaendigkeit-abhaengigkeit-angehoerige/](http://www.hilfswerk.at/oesterreich/pflegekompass/selbstaendigkeit-abhaengigkeit-angehoerige/)  
[www.hilfswerk.at/oesterreich/pflegekompass/service-information-anlaufstellen/](http://www.hilfswerk.at/oesterreich/pflegekompass/service-information-anlaufstellen/)

### **Volkshilfe Österreich**

Auerspergstraße 4, 1010 Wien  
T: +43 1 402 62 09  
E: [office@volkshilfe.at](mailto:office@volkshilfe.at)  
W: [www.volkshilfe.at/was-wir-tun/dienstleistungen/](http://www.volkshilfe.at/was-wir-tun/dienstleistungen/)

### **Österreichisches Rotes Kreuz**

Wiedner Hauptstrasse 32, 1040 Wien  
E: [service@roteskreuz.at](mailto:service@roteskreuz.at)  
W: [www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/pflege-betreuung-uebersicht/](http://www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/pflege-betreuung-uebersicht/)  
[www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/pflegende-angehoerige/](http://www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/pflegende-angehoerige/)  
[www.roteskreuz.at/rettungsdienst/](http://www.roteskreuz.at/rettungsdienst/)

### **Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger**

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien  
T: +43 1 58 900 DW 328  
E: [office@ig-pflege.at](mailto:office@ig-pflege.at)  
W: [www.ig-pflege.at/](http://www.ig-pflege.at/)

### **Verein Jung&Alt - Generationen im Dialog**

Sobieskigasse 33/1, 1090 Wien  
T: +43 1 603 42 68  
E: [info@jungundalt.at](mailto:info@jungundalt.at)  
W: [www.jungundalt.at/angebote/besuchsdienst/](http://www.jungundalt.at/angebote/besuchsdienst/)

### **Österreichische Apothekerkammer**

Spitalgasse 31, 1091 Wien  
T: +43 1 404 14/100  
E: [info@apothekerkammer.at](mailto:info@apothekerkammer.at)  
W: [apothekerkammer.at](http://apothekerkammer.at)

### **Apothekensuche**

T: (Apotheken-Ruf) 1455  
W: [www.apotheker.or.at/internet/oeak/Apotheken.nsf/webApothekenSuche!ReadForm](http://www.apotheker.or.at/internet/oeak/Apotheken.nsf/webApothekenSuche!ReadForm)



## 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](mailto:info@parkinson-selbsthilfe.at)

WEB: [www.parkinson-selbsthilfe.at](http://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](mailto: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