

Ausgabe 37

März / April 2020

### Inhalt

In dieser Ausgabe

# Eröffnung Gruppe 17. Bezirk Die Aktivgruppe ist wieder da Neustart "Bewegung zur Musik"

Fachartikel2	
Editorial3	
Termine	
Termine / Gruppen	
Weltparkinsontag	
Generalversammlung11	
Einführungsvortrag M. Parkinson11	
Klinik Pirawarth12	
Fachartikel Angehörige13	
Eröffnung Parki Treff 17. Bezirk15	
Eröffnung Gruppe "Bewegung zur Musik"15	
Neuübernahme Aktivgruppe15	
Wiederaufnahme Parki-Treff 12. Bezirk15	
Redaktionelles16	
Impressum	



## WICHTIGE ANKÜNDIGUNGEN

# ZUM WELTPARKINSONTAG und zur GENERALVERSAMMLUNG

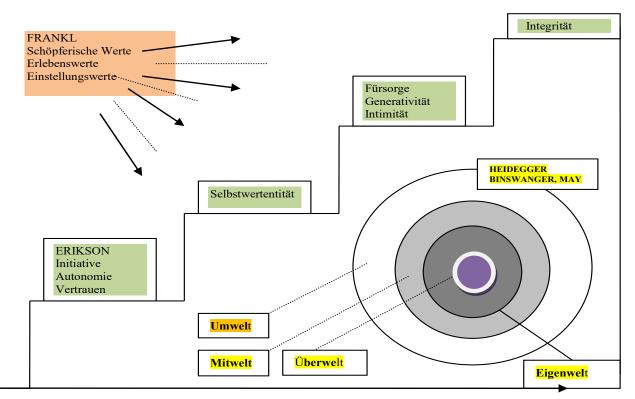
Informationsveranstaltung zum **Weltparkinsontag** am 25.04. ab 10:00 Uhr im Neurologischen Rehabilitationszentrum Rosenhügel - alle Infos auf Seite 10

Generalversammlung mit Wahl des Vorstands und allen wichtigen Infos zum Verein am 20.03. um 13:00 Uhr im Brigittenauer Stadl - alle Infos auf Seite 11

### Franz Sedlak

### PARKINSON-KRANKHEIT UND SINN-ORIENTIERUNG

ENTWICKLUNGSMODELLE, PERSÖNLICHKEITSWERTE, LEITMOTIVE, ZEITGESTALTUNG



### Persönlichkeitswerte

Achtsamkeit

Besonnenheit

Courage

Dialogbereitschaft

Erkenntnissuche

Freiheitsliebe

Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit

Hilfsbereitschaft

Identitätsbewusstsein und

Integrationsbereitschaft

Ja-Sagen

Kritikfähigkeit

Lebensachtung

Nein-Sagen

Offenheit

Politisches Bewusstsein

Qualitätsstreben

Rechtfertigung

Solidarität

Toleranz

Umweltschutz

Verantwortung

Wahrhaftigkeit

XY

Zielbewusstsein

### **Existentielle Leitmotive**

Flexibilität

Achtsamkeit

Entwicklung

Ordnung

Verantwortung

Entscheidungsfähig

Synergie

Wertpyramide

Allein sein können

Zeitrespekt

Unterscheidungsfähigkeit

Perspektivenwechsel

Abschiedlichkeit

Ausgewogenheit

Zusammenhang

Wahrhaftigkeit

Höhere Wirklichkeit

Chatten

Lebensliebe

Energieerhaltung

Ganzheitlichkeit

Anfänglichkeit

(Frei)Zeitgestaltung Energieaufbau – Sinneskultivierung - physische Fitness - mentale Fitness – Sinnorientierung –

### Erläuterung der Grafik

Koevolution

Sinnerfüllung besitzt Heilkraft. Das ist

kein Glaube mehr, sondern schon

Erfahrungswissen. Wenn wichtige

Werte realisiert werden, erleben wir das

als sinnhaft. Die Motivation,

Kooperation, die Ausdauer für ein

Projekt – all dies hängt ab davon,

wieviel Sinn man darin entdecken kann.

Man könnte von einer Maßnahmen-

Triade beim Parkinson sprechen:

a) Maßnahmen gegen motorische

Symptome (z.B. Übungen für Bewegung

und Beweglichkeit),

b) Maßnahmen gegen nichtmotorische

Symptome (z.B. soziales Training)

c) Maßnahmen zur Sinnfindung und

Sinnorientierung (s.u.)

Diese Übersicht kann als Plakat

verwendet werden. Sie dient dann der

### Fachartikel + Editorial

Erinnerung an die 6 Einladungen zur Sinnsuche, Sinnfindung und Sinnorientierung. Die Einladungen bieten verschiedene Zugänge zur Wertorientierung. Es empfiehlt sich, nur jeweils eine Einladung auszuwählen und sich damit für eine gewisse Zeit zu befassen. Alle folgenden Stichworte dienen der Sinnfindung auf verschiedenen Wegen, z.B. durch Nachdenken über Leitmotive, oder über Persönlichkeitswerte.

### 1. Das Alphabet der Persönlichkeitswerte

Es gibt mittlerweile schon viele Wertelisten, die die Orientierung erleichtern, aber auch solche, die einen Wunsch ausdrücken: Macht, Ansehen, Wissen, Status, Besitz, Freundschaft, etc.

Das Alphabet der Persönlichkeitswerte von Sedlak, auch bezeichnet als "Das ABC der Achtsamkeit" formuliert persönliche Ziele. Es zielt auf eine gewünschte Persönlichkeitsentwicklung, die Förderung gewünschter Charakterwerte. Man kann sich mit einem Wert beschäftigen, oder die vier wichtigsten Werte heraus suchen, oder eine Rangreihe der Werte bilden. Man kann auch Umbenennungen durchführen, neue Werte einbringen u. v. a. mehr. Die Aufmerksamkeit für die täglichen Wertentscheidungen wird geschult. Eine wichtige Frage: Hat sich meine Wertordnung durch die Parkinsonerkrankung verändert? Wie sieht das konkret aus? Man kann z.B. 3 Stapel bilden: bevorzugte, neutrale und abgelehnte Lebensmotive. Hat sich hier durch die Krankheit eine Umstapelung ergeben?

Eine reizvolle Möglichkeit bietet die Buchstabenverwendung des ABCs: Herr W. will mehr (I)dentitätsbewusstsein zeigen, dabei zu sich selbst (w)ahrhaft sein. Er will auch mehr "(N)ein!" sagen lernen. Er schreibt die drei Buchstaben einige Male auf und deponiert das (Geheim-)Zeichen "WIN" zur Erinnerung an verschiedenen Orten.

### 2. Zeitgestaltung

Die folgende Einladung zur Zeitgestaltung gilt generell für alles Zeitliche. Wer arbeitet, für den spannt sich das Verhältnis Arbeitszeit-Freizeit auf. Man nennt die Freizeit die "unverwaltete" Zeit, weil ihr bislang keine fixe Aufgabe zugeteilt wurde. Die Arbeitszeit wurde früher genannt "negotium", die Nicht-Muße. Derzeit entwickelt sich die Freizeit zu einem Vakuum, und dieses saugt fremde Strukturen in sich auf, sodass die Freizeit sich immer mehr mit der Arbeitszeit vermischt. Deshalb ist es wichtig, die Freizeit wieder aktiv zu gestalten. Die Abstumpfung, die sich durch eine reizlose Passivität ergibt, erfordert ebenfalls - als Gegenmittel-Gestaltung. Sedlak schlägt folgende Gestaltungsdimensionen vor (siehe dazu auch Parkinson Wien News Ausgabe 34):

# Liebe Mitglieder, Angehörige, Förderer und Interessenten!

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass wir heuer bereits, neben dem 21. Bezirk, die zweite neue Gesprächsgruppe (im 17. Bezirk) starten können. Auch die Gruppe im 12. Bezirk findet nun wieder regelmäßig statt. Genaue Informationen finden Sie in dieser Ausgabe.

Zu zwei wichtigen Terminen möchten wir Sie noch herzlich einladen! Und zwar zur Generalversammlung am 20.03.2020 und zur Infoveranstaltung zum Weltparkinsontag am 25.04.2020.

Auf ein Wiedersehen in den diversen Gruppen und bei den zahlreichen Veranstaltungen freut sich das Team der Parkinson Selbsthilfe Wien

- 1. Energiewahrnehmung, Energieaufbau
- 2. Erlebniskultivierung, Sinneskultivierung
- 3. Bewusste Aktivität, physische Fitness
- 4. Strategie und Kreativität, mentale Fitness
- 5. Sinnorientierung
- 6. Koevolution, Transpersonalität

Jede dieser Dimensionen erfordert Engagement und gibt und nimmt in einem regen Energieaustausch. Die 6 Dimensionen führen allesamt zu einem innersten Gewahrsein des Hier und Jetzt durch Reflexion, Meditation, Kontemplation. Wie erlebe ich dabei "meinen Parkinson"?

### 3. Die vier Welten

Die Aufteilung in Eigenwelt, Mitwelt, Umwelt entstammt dem Vokabular der existentiellen Psychotherapien (z.B. Martin Heidegger, Ludwig Binswanger, Rollo May, E. V. Deurzen – Letztere sprach auch von der Überwelt). Man kann darüber nachdenken, für welche Welt möchte ich mich derzeit am meisten engagieren? Für die physikalische Umwelt, die soziale, kulturelle Mitwelt, die persönliche, personale Eigenwelt, die spirituelle Überwelt? Wie unterscheiden sich die Aufgaben und Methoden der drei (vier) Welten? Wie beeinflusst der Morbus Parkinson das Umgehen mit den drei (vier) Welten?

### 4. Die Entwicklungsstufen nach Erikson

Die Entwicklungsstufen hat der Psychoanalytiker E. H. Erikson entworfen, sie stellen eine Verfeinerung und Erweiterung der Triebentwicklung nach Freud dar. Der Mensch ist eingespannt in die Polaritäten, die sich auf jeder Stufe ergeben (z.B. Autonomie versus Scham und Zweifel)

und die bewältigt werden müssen. Am Anfang steht das Urmisstrauen, am Ende der Lebensekel - wenn die Stufen nicht bewältigt wurden. Andernfalls entwickelt sich der Mensch vom Urvertrauen zur weisen, integrativen Persönlichkeit. Am Wege dahin gibt es viele Hürden, wie z.B. das Finden der eigenen Identität. Eine letzte Phase wirft die Frage auf, ob die eigenen Erlebnisse verarbeitet werden konnten, oder ob es zu einem inneren Rückzug kommt. Dem inneren Kerker steht die kosmische Verbundenheit mit allem Leben gegenüber. Sedlak hat vorgeschlagen, nicht nur die halbe Spannung der Polaritäten zu bearbeiten, sondern eine dialektische Auseinandersetzung zu führen: Autonomie als ethischer Mittelwert zwischen Scham, Selbstzweifel einerseits und Starrheit, Rigidität, übertriebener Selbstbehauptung andererseits. Oder ein anderes Beispiel: Vertrauen zwischen Vertrauensseligkeit und Misstrauen.

### 5. Die existentiellen Leitmotive

Der Philosoph Heidegger hat die Existenzialien (Daseinseigenschaften wie Angst, Sorge, Sein zum Tode usw.) beschrieben. Es sind dies Eigenschaften, "wo" der Mensch in der Welt da ist, womit er sich auseinander setzen muss. Die Vorbefindlichkeiten sind da, es fehlen aber die Angaben zum "Wie" der Existenzialien, wie geht man etwa mit der Sterbegewissheit um, wie mit der Angst. Was bedeutet das "In-der-Welt-Sein"? Sedlak führt eine altbewährte Differenzierung ein: Die existenziellen Leitmotive weisen auf wichtige Einstellungen bei der Auseinandersetzung mit den Existenzialien (Daseinseigenschaften) hin, z.B. wie gehen wir mit den "Rahmenbedingung des Leiblichen" um? Wie begegnet der Parkinson-Patient den verschiedenen Facetten des Daseins, seinem Leibsein, seinem Sein zum Tode, seinem In-der-Welt-Sein usw.? Die 22 existentiellen Leitmotive – so werden manche kundigen Menschen erkennen – orientieren sich an einem tiefgründigen Symbolsystem.

### 6. Die Hierachisierung der Werte

Frankl hat eine Rangierung der Werte vorgeschlagen: Priorität besitzen für ihn alle Wertverwirklichungen des Schöpferischen, an zweiter Stelle steht das hingebungsvolle Erleben, zuletzt kommen die Werte in den Sinn, die mit Widerstand gegen Leid und Böses zu tun haben. Die Wertigkeit ergibt eine andere Reihenfolge: Den obersten Wert findet man in den sogenannten Einstellungswerten: "Wie verhalte ich mich gegenüber Leiden, sei es körperlich oder psychisch, wie stehe ich zur Klimafrage, zu Hunger und Elend, zu Schmerzen und unheilbarer Krankheit am eigenen Leib?". Es ist wichtig, nicht sofort von Einstellungswerten zu sprechen, d.h. von unveränderlichen Gegebenheiten; manches, was unveränderlich

schien, konnte durch intensive Forschung, kreativen Konstruktionswillen verändert werden. Auch die Klimafrage sollte nicht vom Unveränderlichen ausgehen, sondern immer wieder bessere Antworten suchen. Petzold weist auf die "Säulen der Identität" hin (Leistung und Arbeit, Werte, finanzielle Sicherheit, soziales Netz, Leib) von denen nicht alle einstürzen, wenn wir Verlust oder Enttäuschung erleiden. Mindestens eine bleibt stehen und macht uns Mut zum Weitermachen. "Welche Verluste an Lebensgestaltungsmöglichkeiten muss ich als Parkinson-Patient erkennen, welche Säulen meiner Identität sind eingebrochen, welche tragen mich noch?" Anders verhält sich die Umgangsweise mit Rahmenbedingungen des Lebens, mit dem Ablauf von Krankheiten: "Wie verhalte ich mich gegenüber der harten Formulierung vom unheilbaren Parkinson? Was kann ich in meinem Leben verändern, was muss ich als unveränderlich akzeptieren? Was habe ich früher als unveränderlich angesehen und habe nun erkannt, dass Vieles möglich ist, was vorher unmöglich schien. Beispiele dafür gibt es bei der Parkinson-Krankheit durchaus viele.

### Die Einladungen als Wege zum Sinn

Was bedeutet Sinn überhaupt? In einfachen Worten: Alles, was uns erfüllt, was uns erlaubt, unsere wichtigen Werte zu verwirklichen! Muss man da nicht ein studierter Philosoph sein, um die Suche nach Sinnhaftigkeit im Dasein erfolgreich gestalten zu können? Ja und Nein! Nachdenken, meditieren, sein Leben reflektieren – all das lässt sich zunächst "auf eigene Verantwortung" durchführen und Sinn finden, wobei es gleichwertig ist, vom Sinn-Entdecken (Sinn, mein Sinn, ist schon da und wartet darauf, dass ich ihn "ergreife"), oder vom Sinn-Erzeugen (die Beschäftigung mit einem Thema wird immer wichtiger, intensiver und sinnhafter) auszugehen. Es empfiehlt sich, ein ABA- Schema beizubehalten: A ist die selbstverantwortliche alleinige Auseinandersetzung, Analyse, Anwendung und B die "Begegnung" mit Philosophen, die Bedeutungsklärung durch philosophische Konzepte. D.h. nach der Phase der Selbstständigkeit in der Sinn-Suche folgt die Begegnung mit großen Denkern, die dann schließlich wieder im Alleingang integriert wird.

Die 6 Einladungen sind als Hilfestellung für die Sinnsuche zu verstehen, sowohl für die Phasen A, als auch für die Phase B. Wichtig ist, dass konkrete, lebens-praktische Folgerungen daraus erwachsen, insbesondere in der Auseinandersetzung mit der Parkinson-Erkrankung (als spezifischer Fokus). Ob man die Summe der Überlegungen auch als persönlichen Sinn der Parkinson-Erkrankung formulieren kann, ist eine darüber stehende Frage – mit durchaus interessanten Antwortversuchen.

### Meditieren anhand der Übersichtsdarstellung

Mit der Übersicht "Wege zum Sinn" kann man Meditationsthemen bzw. analytische Betrachtungen bearbeiten. Z.B. die Zeichnung zu den verschiedenen Welten, die als konzentrische Kreise dargestellt werden. In der Darstellung steht die Eigenwelt allen anderen Welten gegenüber, d.h. die gesamte Wirklichkeit ist mental konstruiert. Das ist aber nur ein Beispiel. Ebenso kann man die Linien, die zu den einzelnen Kreisen hinführen, betrachten: Ist die Überwelt der innerste Kreis (der Juwel im Lotus) oder ist die kosmische Perspektive (die Berührung der Außenzone durch den Umweltkreis) entscheidend? Viele andere Überlegungen, auch zu den auseinander laufenden Zeitpfeilen lassen sich anstellen. Die namentlich angeführten Therapeuten sind Beispiele. Welche würde man gern auf der Übersicht sehen?

Welche Rolle spielt die Ästhetik bei der Sinn-Suche? Alle "richtigen" Konzepte gewinnen durch die Eleganz ihrer Darstellung (Sinnzwang durch Design). Außerdem ist die Symbolisierung ein wichtiger Schritt auf dem Weg der (Selbst-)Erkenntnis.

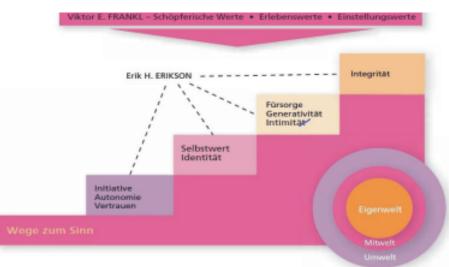
Hier z.B. die Treppe als Entwicklung der Identität bei Erikson, das Vektoren-Bündel als Darstellung für den Sinn-Ansatz bei Frankl, die konzentrischen Kreise für die existenzielle Therapie. Das sind nur Beispiele, es gibt eine wahre Fülle von großen Denkern und Heilern. Welche Erkenntnisse dieser bedeutenden Menschen wären am besten geeignet, die Parkinson-Krankheit zu verstehen und zu symbolisieren? (Und lenkt uns zumindest ab vom "Gift" des Parkinson. Gemeint sind die vielen tückischen Symptome). Übrigens, ein interessantes Wortspiel: "Gift" heißt im Englischen nicht Tod bringende Substanz, sondern "Gabe, Geschenk". In einer Broschüre des Unterrichtsministeriums zum Thema Psychologische Gesundheitsförderung im Lebensbereich Schule wurde folgende interessante Übersicht so erstellt, dass

Mit dieser Assoziation zeigte sich ein weiterer Aspekt der Ästhetik: Die Einordnung von Teilen in ein Ganzes, von Sinnperspektiven in eine Sinn-Gesamtschau!!

sich insgesamt ein "Fahrzeug" für die Wege ergab.

### Eine praktische Beispielskizze zum Schluss

Frau M. möchte die Einladung zu den Einstellungswerten (siehe Hierarchisierung der Werte) aufgreifen und hier auf die



Säulen der Identität fokussieren. Seit der Diagnose Parkinson fühlt sie sich "wie neben sich selbst". Von den fünf Säulen Leib, soziales Netz, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit und Werte sind zumindest zwei eingebrochen – Leib und Arbeit/Leistung. Sie fürchtet, dass die Krankheit auch zu einem Riss im sozialen Netz führen wird. Ihre Werte sind labil geworden, nur die materielle Sicherheit ist unbeschädigt. Sie ist neugierig geworden, wie das Konzept von Hilarion Petzold dargestellt wird und beschäftigt sich mit einschlägiger Literatur, speziell zum Thema Verlust und Wiedergewinnung von Identität. Frau M. nimmt sich vor, ihre sozialen Kontakte zu aktivieren. Hand in Hand möchte sie auch ihre Werthaltungen einer Überprüfung unterziehen. Sie möchte nicht vorschnell von einer unabänderlichen Situation ausgehen, der gegenüber Einstellungswerte zu entwickeln wären.

Der gute innere Umgang mit der Parkinson-Erkrankung schafft heilsame Bedingungen.

Die intensive Suche nach Sinn im eigenen Leben und in allen persönlichen Bereichen, wie auch der Parkinson-Erkrankung, entthront deren Dominanzanspruch in unserem Denken, Fühlen und Handeln!

Mag. DDr. Franz Sedlak studierte
Theologie, Psychologie, Soziologie,
Philosophie. Er war neben einer
10jährigen Tätigkeit als
Universitätslektor im Personalmanagement beschäftigt. Sedlak war
20 Jahre Leiter der Schulpsychologie
in Österreich. Er ist Autor und
Coautor von rund 100 Publikationen
aus dem Bereich der pädagogischen,

aus dem Bereich der pädagogischen, gesundheits- und, klinischen Psychologie, sowie Psychotherapie.



# **Termine**

DATUM		UHRZEIT	TERMIN	INFO / ORT
Mo., 2.3.	*	10:30-11:30 Uhr	Bewegung zur Musik mit Katy Geertsen	Vereinslokal* Seite 9
Mo., 2.3.	Ÿ	11 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk Fit mit Christa	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Mo., 2.3.		13:30-15 Uhr	Parki-Treff 21. Bezirk	Haus Leopoldau, Kürschnergasse 10, 1210 Wien
Di., 3.3.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 3.3.	ננתת	15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 4.3.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 4.3.		14 Uhr	Spielegruppe	Vereinslokal*
Do., 5.3.	M	15 Uhr	Trommelgruppe	Vereinslokal*
Di., 10.3.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Mi., 11.3.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 11.3.		14-16 Uhr	ERÖFFNUNG Parki-Treff 17. Bezirk	Göttlicher Heiland Krankenhaus, Dornbacherstrasse 20-30, 1170 Wien
Mi., 11.3.	Á	15:30-17 Uhr	Parki-Treff 13. Bezirk	Vortrag Wieland Schäffler "Die Mondberge von Afrika am Äquator" - Cafeteria im NRZ, 1130 Wien, Rosenhügelstraße 192a
Do., 12.3.		18 Uhr	JUPPS-Treffen	Restaurant Futterboden, Flachgasse 5, 1140 Wien – Infos Seite 8
Fr., 13.3.	3	15:30 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
So., 15.3.	6	10-12 Uhr	Unterwassergymnastik und Wasserball	Hallenbad im NRZ Infos Seite 9
Mo., 16.3.	•	10:30-11:30 Uhr	Bewegung zur Musik mit Katy Geertsen	Vereinslokal*
Mo., 16.3.	<u> </u>	13:30-15 Uhr	Parki-Treff 21. Bezirk	Haus Leopoldau, Kürschnergasse 10, 1210 Wien
Di., 17.3.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Mi., 18.3.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 18.3.	<u> </u>	15 Uhr	Parki-Treff 12. Bezirk	Vereinslokal*
Do., 19.3.		18 Uhr	Angehörigen-Treff	Vereinslokal* Seite 8
Sa., 20.3.		13 Uhr	Generalversammlung	Brigittenauer Stadl Infos Seite 11
Mo., 23.3.	ננתת	11 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk Singen mit Evi	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Di., 24.3.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Mi., 25.3.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 25.3.	<b>Lina</b>	14-16 Uhr	Parki-Treff 17. Bezirk	Göttlicher Heiland Krankenhaus, Dornbacherstrasse 20-30, 1170 Wien
Mi., 25.3.	4	15:30-17 Uhr	Parki-Treff 13. Bezirk	Cafeteria im NRZ, 1130 Wien, Rosenhügelstraße 192a
Fr., 27.3.	•	15:30 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
So., 29.3.		10-12 Uhr	Wasserball und Wassergymnastik	Hallenbad im NRZ Infos Seite 9

DATUM		UHRZEIT	TERMIN	INFO / ORT
Mo., 30.3.	*	10:30-11:30 Uhr	Bewegung zur Musik mit Katy Geertsen	Vereinslokal*
Mo., 30.3.	X	10:30 Uhr	Parki-Treff 22. Bezirk Fit mit Christa - Schwerpunkt Beckenbodentraining	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Mo., 30.3.	<b>Ġ</b> nna	13:30-15 Uhr	Parki-Treff 21. Bezirk	Haus Leopoldau, Kürschnergasse 10, 1210 Wien
Di., 31.3.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 31.3.	ננתת	15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 1.4.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 1.4.		14 Uhr	Spielegruppe	Vereinslokal*
So., 5.4.		10-12 Uhr	Wasserball und Wassergymnastik	Hallenbad im NRZ Infos Seite 9
Mi., 8.4.		14-16 Uhr	Parki-Treff 17. Bezirk	Göttlicher Heiland Krankenhaus, Dornbacherstrasse 20-30, 1170 Wien
Mi., 8.4.	<b>Anna</b>	15:30-17 Uhr	Parki-Treff 13. Bezirk	Cafeteria im NRZ, 1130 Wien, Rosenhügelstraße 192a
Fr., 10.4.	<b>\</b>	15:30 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
Mi., 15.4.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 15.4.	<b>ANNA</b>	15 Uhr	Parki-Treff 12. Bezirk	Vereinslokal*
So., 19.4.	<b>€•</b> €	10-12 Uhr	Wasserball und Wassergymnastik	Hallenbad im NRZ Infos Seite 9
Mo., 20.4.	*	10:30-11:30 Uhr	Bewegung zur Musik mit Katy Geertsen	Vereinslokal*
Mo., 20.4.	ננתת	11 Uhr	Parki-Treff, 22. Bezirk Singen mit Evi	Haus Tamariske-Sonnenhof, Zschokkegasse 89, 1220 Wien
Di., 21.4.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Mi., 22.4.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Mi., 22.4.		14-16 Uhr	Parki-Treff 17. Bezirk	Göttlicher Heiland Krankenhaus, Dornbacherstrasse 20-30, 1170 Wien
Mi., 22.4.	<u> </u>	15:30-17 Uhr	Parki-Treff 13. Bezirk	Cafeteria im NRZ, 1130 Wien, Rosenhügelstraße 192a
Do., 23.4.		18 Uhr	Angehörigen-Treff	Vereinslokal* Seite 8
Fr., 24.4.	•	15:30 Uhr	Parkinson Aktivgruppe	Vereinslokal*
Sa., 25.4.		10-16 Uhr	Informationsveranstaltung zum Weltparkinsontag	Neurologisches Rehazentrum Rosenhügel, Infos Seite 10
So., 26.4.	Ç	10-12 Uhr	Wasserball und Wassergymnastik	Hallenbad im NRZ Infos Seite 9
Mo., 27.4.	<b>Anna</b>	13:30-15 Uhr	Parki-Treff 21. Bezirk	Haus Leopoldau, Kürschnergasse 10, 1210 Wien
Di., 28.4.	*	10 Uhr	Aqua-Gymnastik	Hallenbad Döbling
Di., 28.4.	ננתת	15 Uhr	Singgruppe	Vereinslokal*
Mi., 29.4.		10-11:30 Uhr	Gedächtnistraining	Vereinslokal*
Do., 30.4.		15 Uhr	Trommelgruppe	Vereinslokal*
		•		

<sup>\*</sup>Vereinslokal: Cothmannstraβe 5-7/Büro 2; 1120 Wien

### **TERMINE / GRUPPEN**

### "Parki-Treff", die Gesprächs- und Erfahrungsaustauschgruppe

Parki-Treff im 10. Bezirk:

**Termine:** 06.03., 03.04., 17.04. (jeden 1. u. 3. Freitag im Monat)

**Zeit:** 14:00 Uhr

Ort: Restaurant zum Nepomuk, Troststraße 60, 1100 Wien Info/Anmeldung bei Hr. Hasan,

Tel.: 0699 / 10 82 90 21

### Parki-Treff im 12. Bezirk:

**Termine:** 

18.03., 15.04.

(jeden 3. Mittwoch im Monat)

Zeit: 15:00 Uhr Ort: Vereinslokal

### Parki-Treff im 13. Bezirk:

**Termine:** 11.03.; 25.03., 08.04., 22.04.

**Zeit:** 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Neurologisches Rehazentrum Rosenhügel, Rosenhügelstraße 192a,

1130 Wien

### Parki-Treff im 17. Bezirk:

**Termine:** 11.03., 25.03., 08.04., 22.04.,

(14tägig, ungerade KW) **Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Göttlicher Heiland Krankenhaus, Dornbacherstrasse 20-30, 1170 Wien -

Treffpunkt Seminarraum 1

**Anmeldung:** Tel.: 0681 814 253 12 od.

info@parkinson-selbsthilfe.at oder

### Parki-Treff im 21. Bezirk:

**Termine:** 02.03., 16.03., 30.03., 27.04.,

(vierzehntägig)

**Zeit:** 13:30 – 15:00 Uhr

Ort: Haus Leopoldau, Kürschnerstraße

10, 1210 Wien

### Parki-Treff im 22. Bezirk:

**Termine:** 

02.03. Fit mit Christa

23.03. Singen mit Evi

30.03. Fit mit Christa 10:30 Uhr bis ca.

11:00 Uhr Beckenbodentraining mit Physiotherapeutin Katharina Meller und Christa, ca. 11:00 Uhr bis 12:15

Uhr Fit mit Christa 20.04. Singen mit Evi

Zeit: 11:00 Uhr

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

### **Trommelgruppe**

**Termine:** 05.03., 30.04.

**Zeit:** 15:00 Uhr **Ort:** Vereinslokal

Trommeln sind vorhanden, eigene Trommeln, wenn möglich mitnehmen.

**Infos:** 01 / 982 68 21

### Singgruppe

**Termine:** 03.03., 31.03., 28.04.

Zeit: 15:00 Uhr Ort: Vereinslokal

### **Spiele-Gruppe**

In geselliger lustiger Runde wird gespielt was Spaß macht - diverse Kartenspiele, Brettspiele und Gesellschaftsspiele sowie Dart und Poker.

**Termine:** 04.03., 01.04.

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

Zeit: 14:00 Uhr Ort: Vereinslokal

### Angehörigen Treff

mit Lamija Muzurović

(Pschotherapeutin in Ausbildung unter Supervision - Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie). Einzelgespräche sind auch möglich: 01/405 65 39, lamija@muzurovic.eu.

Wann: Do. 19.03., Do. 23.04. **Zeit:** 18:00 - 20:00 Uhr **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.

**Wann:** 13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05. **Zeit:** 15:30 Uhr

Ort: Vereinslokal Kosten: €5,- pro Einheit

### **JUPPS-Treffen**

Jüngere Parkinsonbetroffene treffen sich für ein gemütliches Beisammensein.

**Termin:** 12.03. **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 Geistig fit durchs Leben -Denksport bei Parkinson:

In der kleinen Gruppe trainieren und aktivieren wir alle Sinneskanäle und Hirnleistungen mit Übungen zur Wahrnehmung, zum Ordnen und Merken, wir trainieren Wortfindung, logisches Denken und Konzentration, abrufen aus dem Langzeitgedächtnis und die Denkflexibilität.

Tipps und Tricks, wie man Gedächtnisübungen leicht in den Alltag einbauen kann, stehen ebenfalls auf dem Programm.

Wir üben in gemütlicher, entspannter Atmosphäre und ohne Zeit- und Leistungsdruck, damit bleibt auch Platz für Spaß und Plaudern.

**Zeit:** Jeden Mittwoch von 10:00 – 11:30

Uhr (außer in den Schulferien)

# Termine, Gruppen, Aktivitäten

**Kosten:** 120,- Euro für 10 Übungseinheiten (10er-Block)

Ort: Parkinson Selbsthilfe, 1120 Wien,

Cothmannstraße 5-7/Büro 2 Einstieg jederzeit möglich!

### **Anmeldung:**

Regine Willenig-Pfeifer Trainerin für Erwachsenenbildung & Gesundheitsvorsorge

Zertifizierte Gedächtnistrainerin des

ÖBV-GT

Tel.: +43(676)707 66 36 mail: regine.willenig@chello.at www.gedaechtnistraining-wien.at

### Bewegung zur Musik

Dieser Tanzstunde richtet sich an alle die Freude am Tanz haben. Ganz besonders an Menschen mit Parkinson und deren Angehörige. Einstieg jederzeit möglich, egal ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse! Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte per Email an: katy\_geertsen@msn.com oder

**Telefon: 0676 606 4499** an Katy. Dance for PD® offizielle website: https://danceforparkinsons.org

**Wann:** Montag 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: Vereinslokal

**Termine:** 2.März / 16.März / 30.März / 20.April / 4.Mai / 11.Mai / 25.Mai

Kosten: €10,- pro Einheit

### Aquagruppe

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 ab 07.01. (außer Feiertag und Schulferien)

**Zeit:** 10:00 Uhr

Ort: 1190 Wien, 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 Napravnik Tel.: 0664/163 42 55

# Unterwassergymnastik und Wasserball

unter der Leitung von Christa Brookhouse

**Wann:** jeweils Sonntagsmorgens von 10 bis 12 Uhr, an folgenden Tagen 1.3./15.3./29.3./5.4./19.4./26.4./24.5./ 31.5./14.6./28.6.

**Ort:** Hallenbad Neurologisches Rehabilitationszentrum Rosenhügel, Rosenhügelstraße 192a, 1130 Wien

### Anmeldung erforderlich:

info@parkinson-selbsthilfe.at oder telefonisch bei

Gerhard Kokoll 0677 61 60 78 82

**Kosten:** ein Paket zu € 35,- für 7 Teilnahmen sind im Voraus zu bezahlen.

# Tanz und Klang für Menschen mit Parkinson: Bewegte Lebensfreude 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-musikalisches Anbot, geleitet von Frau Mag. Ursula Löwe M.A., Tanz- und Ausdruckstherapeutin, sowie Kunsttherapeutin.

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.

bestätigt. **Gruppentermine** 

Winter/ Frühjahr 2020 Tanzgruppe 1 jeweils Montags 11:00 bis 12:30 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06., 22.06.

# Tanzgruppe 2 jeweils Donnerstags 11.00 bis 12:30

05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 18.06., 25.06.

Einstieg auch später möglich

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

**Kosten:** Kurs mit 6 Einheiten/fixe

Termine = 72 €

oder 10-er Block 160 €

ANMELDUNG JETZT - Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen - Mag. Ursula Löwe M.A. Tel: 06504809165 www.parkinson-tanzen.at

### Klettern für Menschen mit Morbus Parkinson

Da sich jede Parkinsonerkrankung unterschiedlich äußert, legen wir großen Wert darauf, in den Klettereinheiten auf alle Teilnehmenden individuell einzugehen. Wir nehmen uns viel Zeit und Geduld, wiederholen anspruchsvolle Anforderungen immer wieder und berücksichtigen die aktuelle Tagesverfassung. Für die Teilnahme ist nur bequeme Kleidung und evtl. eine Trinkflasche nötig, sowie die Motivation, etwas Neues zu probieren. Leihmaterial (Kletterschuhe und -gurt) werden von der Halle zur Verfügung gestellt.

Wir bieten unsere Kurse in Blöcken zu 10 Einheiten á 90 Minuten an. Die Kosten dafür betragen €250,- (inkl. Halleneintritt und Leihmaterial). Wenn eine Einheit versäumt wird, dann kann sie in einem anderen laufenden Kurs nachgeholt werden.

Schnupperklettern ist jederzeit nach Voranmeldung möglich, die Kosten dafür betragen €25,-

Alle Infos zu den Kletterhallen und den Terminen finden sie unter

www.neuroklettern.at

# Informationsveranstaltung zum WELTPARKINSONTAG

**Wann:** 25. April 2020

**Uhrzeit:** Eintreffen ab 10:00 Uhr Beginn um 10:15 Uhr Mittagessen um 12:30 Uhr auf Einladung des NRZ im Haus Abschluss um 16:00 Uhr

Wo: Neurologisches Rehabilitations-Zentrum Rosenhügel, Rosenhügelstraße 192a, 1130 Wien

### Ablauf

10:00 Uhr Eintreffen der Teilnehmer

**10:15 Uhr** Beginn mit Key Notes von Primar Prof. Dr. Gottfried Kranz, "Motto: Was gibt es Neues für Betroffene?"

### 10:30 Uhr Vorträge

Prim. Dr. Gottfried Kranz: "Rolle der neurologischen Rehabilitation bei Parkinson" Dr. Barbara Keuschnigg-Wagenmann, Bad Pirawarth: "Multi Modal System"\*

**11:30 Uhr** Prim. Univ.-Prof. Dr. Walter Pirker, Wilhelminenspital: "Aktuelle Therapiestudien beim Morbus Parkinson"

12:00 Uhr Mittag-Essen vom Buffet in der Cafeteria

14:00 Uhr Einleitung: Wie wichtig ist Bewegung?

Moderation: Dr. Heidemarie Zach, AKH Wien.

"Neue Therapien, wie z. B. Heileurythmie, Klettern, Boxen, Unterwassergymnastik usw."

**16:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

**Eintritt frei**, jedoch ist eine **ANMELDUNG** aus Platzkapazitätsgründen unbedingt erforderlich! Die Teilnahme an der Veranstaltung ist ohne Anmeldung leider nicht möglich! Anmeldung, mit Bekanntgabe von Name, Telefonnummer und Teilnehmerzahl, unter info@parkinson-selbsthilfe.at oder 0681 814 253 12

Erreichbar mit dem Lienienbus 58A ab U4 Hietzing. Parkgarage vorhanden

Das "Multimodale Therapiekonzept" verbindet die medikamentöse Therapie (seitens der FÄ) mit Elementen aus Physiotherapie, Sport- und Ergotherapie, Neuropsychologie, Logopädie und etlichen anderen Bereichen.

-> Der Therapieplan wird stets individuell zusammengestellt und richtet sich nach den Bedürfnissen des einzelnen Patienten und nach dem Schweregrad/Stadium der Erkrankung. - Dr. Barbara Keuschnigg-Wagenmann

<sup>\*</sup>Multimodales Therapiekonzept bei Morbus Parkinson

## **Einladung zur Generalversammlung 2020**

**Wann:** 20. März 2020 - 13 Uhr

### Wo: Brigittenauer Stadl, Griegstraße 1-3, 1200 Wien

(Erreichbar mit Öffis: U6 oder S45 Station Handelskai und mit dem Bus 5A bis zur Endstelle Griegstraße - die Station befindet sich direkt vor dem Gasthaus)

### Ablauf

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit. Laut § 1 0, Abs.7 der Statuten ist die Generalversammlung bei Anwesenheit von mindestens einem Drittel der stimmberechtigten Mitglieder bzw. ihrer durch schriftliche Vollmacht ausgewiesenen Vertreter beschlussfähig. Sind weniger Mitglieder erschienen bzw. vertreten, so ist die

Generalversammlung 30 Minuten später ohne Rücksicht auf die Anzahl der Erschienenen beschlussfähig.

- 2. Berichte:
- a) Obfrau
- b) Kassier
- 3. Entlastung des Vorstandes
- 4. Vorstellung der vorgeschlagenen Vorstandsmitglieder Wahlvorschläge können nur berücksichtigt werden, wenn sie mindestens 8 Tage vor der

### Generalversammlung schriftlich eingelangt sind.

(Wahlvorschläge schicken Sie bitte an die Büroadresse oder an info@parkinson-selbsthilfe.at)

- 5. Bestätigung bzw. Neuwahl des Vorstandes
- 6. Unsere Arbeit im kommenden Vereinsjahr
- 7. Anträge: Laut § 1 0, Abs.4 der Statuten sind Anträge zur Generalversammlung mindestens acht Tage vor deren Termin beim Vorstand schriftlich einzureichen.
- 8. Allfälliges

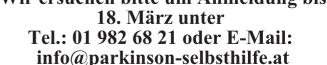
### Der derzeitige Vorstand:

Obfrau: Renate Lemanski

Obfrau-Stv.: Wolfgang Jungwirth

Kassier: Gottfried Pfandler Kassier-Stv.: Eva Walcher Schriftführer: Gerhard Kokoll Schriftführer-Stv.: Anna Pfandler Wir ersuchen bitte um Anmeldung bis 18. März unter Tel.: 01 982 68 21 oder E-Mail:

info@parkinson-selbsthilfe.at



## 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;

Ordination: Heiligenstädter Straße 46-48, 1190 Wien

Wann: Donnerstag 23.04. um 15 uhr

Wo: Vereinslokal, Cothmannstraße 5-7/Büro 2

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



# Der smarte Umgang mit Morbus Parkinson



Sebastian Berger

Die Digitalisierung macht auch vor der Physiotherapie nicht halt. Das Angebot an Gesundheits-Apps und neuen Technologien steigt rasant. In der Klinik Pirawarth haben wir uns einen Überblick verschafft, mit welchen Apps und Technologien die Therapie bei Parkinson ergänzt und unterstützt werden kann.

Morbus Parkinson wird oft anhand der vier Kardinalsymptome diagnostiziert: Rigor, Tremor, Akinese und posturale Instabilität. Im Verlauf der Erkrankung treten jedoch andere Symptome in den Vordergrund, die häufig unzureichend mit Medikamenten zu therapieren sind. Komplikationen wie Gleichgewichtsdefizite, reduzierte Kraft und Ausdauer,

Gangblockaden ("Freezing") oder Körperfehlhaltungen können die Lebensqualität der Betroffenen wesentlich einschränken. Um dem entgegenzuwirken, werden aktivierende Therapien verordnet. Dabei sollte die Therapie unabhängig vom Krankheitsstadium funktionell, symptomorientiert, mit großer Amplitude und hoher Intensität, vielen Wiederholungen und individuell angepasst durchgeführt werden.

Dabei können nun zum Beispiel folgende neue Technologien und moderne Apps helfen:

### Antifreezing-Schuhe als unterstützendes Hilfsmittel

Antifreezing-Schuhe ("Path Finder") nutzen das Prinzip des "Cueings" (Auslösen von äußeren Hinweisreizen), um das Freezing zu reduzieren. Bei Bodenkontakt des Schuhs projiziert dieser eine Linie vor den anderen Fuß. Der Patient tritt nun über oder in Richtung dieser Linie und aktiviert beim Auftreten erneut eine Linie.

### Parkinson-Stock mit Laserlicht als unterstützendes Hilfsmittel

Beim Parkinson-Stock mit Laserlicht kann der Patient unterhalb des Griffes eine Laserfunktion aktivieren. Tritt nun eine Freezing-Episode auf, projiziert der Stock bei Bodenkontakt einen Laserstrich auf den Boden. Dieser Strich dient als hindernisfreier visueller Cue (Auslösereiz). Die gleiche Technologie macht sich das Parkinson-Laser-Rollmobil zunutze.

### Metronom (Handy-App)

Ziel ist es, dass die Betroffenen im vorgegebenen Takt gehen. So lässt sich nach und nach die Schrittlänge steigern und konstant beibehalten.

### Schrittzähler (Handy-App)

Ziel ist es, pro Tag eine bestimmte Anzahl an Schritten zu bewältigen (die WHO empfiehlt mindestens 10.000). Ein Schrittzähler kann die PatientInnen motivieren, diese Anzahl zu erreichen und sich somit mehr zu bewegen.

Insgesamt bieten neue Technologien und moderne Apps eine gute Ergänzung zu den bereits bekannten Therapieangeboten. Einfach ausprobieren - einen Versuch ist es wert!

Sebastian Berger, Physiotherapeut



Die gratis App "Metronom" unterstützt den Gangrhythmus.

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

### Was genau bedeutet "Medikamenteneinnahme"?

Kann man die Medikamenteneinnahme nur mit dem Medikamentenschlucken gleichsetzen oder ist das komplexer als man meint? Kann man ein Medikament, das in der Früh vergessen wurde mittags einfach doppelt einnehmen? Ist es ratsam in einem Putzanfall die Beipackzettel wegzuschmeißen, "weil man eh weiß wie die Medikamente einzunehmen sind"? Soll man sich beim Facharzttermin darauf verlassen, dass einem alle Antworten – aber auch die Fragen – einfallen werden?

Dass die Tabletteneinnahme eine komplexe Angelegenheit ist, blenden viele oft (gerne) aus. Denn, manche Parkinson Medikamente werden auf den nüchternen Magen genommen und die anderen erst nach dem Essen. Zwischen manchen Arzneimitteln muss auch ein Zeitabstand eingehalten werden. Viele anti-Parkinson Medikamente lösen starke Nebenwirkungen aus und zu den motorischen kommen noch die nicht-motorischen Beschwerden, wie z.B. Depression, Schlaflosigkeit, Verstopfung, dazu. Mit dem Alter gesellen sich dem Parkinson weitere Gesundheitsprobleme zu, die medikamentös behandelt gehören. Deshalb kann es immer wieder vorkommen, dass man wegen dem "Medikamenten Dschungel" auch etwas übersehen kann. Viele Betroffene neigen dazu, die Medikamenteneinnahme auf die leichte Schulter zu nehmen und es sind die Angehörigen, die sich oft um das Arzneimitteljonglieren kümmern müssen.

### Die rechtzeitige und die richtige Einnahme von Medikamenten

Die rechtzeitige und die richtige Einnahme der Medikamente ist äußerst wichtig, etwas womit sich viele Parkinson Patienten/Patientinnen oft schwer tun. Den Angehörigen bleibt also nichts anderes übrig als die bekannte Frage "Hast Du das Medikament X bereits eingenommen?" immer aufs Neue zu stellen. Dieser Satz nervt bald beide Seiten und klingt wie eine gebrochene Schalplatte. Um den "lästigen" Angehörigen los zu werden, antworten die Betroffene eifrig mit "Ja, ja!" und hoffen damit das Thema vom Tisch zu haben.

Wenn es den Betroffenen gut geht, vergessen sie oft auf die Tabletten. Wenn dann das Nachlassen der Wirkung (auch als "wearing off" bekannt) zu spüren ist, suchen sie ganz hektisch nach dem Medikament, geraten unter Stress und wundern sich warum es so lange dauert bis sie wieder in Gang kommen. Viele Patienten/Patientinnen sind immer wieder felsenfest davon überzeugt die verschriebenen Arzneimittel genommen zu haben, doch die Symptome weisen nach einiger Zeit auf das Gegenteil hin. Den Betroffenen wird das dann meistens peinlich und viele geraten in die Defensive. Andere erhöhen gerne die Dosis auf eigene Faust, weil sie sich danach, vor allem bei den depressiven Verstimmungen, besser fühlen. Dass dadurch andere Symptome, wie z.B. die Dyskinesien, verstärkt auftreten, scheint weniger wichtig zu sein. Die mühsamsten Betroffenen sind aber diejenigen, die die Einnahme der verschriebenen Arzneimittel, aus nur ihnen bekannten Gründen, einfach ablehnen. Sie treiben die Angehörigen, überspitzt formuliert, bald in den Wahnsinn.

### Der Facharzttermin

Obwohl in einer der früheren Ausgaben von Parkinson News dieses Thema bereits besprochen wurde, schadet es nicht sie wieder in Erinnerung zu rufen bzw. zu ergänzen. Viele Angehörige müssen immer wieder "kämpfen", um bei einem Facharzttermin dabei sein zu dürfen und scheuen deshalb sich zu Wort zu melden. Oft sind die Betroffene äußerst bemüht dem Facharzt/der Fachärztin zu zeigen wie gut es ihnen geht, was ihnen sogar auch (leider) oft gelingt. Verständlicherweise löst dieses Verhalten bei den Angehörigen Ärger aus, weil das wahre Krankheitsbild wesentlich anders ist. Sie trauen sich aber nicht zu wiedersprechen, um beim nächsten Arztbesuch überhaupt dabei sein zu "dürfen". Zu Hause wird es dann oft laut und jede Seite fühlt sich unverstanden und im Stich gelassen.

Viele Betroffene gehen am liebsten alleine zum Arzttermin und berichten, wenn überhaupt, erst danach. Über die Wirkung der Medikamente sowie eventuelle Nebenwirkungen berichten sie dem Facharzt/der Fachärztin oft nicht und gelegentlich fällt ihnen nicht einmal ein wie ihr Medikament heißt. Ob Medikament(e) bzw. die Dosierung geändert wurden, bleibt den Angehörigen dabei enthalten. Warum die Patienten/Patientinnen das nötig haben, fällt unter ein anderes Kapitel. Sehr weise ist dieses Verhalten sicher nicht.

Eine Liste mit relevanten Medikamenteninformationen, unter Voraussetzung, dass sie mitgenommen und gezeigt wird, wäre eine zeitsparende Maßnahme für den Facharzt/die Fachärztin sowie eine wesentliche Beruhigung für die Angehörigen. Denn, die Tabletten nur zu beschreiben bringt leider nichts, weil man damit nichts anfangen kann. Wenn die Verträglichkeit nicht genau beschrieben wird, kann die Therapie, bei

# Fachartikel

Bedarf, nicht angepasst und die Lebensqualität verbessert werden. Auch die Betroffenen könnten sich mit so einer Liste gut in Szene setzen und beweisen die Krankheit gut im Griff zu haben.

### Der Krankenhausaufenthalt

Alle Parkinson Medikamente (in den Originalschachteln inkl. dem Beipackzettel), eine Kopie der Medikamentenliste sowie alle relevanten Informationen (s. u.) sollen immer griffbereit stehen, für den Fall, dass man ins Krankenhaus muss. Bei der Aufnahme wird es meistens hektisch und das Krankenhauspersonal hat oft ungenügend Zeit sich den Patienten/Patientinnen ausreichend zu widmen. Je präziser die Information, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass die richtigen Maßnahmen getroffen werden können. Die Parkinson Selbsthilfe Wien, bietet einen kostenlosen Notfall-Ausweis an, der viele wichtige Informationen zur Krankheit und eine Medikamentenliste samt Einnahmezeiten enthält.

Eine Kopie der unten vorgeschlagenen Liste ist daher Gold wert. Für den Krankenhausaufenthalt sollte die Liste jedoch

### Eine Medikamentenliste muss beinhalten

Die Namen <u>aller</u> Medikamente, die <u>regelmäßig</u> eingenommen werden müssen samt der genauen Dosierung.

Die Angaben der Arzneimittelmarke sowie des generischen Namens für jedes Medikament (z.B. Azilect® - Resagilin; Madopar® - Levodopa+Benserazid).

Wann man mit der Einnahme eines Arzneimittels angefangen bzw. aufgehört hat.

Die genaue Zeit der Einnahme sowie ob die Medikamente vor oder nach dem Essen eingenommen werden und welche Abstände zwischen den Einnahmen einzuhalten sind. Ob das Medikament mit Flüssigkeit eingenommen werden muss.

Ob und wann die Wirkung von Parkinson Medikament(en) mit der Zeit nachlässt ("wearing off").

Ob nach der Einnahme von Parkinson Medikament(en) irgendwelche Nebenwirkungen beobachtet wurden. Welche Probleme entstehen falls die Einnahme von Parkinson Medikament(en) vergessen wurde (z.B. Schluckprobleme, Stürze ...).

Ob Medikamente auf pflanzlicher Basis, rezeptfreie Arzneimittel sowie Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden (Angabe des Namens und der genauen Dosierung). mit weiteren Informationen ergänzt werden, wie z.B. ob irgendwelche Allergien vorliegen auf die geachtet werden muss, ob eine Tiefe Hirnstimulation gemacht wurde oder Apomorphin-Pen bzw. Duodopa Pumpe verwendet wird. Bei den letzten zwei darf nicht vergessen werden, die Pens bzw. die Pumpe samt dem Zubehör mitzunehmen, weil viele Krankenhäuser diese meistens nicht vorrätig haben.

Dem zuständigen Krankenhauspersonal sollen alle relevanten Informationen eingereicht werden, um sie der Krankenakte beizulegen. In einem angemessenen Ton soll man unbedingt darauf bestehen, dass der Patient/die Patientin die Parkinson Medikamente bei sich behalten darf. Es gab leider Fälle, wo das Krankenhaus diese Arzneimittel erst nachbestellen musste, weil diese nicht vorrätig waren.

Die Medikamenteneinnahme ist aus all den Gründen eine sehr ernste Angelegenheit, der ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt werden muss und nicht auf die leichte Schulter genommen werden darf.

Kontaktdaten von dem Facharzt/der Fachärztin.

### Wichtig für den Krankenhausaufenthalt

Unbedingt mitteilen, ob irgendwelche Allergien vorliegen, auf die zu achten ist.

Wurde eine Tiefe Hirnstimulation gemacht.
Wird Apomorphin oder L-Dopa Pumpe verwendet.

Alle Medikamente <u>unbedingt</u> in der Originalverpackung mit dem Beipackzettel mitnehmen.

### Weitere wichtige Hinweise

Die Liste bzw. der Parkinson Ausweis (erhältlich bei der Parkinson Selbsthilfe Wien) muss ständig auf dem neuestem Stand sein. Eine Kopie davon wäre ratsam.

Sollte bzgl. der Einnahme etwas unklar bleiben sofort nachfragen und bitten, dass es noch einmal erklärt wird!

Es dürfen keine willkürliche Änderungen bzw. Absetzen von Medikamenten von den Betroffenen gemacht werden, nach dem Motto "Ich weiß eh, was für mich gut ist"!

Wenn möglich, sollte ein Vorrat von Medikamenten vorhanden sein, was in Österreich nicht immer leicht ist.

# Einladung zu zwei neuen Gruppen und zum Restart zweier bekannter Gruppen

### **NEUSTART:**

Parki-Treff 17. Bezirk:

**Eröffnung** 11.03. - 14:00 bis 16:00 Uhr

weitere Termine: 25.03., 08.04., 22.04., (14tägig, ungerade KW) Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Da für 14:15 Uhr therapeutische Übungen geplant sind, wird um pünktliches Eintreffen ersucht.

Ort: Göttlicher Heiland Krankenhaus, Dornbacherstrasse 20-30, 1170 Wien - Treffpunkt Seminarraum 1

Anmeldung: info@parkinson-selbsthilfe.at oder Tel.: 0681 814 253 12

Erreichbar: Straßenbahnlinie 43 oder Autobus 44A bis Station "Dornbacher Straße" (Anschluss an U2, U6 Station "Alserstraße"

oder Vorortelinie S45 Station "Hernals") - Straßenbahnlinie 2 oder 10 bis Station "Dornbach".

### **NEUSTART:**

### Bewegung zur Musik:

Jeder kann tanzen, das ist Katy's Überzeugung.

Als ausgebildete Dance for PD® Dozentin habe ich erfahren dass auch wenn es sich am Anfang etwas ungewohnt anfühlt, jeder schon bald die Freiheit und Leichtigkeit beim Tanzen spürt!

Tanz bietet körperliche, geistige und soziale Vorteile für Menschen aller Altersgruppen, Mobilitätsgrade und Tanzfähigkeiten. Tanzen im Stehen oder im Sitzen hält uns beweglich. Jeder tanzt in meiner Stunde mit seinen eigenen Fähigkeiten, in seinem eigenen Tempo und bringt dabei seine eigene Kreativität zum Ausdruck.

Dieser Tanzstunde richtet sich an alle die Freude am Tanz haben. Ganz besonders an Menschen mit Parkinson und deren

Angehörige. Einstieg jederzeit möglich, egal ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse!

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte per Email an:

katy\_geertsen@msn.com oder Telefon: 0676 606 4499 an Katy.

Dance for PD® offizielle website: https://danceforparkinsons.org

**Wann:** Montag **Zeit:** 10:30 Uhr - 11:30 Uhr - **Ort:** Vereinslokal **Termine:** 02.03., 16.03., 30.03., 20.04., 04.05., 11.05., 25.05.

Kosten: €10,- pro Einheit

### **RESTART:**

### Aktivgruppe:

Hallo, mein Name ist Kerstin und ich studiere Physiotherapie.

Bereits vor einigen Jahren wurde mein Interesse an der Physiotherapie und insbesondere an der Neurologie geweckt.

Ich freue mich riesig die Aktiv Gruppe von meiner Vorgängerin Agnes Winkler übernehmen zu dürfen und hoffe auf eine schöne gemeinsame Zeit mit viel Freude an der Bewegung!

Termine: 13. März, 27. März, 10. April, 24. April, 8. Mai, 22. Mai jeweils 15:30 Uhr

Kosten: €5,- pro Einheit



Parki-Treff 12. Bezirk:

Die Gruppe im 12. Bezirk im Vereinslokal findet ab sofort wieder regelmäßig einmal im Monat statt.

Leitung: Obfrau Renate Lemanski

Ort: Vereinslokal

nächste Treffen: Mittwoch 18.03., 15.04. jeweils 15 Uhr



# 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

Angehörigen-Beratung: Manfred Pintar

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



Manfre Pintar

Beratung für Früherkrankte: Walter Schüberl Mi, 10:00 – 12:00 Uhr,

Tel 0664/46 53 240



Walter Schüberl

Lamija Muzurović lamija@muzurovic.eu



Lamija Muzurović

### 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, Büro2

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 Gottfried Pfandler, Kassier Eva Walcher, 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, Lamija Muzurović prof. 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