



Parkinson Perspektive

Das Magazin für Betroffene und deren Angehörige

Leben mit Morbus Parkinson

Befragung von Patient:innen und Angehörigen durch Integral im Auftrag von AbbVie GmbH

Mag.^a Gerlinde Baldauf

8. April 2024

abbvie AT-NEUP-240045-29032024



NOTFALLKARTE

zum ausschneiden für die Geldbörse



WPT

Das war der WeltParkinsonTag in Linz 2024

BUCH TIPP



ein Buch für die Angehörigen von Parkinson Patienten

Ergebnisse der Umfrage

Die Firma AbbVie ging vielen Fragen im Zusammenhang mit Parkinson-Patienten nach.

Sie veranlasste eine Umfrage mit mehr als 250 Patienten. Die Ergebnisse wurden am Welt-Parkinson-Tag präsentiert.

Hier in unserem aktuellen Magazin gibt es die interessantesten Ergebnisse zum Nachlesen.

1

1. TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON WELS CUP

2

VIELE AKTIONEN AUS DEN ORTSGRUPPEN

3

DIE SHG SUCHT DIE BREITE ÖFFENTLICHKEIT



Liebe Mitglieder,

ich darf Sie wieder persönlich begrüßen und Ihnen unser neues Magazin präsentieren.

Neben den vielen Informationen über die Unternehmungen der Ortsgruppen ist auch Platz für die Ergebnisse der von AbbVie beauftragten Umfrage. Mich selbst erstaunte es, wie sehr die Punkte jeden Einzelnen betreffen und widerspiegeln, wie in der breiten Masse mit Parkinson umgegangen wird. Vielleicht finden Sie sich in dem einen oder anderen Punkt selbst wieder und nehmen es als Anstoß, die eine oder andere Sache neu anzugehen oder zu verändern.

In den letzten Monaten waren wir viel unterwegs, um die SHG Oberösterreich zu präsentieren. Ziel ist es, mehr Betroffene auf uns aufmerksam zu machen. Denn unser Motto ist ja: „Gemeinsam sind wir mehr.“

Am Ende des Magazins finden Sie Notfallkarten zum Ausschneiden, Ausfüllen und Mitführen. Ich hoffe nicht, dass Sie diese benötigen, aber es vermittelt doch ein wenig mehr Sicherheit, wenn man damit unterwegs ist.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und freue mich, wenn Sie bestens informiert das Magazin nach dem Lesen wieder zur Seite legen.

C. Sommerhuber

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis und Editorial	2
Medizin - nicht motorische Symptome des Parkinsonsyndroms - Depression	3
Unterwegs im Namen der Selbsthilfegruppe	4 + 5
Welt Parkinson Tag	6+7
Aus den Ortsgruppen	8 - 11
Termine der Ortsgruppen	12
Aus Vöcklabruck	13 + 14
Tischtennis gegen Parkinson	15 + 16
Umfrage Ergebnisse AbbVie	17 + 18
Buchempfehlung für Angehörige	19 + 20
Notfallkarte zum Ausschneiden	21 + 22
Beitrittserklärung	23
Impressum	24



Parkinson Selbsthilfe OÖ

Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz

Tel: 0664 48 40 174

office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at



Dr. Michaela Steffelbauer

Fachärztin für Neurologie | Wahlärztin

Nicht-motorische Symptome des Parkinsonsyndroms – neuropsychiatrische Begleiterkrankungen: Depression

Zu den neuropsychiatrischen Begleiterkrankungen der Parkinson-Krankheit zählen Depression, Demenz und Psychosen. In dieser Ausgabe der PP behandle ich die Depression.

Depression ist insgesamt die häufigste psychiatrische Störung. Sie tritt bei ca. 40-50% der Parkinson-Erkrankten auf. Depressive Symptome können ein Frühsymptom sein oder erst im Laufe der Krankheit auftreten. Zwischen der Depression und dem Stadium oder der Schwere der Parkinson-Krankheit besteht kein linearer Zusammenhang. Die Lebensqualität ist dadurch oft beeinträchtigt. Eine mögliche Ursache für das häufige Auftreten von Depression bei der Parkinson-Krankheit ist eventuell das Ungleichgewicht wichtiger Botenstoffe im Gehirn. So wird zum Beispiel durch den Parkinson-typischen Dopaminmangel auch die Aktivität bestimmter „Glückshormone“ gestört.

Ist die Depression ein Frühsymptom, dann treten oft Symptome wie Traurigkeit, Apathie, Antriebslosigkeit und Gereiztheit auf. Zu Beginn der Parkinson-Krankheit können die depressiven Symptome im Vordergrund stehen, bzw. werden die verminderte Mimik, verlangsamten Bewegungen und Erschöpfung mitunter als Symptome der Depression fehlgedeutet. Patienten erhalten Antidepressiva und gehen zur Psychotherapie, aber die durchschlagende Besserung bleibt aus. Bei manchen Patienten dauert es sogar ein paar Jahre, bis endlich die Diagnose Parkinson gestellt wird. Und mit Einleiten der Parkinson-Therapie verschwinden meist auch die depressiven Symptome oder bessern sich zumindest deutlich.

Im Verlauf der Parkinson-Krankheit können immer wieder depressive Symptome auftreten. Dies hängt teilweise mit speziellen Belastungsfaktoren im Erleben der Krankheit zusammen, z.B. dass die

Symptome öffentlich sichtbar und sozial wirksam werden, oder dass eine Abhängigkeit vom betreuenden Partner besteht. Dies führt mitunter zu Unsicherheit in der Öffentlichkeit, zu sozialer Angst und sozialem Rückzug. Kernsymptome bei Parkinson-Erkrankten sind auch innere Leere, Hoffnungslosigkeit und der Verlust der Fähigkeit, Freude zu erleben.

Bei der fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit kann es in Off-Phasen (d.h. Phasen mit nicht ausreichender medikamentöser Kontrolle der motorischen Symptome) auch zum Auftreten depressiver Symptome kommen. Gleichzeitig kann in On-Phasen (Phasen guter Beweglichkeit) eine völlig normale und ausgeglichene Stimmung bestehen.

Die Therapie der Depression bei der Parkinson-Krankheit besteht in erster Linie in einer ausreichenden Dopaminersatztherapie (mit möglichst Vermeidung von Off-Phasen). Ist das nicht ausreichend, kommen Antidepressiva und psychotherapeutische Maßnahmen zum Einsatz. Aber auch Aktivität, Sport und Treffen bei den Selbsthilfegruppen können antidepressiv wirken.



Buch zum Thema Depression



Wo endet die schlechte Laune, wo beginnt die Depression? Bei Männern verbirgt sie sich oft hinter eisigem Schweigen oder hinter Wut und Aggression. Viele lehnen die Diagnose Depression als »Frauenkrankheit« ab, obwohl sie viel gefährdeter sind, was soziale Isolation, Sucht und Suizid angeht. Dieses Buch zeigt:

Männer ticken anders - besonders in Lebenskrisen. Hormonell reagieren sie intuitiv mit Angriff oder Flucht, was die Probleme eher vergrößert. Der erfahrene Psychotherapeut Jens-Michael Wüstel informiert über Hintergründe und Symptome männlicher Depression und bietet ein bewährtes 5-Schritte-Programm zur Stärkung von Körper und Geist.

EAN / ISBN-: 9783407865106

Medium: Broschiert

Seitenzahl: 247

Erscheinungsdatum: 2018-08-20

Herausgeber: Beltz

Wir repräsentieren unsere Selbsthilfegruppe auf den verschiedensten Veranstaltungen!"



ZUM BEISPIEL WAREN WIR AM 'TAG DER SELBSTHILFE' AM 23. APRIL IM KEPLER UNIVERSITÄTSKLINIKUM MIT EINEM STAND VERTRETEN. KARIN STELLTE UNSERE SHG IN EINEM VORTRAG DER BREITEN ÖFFENTLICHKEIT VOR.



Wir wurden von LT1 interviewt und waren eine Woche in deren Programm zu sehen.



Am 19. Juni waren wir beim „FZW-DANKE-Hoffest“ eingeladen.

Das Freiwilligenzentrum Wels (FZW) ist ein unabhängiger, überparteilicher und gemeinnütziger Verein in Wels. Das Freiwilligenzentrum Wels wurde 2009 gegründet und ist eine regionale Plattform für freiwilliges Engagement im Sozialbereich in Wels und Wels-Land.

Das FZW ist einerseits Ansprechpartner für Menschen, die sich freiwillig sozial engagieren möchten, und andererseits Ansprechpartner für Gemeinden und soziale Organisationen, die Freiwillige suchen.

Neben dem Freiwilligenmanagement (Beratung, Vermittlung, Begleitung) zählen das Projektmanagement (Initiierung, Planung und Durchführung von Projekten) sowie Öffentlichkeitsarbeit, Lobbying, Spenden und Sponsoring zu den weiteren Aufgaben.

Bereits mehr als 240 aktive Freiwillige von Jung bis Alt engagieren sich in zahlreichen Sozialprojekten bei unseren Kooperationspartnern in Oberösterreich.

Die Sozialprojekte bieten viele Möglichkeiten, sich freiwillig in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern bzw. für die verschiedensten Zielgruppen einzubringen, zum Beispiel: Besuchsdienste und Gesprächsrunden, kreative und musische Aktivitäten mit SeniorInnen, Spielenachmittage, Lernen mit Kindern und Jugendlichen, Kochen für obdachlose Menschen, Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen, Hilfs- und Rettungswesen, Hospiz, Patenschaften im Asyl- und Integrationsbereich und viele mehr.

Haben Sie noch weitere Fragen? Möchten Sie sich freiwillig engagieren oder suchen Sie Freiwillige? Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf oder vereinbaren Sie ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch!

Wir freuen uns!

Am Freitag, den 27. September 2024, von 13:00 bis 17:00 Uhr, sind wir wieder im Klinikum Wels am 'Infotag der Selbsthilfegruppen' vertreten.



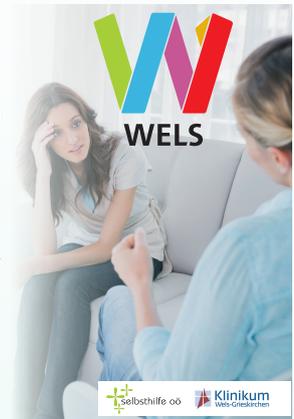
TERMINAVISO Infotag der Selbsthilfegruppen

Freitag, 27. September 2024
von 13:00 bis 17:00 Uhr
Klinikum Wels-Grieskirchen

- Infostände**
- mitwirkende Selbsthilfegruppen Wels, Wels-Land, Grieskirchen, Eferding, Gmunden, Kirchdorf
 - Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Wels und Wels-Land

Die Teilnahme ist kostenlos, alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Sozialservice und Frauen
Tel. +43 7242 29585, E-Mail: spbi@wels.gv.at



Wissens turm L_nz

Im Wissensturm der VHS Linz hielt Karin einen Vortrag über 'Parkinson – Die Krankheit der 1000 Gesichter'.



MESSE integra

Auf der Integra Messe in Wels teilten wir uns einen Stand mit der Gruppe von PingPongParkinson.

Frau Dr. Steffelbauer und Karin hielten wieder einen Vortrag vor großem Publikum.



Auch VR-Brillen werden in Therapieprogrammen verwendet!



Auf drei Tischen wurde den Messebesuchern gezeigt, wie sehr Tischtennis als Therapieform gegen die Symptome helfen kann



Das war der Welt-Parkinson-Tag 2024 – ein Rückblick

Zum 9. Mal durften wir unsere Mitglieder zum Infotag im Neuen Rathaus in Linz begrüßen.

Durch das Programm führte Karin Sommerhuber.



Peter Binder begann und begrüßte alle Anwesenden. Als 3. Präsident des OÖ Landtages fand er wieder die passenden einleitenden Worte.



Frau Mag. Gerlinde Baldauf, MAS, von der Firma Abbvie präsentierte die Ergebnisse der letztjährigen Umfrage „Leben mit Morbus Parkinson“.



Dr. Seline Hass und die „Parkinson Nurse“ Susanne Wallner präsentierten uns viele neue Aspekte rund um die Pumpentherapie bei Parkinson.



Mag. Gerlinde Baldauf, Dr. Michaela Steffelbauer, Karin Sommerhuber, Susanne Wallner und Dr. Selina Haas (v. l. n. r.)



Dr. Christoph Guger stellte Recoverix als Therapieform bei Parkinson vor. Mit „Vorher-Nachher-Videos“ konnte sehr anschaulich vermittelt werden, dass in nur wenigen Wochen eine merkbare Verbesserung der Motorik machbar ist.

Mit dabei war auch wieder das Team rund um Hermine Hofner vom Verein PingPongParkinson.



Hermine Hofner, Gerald Hubweber und Irmgard Plank.



Begeistert machte das ganze Publikum mit, und zu bekannten Klassikern wurde getanzt.



Liliane Ulbrich, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin, erläuterte uns den Ausbildungsweg zum Assistenzhund.



Katy Geertsen (B.A.) ist Tanzdozentin und stellte uns „Dance for Parkinson“ vor.





Berichte von den Gruppentreffen in Steyr

16.04.2024

Frau Anselgruber vom Gesundheits- und Sozialservice Steyr informierte über mögliche Antragstellungen, brachte Formulare mit und beantwortete unsere Fragen. Interessant: Angehörigenbonus ab Pflegestufe 4: € 1.500/Jahr bei niedrigem eigenen Einkommen. Rechtsbeistand für AK- oder Gewerkschaftsmitglieder bei Ablehnung von Anträgen, z.B. Erhöhung des Pflegegeldes.

21.05.2024

Unser Mitglied Ingrid ist eine begnadete Malerin. Sie gestaltete für uns einen Vortrag aus ihrer langjährigen Erfahrung mit Parkinson.



Titel: Parkinson hat viele Gesichter

Bei der Präsentation am Flipchart unterstützte sie ihr Gatte. Auch drei neue Mitglieder kamen neben unserem Stammpublikum in den Genuss dieses Vortrags. Danke, Ingrid!

Erzählrunde aller Teilnehmer zum besseren Kennenlernen der neuen Mitglieder über Reha, RecoveriX-Teilnahme, Urlaube, sportliche Aktivitäten etc.

29. + 30.06.2024 – 1. Welser Parkinson TT-Cup

Zwei Mitglieder aus Steyr waren dabei. Franz hatte Spaß am Turnier, konnte aber leider kein Spiel im Herren-Einzel gewinnen.

Gratulation an Heinz



Für seinen Einsatz bekam er den Ehrenpreis vom Bundeskanzleramt!

1. Herren Einzel in der Trostrunde, 2. im Herren Doppel, 3. im Mixed Doppel!

Ausflug im Herbst - Floßfahrt

Bei Interesse aus anderen Gruppen bitte nähere Auskünfte bei mir ab Ende Juli erfragen. Geplant ist die Eigenreise nach Reichraming zum Start, eine Floßfahrt bis Weyer und retour, sowie ein Mittagessen an Bord. 0664 13 66 240.

LG Sylvia

Bilder und Texte: Sylvia Doring



Gruppe LINZ

Die Aktivtage fanden vom 6.05. bis 9.05. in Bad Leonfelden, Haus Brunwald, statt.

1. Tag

Anreise der Teilnehmer, Zimmerbezug, dann das Mittagessen.

Um 14 Uhr der erste Vortrag von Frau Dr. Michaela Stefflbauer zum Thema Parkinson.

Danach das Abendessen und geselliges Beisammensein.

2. Tag

Nach dem Frühstück Vortrag von Logopädin Margit Söllradl über Schlucken, Atmen und Sprechen.



Frau Söllradl hielt schon viele Vorträge bei unserer SH-Gruppe – ein herzliches Dankeschön dafür.

Für den Nachmittag war eine Wanderung im Moorwald geplant, doch aufgrund von Regen wurde als Ersatzprogramm die Lebzelterei KASTNER besucht. Eine interessante Führung durch den Betrieb weckte großes Interesse, und es gab auch einige Kostproben. Nach dem Besuch der Firma KASTNER fuhren wir zurück ins Hotel, wo Hannes Bauer (Physiotherapeut) und unser früherer Präsident bereits auf uns warteten.

Nach der sportlichen Betätigung wurde das Abendessen eingenommen. Am Abend gab es ein gemütliches Beisammensein.



Turnstunde mit Hannes Bauer

3. Tag

Um 8 Uhr Frühstück. Anschließend Tanzen mit Frau Lucie Baier. Alle Teilnehmer konnten ihre tänzerischen Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Mittagessen. Um 14 Uhr begann das SMOVEYS-Training mit Frau Wahlmüller. Der Abend war für eine kulturelle Veranstaltung vorgesehen.



Die Oberbairinger Kinderschuhplattler zeigten ihr Können. Die Teilnehmer waren von den Darbietungen der Schuhplattler begeistert. Es war leider der letzte und schönste Abend.

4. Tag

Frühstück und Abreise.



Ausflug der Rieder Selbsthilfe Gruppe

Am Donnerstag, den 13. Juni, fand unser Ausflug statt. Dieses Jahr stand eine Innschiffahrt von Schärding Richtung Passau auf dem Plan.

Nach den Unwettern der letzten Tage freuten wir uns ganz besonders über Sonnenschein und darüber, dass diese Schifffahrt trotz Hochwasser überhaupt stattfinden konnte.

Mit dem Bus fuhren wir von Ried nach Schärding, wo wir an Bord gingen.

Vom Schiff aus genossen wir den Blick auf die schöne Barockstadt Schärding und auf der bayrischen Seite auf das Schloss Neuhaus. Während der Fahrt passierten wir die Vogel- und Biberinsel sowie die Bernaschekinsel, auf der über 125 teilweise sehr seltene Pflanzenarten wachsen. Vor der Einfahrt in den Inndurchbruch erhaschten wir einen Blick auf die frühere Benediktinerabtei Schloss Vornbach. Der Inn hat hier eine Wassertiefe von teilweise mehr als 30 Metern. Noch heute erinnern die Mahnmale Johannesfelsen, Teufelsstein und Römersäule an die Gefahren längst vergangener Tage.

Weiters bestaunten wir die ehemalige Wehrburg Wernstein mit der schönen, historischen Mariensäule sowie die fünftürmige Neuburg und das Künstlerviertel Wernstein. In Ingling wendete unser Schiff und es ging wieder zurück nach Schärding.

An Bord verwöhnte man uns mit Kaffee und Kuchen. Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz: Wir laschten den zwei Gedichten, die Marianne vortrug, und unterhielten uns prächtig. Wir verbrachten einen entspannten, gemütlichen Nachmittag an Bord und machten uns gut gelaunt wieder auf den Heimweg.

LG Ingrid



IN NETTER GESELLSCHAFT
INNSCHIFFFAHRT, 13. JUNI 2024

Inn-formation

Lieber Fluss, was willst du mir sagen?

Ich hätte da so viele Fragen:

Wo du herkommst, ist bekannt,
war so ein großer Fluss geplant?

Der kleine Quell war auserwählt,
schon bald ein anderer sich dazugesellt,

von allen Seiten sie zusammenfließen,
an ihren Ufern die schönsten Bäume sprießen.

So viele Wasser in einem Fluss,
dass ich hier einen Vergleich anstellen muss:

Wenn im Meer sich vereinen alle Flüsse der Welt,
dann ist es ein Wasser, das unsere Welt erhält.

Wenn Menschen, so verschieden sie empfinden,
sich immer wieder zusammenfinden,
dann ist es eine Menschheit, die die Welt erhält.

Grenzen finden

Wollen wir unsere Grenzen finden, müssen wir uns überwinden.

Erfahren, wo die Grenzen sind, das probiert doch jedes Kind.

Zuallererst bei Papa und Mama und wenn's keine findet, ist's ein Jammer –

weil's immer weiter es versucht, bis diese Freiheit wird zur Sucht.

Lernen wir, Grenzen zu erspüren, lernen wir auch, sie zu respektieren!

Denn wenn wir diese überschreiten, wir uns selbst und anderen Schmerz bereiten.

Darum wollen wir es in Zukunft wagen, etwas öfters nein zu sagen.



Aus Bad Ischl, der Kulturhauptstadt 2024

Gerlinde Baldauf informierte die 12 Mitglieder der SH Parkinson Bad Ischl über die Ergebnisse der Umfrage

„Leben mit Morbus Parkinson“

die die Integral Markt- und Meinungsforschung im Auftrag von AbbVie durchgeführt hat.

Die genauen Ergebnisse der Umfrage finden sie im Extra Bericht auf Seite xx



Organisationsteam: Martha Laimer (l), Günther Wagenthaler (Mitte), Mag. Gerlinde Baldauf (r).

Die Gruppe Bad Ischl macht im „Parkinson Park“ regelmäßig auf sich aufmerksam!



Der Park liegt zwischen Bahnhof und Postgebäude und besteht aus 10 bunt bemalten Findlingen mit den Buchstaben für Parkinson und der gelben Tulpe als Symbol der Hoffnung, die das mühsame, hindernisreiche Leben der an Parkinson Erkrankten darstellen sollen.

Gruppentreffen Termine und Ansprechpartner-1

ORT	Termine	Kontakt
Bad Ischl Landhotel Hubertushof, Götzstraße 1, 4820 Bad Ischl	Immer um 13:00 Uhr 10. September, 8. Oktober, 12. November und 12. Dezember	Günther Wagenthaler 0664 58 36 986 guenther.wagenthaler@a1.net
Grieskirchen Pfarrzentrum Schlüßlberg	Immer jeden ersten Dienstag im Monat, um 14:00 Uhr 6. August, 3. September, 1. Oktober, 5. November und 3. Dezember 2024	Johanna Greinöcker 0664 45 86 787 joh.greinoecker@gmail.com
Linz Volkshaus Dornach/Auhof, Niedermayrweg 7, 4040 Linz	Immer jeden ersten Donnerstag, um 14:00 Uhr 1. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November und 5. Dezember 2024	Hedda Kainz 0664 4840174 Gertraud Mühllehner 0676 81 42 80 653
Ried im Innkreis Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried Innkreis	Donnerstags um 14:00 Uhr 12. September, 10. Oktober, 14. November und Weihnachtsfeier am 12. Dezember 2024	Thomas Schachinger 0677 6442 1945 schachinger.thomas4910@gmail.com
JUPPS Ried im Innkreis Riedberg-Pfarrzentrum Riedholzstraße 15 4910 Ried im Innkreis	Freitag 6.9. und 8.11.24	Thomas Schachinger 0677 6442 1945 schachinger.thomas4910@gmail.com
Rohrbach Pfarrheim	Immer um 14:00 Uhr 9. August, 11. Oktober und 6. Dezember 2024	Christina Matschi 0664 2612210
Schärding		Andrea Wielend 07712 5375
Steyr Gasthaus Zur Alten Post, Gleinker Hauptstraße 6, 4407 Steyr-Gleink.	17.09., 15.10., 19.11. Mittagessen um 12:00 Uhr, Gesprächsrunde ab 13:15 Uhr, Anmeldung bis am Vortag Vormittag bei Sylvia D. erbeten. Ausflug im Herbst: Floßfahrt auf der Enns mit der „Schwimmenden Almhütte“	Sylvia Doringe 0664 13 66 240 sylvia.doringe@aon.at
JUPPS & Wels Knödelwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels	Immer um 14:00 Uhr 13. September und 13. Dezember	Christian Sommerhuber 0660 25 84 345 redaktion.pp@gmail.com
ANPA AN gehörige PA rkinson	Samstag 14. September 09:30 Uhr in der Praxis Beratungsstelle Legasthenie Maria Theresia Straße 51, 4600 Wels	Karin Sommerhuber 0660 466 44 20 redaktion.pp@gmail.com
Vöcklabruck Haus St. Klara Salzburger Straße 20 4840 Vöcklabruck	jeden 2. Montag im Monat (Juli und August Pause) 14:00 Uhr 9. September 7. Oktober	Helmut Fränzel 0699 81 67 5093 helmut.fraenzel@aon.at



Parkinson Selbsthilfe OÖ, Ortsgruppe Vöcklabruck (SH VB)

„Lieber bewegen, statt zu verkleben!“

Bei unseren monatlichen Stammtischgesprächen haben wir festgestellt, dass im Rahmen der für uns angebotenen Therapiemöglichkeiten viel zu wenig oft auf die Vorteile eines kontinuierlichen Bewegungstrainings hingewiesen wird. Funktionelle Bewegungsabläufe fördern Koordination, Gleichgewicht, Muskelaufbau und Beweglichkeit.



Im vergangenen Mai besuchte uns die ausgebildete Smovey-Trainerin Anita Hufnagl und hat mit einem temporeichen Übungsprogramm unsere Fitness getestet.



„Swing, smove and smile“ waren für uns das oberste Ziel unseres Smovey-Trainings. Mit viel Herzblut hat uns Anita verschiedene Übungen vorgeführt, die wir dann alle, so gut es ging, im vorgegebenen Rhythmus ihrer ausgewählten Lieder mitgemacht haben.

Bei „Start me up“ und „Sweet Caroline“ waren wir dann schon in bester Stimmung und jeder versuchte, sein Bestes zu geben.



Jedenfalls hatten wir viel Spaß und Freude bei unserem gemeinsamen Training. Wir alle haben erkannt, wie wichtig es ist, dem Rigor, unter dem die meisten von uns leiden, den Kampf anzusagen.



Da ging einem auch schon einmal die Puste aus!



Aktive Bewegung wird daher auch bei unseren zukünftigen Meetings einen wichtigen Stellenwert einnehmen.

Parkinson Selbsthilfe OÖ, Ortsgruppe Vöcklabruck (SH VB)



Im vergangenen April hatten wir die Neurologin, Frau Dr. Doris Leitner-Pohn zu Gast. Der Einladung zu ihrem Vortrag sind auch viele neue Interessierte gefolgt, die an diesem Nachmittag vor allem über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten von Morbus Parkinson informiert wurden.



Im Mittelpunkt ihrer Ausführungen kam Frau Dr. Leitner-Pohn auch auf ein neues, tragbares Infusionsgerät zu sprechen, das in Österreich erst vor ein paar Monaten zugelassen wurde und bei den Parkinson-PatientInnen im Rahmen der geräteunterstützten Therapie zum Einsatz kommt.



Das Besondere an dieser Pumpe ist, dass für deren Verwendung kein operativer Eingriff mehr notwendig ist. Das Medikament Produodopa wird als Dauerinfusion (auch in der Nacht) mit einer kleinen Nadel subkutan (d. h. unter die Haut) verabreicht. Eine volle Dosis des aufgefüllten Medikamentes reicht in der Regel für 24 Stunden.

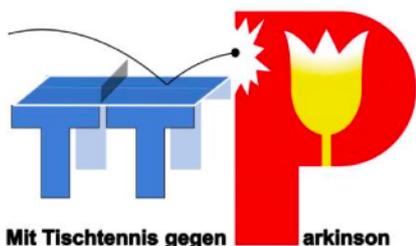
Schritt für Schritt und unter Zuhilfenahme einer Demopumpe führte uns Frau Dr. Leitner-Pohn leicht verständlich, die für diese Behandlung notwendigen einzelnen Anwendungsschritte vor. Ein Patient von ihr, der inzwischen auch unserer Selbsthilfegruppe angehört und die neue Pumpe bekommen hat, hat uns praxisnah seine Erfahrungen mit dem neuen Gerät mitgeteilt.

Österreich war übrigens weltweit das 4. Land, das vom Pharmakonzern „AbbView“ mit dieser Pumpe beliefert wurde.



Im Anschluss ihres Vortrages und nach geduldiger Beantwortung noch offener Fragen, haben wir uns bei der Neurologin mit einem kleinen Blumengeschenk bedankt.

**Alles in allem, ein gelungener
Nachmittag!**



Tischtennis wird oft als unterstützende Aktivität für Menschen mit Parkinson-Krankheit empfohlen, und dies aus mehreren Gründen:

1. Bewegung und Koordination:
Tischtennis erfordert schnelle Bewegungen, was zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und Koordination beitragen kann. Dies kann besonders vorteilhaft für Parkinson-Patienten sein, da die Krankheit oft Bewegungseinschränkungen mit sich bringt.

2. Kognitive Anregung:
Das Spiel erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und schnelle Entscheidungen, was die kognitiven Fähigkeiten fördern kann. Dies ist wichtig, da Parkinson auch Auswirkungen auf kognitive Funktionen haben kann.

3. Gemeinschaft und soziale Interaktion:
Tischtennis kann in Gruppen oder mit einem Partner gespielt werden, was soziale Interaktion fördert. Soziale Aktivitäten sind wichtig, um das emotionale Wohlbefinden von Parkinson-Patienten zu unterstützen.

4. Geringe Verletzungsgefahr:
Im Vergleich zu einigen anderen Sportarten besteht beim Tischtennis oft eine geringere Verletzungsgefahr, was es auch für Menschen mit Parkinson sicherer machen kann.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Wirkung von Aktivitäten individuell variieren kann. Bevor mit einem neuen Sport oder einer neuen Aktivität begonnen wird, sollte dies mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, um sicherzustellen, dass es für die spezifische Situation geeignet ist.

Am 30. August 2022 gründeten Hermine Hofer, Mag. Angelika Witzig und Dr. Wolfgang Pirker den Verein PingPongParkinson Österreich.

Seitdem wächst die Tischtennis spielende Community in Österreich stetig. Spielerinnen und Spieler aus Österreich sind regelmäßig bei internationalen Wettbewerben erfolgreich und finden sich häufig auf dem Siegereppchen wieder.

Auch international werden die Turniere immer zahlreicher, und die Teilnehmerzahlen steigen stetig. Dies zeigt, wie sehr Tischtennis dabei hilft, die Symptome von Parkinson zu lindern. Neben dem sportlichen Wettkampf entstehen länderübergreifend starke Freundschaften, und es gibt einen regen Austausch über die Erfolge der ehrgeizigen Spielerinnen und Spieler.

Team Austria bei der PPP WM Wels 2023



Herbst 2023 ITTF WM auf Creta



Sie wollen Tischtennis auch einmal probieren?
Unter der Seite
<https://pingpongparkinson.at/trainingsmöglichkeiten.html>
finden sie die derzeitigen Trainingsstandorte!

1. Wels Cup



Der Wels Cup ist als Wanderpokal ausgelegt und fand das erste Mal in Wels statt. Die Teilnehmer trotzten der Hitze und kämpften um jeden Punkt.



C Sommerhuber, Jan Agnes, Hermine Hofner, Neil Stanthorpe, Ing Michael Fischer, Claudia Hellinger, Heinz Scheichl, Hans Friedinger und Negin Schaller



In Nordhorn, Deutschland, fanden die German Open statt.



Österreich war vertreten durch Jan Agnes und Christian Sommerhuber. Agnes schaffte den 3. Platz im Damen Einzel



Der Komiker, Schauspieler und Buchautor Markus Maria Profitlich spielte auch mit.

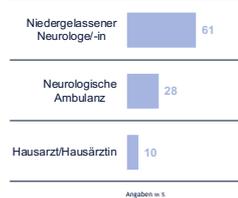
Leben mit Morbus Parkinson - Die Umfrage von 2023 - Ergebnisse

Die Firma Abbvie befragte ca 230 Parkinson Patienten.
Warum fragte man?

- Mehr Wissen über das Leben mit Morbus Parkinson zu bekommen.
- Die Bedürfnisse von Patienten kennenlernen.
- Die Ergebnisse dienen der weiteren Aufklärung und Information

Weg zur Diagnose

Diagnose erstellt von



Im Schnitt haben die befragten Patient:innen ihre Diagnosen vor **knapp 7 Jahren** erhalten

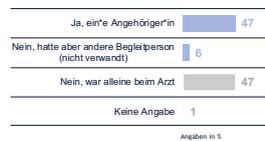
Zeitpunkt der Diagnose



abbvie integrall

Arztbesuch

Begleitung beim letzten Arztbesuch



Gesprächsbasis mit dem/der Arzt/Ärztin



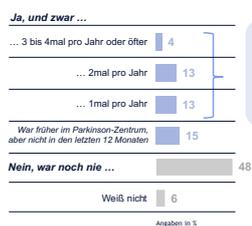
Vorbereitung des Arztbesuches



abbvie integrall

Behandlung in einem Parkinson-Zentrum eines Krankenhauses

Im letzten Jahr in einem Parkinson-Zentrum eines Krankenhauses in Behandlung



30% der befragten Patient:innen waren im letzten Jahr in einem Parkinson-Zentrum

Auf Überweisung von ...



abbvie integrall

Fortgeschrittener Morbus Parkinson

Definition

5 und mehr Tabletten täglich ODER 2 Stunden oder mehr Off-Phase ODER 1 oder mehr Stunden Dyskinesien (unwillkürliche Bewegungen)

4 von 10 Patient:innen leiden an fortgeschrittenem Morbus Parkinson
19% verwenden eine Gerätgestützte Therapie

In einem Parkinson-Zentrum eines Krankenhauses in Behandlung

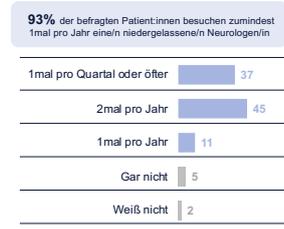


42% waren noch nie in einem Parkinson-Zentrum

abbvie integrall

Medizinische Versorgung

Besuch Niedergelassener/ Neurologe/in



Besuch Parkinson-Zentrum

48% der befragten Patient:innen waren noch nie in einem Parkinson-Zentrum



62% der befragten Patient:innen waren bereits in einem REHA-Zentrum

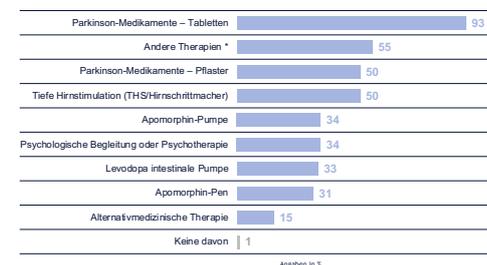
Besprochene Themen beim letzten Arztbesuch

Gestützte Abfrage



abbvie integrall

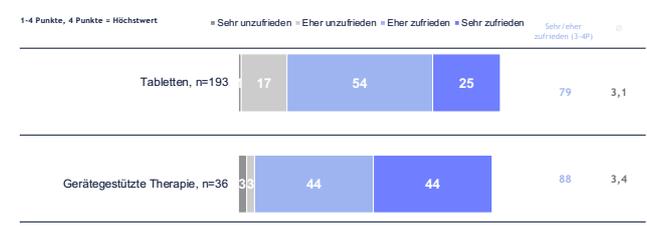
Bekanntheit von Therapiemöglichkeiten



63% der Patient:innen haben zumindest von 1 gerätgestützten Therapie gehört; 41% der Angehörigen (Nettwert aus Apomorphin-Pen, Tiefe Hirnstimulation, Apomorphin-Pumpe, Levodopa intestinale Pumpe)

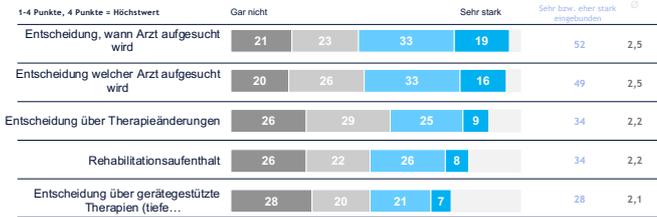
abbvie integrall

Zufriedenheit mit der Wirkung der derzeitigen Therapie



abbvie integrall

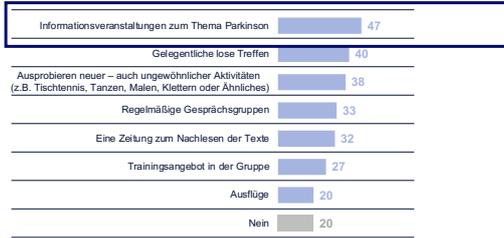
Involvement bei Entscheidungen rund um die Erkrankung



abbvie

Patient:innen-Wunsch nach mehr Austausch mit Betroffenen

Gestützte Abfrage



abbvie

Angaben in %

integral

Zusammenfassung

- Morbus Parkinson ist nicht heilbar, aber gut behandelbar – es braucht geeignete Rahmenbedingung um die Lebensqualität der Patient:innen so gut und so lange wie möglich zu erhalten.
- Je fortgeschrittener Patient:innen in ihrer Erkrankung sind, desto wichtiger ist es, dass sie neben niedergelassenen Neurolog:innen auch betreuende Parkinson-Spezialist:innen brauchen.
- Bewusstseins-Bildung in der Bevölkerung ist essentiell, um mehr Informationen über das breite Spektrum an Therapiemöglichkeiten bekannt zu machen.

abbvie

Am Freitag den 12. Juli fanden in St Peter in der Au die Parkinson Info tage statt.

Unsere Michi hielt dabei einen Vortrag und pflegt somit den Kontakt zu der Parkinson Selbsthilfe Mauer NÖ.



Buchtip für Angehörige von Parkinson Patienten

„manchmal geschüttelt, immer berührt: Angehörige erzählen aus ihrem Parkinson Alltag“



- Herausgeber : myMorawa von Dataform Media GmbH; 1. Edition (14. April 2021)
- Sprache : Deutsch
- Taschenbuch : 94 Seiten
- ISBN-10 : 3991257564
- ISBN-13 : 978-3991257561
- Abmessungen : 14.6 x 1.5 x 20.8 cm
- UNSPSC-Code : 55101500 (Gedruckte Publikationen)

Die Diagnose Morbus Parkinson bedeutet auch für Angehörige eine Lebensumstellung mit vielen Veränderungen im Alltag. Es gilt eine Balance zwischen Pflegen, Helfen und den eigenen Freiräumen zu schaffen. Das ist nicht immer einfach. Da die Angehörigen-Arbeit nicht oft thematisiert wird, stehen hier diesmal Betroffene im Mittelpunkt und erzählen aus ihrem Parkinson Alltag.

Ein wertvolles Buch mit Erzählungen von Angehörigen, dessen Partner und Freunde an Parkinson erkrankt sind. Die Gefühle die dabei das ganze Leben umkrepeln kann sich keiner richtig vorstellen, der es nicht selbst erlebt hat. Ein ständiges Wechselbad der Gefühle. Welten brechen zusammen und die Existenz steht auf dem Spiel, wenn man nicht mehr arbeiten und sich selbst versorgen kann. Den Mut zu finden, ein Buch zu schreiben und seine Erlebnisse zu schildern, um andere daran teilhaben zu lassen, ist beachtenswert und erzeugt bei mir sehr viel Verständnis für beide Seiten, den Erkrankten und den Angehörigen, denn beide Seiten sind ja die Betroffenen.

Mir haben auch die Gedichte sehr gefallen und zum nachdenken gebracht. Ich bin sehr beeindruckt. Die gemalten Bilder und Fotos geben dem Buch nochmal mehr an Hoffnung und Verstanden werden.

Vorwort

Ich denke nicht, dass ich hier eine Grundsatzdiskussion beginnen möchte, wer am meisten von der Diagnose Parkinson betroffen ist: Nämlich ganz ohne Frage der Erkrankte selbst! Und ich will auch gar nicht beschönigen, dass der oder die Betroffene nach solch einer gestellten Diagnose erstmal Zeit für sich braucht um es zu verarbeiten, wenn überhaupt zu diesem Zeitpunkt eine Verarbeitung, aufgrund aufkommender Existenz- und Zukunftsängste samt einer Überflutung sämtlicher Emotionen überhaupt möglich ist.

Im März 2018 ließ uns der Satz „Sie haben Parkinson“ meinen Mann und mich ganz unterschiedliche Wege gehen. Mein Mann, der Erkrankte, fiel in ein tiefes Loch und baute sich seinen eigenen Rückzugsort, sein Schneckenhaus, zu dem er mir keinen Zugang gestattete. Ein Ansprechen der Krankheit war facto unmöglich, da jede Form der Kommunikation darüber sofort abgeblockt wurde. Ich wiederum, von der für mich verschlossenen Tür erstmal wie vor den Kopf gestoßen, fing an, wie wild nach einer Heilung zu suchen (die es freilich nicht gibt, da Morbus Parkinson bis heute als unheilbar gilt) und versuchte aus den Symptomen samt ihren Begleiterscheinungen irgendwie schlau zu werden. Jeder von uns fühlte sich unverstanden und allein; mit seinen Gedanken, in unserer Beziehung und vor allem mit dieser Krankheit.

Die Unterstützung von Angehörigen von Parkinson-Patienten kann herausfordernd sein. Hier sind einige hilfreiche Tipps und Ressourcen:

1. Information:

- Verstehen der Krankheit: Informieren Sie sich über Parkinson und seine Symptome.
- Schulungen: Nehmen Sie an Fortbildungen für pflegende Angehörige teil.

2. Emotionale Unterstützung:

- Selbsthilfegruppen: Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus.
- Psychologische Hilfe: Suchen Sie bei Bedarf professionelle Unterstützung.

3. Praktische Hilfe:

- Pflegedienste: Nutzen Sie ambulante Pflegedienste.
- Hilfsmittel: Verwenden Sie technische Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern.

4. Finanzielle Unterstützung:

- Pflegeversicherung: Informieren Sie sich über Leistungen und Anträge.
- Zuschüsse: Beantragen Sie finanzielle Hilfen für Umbauten und Hilfsmittel.

5. Rechtliche Unterstützung:

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung: Stellen Sie sicher, dass diese Dokumente vorhanden sind.
- Rechtsberatung: Nutzen Sie rechtliche Beratung für administrative Fragen.

6. Selbstfürsorge:

- Gesundheit: Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit und nehmen Sie regelmäßige Auszeiten.
- Unterstützung: Planen Sie Pausen und nehmen Sie Hilfe von außen in Anspruch.

Nützliche Ressourcen:

Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich mit all Ihren Ortsgruppen
Caritas (+43 676 87762440) und Volkshilfe (+43 732 3405100) Oberösterreich
Kurse für Pflegende Angehörige z B: Beim Roten Kreuz (+43 732 7644171)

ANPA Angehörige Parkinson

Das nächste Treffen in Wels findet am Samstag 14. September

09:30 Uhr in der Praxis
Beratungsstelle Legasthenie
Maria Theresia Straße 51,
4600 Wels statt.

Bitte um Voranmeldung bei Karin unter 0660 466 44 20

Ihr Parkinson Notfallkarte!

Als kleiner Service für unsere Mitglieder können Sie sich hier ganz einfach eine eigene Notfallkarte machen.

An der gestrichelten Linie ausschneiden, ausfüllen und falten.

Somit haben Sie immer die wichtigsten Informationen bei sich.



+ Notfall Karte - Parkinson Patient

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Im Notfall kontaktieren: _____

Diagnosen: Parkinson Krankheit, und _____

Allergien: _____

weitere gesundheitliche Probleme: _____

besondere Bedürfnisse: _____

typische Symptome: O Zittern O Muskelsteifigkeit O Bewegungsverlangsamung
 O plötzliche Bewegungsblockaden O verminderte Mimik O Haltungsinstabilität O
 kognitive Beeinträchtigung O Stimm-Sprachstörung O Schlafstörung O Vegetative
 Symptome O Depression/Angst O Geruchsverlust

INFORMATIONEN ZUR KRANKHEIT

Diabetes _____

Herz _____

Blutverdünner _____

Allergien _____

Blutgruppe _____

Weiteres (Zb: künstliche Gelenke, Schrittmacher..) _____

Im Notfall verständigen

Vorname _____

Name _____

Telefon _____

Patientenverfügung Ja / Nein _____

Behandelnder Arzt: _____

Ich habe Parkinson

Wenn Sie sehen, daß ich in Schwierigkeiten bin, lassen Sie mich bitte nicht alleine!
 Seien sie geduldig, wen ich mich schwer verständlich machen kann!
 Meine Hauptbeschwerden können sein: Bewegungsverlangsamung, Steifigkeit, Zittern, Gleichgewichtsstörungen.
 Geben Sie mir Zeit, wenn ich gehe, spreche oder esse!

Parkinson beeinflusst meine Mimik und Gestik, sodaß Sie zb mein Lächeln nicht sehen können!

Parkinson Notfallkarte

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

SV Nr.: _____



Parkinson Selbsthilfe OÖ
 Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz
 Teil: 0664 48 40 174
 office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at



Antrag auf Mitgliedschaft

Vorname: _____ Nachname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Tel.-Nr.: _____

E-Mail _____ Ortsgruppe: _____

Mitgliedsbeitrag: Der derzeitige Mitgliedsbeitrag beträgt € 30,- und wird jährlich bezahlt.

Die Mitgliedschaft läuft unbefristet und kann jederzeit durch schriftliche Information an den Vorstand gekündigt werden.

Information über die Verwendung personenbezogener Daten/Datenschutzerklärung:

Der Verein Parkinson Selbsthilfe OÖ ist Verantwortlicher für die hier dargelegten Datenverarbeitungstätigkeiten. Mit meiner Unterschrift nehme ich zur Kenntnis, dass meine hier angegebenen personenbezogenen Daten auf vertraglicher Grundlage (Mitgliedschaft) innerhalb des Vereins elektronisch und manuell verarbeitet werden.

Die Zwecke der Verarbeitung sind: organisatorische und fachliche Administration und finanzielle Abwicklung, Mitgliederverwaltung, Zusendung von Vereinsinformationen, Informationen zu vereinsrelevanten Veranstaltungen, Zusendung der Vereinszeitschrift sowie gegebenenfalls die Ablage von Unterlagen, die personenbezogene Daten enthalten können, im Vereinsarchiv. Personenbezogene Daten finden vom Verein nur für die dargelegten Zwecke Verwendung. Die Daten werden solange wie benötigt oder gesetzlich vorgeschrieben aufbewahrt.

Meine Rechte im Zusammenhang mit datenschutzrechtlichen Vorschriften erstrecken sich auf das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit und gegebenenfalls Widerspruch in die Verarbeitung. Des Weiteren habe ich ein Beschwerderecht bei der Datenschutzbehörde.

Hinweis:

Im Rahmen von Veranstaltungen, Gruppentreffen, Ausflügen und sonstigen Vereinsaktivitäten werden Fotos angefertigt, die zum Zweck der Information der Öffentlichkeit über die Vereinstätigkeit publiziert werden. Die angefertigten Bildaufnahmen können vom Verein auf seiner Website, in der Vereinszeitschrift, bei Vorträgen und in lokalen Medien verwendet werden.

Allgemein:

Ich bestätige mit meiner Unterschrift den Antrag auf Mitgliedschaft beim Verein Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Schumpeterstraße 2a, 4040 Linz, ZVR: 259574522.

Ich erteile mit meiner Unterschrift meine Zustimmung zur Anfertigung von Bildaufnahmen während Veranstaltungen des Vereins und sonstiger Tätigkeiten, die ich in meiner Eigenschaft als Mitglied des Vereins verrichte. Zudem stimme ich der weiteren Nutzung dieser Bilder zum Zweck der Information der Öffentlichkeit über die Vereinstätigkeit zu

Datum _____ Unterschrift _____



Parkinson Selbsthilfe OÖ

Ziegeleistraße 74/2/7, 4020 Linz

Tel: 0664 48 40 174

office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at



SCAN ME

Impressum: Herausgeber & Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Schumpeterstraße 2a, 4040 Linz, ZVR: 259574522. Verantwortliche Redakteur und Redaktionssekretariat: Christian Sommerhuber, Trausetsmühlstraße 9, 4600 Schleißheim, redaktion.pp@gmail.com Hersteller: druck.at, Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstraße 7/EG/Top H 01, 2544 Leobersdorf. Herstellungsort: Leobersdorf. Verlagsort: Linz. Namentlich gezeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Vereins übereinstimmen. Erscheinungsweise: 1/4 jährlich, 350 Stück, Fotos: privat oder Shutterstock Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten

Mitgliedsbeitrag (€ 30.-) und Spenden an:
AT72 5400 0000 0076 1205
Anfragen an:
office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at
Leserbriefe an:
redaktion.pp@gmail.com
Sie finden uns im Internet unter:
<https://www.parkinson-selbsthilfe-ooe.at>

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz

Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Schumpeterstraße 2a, 4040 Linz
ZVR: 259574522

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

Vorstand: Dr. Steffelbauer Michaela, Präsidentin
Kainz Hedda, Kassierin

Mühlberger Andrea, Kassierin Stv.

Wagenthaler Günther, Schriftführer

Kralik Oskar, Schriftführer Stv.

Blattlinie: Die PP, Parkinson Perspektive, 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.

Vortrag:

Am 3. Oktober um 14:00 Uhr hält OA Dr. Thomas Mitterling einen Vortrag zum
Thema Parkinson

Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

Tischtennis Turnier:

Österreichische Meisterschaft in Falk am See 27. bis 29. September 2024

Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, Schumpeterstraße 2a, 4040Linz, ZVR: 259574522 , Tel: +43 664 48 40 174
Email: office@parkinson-selbsthilfe-ooe.at, Web: <https://www.parkinson-selbsthilfe-ooe.at>