

Check zur Früherkennung

1. Kommt es vor, dass Ihre Hand zittert, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlendert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine vornübergebeugte Körperhaltung?
4. Haben Sie einen leicht schlurfenden Gang, oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Haben Sie einen kleinschrittigen Gang und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Haben Sie häufiger Spannungsschmerzen im Schulter-Rücken-Bereich?
8. Haben Sie bemerkt, dass Sie sich schnell zurückziehen und Kontakte meiden?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie z.B. kleiner und unleserlich geworden?
11. Leiden Sie an einem „inneren Zittern“ oder „innerer Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Diese Checkliste soll helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf frühe Anzeichen einer möglichen Parkinsonerkrankung zu lenken. Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit ja beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf erste Symptome für ein Morbus Parkinson sein. Je früher eine Erkrankung richtig diagnostiziert und behandelt wird, desto größer die Chance, Lebensfreude und Lebensqualität trotz Parkinson lange zu erhalten.



Kontakt

- dPV Regionalgruppe Kaiserslautern
Wilfried Scholl (Gruppenleiter)
Gartenstraße 11
67699 Schneckenhausen
Telefon: 06301 31759
Mobil: 0151 18361666
Fax: 06301 795822
Email1: parkinsonSHGKL@aol.com
Email2: wilfried@parkinson-kl.de
- **Timo Lehmann (stellv. Gruppenleiter)**
Mühlstraße 17
66919 Weselberg
Telefon: 06375 3889362
Mobil: 0151 52405074
Email: timo@parkinson-kl.de
- **www.parkinson-kl.de**
www.parkinson-kaiserslautern.de



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Gemeinsam sind wir stärker!

Alltag mit Parkinson



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Parkinson
Selbsthilfegruppe
Kaiserslautern

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie heute zu dieser Broschüre greifen, dann vielleicht, weil Ihnen vor kurzem Ihr Arzt gesagt hat, dass Sie an Parkinson erkrankt sind. Viele von uns hatten am Anfang das Gefühl, mit dem Begriff „Parkinson“ allein gelassen zu werden. Es gab so viele Fragen, auf die wir keine Antwort hatten:

- Was ist Morbus Parkinson?
- Wie ist der Krankheitsverlauf?
- Welche Medikamente gibt es und wie wirken sie?
- Wie wichtig ist körperliche Betätigung?
- Wo finde ich soziale Kontakte?
- Welche Hilfsmittel sind im Alltag eine Erleichterung?
- Welche Informationen benötigen die Familie und der Freundeskreis?

Unser Angebot

- regelmäßige Treffen
- Fachvorträge von qualifizierten Referenten
- Angehörigen-Stammtisch
- Krankengymnastik, Ergotherapie, Logopädie und Wassergymnastik in der Gruppe
- Gehen mit Stöcken, Tanzen-Aktiv, Basteln
- Seminare und Workshops
- Öffentlichkeitsarbeit, z.B. Teilnahme an Gesundheitstagen
- Ausflüge, Faschingsveranstaltung, Grillfest, Weihnachtsfeier usw.
- Informationen und Erfahrungen austauschen

Die Termine unserer Treffen und Aktivitäten entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Programmheft.

Was wollen wir erreichen

- Aufklärung über die Parkinson Erkrankung
- umfassende und qualifizierte Information
- Verbesserung der Beweglichkeit und der Sprache
- gleiche Probleme teilen und Verständnis finden
- sich gegenseitig Mut machen und helfen
- gemeinsam Lösungen finden
- Freundschaften in einem Kreis schließen, in dem man sich anerkannt und verstanden fühlt

WIR in der Regionalgruppe Kaiserslautern sind an Parkinson erkrankte Menschen und deren Angehörige, die gemeinsam ihre Probleme angehen wollen. Wir klären auf und informieren über das Krankheitsbild Morbus Parkinson.

Parkinson

Die Parkinson Krankheit ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Sie betrifft bestimmte Gebiete des Gehirns, die an der Kontrolle der willkürlichen und unwillkürlichen Bewegung beteiligt sind. Die langsame Degeneration von Zellen verursacht einen Mangel des Botenstoffes Dopamin im Gehirn. Dieser Mangel führt zu den klassischen Symptomen der Krankheit, wie z.B. Bewegungsarmut, Zittern in Ruhe, Muskelsteifigkeit, Gang- oder Gleichgewichtsstörungen.

Die Diagnose Parkinson kann jeden treffen!

Bundesweit sind ca. 300.000 Menschen an Parkinson erkrankt. In der Gesamtbevölkerung sind zwischen 100 und 200 pro 100 000 Personen betroffen. Etwa 10 % der Patienten sind bei Diagnosestellung jünger als 40 Jahre. In der Regel fällt die Erkrankung zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr auf. Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu.

Jetzt erst recht – die Selbsthilfegruppe eine Chance

Die Diagnose Parkinson löst bei Betroffenen große Ängste und Unsicherheit aus. Aufklärung und umfassende Information ist besonders wichtig, um Fragen zu beantworten und Zweifel zu beseitigen. Die Selbsthilfegruppe bietet eine Chance gegen Isolation. Bei den Treffen können die Betroffenen und Angehörigen über ihre Erfahrungen und Probleme reden.

Auch die Tatsache, dass man selbst anderen helfen und sich in der Gruppe engagieren kann schenkt häufig Zuversicht und kurbelt das Selbstbewusstsein an. Es gibt keinen Grund zu resignieren, ein aktiver und offensiver Umgang mit der Erkrankung bedeutet ein Plus an Lebensqualität.

Die rote Tulpe steht als weltweites Symbol für die Parkinson-Krankheit.

Heraus aus dem Schneckenhaus!

Sich unter Betroffenen und Nichtbetroffenen austauschen, informieren und helfen, das ist der Weg, den wir gemeinsam gehen. Ein aktiver Umgang mit der Krankheit bedeutet ein Plus an Lebensqualität – auch mit Spaß und Geselligkeit.

Die Zusammenkünfte sind für Betroffene und Angehörige äußerst hilfreich, um sich auszutauschen, wichtige Informationen zu neuesten Therapiestandards zu erhalten, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und um zu wissen, dass man mit dieser Erkrankung nicht alleine ist.

Bankverbindung / Spendenkonto:
Kreissparkasse Kaiserslautern
IBAN: DE41 5405 0220 0000 5549 07
SWIFT-BIC: MALADE 51 KLK

