

Diagnose Parkinson

Wie du vor kurzem, haben auch wir einmal die Diagnose Parkinson erhalten. Nicht wenige von uns haben sich gefragt, wie das Leben weitergeht. Wir von den Selbsthilfegruppen PARKINSONLINE e.V. und den Parkinson Paten möchten dir Mut machen und dich mit Informationen und Empfehlungen beim Umgang mit dieser - in Deutschland zweithäufigsten - neurodegenerativen Erkrankung unterstützen. Denn wir wissen, auch mit Parkinson lässt sich das Leben lebenswert gestalten!



Neben dir gibt es etwa 400.000 weitere Menschen in Deutschland, die mit Parkinson leben. Gut daran ist, dass die Erforschung der Erkrankungsursachen und ihre Behandlungsmöglichkeiten daher von gesellschaftlichem Interesse sind und vorangetrieben werden.

Der Krankheitsverlauf ist individuell und beeinflussbar

Sowohl die Symptome, als auch der Verlauf von Parkinson sind bei jedem Erkrankten individuell, die Behandlung ist es dementsprechend auch. Die richtige medikamentöse Einstellung ist neben den verschiedenen Therapien (z.B. Physio- und Ergotherapie, Logopädie u.a.) sowie Sport entscheidend, um die Symptome und den Verlauf positiv zu beeinflussen.

Ein Gemeinschaftsprojekt von

PARKINSONLINE
Selbsthilfegruppe im Internet e.V.

www.parkins-on-line.de
kontakt@parkins-on-line.de



PARKINSON PATE

www.parkinsonpate.org
info@parkinsonpate.org

Selbsthilfegruppen & Organisationen

Die Diagnose Parkinson bedeutet nicht, dass du dein Leben komplett umstellen musst, doch passe es - wie beim Älterwerden auch - neuen Umständen sensibel an. Darüber hinaus muss niemand mit seiner Erkrankung alleine bleiben. Selbsthilfegruppen und Organisationen bieten vor Ort und im Internet Informationen an, außerdem Möglichkeiten zum Gespräch mit anderen Betroffenen sowie zum gemeinsamen Sport.



Hinweis

Dieser Flyer und der Besuch unserer Webseiten ersetzen in keiner Weise den Besuch bei einem Arzt. Wir ermöglichen den Kontakt von Betroffenen im Rahmen der Selbsthilfe.

Diagnose Parkinson



Informationen und Empfehlungen



ZU EMPFEHLEN



Sport

Sportliche Bewegung ist ein sehr wichtiger Baustein in der Behandlung von Parkinson. Dabei ist es gleich, ob du tanzt, Rad fährst oder Nordic walking betreibst. Hauptsache, dein Körper bleibt in Bewegung und du hast Spaß dabei. Seit einiger Zeit gilt insbesondere Tischtennis als ein Sport, der die Krankheitsentwicklung positiv beeinflusst. Der Pingpongparkinson e.V. betreut in ganz Deutschland Tischtennisgruppen für Parkinson-krankte.



Seriöse Informationen

Wer informiert ist, versteht seine Erkrankung besser und kann kompetenter mit ihr umgehen. Brauchbare Infos gibt es aus seriösen Informationsquellen wie der Deutschen Parkinsonstiftung, dem Parkinson Journal oder Parkipedia von PARKINSONLINE e.V.



HILFREICH



Gespräche unter Betroffenen

Vielen Erkrankten tut es gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, weil diese verstehen, wovon man spricht. Solche Gesprächspartner finden sich in unseren Gruppen. Anonymität und Datenschutz sind selbstverständlich.



Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, ist gesund und auch bei Parkinson wichtig. Ärzte, Ernährungsberater oder Selbsthilfegruppen geben Auskunft, wie ausgewogene Ernährung aussehen kann.



ZU VERMEIDEN



Antwort haben wollen auf das „Warum ich?“

Die Frage nach dem „Warum ich?“ ist verständlich und legitim. Jedoch wird es beim derzeitigen Stand der Parkinson-Ursachenforschung keine zufriedenstellende Antwort auf diese Frage geben.

Belastender Stress

Negativer, belastender Stress verstärkt i.d.R. die Parkinson-Symptome und schränkt die Handlungsfähigkeit ein. Entspannungsübungen aus Yoga, Meditation oder QiGong können helfen, den Stresspegel niedrig zu halten. Übrigens, über PARKINSONLINE e.V. ist es möglich, online an kostenlosen QiGong-Kursen für Parkinson-krankte teilzunehmen.

Rückzug ins „Schneckenhaus“

Ein Rückzug aus der Öffentlichkeit ins „Schneckenhaus“ kann dich mit der Zeit einsam machen und dir die Lebensfreude rauben. Das muss nicht sein. Eine gute soziale Einbindung unterstützt dich, auch mit Parkinson ein schönes und interessantes Leben zu führen. Selbsthilfegruppen können hierbei hilfreich sein.

