

Einfache Sprache

Morbus
Parkinson
verstehen

www.selbsthilfe-rlp.de

Redaktion und Layout:



für LAG KISS RLP

www.selbsthilfe-rlp.de

Titelblatt: **GUERRADESIGN**

Fachlektorat: Dr. Ben Schloesser

dPV-Landesgruppe Rheinland-Pfalz

© Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache;

LAG KISS RLP

**Dieses Heft können Sie bei Ihren
Selbsthilfe-Kontaktstellen erhalten.**

Morbus Parkinson verstehen

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfe-Freunde.

In diesem Heft finden Sie Informationen zu dem Thema **Morbus Parkinson**.

Wir freuen uns, dass Sie dieses Heft in den Händen halten. Und dass Sie sich für das Thema **Morbus Parkinson** interessieren. **Morbus Parkinson** ist ein sehr komplexes Thema.

Das heißt: Es gibt sehr viele Informationen und viele Hintergründe, die **nicht** immer leicht zu verstehen sind. Es gibt außerdem verschiedene Formen und Ausprägungen von **Morbus Parkinson**.

Weil das Thema so schwierig ist, ist dieses Heft in Einfacher Sprache geschrieben. Damit ist es leichter zu lesen und zu verstehen. Das bedeutet aber auch: Das Heft enthält nicht alle Informationen zu dieser Erkrankung. Das Heft soll Ihnen zunächst einen Überblick zu diesem Thema geben. Wenn Sie selbst betroffen sind oder wenn Sie glauben, dass Sie betroffen sind. Oder weil Sie Jemanden kennen, der diese Erkrankung hat.

Es ist wichtig, dass Sie mit einem Arzt sprechen, wenn Sie glauben diese Erkrankung zu haben. Nur er kann Ihnen helfen und Ihnen sagen, was Sie tun können.

Vielen Menschen hilft es auch mit anderen über Ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Zum Beispiel: Mit einem Therapeuten.

Es gibt auch Selbsthilfe-Gruppen für diese Erkrankungen.

In den Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen, die das gleiche Problem haben.

Oder die gleiche Erkrankung.

Die Menschen können in der Gruppe miteinander sprechen.

Das tut vielen Betroffenen gut, weil Sie wissen, dass sie nicht alleine sind mit der Erkrankung.

Die Erstellung und der Druck dieses Heftes wurden durch die

AOK Rheinland-Pfalz / Saarland gefördert.

Dafür danken wir ganz herzlich.

Wenden Sie sich bitte immer an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn Sie Informationen oder Unterstützung zum Thema Selbsthilfe brauchen.

Wir sind für Sie da.

Ihre Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz

Unsere Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir informieren Sie gerne!

Wir benutzen in diesem Heft immer nur die männliche Schreibweise. Das kann man besser lesen. Wir meinen damit aber auch alle Frauen und Mädchen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| Was ist Morbus Parkinson? | Seite 10 |
| Ursachen für Morbus Parkinson | Seite 13 |
| Welche Personen trifft Morbus Parkinson? ... | Seite 16 |
| Was passiert bei Morbus Parkinson? | Seite 18 |
| Symptome von Morbus Parkinson | Seite 20 |
| Kardinalsymptome | Seite 24 |
| Begleitsymptome | Seite 27 |
| Untersuchungen und Diagnose | Seite 32 |
| Behandlung | Seite 36 |
| Freizeit, Sexualität und Partnerschaft | Seite 55 |
| Wörterbuch | Seite 57 |
| Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen | Seite 69 |
| Adressen der Parkinson-Vereinigung | Seite 75 |
| Weitere Hefte aus dieser Reihe | Seite 76 |
| Notizen | |

Am Ende von diesem Heft finden Sie ein Wörterbuch mit Erklärungen zu medizinischen Begriffen. Wenn ein Wort im Text unterstrichen ist, dann finden Sie im Wörterbuch eine Erklärung dazu.

Was ist Morbus Parkinson?

Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems. Diese Erkrankung führt auch zu Bewegungs-Störungen. Weil das Nervensystem bei dieser Erkrankung eine wichtige Rolle spielt, wird Morbus Parkinson zu den neurologischen Erkrankungen gezählt.

Diese Erkrankung gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Nervensystems.

In Deutschland sind etwa 350.000 Personen betroffen.

Weil die Krankheit nicht wieder weggeht, sagt man dazu auch: Chronische Erkrankung.

Morbus Parkinson wird manchmal auch so genannt:

- Parkinson-Krankheit
- Parkinson
- Schüttel-Lähmung

Der Begriff Schüttel-Lähmung wird verwendet, weil zu den Hauptsymptomen Zittern gehört.

Das Zittern kommt durch eine Fehlfunktion von verschiedenen Muskelgruppen.

Es gibt Muskelgruppen für eine Anspannung und Muskelgruppen um diese Anspannung dann wieder zu lösen. Diese Muskelgruppen arbeiten nicht richtig zusammen.

Experten sagen zu dem Zittern manchmal auch: Tremor.

Das Zittern ist meistens an den Händen.
Aber auch die Finger, Füße, Beine und andere
Körperteile können durch das Zusammenziehen
der Muskeln zittern.

Der Patient hat keinen Einfluss auf die
Zitterbewegung und kann das Zittern nicht
steuern.

Man sagt dazu: Das Zittern ist unwillkürlich.

Morbus Parkinson ist nicht heilbar,
aber man kann die Erkrankung behandeln.
Je früher man die Erkrankung behandelt, desto
besser kann man damit leben.

Ursachen für Morbus Parkinson

Auch wenn sich schon viele Experten mit Morbus Parkinson beschäftigt haben, sind noch nicht alle Fragen zu dieser Erkrankung geklärt.

Man weiß aber:

Die Ursache von Parkinson ist das Absterben von Nervenzellen im Gehirn.

Das Absterben kann unterschiedliche Gründe haben.

Zum Beispiel:

- Die eigentliche **Parkinson-Krankheit**
Dazu sagt man auch idiopathisches Parkinson-Syndrom oder Morbus Parkinson.
- **Genetische Ursachen**
Das heißt: Andere Personen in der Familie haben oder hatten auch schon Parkinson.
Parkinson wurde vererbt.
- Erkrankungen, die der eigentlichen Parkinson-Krankheit ähnlich sind. Dazu sagt man auch atypische Parkinson-Syndrome
- Als **Folge von anderen Krankheiten**
Dazu sagt man auch: Sekundäre oder symptomatische Parkinson-Syndrome

Die Auslöser von einem sekundären Parkinson-Syndrom können sein:

- Störungen von dem Stoffwechsel
Zum Beispiel: Bei einer Unterfunktion der Nebenschilddrüsen
- bestimmte Medikamente
- schwere Verletzungen am Kopf
- Vergiftungen
- Hirntumore

Die Krankheit Morbus Parkinson ist nach dem englischen Arzt James Parkinson benannt. Er hat im Jahre 1817 das erste Mal über diese Erkrankung geschrieben.

Welche Personen trifft Morbus Parkinson häufig?

Morbus Parkinson trifft vor allem ältere Menschen ab 60 Jahren. Aber auch jüngere Menschen können Morbus Parkinson bekommen.

Manche Menschen sind auch jünger als 40 Jahre alt, wenn Sie Morbus Parkinson bekommen.

Es gibt bei der Anzahl keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen:

Beide Geschlechter sind etwa gleich häufig von Morbus Parkinson betroffen.

Bei **Morbus Parkinson** handelt es sich um eine fortschreitende Erkrankung.

Das heißt:

Die Erkrankung wird mit der Zeit stärker.

Parkinson ist nicht heilbar. Es wurde aber viel geforscht und viele Experten haben daran gearbeitet, dass man gut mit **Morbus Parkinson** leben kann.

Zum Beispiel wurden Medikamente und spezielle Behandlungen für Parkinson-Erkrankte entwickelt. Außerdem gibt es auch Hilfsmittel und Therapien, die helfen können, gut mit der Krankheit zu leben.

Was passiert bei Morbus Parkinson im Körper?

Bei Morbus Parkinson sterben nach und nach immer mehr Nervenzellen ab.

Das betrifft die Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren und verwenden. Diese Nervenzellen sind in einem bestimmten Bereich vom Gehirn. Dieser Bereich wird Substantia nigra genannt.

Das heißt auch: Das Dopamin wird weniger. Und Menschen mit **Morbus Parkinson** haben einen Mangel an Dopamin. Das führt zu typischen Beschwerden von Morbus Parkinson. Diese Beschwerden werden im Punkt Symptome näher beschrieben.

Manche Menschen mit Morbus Parkinson produzieren genug Dopamin. Aber das Dopamin wird dann zu schnell vom Körper abgebaut und kann nicht richtig wirken.

Dopamin ist ein Botenstoff. Manchmal wird Dopamin auch Glückshormon genannt, weil dieses Hormon zum Beispiel auch für die Motivation zuständig ist. Dopamin regelt auch den Appetit.

Der Großteil der Symptome einer **Morbus Parkinson** Erkrankung sind auf einen Dopaminmangel zurückzuführen.

Zum Beispiel:

Durch den Dopaminmangel kann es auch zu einer Depression kommen. Die Patienten sind dann zum Beispiel traurig und haben keine Lust mehr etwas zu unternehmen. Oft sind sie dann auch sehr müde oder haben keinen Appetit. Auch das

Interesse an Sexualität kann durch eine Depression verloren gehen. Man sagt dazu auch: Libidoverlust.

Der Dopaminmangel hat Auswirkungen auf den ganzen Körper und verursacht unterschiedliche Symptome. Diese werden im nächsten Absatz erklärt.

Symptome von Morbus Parkinson

Es gibt Symptome und Beschwerden die **Morbus Parkinson** ankündigen. Aber diese Symptome sind am Anfang oft schwierig einzuordnen, weil sie auch bei anderen Erkrankungen vorkommen. Das heißt: Die Symptome weisen nicht direkt auf **Morbus Parkinson** hin.

Die Symptome können auftreten, aber sie müssen nicht auftreten.

Manchmal tritt nur ein Teil der Symptome auf.

Es ist wichtig, dass Sie ihren Körper gut beobachten. Denn wenn **Morbus Parkinson** früh erkannt wird, kann man lange ohne Beschwerden leben.

Wenn Sie Symptome bei sich oder einer Person aus der Familie beobachten, sollten Sie mit einem Arzt sprechen.

Die Symptome sind am Anfang anders, als wenn die Erkrankung schon länger besteht.

Die Symptome wirken sich auf unterschiedliche Bereiche im Körper aus.

Es gibt Symptome die typisch sind für **Morbus Parkinson**.

Dazu gehören auch Bewegungs-Störungen.

Zum Beispiel:

- Der Gang verändert sich.
- Die Bewegungen werden langsamer.
- Die Haltung vom Körper wird anders.

Viele Menschen merken, dass sie unsicherer werden beim Laufen oder öfter stolpern als früher.

Es kann sein, dass der Betroffene vor allem Beschwerden hat, eine Bewegung zu starten. Das fühlt sich dann an, als ob die Beine nicht laufen wollen.

Manchmal werden die Bewegungen auch plötzlich gestoppt. Der Betroffene kann seine Bewegungen nicht machen und wirkt wie eingefroren. Dazu sagt man manchmal auch: Freezing



Typische Haltung eines von Morbus-Parkinson betroffenen Menschen.

Die Fachleute unterschieden 2 Arten von Symptomen:

1.Kardinalsymptome

Das sind Hauptsymptome.

Zum Beispiel:

Zittern, Muskelstarre oder Veränderungen der Bewegung

2. Begleitsymptome

Das sind Symptome, die nichts mit der Bewegung zu tun haben.

Zum Beispiel:

Depressionen oder Schlafprobleme

Kardinalsymptome

Es gibt 4 Kardinalsymptome

- **Zittern**

Dazu sagt man auch: Tremor

Wenn die Krankheit schon länger besteht, zittern die Hände von den Betroffenen oft.

Vor allem dann, wenn die Arme ruhig liegen.

Das muss nicht auf beiden Körperseiten gleich sein. Manchmal ist eine Seite mehr betroffen als die andere Seite. Durch das Zittern hat der Betroffene zum Beispiel Schwierigkeiten, ein Glas zum Mund zu führen.

- **Muskelstarre**

Dazu sagt man auch: Rigor

Die Muskeln fühlen sich anders an als früher und zittern vielleicht. Der Betroffene kann das Gefühl haben, dass der Muskel steif ist oder schwer. Am Anfang von der Krankheit haben die Betroffenen deshalb oft Schmerzen in der Schulter und im Nacken.

- **Probleme mit dem Gleichgewicht und der Stabilität vom Körper**

Dazu sagt man auch:

Posturale Instabilität

Zum Beispiel: Der Betroffene stolpert mehr als früher, weil er Gleichgewichtsprobleme hat. Oder er fühlt sich nicht mehr sicher auf den Beinen und kann nicht gut stehen. Er hat Angst zu stürzen.

- **Veränderung der Bewegung**

Zum Beispiel: Die Bewegung wird langsamer als früher.

Dazu sagt man auch: Bradykinese

Oder die Bewegung wird weniger oder hört ganz auf.

Dazu sagt man: Hypokinese

Zum Beispiel kann sich die Bewegung von den Armen verändern:

Der Arm bewegt sich anders als früher.

Der Arm schwingt zum Beispiel beim Gehen nicht mehr mit. Das fällt dem Betroffenen oft nicht selbst auf, sondern Angehörige oder Freunde sehen es meist vorher. Nach und nach werden die Bewegungen vom Körper weniger. Oder die Schritte werden beim Gehen kleiner oder schlurfend.

Begleitsymptome

Manchmal treten die Begleitsymptome schon viel früher auf als die Hauptsymptome.

Zu den Begleitsymptomen können gehören:

- **Riech-Störungen:**

Man riecht schlechter als früher.

Oder man nimmt bestimmte Gerüche nicht mehr wahr.

- **Probleme mit der Blase und der Verdauung**

Oft müssen die Betroffenen ganz plötzlich auf die Toilette um Urin auszuscheiden.

Oft bekommt es auch zu Störung bei der Verdauung. Zum Beispiel: Der Patient leidet unter Verstopfung oder hat Probleme beim Stuhlgang.

- **Veränderung von dem Schlaf:**

Man schläft schlechter als früher.

Oder man wacht oft auf und schläft unruhig.

Manchmal bewegt man sich im Schlaf auch häufiger.

Es kann auch sein, dass der Betroffene anders träumt als früher. Die Träume können intensiver sein.

Es kann hilfreich sein, Ihren Partner zu befragen: Manchmal merkt der Partner besser, ob sich der Schlaf verändert hat oder unruhiger geworden ist.

- **Veränderung von Konzentration und Gedächtnis:**

Manche Patienten merken, dass sie vergesslicher werden oder sich schlechter konzentrieren können.

- **Veränderung von Kraft und Stimmung:**
Man ist öfter müde und fühlt sich nicht so fit wie früher. Manchmal ist man auch traurig und weiß nicht warum.
Oder man spürt Angst.
Es kann sein, dass die Betroffenen leichter gereizt sind als früher.
Es kann sein, dass der Betroffene unter einer Depression leidet.
- **Veränderung der Schrift:**
Manchmal ändert sich auch die Schrift von dem Betroffenen. Die Schrift ist dann nicht mehr so gerade, sondern auch zittrig und wird vielleicht kleiner.
- **Schluckprobleme**
Manchmal merkt der Betroffene Schwierigkeiten beim Schlucken. Oder der Speichel ist mehr als früher.

- **Veränderung der Mimik:**

Die Mimik sieht anders aus als früher:

Das Gesicht ist nicht mehr so beweglich und wirkt starr.

- **Veränderung der Stimme:**

Die Stimme verändert sich.

Der Betroffene spricht leiser oder die Betonung ist anders als früher.

Diese Veränderung fällt vor allem

Angehörigen zu Beginn der Erkrankungen auf.

- **Veränderung der Haut**

Die Talgdrüsen in der Haut geben vielleicht mehr Talg ab. Dadurch sieht die Haut fettig aus. Experten sagen dazu auch:

Salbengesicht.

- **Schwitzen**

Es kann sein, dass der Betroffene stärker schwitzt als früher. Vor allem in der Nacht.

- **Veränderung in der Sexualität**

Manchmal verändert sich die Sexualität durch die Krankheit. Vielleicht funktioniert der Sex nicht mehr so gut wie früher. Das kann auch an einer Depression liegen.

Wenn Sie Symptome bei sich beobachten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Er wird Sie dann untersuchen.

Manchmal deuten diese Symptome auch auf eine andere Erkrankung hin.

Es ist wichtig, dass Sie frühzeitig einen Termin beim Arzt machen.

Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto besser kann man die Krankheit behandeln.

Untersuchungen und Diagnose

Manchmal dauert es lange, bis der Patient weiß, dass er **Morbus Parkinson** hat.

Zum Beispiel: Weil die Symptome schwer einzuordnen sind. Oder der Patient sehr lange wartet, bis er zum Arzt geht. Es ist wichtig, dass Sie früh zum Arzt gehen. Dann können Sie gut behandelt werden, um möglichst lange ohne Beschwerden zu leben.

Der Arzt kann herausfinden, ob Sie an **Morbus Parkinson** leiden oder an einer anderen Krankheit.

Ihr erster Ansprechpartner sollte Ihr Hausarzt sein. Es kann sein, dass Ihr Hausarzt Sie zu einem Facharzt schickt.

Fachärzte haben sich auf ein bestimmtes Thema spezialisiert. Sie sind Experten auf Ihrem Gebiet.

Neurologen sind die Fachärzte für **Morbus Parkinson**.

Der Arzt wird ausführlich mit Ihnen sprechen und Sie nach Beschwerden befragen. Er wird Sie auch fragen, ob Sie andere Krankheiten haben.

Das ist wichtig, um herauszufinden, ob Sie **Morbus Parkinson** haben. Zu diesem Gespräch sagt man auch: Anamnese

Es ist hilfreich, wenn Sie sich vor dem Termin mit dem Arzt Informationen zu Ihren Beschwerden aufschreiben.

Diese Untersuchungen können gemacht werden:

Bildgebende Verfahren.

Dazu gehören unter anderem:

- Computertomografie
Abkürzung: CT
- Magnetresonanztomografie
Abkürzung: MRT

Bei diesen modernen bildgebenden Verfahren können Bilder vom Gehirn gemacht werden. Diese Bilder können dabei helfen zu entscheiden, ob ein Patient vielleicht Morbus Parkinson oder eine andere Krankheit hat.

Eine besondere Untersuchung ist der DaTSCAN.

Das ist eine

- Szintigraphie.

Bei dieser Untersuchung bekommt der Patient ein bestimmtes Mittel gespritzt. Das Mittel ist radioaktiv.

Dann werden Bilder gemacht, auf denen man die Verteilung von dem Mittel im Körper erkennen kann.

Auf den Bildern kann man dann sehen, ob Dopaminzellen fehlen.

Oft wird bei den Untersuchungen auch der sogenannte L-DOPA-Test gemacht.

Der Betroffene bekommt bei diesem Test eine Tablette, die L-DOPA enthält.

L-DOPA nennt man auch Levodopa.

Aus dem L-Dopa entsteht das Dopamin, was dem an Morbus Parkinson-Erkrankten fehlt.

Wenn der Patient an Morbus Parkinson leidet, verbessern sich die Symptome nach der Gabe von der Tablette.

So können die Ärzte sehen, ob der Patient Morbus Parkinson hat.

Das funktioniert aber nicht immer.

Behandlung

Wenn der Arzt sagt, dass Sie **Morbus Parkinson** haben, gibt es verschiedene Möglichkeiten die Krankheit zu behandeln.

Ihr Arzt wird diese Möglichkeiten mit Ihnen besprechen.

Die Krankheit ist nicht heilbar, aber man kann die Symptome bekämpfen, damit man lange ohne Beschwerden leben kann.

In den letzten Jahren wurde viel geforscht und viele Experten haben daran gearbeitet, dass man gut mit der Krankheit leben kann.

Zum Beispiel wurden neue Medikamente und spezielle Behandlungen für Parkinson-Erkrankte entwickelt.

Nicht jede Behandlungsmöglichkeit kommt für jeden Patienten in Frage. Es kommt auf unterschiedliche Faktoren an.

Zum Beispiel:

- Wie stark sind die Beschwerden?
- Welche anderen Erkrankungen hat der Patient noch?
- Wie spricht der Patient auf die Medikamente an?
- Wie alt ist der Patient?

Es gibt für die Behandlung:

Medikamente

Es ist nicht möglich dem Patienten das fehlende Dopamin direkt zu geben, weil das Dopamin nicht dort ankommt, wo es hin muss.

Aber es gibt Vorstufen von dem Dopamin, das der Körper aufnehmen kann.

Zum Beispiel L-Dopa.

Oder Dopaminagonisten. Das wirkt so ähnlich wie Dopamin.

Diese Wirkstoffe gibt es als Tabletten.

Oder:

Es wird versucht, ein Gleichgewicht zwischen Dopamin und dem Botenstoff Acetylcholin wiederherzustellen. Durch den Abbau von Dopamin hat der Botenstoff Acetylcholin einen Überschuss. Es wird versucht, das Acetylcholin in seiner Wirkung zu hemmen.

Diese Medikamente nennt man Anticholinergika.

Chirurgische Eingriffe

Es gibt aber auch eine andere Möglichkeit als Tabletten zu nehmen.

Das ist zum Beispiel gut für Menschen, die Tabletten nicht vertragen oder für Menschen, die sehr stark zittern.

Das ist aber nicht für jeden Patienten geeignet. Der Arzt kann mit Ihnen besprechen, welche Methode für Sie am besten geeignet ist.

Für manche Behandlungen, ist eine kleine Operation nötig. Dazu sagt man auch:

Chirurgische Methoden

Das sind chirurgische Methoden:

Pumpen

Statt Tabletten, bekommt der Körper das L-Dopa automatisch über eine Pumpe.

Dafür ist eine kleine Operation nötig.

Die Pumpe gibt dann das L-Dopa automatisch über den Darm an den Körper ab.

Es gibt auch noch andere Pumpen, für die keine Operation notwendig ist.

Zum Beispiel:

Eine Pumpe, die einen anderen Wirkstoff über die Haut abgibt.

Der andere Wirkstoff heißt:

Apomorphin

Tiefe Hirnstimulation

Bei diesem Verfahren werden dem Patienten Elektroden im Gehirn eingesetzt.

Elektroden sind kleine Teile, die Strom abgeben können.

Diese Elektroden sind mit einem sehr dünnen Kabel mit dem Oberkörper verbunden.

Das funktioniert ähnlich wie bei einem Herzschrittmacher. Deswegen sagt man zu dieser Methode auch: Hirnschrittmacher.

Der Strom wirkt im Gehirn um Symptome zu verbessern.

Zum Beispiel:

- Der Patient kann sich besser bewegen.
- Der Patient zittert weniger.

Der Arzt entscheidet mit dem Patienten, welche Behandlung am besten passt.

Sie können aber auch selbst etwas tun, damit es Ihnen besser geht.

Zum Beispiel:

Stress reduzieren

Stress ist nicht gut für den Körper. Von Entspannung profitieren auch Menschen mit Morbus Parkinson. Es gibt Kurse um Entspannung zu lernen. Zum Beispiel: Autogenes Training.

Vielleicht ist auch Musikhören Entspannung für Sie.

Physiotherapie

Dazu sagt man manchmal auch:

Krankengymnastik.

Dort lernen Sie Übungen, um beweglich zu bleiben.

Zum Beispiel:

Wenn Sie das Gefühl haben, beim Gehen unsicher zu sein. Oder wenn Sie Angst haben, zu stürzen. Bei der Physiotherapie werden auch die Muskeln gestärkt.

Es ist gut, wenn Sie die Übungen auch zu Hause machen.

Ihr Physiotherapeut kann Ihnen die Übungen erklären. Und er kann Ihnen sagen, wie oft Sie die Übungen machen sollen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen ein Rezept für Physiotherapie geben.

Logopädie

Ein Logopäde kann Ihnen helfen, wenn Sie Probleme beim Sprechen haben.

Oder wenn Sie Probleme beim Schlucken haben.

Gemeinsam mit dem Logopäden machen Sie Übungen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Er kann Ihnen sagen, ob Logopädie für Sie gut ist.

Bewegung

Bewegung tut vielen Menschen gut.

Zum Beispiel:

Ein Spaziergang an der frischen Luft.

Bewegung hilft, dass die Muskeln nicht weniger werden und Sie beweglich bleiben. Bewegung tut auch der Seele gut.

Besonders in der Gruppe macht Bewegung Spaß. Manche Sport-Vereine bieten spezielle Parkinson-Kurse an.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Bewegung oder Sport er Ihnen empfiehlt.

Ernährung

Ernähren Sie sich gesund. Eine gesunde Ernährung kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen. Die Krankheit Morbus Parkinson wirkt sich zum Beispiel auch auf die Verdauung aus.

Viele Menschen mit Parkinson haben Verstopfung.

Das heißt:

Sie haben nicht so oft Stuhlgang wie früher.

Oder Sie haben Schmerzen beim Stuhlgang, weil der Stuhl sehr hart ist.

Das kann sehr unangenehm sein.

Mit einer gesunden Ernährung können Sie dem Darm helfen.

Ballaststoffe sind wichtig, damit die Darmtätigkeit angeregt wird.

Ballaststoffe sind zum Beispiel in diesen Lebensmitteln:

- Obst und Gemüse
- Nüsse
- Getreide

Zum Beispiel: Haferflocken

Bewegung kann auch Helfen, dass der Darm angeregt wird.

Es ist auch wichtig, dass Sie ausreichend trinken. Dadurch wird der Stuhl weicher.

Trinken ist auch wichtig, damit das Blut besser fließen kann.

Aber: Bei manchen Krankheiten darf man nicht viel trinken.

Fragen Sie Ihren Arzt, wieviel Sie trinken sollen.

Dokumentation

Dokumentation bedeutet hier:

Der Patient schreibt Informationen über seine Krankheit und Beschwerden auf.

Zum Beispiel:

- Welche Symptome er zu welcher Zeit hat.
- Wann die Beschwerden schlechter oder besser werden.
- Wie er sich zu welchem Zeitpunkt fühlt.

Diese Informationen sind wichtig, um eine Krankheit zu erkennen.

Oder um Veränderungen von einer Krankheit zu erkennen und die Krankheit gut zu behandeln.

Es gibt verschiedene Fragebögen, die bei der Dokumentation helfen. Wichtig ist:
Hören Sie auf Ihren Körper und auf seine Signale.

Sie können Ihren Arzt oder Apotheker nach Fragebögen fragen.

Beispiel für einen Fragebogen:

Fragebogen zu Wearing-Off-Symptomen

Oft führen die Medikamente dazu, dass der Patient kaum noch Beschwerden hat oder diese ihn kaum einschränken. Das ist oft am Anfang der Behandlung so.

Aber die Krankheit schreitet trotz der Medikamente weiter fort. Deshalb wirken die Medikamente dann irgendwann nicht mehr so gut. Oder die Wirkung der Medikamente hört früher auf und die Beschwerden kommen wieder.

Dazu sagen Experten:

Wearing-off-Symptome

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper gut beobachten und Ihrem Arzt sagen, wenn die Medikamente nicht mehr so gut wirken. Oder wenn die Beschwerden früher wiederkommen.

Dann kann der Arzt mit Ihnen besprechen, welche andere Möglichkeiten es gibt und vielleicht die Medikamente anpassen.

Es gibt Fragebögen, mit denen Sie feststellen können ob Sie an Wearing-off-Symptomen leiden.

In diesen Fragebögen wird zum Beispiel gefragt:
Welche Beschwerden haben Sie?

Und:

Gehen die Beschwerden wieder weg, wenn Sie Ihre Medikamente genommen haben?

Angehörige

Wenn eine Person aus der Familie oder dem Freundeskreis die Diagnose Parkinson bekommt, ist das auch für die Angehörigen nicht leicht.

Die Diagnose hat auch Auswirkungen auf die Partnerschaft und das Familienleben.

Auch die Angehörigen haben viele Fragen und Sorgen.

Die Angehörigen wollen auch wissen:

- Wie kann ich helfen?
- Wo bekomme ich Hilfe,
wenn es mir nicht gut geht?

Als Angehöriger können Sie auf verschiedenste Art helfen.

Zum Beispiel:

- Sie hören zu,
wenn der Betroffene reden möchte.
- Sie machen dem Betroffenen Mut.
- Sie haben Verständnis für die Sorgen von dem Betroffenen.
- Oft freuen sich die Betroffenen auch, wenn Sie die Person zum Arzt begleiten.
- Oder wenn Sie Informationsmaterial mitbringen.

Am besten Sie fragen den Betroffenen, wie Sie ihm helfen können.

Und was er sich von Ihnen wünscht.

Sie sollten den Betroffenen keine Vorwürfe machen.

Zum Beispiel:

Wenn etwas wegen dem Zittern verschüttet wird oder etwas kaputtgeht.

Oder der Betroffene keine Lust hat etwas zu unternehmen.

Wichtig ist auch, dass Sie sich Zeit für sich nehmen.

Zum Beispiel:

- Um sich auszuruhen.
- Um Sport zu machen.

Damit es Ihnen gut geht.

Es hilft dem Betroffenen nicht, wenn es Ihnen auch nicht gut geht.

Vielen Menschen tut es gut, mit anderen Angehörigen zu sprechen.

Weil diese ähnliche Sorge haben.

In einer Selbsthilfe-Gruppe können Sie mit anderen Angehörigen sprechen.

Selbsthilfe-Gruppen finden Sie in der Zeitung oder im Internet.

Oder Sie fragen bei Ihrer Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Freizeit, Sexualität und Partnerschaft

Wenn ihr Partner Parkinson hat,
hat das auch Auswirkungen auf Ihren Alltag.

Zum Beispiel:

Der Sex wird anders.

Es kann sein, dass Ihr Partner keine Lust mehr
auf Sex hat.

Das liegt an der Krankheit.

Das hat nichts mit Ihnen als Person zu tun.

Manchmal ist es auch ganz anders:

Der Partner hat sehr viel Lust auf Sex,
aber der Sex funktioniert nicht.

Das liegt manchmal an den Medikamenten.

Oft ist es so:

Es tut beiden Partnern gut, wenn Sie über die Sorgen und Wünsche reden.

Es tut dem Betroffenen gut, wenn Sie liebevoll mit ihm umgehen.

Umgang mit der Krankheit

Wenn Sie die Diagnose Morbus Parkinson bekommen, haben Sie sicher viele Fragen. Sie machen sich wahrscheinlich auch viele Sorgen.

Sprechen Sie mit ihrem Arzt und Ihrer Familie über Ihre Sorgen.

Sie müssen sich **nicht** dafür schämen.

Und: Es gibt keinen Grund für Panik oder Verzweiflung.

Morbus Parkinson kann man heutzutage gut behandeln.

Setzen Sie sich nicht unter Druck:

Vielleicht klappen manche Dinge nicht mehr so gut wie früher.

Vielleicht haben Sie Probleme beim Trinken.

Es bringt nichts, wenn Sie sich darüber ärgern.

Sie können viel dafür tun, dass Sie sich besser fühlen.

Zum Beispiel:

Akzeptieren Sie, dass manche Dinge jetzt anders sind.

Nutzen Sie Hilfs-Mittel:

Zum Beispiel: Besondere Gläser zum Trinken.

Wörterbuch

Hier finden Sie wichtige Begriffe aus diesem Heft in alphabetischer Reihenfolge

A

Anamnese

So nennt man das Fachgespräch beim Arzt. In diesem Gespräch stellt der Arzt Fragen, um herauszufinden welche Erkrankung der Patient hat.

Anticholinergika

Wirkstoff in Tablettenform der Einfluss auf die Entspannung von Muskeln nehmen kann.

Apomorphin

ein Wirkstoff, der so **ähnlich** im Körper wirkt wie Dopamin.

atypisch Als **atypisch** bezeichnet man eine Krankheit die anders ist als die typische Krankheit

B

Bradykinese

Bradykinese ist ein Fachwort für eine Bewegungsstörung.

Wenn die Bewegungen bei Morbus Parkinson langsamer werden, sagt man dazu **Bradykinese**.

C

chronisch Wenn eine Krankheit lange andauert und nicht wieder weggeht, sagt man dazu die Erkrankung ist **chronisch**.

Computertomographie

Abkürzung: CT. Ist eine besondere Art der Röntgenuntersuchung. Aufnahmen werden Schicht für Schicht erstellt. Dadurch kann man auch die Struktur der Weichteile eines Körpers erkennen.

D

Dopamin **Dopamin** ist ein Hormon und ein Botenstoff. Manchmal wird dieser Botenstoff auch Glückshormon genannt. **Dopamin** hat im Körper verschiedene Aufgaben und sorgt zum Beispiel für Motivation oder regelt den Appetit.

Bei Morbus Parkinson besteht ein Mangel an Dopamin.

Dopaminagonist

Wirkstoff, der ähnlich wirkt wie Dopamin

E

F

Freezing Das Wort kommt aus dem englischen und heißt eingefroren. Manchmal wirken die Bewegungen bei Betroffenen wie eingefroren. Weil der Betroffene seine Bewegungen nicht machen kann oder diese gestoppt werden.

G

H

Hypokinese ist ein Fachwort für eine
Bewegungsstörung.

Wenn die Bewegungen bei Morbus
Parkinson weniger werden oder ganz
aufhören, sagt man dazu **Hypokinese**.

I

Idiopathisch Als **idiopathisch** werden
Krankheiten bezeichnet, die ohne
Ursache entstanden sind bzw. deren
Ursache nicht erkennbar ist. Da die
Ursache von Morbus Parkinson nicht
bei allen Patienten eindeutig ist, sagt
man dann auch **idiopathisches
Parkinson-Syndrom**.

J

K

L

L-Dopa L-DOPA nennt man auch Levodopa. L-Dopa ist eine Vorstufe vom Botenstoff Dopamin. Das gibt es in Tablettenform und kann gut vom Körper aufgenommen werden um den Dopaminmangel auszugleichen.

M

Morbus Das Wort kommt aus dem lateinischen und bedeutet Krankheit.

MRT

Abkürzung für Magnetresonanz-Tomographie oder Kernspintomographie.

Der Begriff Tomographie bedeutet Schnittbild.

Bilder werden hierbei mit Hilfe von einem starken Magnetfeld erzeugt.

Ohne Röntgenstrahlung bekommt man beim MRT eine genaue Darstellung von Organen und Geweben im Körperinneren.

N

O

P

Posturale Instabilität

Bei Morbus Parkinson haben die Betroffenen oft Probleme mit der Körperhaltung und dem Gleichgewicht. Dazu sagt man auch **Posturale Instabilität**

Q

R

Rigor Eines der Hauptsymptome von Morbus Parkinson. Rigor beschreibt die Starre oder Steife der Muskeln, weil die Grundspannung des Muskels erhöht ist.

S

Substantia nigra

Das ist ein Teil vom Gehirn.

Substantia nigra steht übersetzt aus dem Lateinischen für Schwarze Substanz. Der Name kommt daher, weil die Masse im Gehirn schwärzlich ist. Das liegt an dem Melanin. Bei Morbus Parkinson kommt es zu einem Absterben der Nervenzellen in diesem Bereich.

Sekundäres Parkinson-Syndrom

Manchmal hat das Absterben von den Nervenzellen auch andere Ursachen. Zum Beispiel: Tumore im Gehirn, Vergiftungen oder Entzündungen. Dann sagt man dazu: **Sekundäres Parkinson-Syndrom**

Szintigraphie

Das ist ein bildgebendes Verfahren. Der Patient bekommt eine Spritze mit einer radioaktiv markierten Substanz. Dann werden Bilder gemacht. Die Bilder zeigen, wie sich die Substanz im Körper ausbreitet.

T

Tremor Das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Zittern. Bei Parkinson kommt es oft zu Zittern, da sich Muskelgruppen zusammenziehen und so beispielsweise die Hände zu zittern beginnen. Der Tremor ist eines der Hauptsymptome bei Morbus Parkinson

U

V

W

Wearing-off-Symptome

Wenn die Tabletten irgendwann nicht mehr so gut wirken wie am Beginn der Tabletteneinnahme, weil die Krankheit fortschreitet.

X

Y

Z

Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

In Rheinland-Pfalz gibt es mehrere
Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Wer für Sie zuständig ist, können Sie anhand
Ihres Heimat-Landkreises herausfinden.

Hier die Übersicht:

KISS Mainz

0 61 31 21 07 72

www.kiss-mainz.de

info@kiss-mainz.de



Zuständig für:

Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen,
Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt
Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und
Landkreis Kaiserslautern, Rhein-Hunsrück-Kreis,
Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außenstelle Bad Kreuznach:

06 71 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe

0 26 63 25 40

www.wekiss.de

info@wekiss.de



Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen,

Landkreis Mayen-Koblenz,

Landkreis Neuwied, Landkreis Rhein-Lahn,

Westerwaldkreis und Stadt Koblenz

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle

für Selbsthilfe Pfalz

0 63 23 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

info@kiss-pfalz.de



Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis

Germersheim, Landkreis südliche Weinstraße,

Landkreis Südwestpfalz, Rhein-Pfalz-Kreis,

Städte Landau, Ludwigshafen, Neustadt,

Pirmasens, Speyer, Zweibrücken

Außenstelle Pirmasens:

0 63 31 80 93 33

Außenstelle Ludwigshafen:

06 21 5 90 97 1

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

Trier

06 51 14 11 80

www.sekis-trier.de

kontakt@sekis-trier.de



SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Eifelkreis

Bitburg-Prüm,

Landkreis Bernkastel-Wittlich,

Landkreis Vulkaneifel, Landkreis Cochem-Zell,

Landkreis Birkenfeld, Landkreis Kusel

Selbsthilfe-Unterstützerstelle

Nekis Neuwied

0 26 31 80 37 97

www.nekis.de

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied

Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz – LAG KISS RLP

c/o SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

Trier

06 51 14 11 80

www.selbsthilfe-rlp.de



Nützliche Adressen für Informationen

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.

Landesgruppe Rheinland-Pfalz

Telefon: 0 63 01 31 75 9

www.dpv-rlp.de

parkinson@dpv-rlp.de



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.

Bundesverband

Telefon: 0 21 31 74 02 70

www.parkinson-vereinigung.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V.

Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz

Telefon: 0 63 01 79 58 73

oder 0 26 41 39 68 91 1

www.jupa-rlp.de

kontakt@jupa-rlp.de



Weitere Hefte aus dieser Reihe

Die Landesarbeitsgemeinschaft
Selbsthilfe Rheinland-Pfalz LAG KISS RLP
hat bereits mehrere Ratgeber zu verschiedenen
Themen veröffentlicht.

Diese Ratgeber finden Sie im Internet unter
www.selbsthilfe-rlp.de
im Bereich **Downloads**

Oder Sie wenden sich an Ihre
Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Adipositas verstehen

(lieferbar ab April 2019)

Autoimmunerkrankungen verstehen

Arzt-Patienten Wörterbuch

Depression verstehen

Diabetes verstehen

Epilepsie verstehen

Ess-Störungen verstehen

(lieferbar ab April 2019)

Gesundheit verstehen

Ich verstehe dich – Gespräche in Gruppen

Koronare Herzkrankheiten verstehen

Krebs verstehen

Neue Medien verstehen

Rheuma verstehen

Sucht verstehen

Bildnachweis

S. 22 Quelle Bild: Gemeinfrei,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=892833>

Unterstützt durch:



