

**Sobald der Geist
auf ein Ziel gerichtet
ist, kommt ihm
viele entgegen.**

Johann Wolfgang von Goethe



**Offenheit im
Arztgespräch**

Seite | 3

**Wichtiges Ziel
Lebensqualität**

Seite | 8

**Ehrlichkeit in der
Partnerschaft**

Seite | 12

Liebe Leserinnen und Leser,

ganz gleich, was Sie persönlich oder gemeinsam mit anderen erreichen möchten: Ziele zu haben spornt an, sein Leben in die Hand zu nehmen und etwas für sich zu tun – trotz Parkinson oder womöglich jetzt erst recht. Darum: Werden Sie aktiv, nehmen Sie sich etwas vor!

In dieser PARKOUR-Sonderausgabe greifen wir verschiedene Aspekte rund um das Thema „sich Ziele setzen“ auf. Im „Blickpunkt“ wird deutlich, warum die offene Kommunikation mit Ihrem Arzt ein wesentlicher Baustein für individuelle Ziele ist. Des Weiteren finden Sie auf den folgenden Seiten nützliche Tipps, wie Sie erfolgreich Pläne schmieden und den Weg zu großen Vorhaben gestalten können. Weitere Themen sind das facettenreiche Ziel „Lebensqualität“ und was wichtig ist, wenn sich etwas in Ihrem Leben verändert.

Wir wünschen Ihnen eine „zielstrebige“ Lektüre!



Ihre Dr. Julia Felder
Patient Engagement
Neuroscience

**PARKOUR kompakt
früher lesen:**

Über www.parkour-abo.de
den Newsletter abonnieren!



Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden. **Verlag:** Allround Team GmbH, Köln, www.allround-team.com. **Chefredaktion:** Dr. Julia Felder. **Redaktion:** Patricia Karasch, Johannes Schura, Fabienne Stordiau [V. i. S. d. P.], Petra Sperling [ps]. **Layout und Design:** Hubert Hinkelmann. **Schlussredaktion:** Online-Lektorat 24. **Druck:** Schmidt printmedien, Ginsheim-Gustavsburg, www.schmidt-printmedien.de. **Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit:** Dr. Christoph Braukhaus/Kellinghusen, Andrea Horn, Spiegelneuronen – Angewandte Positive Psychologie GmbH, Dr. Uwe Jahnke/Schön Klinik Neustadt, Prof. Dr. Wolfgang Jost/Parkinson-Klinik Ortenau, Timo Lehmann/Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz Süd (JuPa RLP-Süd), Nadine Mattes/Bundesverband Parkinson Youngster, Dr. Claudia Weiland/Klinikum Hanau. **Für Manuskripte, Fotos, Bilder** und anderweitiges, unverlangt eingesandtes Material wird nicht gehaftet. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags ist der Nachdruck oder die Veröffentlichung von einzelnen Beiträgen oder Auszügen gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von AbbVie wieder. Agenturfotos dienen nur zur Illustration. Die abgebildeten Personen sind fiktive Patientinnen und Patienten sowie Angehörige. **Redaktionsschluss für den nächsten PARKOUR ist der 14. Oktober 2022. Die Ausgabe erscheint im Dezember 2022.**



Foto: Stock/OceanProd

Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt!

Worüber sollten Sie Ihre Neurologin oder Ihren Neurologen informieren? Wie können Sie weniger angenehme Themen ansprechen? Und warum macht es Sinn, frühzeitig über Therapieoptionen bei fortgeschrittenem Parkinson zu beraten? Ein Interview mit der Neurologin Dr. Claudia Weiland vom Klinikum Hanau.



Foto: Klinikum Hanau

Die Neurologin Dr. Claudia Weiland ist Oberärztin am Klinikum Hanau

Welche Beschwerden sollten Betroffene im Arzttermin auf jeden Fall ansprechen?

Parkinson beeinflusst neben der Bewegung weitere Funktionen des Körpers. Zum Beispiel können auch Schlafstörungen, Depressionen, Schmerzen oder Probleme beim Denken und in der Wahrnehmung Folgen der Erkrankung sein. Betroffene und Angehörige, die sie beim Arztbesuch begleiten, sollten deshalb alle Beschwerden erwähnen, die ihnen auffallen – auch die, bei denen sie keinen Zusammenhang mit der Parkinson-Erkrankung vermuten. Je mehr Informationen Behandelnde erhalten, umso umfassender können sie Erkrankung und Therapie beurteilen.



Heute schon an morgen denken!

Nehmen Sie Schlafprobleme nicht einfach hin. Besprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt, was Ihnen helfen kann.

Was muss die Ärztin oder der Arzt über Medikamente wissen?

Gedächtnisprobleme und Konzentrationschwäche zum Beispiel können durch Parkinson hervorgerufen werden, aber auch eine Nebenwirkung von Medikamenten gegen Harndrang sein. Entsprechend wichtig ist es, dass Betroffene ihren Neurologen über alle Arzneimittel informieren, die andere Ärzte ihnen verschrieben haben und die sie regelmäßig einnehmen. Das hilft dem Neurologen, Beschwerden einzuordnen.

Wie wird es leichter, über etwas zu reden, was einem vielleicht nicht so angenehm ist?

Vor allem über Impulskontrollstörungen wie übermäßige Lust auf Sex, Kauf-, Spiel- oder Esssucht spricht niemand gerne. Auch Halluzinationen werden manchmal als peinlich empfunden. Alle diese Auffälligkeiten, sogenannte nicht motorische Symptome, können jedoch von den Parkinson-Medikamenten herrühren. Wer das weiß, tut sich oft leichter, solche Probleme anzusprechen. Betroffene sollten deshalb das Nebenwirkungsprofil ihrer Parkinson-Medikamente kennen. Am besten fragen sie ihren Arzt gezielt danach.

Sollten Betroffene auch Therapieoptionen bei fortgeschrittenem Parkinson ansprechen?

Sie sollten auf jeden Fall frühzeitig wissen, dass die Therapie mit Fortschreiten der Erkrankung schwieriger wird, aber immer Optionen bestehen. Natürlich braucht es eine gewisse Offenheit und Akzeptanz, um sich für eine Medikamentenpumpe oder die Tiefe Hirnstimulation zu entscheiden. Aber es gibt viele Informationsmöglichkeiten. Auch der Austausch mit Betroffenen, die eine Therapieoption bei fortgeschrittenem Parkinson erhalten, kann hilfreich sein.

Was bedeutet Offenheit gegenüber dem Arzt für die Therapie?

Wenn der Arzt weiß, wie es seinem Patienten geht, kann er etwas tun und bei eventuellen Problemen die Therapie anpassen, zum Beispiel hinsichtlich der Medikamentendosis oder der verordneten Wirkstoffe. Wenn bei fortgeschrittenem Parkinson oral eingenommene Tabletten die Bewegungsstörungen nicht mehr ausreichend ausgleichen, kommt vielleicht auch eine ganz andere Therapieform infrage.

Warum sollten Betroffene ihrem Arzt von Problemen im Umgang mit der Therapie berichten?

Das beste Einnahmeschema für die täglichen Tabletten nutzt nichts, wenn der Patient im Alltag nicht gut damit zurechtkommt oder seine Medikamente nicht so einnimmt wie vorgesehen. Weiß der Arzt das, kann er gemeinsam mit dem Betroffenen überlegen, wie es besser klappen könnte. Tut sich jemand mit der Einnahme mehrerer Tabletten am Tag schwer, kann es auch sinnvoll sein, über eine nicht orale Folgetherapie nachzudenken. Die Tiefe Hirnstimulation reduziert die täglich einzunehmenden Medikamente in der Regel auf die Hälfte. Auch mit der Apomorphin-Pumpe wird die Tablettenmenge deutlich weniger. Mit der Levodopa-Pumpe fallen womöglich sogar sämtliche Tabletten weg.

Was können Betroffene zu einer guten Kommunikation beisteuern?

Sie können sich zu Hause in Ruhe auf den Arzttermin vorbereiten und in Stichpunkten aufschreiben, worüber sie mit dem Arzt sprechen möchten. Ihre Notizen helfen ihnen, im Gespräch an alles zu denken. Zugleich kann solch ein „Spickzettel“ Betroffene und Angehörige bestärken, auch das anzusprechen, was vielleicht weniger angenehm ist. Schließlich haben sie sich daheim extra aufgeschrieben, dass ihnen dieses Thema auf der Seele brennt. [ps]



Foto: iStock/andrei_L



Sie haben Bedenken? Sprechen Sie darüber!

Sie sind unsicher, ob Ihre Therapie wirklich optimal zu Ihnen passt? Sie fragen sich, ob etwas verändert werden müsste? Sprechen Sie solche Gedanken an! Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat die medizinische Kompetenz – doch auch Sie bringen wertvolles Wissen mit: Sie kennen sich selbst am besten und können Ihre Erfahrungen aus dem Alltag mit Parkinson und im Umgang mit der Therapie einbringen. „Um Bedenken leichter äußern zu können, kann man sich verdeutlichen: Wir beide, mein Arzt und ich, haben das gleiche Ziel“, rät Neurologin Dr. Claudia Weiland. „Wir möchten, dass es mir möglichst gut geht – und dafür kann mein Arzt am besten sorgen, wenn ich offen über alles spreche.“

Mein Weg zum Ziel

Wie wird der Weg zu großen Zielen überschaubar? Hilfreich ist, ihn in Etappen zu unterteilen.

01 „Fernziel“ festlegen

„Groß denken“ erlaubt: Fit bleiben, selbstständig leben, Hobbys fortführen ... Was ist mir wichtig, was will ich erreichen?

02 Vorhaben visualisieren

Ein Aufkleber am Spiegel, ein symbolischer Gegenstand auf dem Schreibtisch: Behalten Sie Ihre Ziele im Blick.

03 Unterstützer suchen

Wer kann unterstützen? Ärzte und Therapeuten, Partner, Familie und Freunde, andere Betroffene ... Mit ihnen spreche ich über meine Ziele.

04 Etappen planen

Erst dies, dann das, dann weiter ... Etappenziele strukturieren die Strecke. Und jede erreichte Wegmarke motiviert, die nächste anzugehen.

05 Stolperfallen enttarnen

Was könnte mich ausbremsen? Bin ich zu ehrgeizig? Zu ungeduldig? Mache ich etwas bloß anderen zuliebe? Mögliche Stolperstellen aufdecken hilft, sie zu umgehen.

Sich Ziele setzen – und dranbleiben!

Schieben Sie Ihr Vorhaben nicht auf die lange Bank. Definieren Sie einen Termin und gehen Sie Ihre Pläne an!



Ziele konkret formulieren

„Fitter werden“, was heißt das für Sie? Halten Sie genau fest, was Sie tun möchten. Zum Beispiel: in vier Monaten wieder Ihre Lieblingsrunde drehen können. Oder jeden Morgen fünf Minuten Bewegungstraining einplanen. Auf klar beschriebene Ziele lässt sich gut hinarbeiten.



Realistische Ziele definieren

Vornehmen kann man sich viel. Aber es muss umsetzbar sein. Stecken Sie sich keine zu hohen Ziele. Planen Sie lieber nach einem Etappensieg den nächsten Schritt.



Vorlieben berücksichtigen

Setzen Sie auf „Mittel zum Zweck“, die Ihnen liegen. Sie quälen sich auf dem Ergometer, aber fühlen sich im Wasser wohl? Dann setzen Sie zum Beispiel für ein Herz- und Kreislauftraining auf Aquafitness.



Erfolge feiern

Sie haben drei Monate lang keine Gymnastikstunde verpasst? Eine Alltagsaktivität klappt wieder besser? Sie haben endlich Ihren Arzt auf ein Ihnen nicht angenehmes Thema angesprochen? Schauen Sie ab und zu auf das, was Sie geschafft haben, und freuen Sie sich über Ihre Erfolge!



Hilfreicher Austausch

Vielen Parkinson-Patienten tut es gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Vielleicht finden sich sogar gemeinsame Ziele. Auch Ihr Arzt sollte Ihre Wünsche und Vorhaben kennen. Das kann für die Therapieplanung sehr wichtig sein.

[ps]



Foto: iStock/ferrantraite

Heute schon an morgen denken

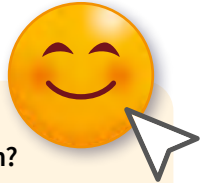
Was beeinflusst meine Lebensqualität, wie kann ich positive Faktoren verstärken?

unsere Lebensqualität empfinden“, weiß Andrea Horn. „Jeder sollte daher so weit wie möglich aktiv bleiben. Vielleicht muss man dafür seine Ziele niedriger stecken. Aber man kann trotzdem am Ball bleiben und daraus Zufriedenheit gewinnen.“ Grundsätzlich sei auch eine möglichst optimal angepasste Therapie ein wichtiger Faktor. „Auch hier können Betroffene etwas beitragen: indem sie offen mit ihrem Arzt reden.“

Die schönen Dinge im Blick

Das seelische Wohlbefinden steigt, wenn wir bewusst auf die schönen Dinge im Leben achten. „Das sind oft Kleinigkeiten wie die liebe Geste eines vertrauten Menschen oder sinnliche Eindrücke wie eine Berührung“, beschreibt die Psychotherapeutin. Zusätzlich könne jeder überlegen, wie er gut entspannen oder sich verwöhnen kann. Schließlich fördern gute soziale Kontakte die Lebenszufriedenheit. „Verlässliche Beziehungen zu Menschen, die wir als zu uns gehörig betrachten, denen wir vertrauen und die uns anerkennen und unterstützen, stärken nachweislich unser Wohlbefinden“, betont Andrea Horn. „Deshalb ist es auch so wichtig, sich nicht aus Scham oder Angst zurückzuziehen, sondern passende Unternehmungen und Mitstreitende zu suchen.“ Sogar die gesellschaftlichen Bedingungen lassen

sich ein bisschen beeinflussen, ermutigt die Expertin. „Ich kann mir zum Beispiel Ärzte suchen, denen ich vertraue, oder Bewegungsangebote, die mir Spaß machen.“ [ps]



Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, dem auf die Spur zu kommen und sich dazu passende Ziele zu setzen:

- Was tut mir (körperlich, geistig) gut?
- Was ist schön in meinem Leben, wofür bin ich dankbar?
- Was habe ich im Leben Positives erlebt, was habe ich erreicht?
- Was möchte ich noch machen, was ist realistisch und wie kann ich das umsetzen?

Weitere Anregungen in der AbbVie-Broschüre „Mein kleines Glück“. Kostenloser Download auf www.abbvie-care.de.



Foto: Tobias Ritz

Mit ihrer Firma *Spiegelneuronen – Angewandte Positive Psychologie GmbH* geht Andrea Horn der Frage nach, welche Faktoren Zufriedenheit und Wohlbefinden erhalten

Wichtiges Ziel Lebensqualität

Für die Lebensqualität spielen neben allgemeinen Faktoren persönliche Bedürfnisse und Wünsche eine große Rolle. Je besser wir sie kennen und berücksichtigen, umso zufriedener und wohler fühlen wir uns.

Aus gesellschaftlicher Sicht fasst der Begriff „Lebensqualität“ alle Faktoren zusammen, die positive Lebensbedingungen schaffen. „Beispiele sind finanzielle Sicherheit, ein Dach über dem Kopf, Zugang zu Geschäften, medizinischer Versorgung und Verkehrsmitteln“, erklärt die bei Dresden niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin Andrea Horn. „Allerdings geht es uns nicht automatisch gut, wenn diese Dinge gegeben sind. Die Weltgesund-

heitsorganisation (WHO) definiert Lebensqualität daher als die subjektive Wahrnehmung, dass es uns körperlich, psychisch und sozial gut geht.“ Dieser subjektive Charakter tritt zutage, wenn wir uns auf unsere Vorlieben besinnen: Manch einer reist viel, der andere ist am liebsten zu Hause. Die eine ist gerne aktiv, die andere genießt gemütliche Auszeiten – jeder hat seine Gewohnheiten, Genussmomente und Wünsche! Je besser sie sich umsetzen und erfüllen lassen, umso positiver empfinden wir unsere Lebensqualität.

Zum Glück können wir in allen Bereichen selbst etwas tun. „Für das körperliche Wohlbefinden ist Bewegung wichtig; sie hat Einfluss darauf, wie wir

Erfolgreicher Aktionstag der Parkinson Youngster

Für den 14. Mai 2022 hatte der Bundesverband Parkinson Youngster für Selbsthilfe und Bewegungsstörungen e. V. zu einem abwechslungsreichen Informations- und Aktionstag in den Bürgerpark Maria Lindenhof in Dorsen eingeladen.

Unter dem Motto „Wir Sind Du“ bot der Tag ein vielschichtiges Programm aus Fachvorträgen, Erfahrungsberichten von Betroffenen und Workshops. Wer Lust hatte, konnte Sportangebote wie Bogenschießen, Kanufahren, Tischtennis oder Yoga ausprobieren und in einer Outdoorküche an einem Kochkurs mit Ernährungsberatung teilnehmen. Darüber hinaus konnten Interessierte mit Claudia Middendorf ins Gespräch kommen, Patientenbeauftragte von Nordrhein-Westfalen und Schirmherrin der Veranstaltung.

„Ein großes Anliegen war uns, Betroffene und Nicht-Betroffene zusammenzubringen“, sagt Nadine Mattes, Erste Vorsitzende des Bundesverbandes,

über die u. a. auch von AbbVie unterstützte Veranstaltung. „Wir möchten den Austausch fördern, Hemmschwellen abbauen und verhindern, dass Menschen mit Parkinson nur unter sich bleiben. Über die mit örtlichen Vereinen organisierten Sport-Schnupperangebote beispielsweise wollten wir erlebbar machen, dass sie gemeinsam mit Gesunden aktiv sein können. Das Veranstaltungsmotto ‚Wir Sind Du‘ steht ebenfalls für diese Idee. Alle können viel voneinander lernen.“

Nach einem gut besuchten Tag im Park ziehen die Veranstaltenden ein positives Fazit. „Die Themen und Aktionen kamen gut an und es haben sich viele Gespräche und Kontakte entwickelt“, freut sich Nadine Mattes. „Besonders schön fand ich, dass wir Menschen mit Parkinson eine Bühne bereiten konnten. Betroffene haben den Experten zugehört und umgekehrt die Experten den Betroffenen.“ [ps]



Mehr über den Bundesverband im Internet unter: parkinson-youngster.de

Parkinson-Check – ein einfacher Selbsttest von AbbVie



Damit sich der Neurologe ein möglichst klares Bild davon machen kann, wie gut die orale Parkinson-Therapie wirkt, ist die Selbsteinschätzung der Patienten unerlässlich. AbbVie Care möchte Betroffene dabei unterstützen, ihr Erleben von Symptomen im Alltag und ihre Erfahrungen mit der Therapie mit ihrem Arzt zu besprechen.

Kommt es durch Parkinson zum Beispiel zu Phasen mit Unterbeweglichkeit und dauern solche „OFF-Phasen“ an einem Tag zusammengenommen zwei oder mehr Stunden an? Das können Betroffene und Angehörige am besten beurteilen. Für den Arzt sind Informationen hierzu sehr wichtig. Denn OFF-Phasen gehören zu den zentralen Kriterien bei der Beurteilung, wie gut die orale Therapie die Parkinson-Symptome eindämmt und ob gegebenenfalls eine nicht orale Folge-therapie Verbesserung bringen könnte.

AbbVie Care hat daher einen einfachen Selbsttest für Betroffene entwickelt.

Auf www.parkinson-check.de können sie ihn ggf. gemeinsam mit einem Angehörigen durchführen und die Ergebnisse mit dem Arzt besprechen. Je nachdem, wie ihre Antworten ausfallen, kann der Mediziner einen zweiten Teil dieses Screening-Tools von AbbVie nutzen und weitere Symptome abklären.

Fachvortrag zum Parkinson-Check

Zusätzlich hat AbbVie Care einen Fachvortrag erarbeitet. Er stellt den Parkinson-Check vor und informiert Betroffene, wie Ärzte mit ihren Angaben im Fragebogen arbeiten. Auf einer Veranstaltung der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) e. V. im Oktober 2021 kam der Fachvortrag als Referat von Dr. Thomas Vaterrodt, Chefarzt der Neurologischen Klinik der SHG-Kliniken Sonnenberg, bereits erfolgreich zum Einsatz. [ps]

abbvie
care with you





Foto: iStock/NicolasMcComber

Ehrliche Worte in der Partnerschaft

Wirkt sich Parkinson auf die Sexualität der Betroffenen und ihr Liebesleben aus, hilft vor allem eins: offen miteinander über den Umgang mit Veränderungen zu sprechen.

Wenn Parkinson die Lust oder die körperliche Sexualität beeinflusst, beschäftigt das beide Partner: Sich durch die Erkrankung eingeschränkt fühlen, weniger Attraktivität oder ein gesteigertes sexuelles Begehren erleben, unerfüllte Bedürfnisse oder ein Gefühl von Überforderung sind mögliche Veränderungen. All das ist verständlich und nicht verwerflich. Allerdings sollte es niemand in sich hineinfressen. „Das kann schnell zum Rückzug führen“, weiß der Psychologische Psychotherapeut Dr. Christoph Braukhaus aus Kellinghusen.

„Mit der Zeit entfernen sich beide womöglich immer weiter voneinander.“

Der Experte weiß aber auch: Den meisten Menschen fällt es nicht leicht, über ihre Sexualität zu sprechen. Für einen Anfang empfiehlt er, einen angenehmen Gesprächsraum zu schaffen. „Wenn etwas gerade nicht gut gelaufen ist, jemand sich zum Beispiel zurückgewiesen fühlt, macht ein Gespräch wenig Sinn. Besser kündigt man seinen Bedarf an: ‚Ich möchte gern am Wochenende einmal mit dir darüber reden, wie wir mit Zärtlichkeit umgehen können. Denn für mich ist da etwas gerade nicht in Ordnung.‘ So kann der andere sich vorbereiten. Später können sich beide in ruhiger Atmosphäre austauschen.“

Für das Gespräch selbst rät Dr. Braukhaus zu „Ich“-Botschaften wie „Ich wünsche mir ...“ oder „Mir fehlt etwas.“. Mit ihnen ließen sich die eigenen Gefühle gut beschreiben. Verzichten sollte man auf schnell vorwurfsvoll klingende Sätze wie „Du bist so ...“ oder „Du machst nie ...“. Natürlich sollte man im Gespräch dem anderen auch Raum für seine Sicht geben, fügt er hinzu. „Das geht zum Beispiel gut mit der Frage: ‚Wie ist das eigentlich für dich?‘.“

Angehörige tun sich mitunter aus einem weiteren Grund mit offenen Worten schwer: Sie möchten den betroffenen Partner nicht kränken oder verletzen. „Er ist ja krank und kann nichts dafür.“ Doch der Psychotherapeut betont: „Was einen selbst belastet, das belastet immer auch den anderen. Er wird ohnehin merken, dass etwas nicht stimmt.“ Jeder sollte sich daher ein Herz fassen und offen ansprechen: „Ich habe ein Problem. Ich weiß, es ist nicht leicht, es zu lösen. Aber es tut mir gut, wenn wir darüber reden. Und es kann uns helfen, Wege zu finden, wie wir unsere Partnerschaft stärken können.“ [ps]

Parkinson & Sexualität

Parkinson kann sich auf das sexuelle Empfinden und die sexuellen Funktionen auswirken. Männer berichten mitunter von Erektionsstörungen, vorzeitigem Samenerguss und Schwierigkeiten beim Erreichen des Orgasmus, Frauen von verringerter Erregbarkeit, einer trockenen Scheide und Orgasmusproblemen. „Zudem kann eine eingeschränkte Beweglichkeit manche Stellungen verhindern und Muskelverspannungen können zärtliche Berührungen erschweren“, beschreibt Dr. Uwe Jahnke, Chefarzt der Neurologie an der Schön Klinik in Neustadt. „Die Lust kann auch leiden, wenn die Erkrankung depressive Stimmungen oder Schmerzen mit sich bringt.“

Manche Beeinträchtigungen können von den Parkinson-Medikamenten herrühren. „Eine bestimmte Wirkstoffgruppe etwa kann als Nebenwirkung den Blutdruck senken und eine Potenzstörung beim Mann verstärken“, so der Neurologe. „Eine andere mögliche Folge von bestimmten Wirkstoffen ist ein gesteigertes sexuelles Verlangen.“ Sicher nicht immer einfach, aber wichtig ist, mit der Ärztin oder dem Arzt darüber zu sprechen. „Über eine Anpassung der Parkinson-Therapie lässt sich oft viel bewirken“, weiß Dr. Jahnke.

„Ziele müssen realistisch sein!“

Prof. Dr. Wolfgang Jost, Chefarzt der Parkinson-Klinik Ortenau, erläutert, wie er mit Patientinnen und Patienten Ziele erarbeitet.



Foto: iStock/jakkepanz1

„Wichtig ist, dass Ziele realistisch sind“, betont Prof. Jost. „Deshalb bespreche ich mit Patientinnen und Patienten zunächst die Untersuchungsergebnisse, die mir aus den verschiedenen Abteilungen vorliegen. Danach überlegen wir, was die oder der Betroffene von der Therapie erwartet und was sie oder er erreichen möchte. Auf diese Weise können wir Ziele festlegen, die angesichts der aktuellen Einschränkungen sinnvoll und machbar sind.“

Ziele sollten zudem konkret sein. „Möchte jemand zum Beispiel seinen Alltag wieder besser planen können, klären wir, was das für ihn im Speziellen bedeutet“, beschreibt der Neurologe. Ebenso müsse man herausarbei-

ten, was einem Ziel möglicherweise im Weg steht. „Sind das Parkinson-Symptome wie ein Freezing, das plötzliche „Einfrieren“ der Bewegungen? Das zu wissen ist wichtig für die Therapieplanung. Oder gibt es Hindernisse, denen wir therapeutisch nicht beikommen können? Dann gilt es, Ziele neu zu definieren. Sind die Wegmarken gesteckt, kann zusammen mit den beteiligten Therapeuten ein individueller Therapieplan erarbeitet werden.“

Ziele rechtzeitig anpassen

Darüber hinaus müsse man darüber sprechen, dass Parkinson im Laufe der Zeit fortschreitet. „Darauf vorbereitet zu sein schützt Betroffene vor zu hohen Erwartungen und Enttäuschungen“, sagt Prof. Jost. „Und es ist ja nicht so, dass nichts mehr geht. Wir können uns Ziele herauspicken, die weiterhin realistisch sind. Wir können überlegen, welche Ziele sich zumindest teilweise umsetzen lassen. Oder ich kann Tipps und Tricks vermitteln, wie sich das gleiche Ziel mit anderen Mitteln erreichen lässt.“ [ps]



Der Neurologe Prof. Dr. Wolfgang Jost leitet die Parkinson-Klinik Ortenau

Foto: privat

3?! Fragen an ...



Foto: privat

Timo Lehmann. Der 45-Jährige engagiert sich u. a. als stellvertretender Gruppenleiter der Jungen Parkinsonkranken Rheinland-Pfalz Süd (JuPa RLP-Süd)

stattdessen eine Runde an die frische Luft. Mit Spontaneität und in kleinen Schritten kann ich meinem großen Ziel „Fitness“ treu bleiben.

Wie motivieren Sie sich, Ihre Ziele im Auge zu behalten?

Wesentlich finde ich die Erkenntnis: Wenn etwas mal nicht funktioniert hat, heißt das nicht, dass es nie wieder klappt. Schon das nächste Mal kann es besser laufen. Also orientiere ich mich an positiven Erlebnissen. Das motiviert mich, meinen Weg zu verfolgen. Und man darf sich nicht unter Druck setzen, etwas schaffen zu müssen. Stress und Parkinson sind sich spinnefeind. Nur mit Geduld kommt man zum Ziel.

Wie setzen Sie sich für Ihren Alltag mit Parkinson Ziele?

Es ist nicht einfach, mit Parkinson zu planen. Das heißt aber nicht, dass man sich keine Ziele setzen kann. Selbstständigkeit im Alltag oder körperliche Fitness sind mir zum Beispiel viel Wert. Seit der Diagnose lebe ich zudem mehr im Hier und Jetzt. Ich akzeptiere, was geht und was nicht. Läuft es auf dem Hometrainer mal nicht gut, geh ich

Wie geht's weiter, wenn Sie ein (kleines) Ziel erreicht haben?

Es tut gut zu erleben: Ich habe was geschafft, da geht noch was. Man sollte sich deshalb immer wieder neue Ziele stecken. Das funktioniert auch, wenn die Erkrankung sich verändert. Wichtig ist dann, seine Ziele anzupassen, damit sie realistisch bleiben. Das Leben geht weiter, auch mit Parkinson! [ps]

Vielen Dank, Herr Lehmann!

with



www.parkinson-check.de

Wirkt Ihre orale Parkinson-Therapie noch zufriedenstellend?

Machen Sie den **PARKINSON-CHECK** auf www.parkinson-check.de

Besprechen Sie mit Ihrem Neurologen anhand der Ergebnisse Ihres Fragebogens, wie gut Ihre orale Parkinson-Therapie noch wirkt.