

Eine Reise von tausend Meilen beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Lao Tzu

Mit Parkinson auf Reisen: Worauf es bei der Vorbereitung
auf den Urlaub und für eine erholsame Auszeit ankommt



Online lesen und herunterladen unter:
www.abbvie-care.de/parkour

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie bestimmte Vorstellungen, wie Sie Ihren Urlaub verbringen möchten? Oder lassen Sie sich gern ein bisschen treiben? Unabhängig davon ist eine sorgsame Vorbereitung der Reise ratsam. Was mit Blick auf Parkinson dazugehört, erläutern auf den folgenden Seiten zwei Parkinson-Experten.

Lassen Sie sich zudem von den Patientengeschichten in diesem Heft inspirieren, Ihren Alltag aktiv zu gestalten. Wie pflegende Angehörige Freiräume für sich finden, greift ein anderer Beitrag auf.

Weitere Informationen und Denkanstöße für das Leben mit Parkinson finden Sie in früheren PARKOUR-Ausgaben. Unter **www.parkour.de** können Sie die Magazine aufrufen. Darüber hinaus veröffentlichen wir auf **www.abbvie-care.de** in der Rubrik Parkinson monatliche News zu diesem Themenfeld.

Wir wünschen Ihnen offline und online eine anregende Lektüre!



Cornelia Lenzner

Ihre Dr. Cornelia Lenzner

Ansprechpartnerin für Patientinnen
und Patienten bei AbbVie



Newsletter abonnieren:
www.parkour-abo.de



Schreiben Sie uns gerne:
parkour@abbvie.com

Herausgeber: AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden. **Verlag:** Allround Team GmbH, Köln, www.allround-team.com. **Chefredaktion:** Dr. Cornelia Lenzner. **Redaktion:** Patricia Karasch, Dr. Cornelia Lenzner, Petra Sperling [ps], Fabienne Stordiau [V. i. S. d. P.]. **Layout und Design:** Hubert Hinkelmann. **Schlussredaktion:** Online-Lektorat 24. **Druck:** O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien.

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit: Dr. Ali Amouzandeh, Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam / Prof. Dr. Günter Höglinger, Neurologische Klinik und Poliklinik Universität München / Cathy Molohan / Peter Raguschke / Sonja Seehagen, Parkinson Selbsthilfe Landesverband Brandenburg e. V. / Prof. Dr. Martin Südmeyer, Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam. **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 der Autorin oder des 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 18. Oktober 2024. Die Ausgabe erscheint im Dezember 2024.



Reisen mit Parkinson

Die Koffer packen und sich in den Urlaub verabschieden: Parkinson steht dem nicht im Wege. Was für eine erholsame Reise vorab, unterwegs und vor Ort ratsam ist, erläutern die Neurologen Prof. Dr. Martin Südmeyer und Dr. Ali Amouzandeh.

PARKOUR: Parkinson und Reisen – ist das ratsam?

Dr. Amouzandeh: Wir finden es sogar unterstützenswert, wenn Parkinson-Betroffene verreisen möchten, und motivieren sie, Pläne umzusetzen! Es gibt auch eine Studie dazu, dass solche Auszeiten gerade bei Parkinson anregend und stressreduzierend wirken können.

Welche Urlaubsziele eignen sich für Menschen mit Parkinson?

Prof. Dr. Südmeyer: Grundsätzlich alle! Natürlich spielen die persönliche Mobi-

lität und das Allgemeinbefinden eine Rolle. Aber die Parkinson-Krankheit an sich ist nicht ausschlaggebend. Betroffene müssen vielmehr überlegen, was sie sich zutrauen, was ihnen liegt, ob sie allein oder in Begleitung reisen möchten... Einer unserer Patienten unternimmt zum Beispiel gerade eine mehrmonatige Schiffsreise. Ein anderer hat nach dem Wechsel auf eine nicht orale Folgetherapie sein Traumziel Katar angesteuert. Mit einer Patientin, die ebenfalls eine nicht orale Folgetherapie erhält, überlegen wir zurzeit, wie sie

Reisen trotz Parkinson? Na klar!
**Neue Eindrücke, Entspannung
oder körperliche Aktivität
tun gut!**

ihre Grönlandreise umsetzen kann. Allerdings muss niemand zwingend in die Ferne schweifen, um sich zu erholen. Wichtiger ist, dass man sich an gewählten Urlaubsort wohlfühlt.

Was klären Reisewillige am besten vorab im Arztgespräch?

Dr. Amouzandeh: Zum einen muss man überlegen, was vor Ort medizinisch wichtig ist. Sind vielleicht Bescheinigungen für mitgeführte Medikamente oder Impfungen notwendig? Informationen zum Impfschutz bieten auch das Robert-Koch-Institut und Tropeninstitute auf ihren Internetseiten. Zudem ist es gut zu besprechen, was vor Ort geplant ist. Möchte jemand viel Sport treiben, tauchen gehen, ein Fahrzeug steuern oder besondere Touren unternehmen? Dann kann man überlegen, wie sich das umsetzen lässt.

Welche Informationen und Dokumente sollten Parkinson-Betroffene dabei haben?

Prof. Dr. Südmeyer: Neben allgemeinen Dokumenten wie dem Impfpass sind Informationen im Zusammenhang mit der Parkinson-Krankheit sinnvoll. Dazu gehören in schriftlicher Form ein aktueller Arztbrief und ein Medikamentenplan. Da Parkinson-Medikamente länderspezifisch unterschiedlich heißen können, sollte der Plan neben dem Eigennamen eines Präparats auch die Wirksubstanz benennen. Wer für eine nicht orale Folgetherapie Implantate oder medizinisches Gerät bei sich trägt, sollte für die Kontrolle am Flughafen einen entsprechenden Ausweis dabei haben. Zudem ist ein Notfallmedikationsplan ratsam.

Fotos: Ernst von Bergmann Klinikum Potsdam



Prof. Dr. Martin Südmeyer ist seit 2016 Chefarzt, Dr. Ali Amouzandeh seit 2020 Oberarzt der Klinik für Neurologie am Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam

Welche Adressen vor Ort sollten Betroffene kennen?

Dr. Amouzandeh: Gut zu wissen ist, ob sich im Hotel oder in Nähe der Unterkunft eine ärztliche Praxis befindet, die im Notfall kontaktiert werden kann. Je nach Reiseziel kann es auch von Vorteil sein, sich den Kontakt zur deutschen Botschaft zu notieren. Diese Adressen kann man schon zu Hause recherchieren.

Wie sind Reisende sicher mit Parkinson-Medikamenten versorgt, was gilt es vor Ort zu beachten?

Prof. Dr. Südmeyer: Sie sollten ausreichend eigene Medikamente mitnehmen, um nicht auf andere Produkte zurückgreifen zu müssen. Denn je nach Hersteller kann die Wirkstärke der Mittel unterschiedlich sein. Und nicht jedes Parkinson-Medikament ist überall erhältlich. Des Weiteren müssen Transport und Aufbewahrung stimmen, z. B. eine notwendige Kühlung. Am besten statten sich Betroffene zusätzlich mit löslichen Parkinson-Tabletten oder Präparaten zum Inhalieren aus. Diese Mittel dienen als Notfallmedikation, wenn etwa durch gesteigerte körperliche Aktivität der Bedarf erhöht sein sollte. Vor Ort müssen Reisende schauen, wie sie ihre Medikamenteneinnahme mit Faktoren wie einer Zeitumstellung oder anderen Essenszeiten abstimmen. Weitere spezifische Ratschläge gibt es im Grunde nicht.

Vielleicht beschäftigen Themen wie die Umstellung auf ein ungewohntes Klima Menschen mit Parkinson etwas mehr oder länger als Nicht-Betroffene. Aber letztlich brauchen alle Urlauber etwas Zeit, um „anzukommen.“

Was, wenn Betroffene im Urlaub krank werden?

Dr. Amouzandeh: Je nach Stärke der Symptome können sie vor Ort ärztlichen Rat einholen. Wenn sie den Eindruck haben, dass sich die Parkinson-Symptome verschlechtern, kontaktieren sie vielleicht auch ihre Ärztin bzw. ihren Arzt zu Hause. Zudem empfiehlt sich, über eine passende Reiserücktrittsversicherung nachzudenken. Dann sind sie abgesichert, wenn sie im Urlaub medizinische Hilfe benötigen sollten.

[ps]



Immer dabei: die Reiseapotheke

Was gehört unabhängig von Parkinson hinein? **Checklisten** bieten u. a. die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) und Krankenkassen.

Gute Planung – gute Reise!

Clever absteigen

Überlegen Sie, wie Ihre Unterkunft ausgestattet sein sollte, damit Sie sich in ungewohnter Umgebung wohlfühlen. Sollten zum Beispiel in der Ferienwohnung Schlafzimmer und Bad auf einer Ebene liegen, sollte es in der Dusche einen Haltegriff geben? Haben Sie weitere Wünsche oder Fragen? Ideal ist, alles zu notieren und vor der Buchung zu klären.



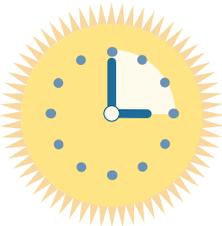
Reiseerleichterungen nutzen

Für längere Zug- oder Flugstrecken bietet sich an, einen Platz am Gang zu buchen. Sie kommen dann besser „raus“ oder können hin und wieder die Beine strecken. Wer nicht gut zu Fuß ist oder im Rollstuhl reist, kann sich beim Reiseanbieter, der Bahn oder der Airline erkundigen, welche Hilfen zum Ein- und Aussteigen oder beim Einchecken angeboten werden und wie sie gebucht werden können.



Zeitpuffer einrechnen

Zeitdruck führt zu Stress und kann Parkinson-Symptome verstärken. Planen Sie darum An- und Abreise mit großzügigen Zeitfenstern. Brechen Sie frühzeitig auf, rechnen Sie Puffer zum Beispiel für einen zusätzlichen Toilettengang oder für unerwartete Verzögerungen unterwegs ein. Halten Sie für Kontrollen alle benötigten Papiere griffbereit.



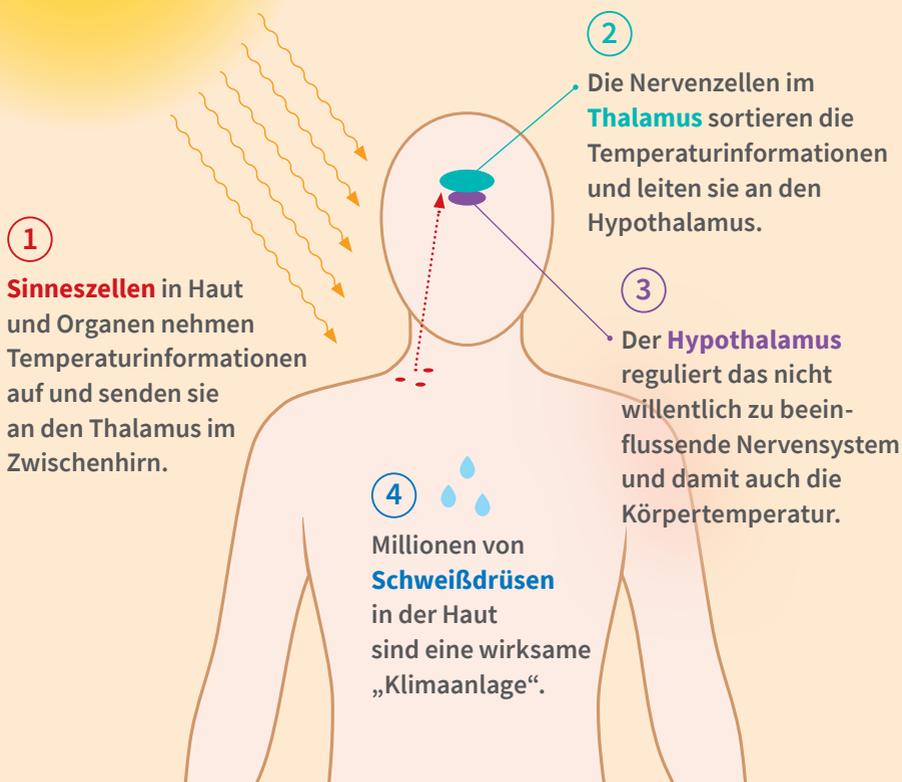
Entspannt zurückkehren

Organisieren Sie vor dem Urlaub Ihre Rückkehr! Vielleicht bitten Sie Nachbarn, für die erste Mahlzeit daheim Ihren Kühlschrank zu befüllen. In jedem Fall wichtig ist ein ausreichender Vorrat an Parkinson-Medikamenten. Vielleicht bietet es sich auch an, vor Abfahrt schon ein Anschlussrezept zu besorgen. [ps]



Wie reagiert der Körper auf Hitze?

Die optimale „Betriebstemperatur“ unseres Organismus liegt bei etwa 37 °C im Inneren. Wird es an heißen Sommertagen hierzulande oder bei hohen Temperaturen am Urlaubsort im Körper zu warm, kann er gesteuert werden.



Steigt die Körpertemperatur durch hohe Außentemperaturen oder bei körperlicher Aktivität an, sorgt der Hypothalamus dafür, dass die Haut stärker durchblutet wird. Erwärmtes Blut wird aus dem Körperinneren an die Oberfläche geleitet und Wärme an die Umgebung abgegeben. Auch die Schweißdrüsen werden aktiv: Ihr wässriges Sekret erzeugt einen feinen Feuchtfilm auf der Haut, der verdunstet und so den Körper kühlt.

Zeit für das, was Spaß macht und fit hält

Peter Raguschke und Cathy Molohan leben mit Parkinson. Im PARKOUR berichten sie über die positive Wirkung von Bewegung und wie ihnen ein aktiver Alltag gelingt.

Entsprechend hart war die Zeit, in der seine Parkinson-Symptome trotz der höchstmöglichen Tablettendosis pro Tag so stark waren, dass er das Motorrad in der Garage stehen lassen musste. „Urlaubsreisen oder Kurzurlaube mit den Enkeln fielen ebenfalls flach, Tanzen war nicht mehr drin, Gartenarbeit fiel mir zunehmend schwer“, berichtet er. „Es hat mich enorm deprimiert, dass ein aktives Leben im Grunde nicht mehr möglich war. Auch meine Frau hat darunter gelitten. Das mitanzusehen war schwer.“

Ein Wechsel auf eine nicht orale Folgetherapie veränderte die Situation innerhalb kurzer Zeit. „Ich kann wieder aktiv und sportlich leben, das ist ein großes Geschenk und

tut mir unglaublich gut“, freut sich Peter Raguschke. Um beweglich zu bleiben, macht er regelmäßig Gymnastik und fährt Rad. Ebenso genießt er es, wieder reisen, tanzen und sogar längere Motorradtouren unternehmen zu können. „Ich weiß alles wieder neu zu schätzen“, stellt er fest. Die Hoffnung, wieder Motorrad fahren zu können, hatte er allerdings nie verloren. „Dieses Ziel vor Augen zu haben, hat mir geholfen, nicht aufzugeben.“

„Wenn im Radio ein passendes Stück läuft, tanzen meine Frau und ich schon mal spontan in der Küche“, schmunzelt Peter Raguschke. Beim Tanzen haben sie sich kennengelernt, beim Tanzen geht ihm das Herz auf. Sein größtes Hobby ist jedoch das Motorradfahren. „Wenn ich auf der Maschine sitze, fühle ich mich absolut frei“, beschreibt der 67-jährige Brandenburger. „Meine Gedanken sind dann ausschließlich positiv und nach vorne gerichtet.“



Fotos: privat

Aktiv durch den Tag

Cathy Molohans Kinder waren noch klein und ein eigenes Unternehmen zu führen war eine anspruchsvolle Aufgabe. „Mein Alltag war entsprechend ausgefüllt“, blickt die gebürtige Irin zurück. Als sie mit 38 Jahren die Diagnose Parkinson erhielt, brachte das neue Herausforderungen mit sich. Vor einigen Jahren beschloss sie daher, nur noch projektweise zu arbeiten, um mehr Zeit für sich und die Familie, für Bewegung und Sport zu haben.

„Bewegung ist super effektiv, um Parkinson etwas entgegenzusetzen“, findet die 51-Jährige. Sie geht daher jeden Tag sportlich an. Auf dem Plan stehen abwechselnd Yoga, Schwimmen, Joggen, Radfahren und Tai-Chi. Zusätzlich achtet sie auf einen „bewegten“ Alltag. „Ich überlege zum Beispiel, welche Tätigkeiten ich mit großen Bewegungen ausführen kann oder wo ein paar Dehnübungen zwischendurch möglich sind“, erläutert sie. „Gerne verbinde ich auch ein längeres privates Telefonat mit einem Spaziergang.“ Noch etwas hält die Wahlfrankfurterin aktiv: Sie spricht auf Kongressen und in Firmen über Parkinson, um mehr Aufmerksamkeit und Verständnis für Betroffene zu schaffen. „Das ist weniger stressig, als ein Unternehmen zu

leiten, aber hält mich auch ausreichend auf Trab“, schmunzelt sie.

Allen, denen ein aktives Leben weniger leichtfällt, legt sie ans Herz, klein anzufangen. „Vielleicht trainiert man anfangs ein paar Minuten und steigert sich Tag für Tag.“ Wichtig sei, etwas zu finden, was man gern macht. Spaß an der Sache sei eine wichtige Motivation. „Man kann sich auch für einen Kurs entscheiden“, regt Cathy Molohan an. „Viele befürchten, für ihre Parkinson-Symptome schräge Blicke zu ernten, und ziehen sich zurück. Sport zusammen mit anderen ist ein gutes Gegengewicht.“ [ps]



Fotos: privat

Netzwerke: ein Plus für die Versorgung

Parkinson kann gut behandelt werden. Herausfordernd ist jedoch, die meist komplexe Therapie möglichst genau auf die individuellen Symptome und Bedürfnisse von Betroffenen abzustimmen. Versorgungsnetzwerke können nachweislich dazu beitragen, dass dies gut gelingt.

In Deutschland sind in mehreren Regionen Parkinson-Netzwerke aktiv. Sie wollen durch eine verstärkte interdisziplinäre Zusammenarbeit ihrer Mitglieder die Versorgung von Menschen mit Parkinson optimieren. Eingebunden sind u. a. Kliniken, niedergelassene Praxen und Mitbehandelnde aus Bereichen wie Physiotherapie oder Logopädie. Da die im Netzwerk Beteiligten sich kennen, können sie Patientinnen und Patienten zielgerichtet an die Ansprechperson überweisen, die individuell am besten helfen kann. Im Austausch der Versorgenden untereinander lassen sich auch einzelne Therapiebausteine aufeinander abstimmen. Es soll zudem

erreicht werden, Veränderungen im Krankheitsverlauf rechtzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren. Viele Netzwerke arbeiten auch an gemeinsamen Behandlungsstandards für eine umfassende Parkinson-Versorgung, die alle Fachbereiche einbezieht. Indem Betroffene durchgehend eine passende, abgestimmte Therapie erhalten, gewinnen sie an Lebensqualität.

AbbVie initiiert mit gemeinsamen Partnern die Parkinsonnetze+

Auch AbbVie engagiert sich in der Netzwerkarbeit. Seit 2017 beteiligt sich das forschende Biopharma-Unternehmen am Auf- und Ausbau der Parkinsonnetze+, u. a. in Osnabrück, der Rhein-Neckar-Region und Ostwestfalen-Lippe. Dabei kooperiert AbbVie mit Klinikpartnern, um regionale Parkinsonnetze+ aufzubauen. Mit organisatorischer und inhaltlicher Expertise und mit finanzieller Förderung wird angestrebt, dass Verbesserungen in der Versorgung zeitnah bei den Betroffenen ankommen. [ps]

Im Dachverband Parkinson Netzwerke Deutschland e. V. sind mehrere Netzwerke organisiert. Info unter: www.parkinsonnetzwerke.de



PARKINSONNETZ
OSNABRÜCK+



PARKINSONNETZ
RheinNeckar+
Gemeinsam in Bewegung



PARKINSONNETZ
OstwestfalenLippe

Parkinson Selbsthilfe Landesverband Brandenburg macht mobil

Seit seiner Gründung im November 2023 hat die Parkinson Selbsthilfe Landesverband Brandenburg e. V. (www.psh-lvbb.de) bereits viel bewegt. Über 25 Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen und Angehörigen in der Region Unterstützung im Leben mit der Erkrankung.

„Viele verkriechen sich nach der Diagnose“, erlebt Sonja Seehagen, Gründungsmitglied des Selbsthilfeverbandes und Gruppenleiterin Region Uckermark. „Es ist aber nicht hilfreich, allein vor sich hin zu grübeln. Das Leben geht weiter, auch mit Parkinson! Wir motivieren Betroffene, ihr Schneckenhaus zu verlassen und gemeinsam mit anderen der Krankheit etwas entgegenzusetzen. Das Wissen, nicht allein zu sein, hilft dabei.“

Alle sind willkommen

Die Selbsthilfegruppen bieten Erkrankten und Angehörigen die Gelegenheit, untereinander ins Gespräch zu kommen und sich über Themen rund um Parkinson zu informieren. „Uns liegt auch am Herzen, über die Gruppen ein vielfältiges Bewegungsangebot bereitzuhalten“, erläutert Sonja Seehagen. „Beispiele sind das Training mit dem Schwingring, Trommelsessions, Tai-Chi, Bogenschießen, Tischtennis und Boxen.“ Gibt es mehrere



Foto: Michaela Johnne

Geschäftsführender Vorstand: Bodo Fröhndrich (2. Vorsitzender, links), Torsten Römer (1. Vorsitzender), Kirsten Vesper (Kassenwärtin)

Interessenten für eine Bewegungsform, die noch nicht auf dem Plan steht, wird versucht, ein solches Angebot ins Leben zu rufen. „Auf diese Weise erreichen wir Menschen mit unterschiedlichen Interessen und aller Altersstufen“, hält die engagierte Gruppenleiterin fest. „Zugleich wirken wir dem Klischee entgegen, dass in der Selbsthilfe bloß alte Leute zusammen Kaffee trinken. Bei uns ist viel los, es ist für jeden etwas dabei und alle sind willkommen.“ Des Weiteren möchten die ehrenamtlich aktiven Verbandsmitglieder die Aufklärung über Parkinson vorantreiben und mehr Verständnis für Betroffene schaffen. [ps]



Wertvolle Auszeiten

Einen erkrankten Menschen zu begleiten oder zu pflegen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Wie lässt sich damit in Einklang bringen, Raum für eigene Auszeiten zu finden?

Stets für jemanden da zu sein, ist fordernd. Für pflegende Angehörige ist es daher wichtig, bei allem Engagement für einen anderen Menschen das eigene Wohlbefinden im Auge zu behalten. Darauf zu achten, ist kein Zeichen mangelnder Fürsorge, sondern der richtige Weg. Erholungszeiten sind notwendig, um aufzutanken, belastbar zu bleiben und sich der oder dem Erkrankten mitfühlend widmen zu können. Zeit für sich

selbst und soziale Kontakte sind Beispiele für wertvolle Kraftquellen. Gleiches gilt für Entspannung, Bewegung und Sport.

Fahrplan durch den Alltag

In einem von vielen Aufgaben geprägten Alltag ist es für pflegende Angehörige allerdings oft nicht einfach, eigene Freiräume zu schaffen. Hilfreich kann sein, freie Zeiten fest in die Abläufe zu integrieren. Praktisch ist ein an die individuellen Bedürfnisse aller Beteiligten angepasster Tages- oder Wochenplan. Er beinhaltet zum einen alle Aufgaben und Termine rund um Pflege und Haushalt. Zum anderen halten Pflegepersonen darin

ihren persönlichen „Selbstfürsorge-Fahrplan“ fest. Das hilft, den Überblick zu behalten und Vorhaben wie eine Walking-Runde, ein Treffen mit Freunden oder eine gemütliche Auszeit auf dem Sofa nicht zu verschieben. Natürlich lässt sich selbst der beste Plan nicht immer einhalten. Fest steht aber auch: Was ausfällt, lässt sich nachholen. Für etwas, das gar nicht geplant war, wird man jedoch meistens später keinen Freiraum schaffen.

Trotz Parkinson gemeinsam aktiv

Erstrebenswert ist zudem, der Erkrankung im Alltag den Raum zu geben,

den sie verlangt, aber zugleich gemeinsam Parkinson-freie Oasen zu finden. Vielleicht ist das ein Besuch von lieben Menschen, ein Ausflug ins Café oder eine Kurzreise. Ebenso wertvoll sind kleine „Energiehäppchen“ zwischendurch: Zusammen die letzten Sonnenstrahlen des Tages genießen, sich an einer leckeren Speise erfreuen oder ein Lieblingslied hören, das schöne Erinnerungen weckt – jeder Tag bietet Gelegenheit für wertvolle gemeinsame Genussmomente. Sie kosten wenig Zeit und Aufwand, aber bewirken viel für das Miteinander und tun einfach gut. [ps]



Unterstützung im Alltag

- „Um Unterstützung können wir uns später noch kümmern.“ Das sagt sich leicht, solange alles reibungslos funktioniert. Sich frühzeitig über mögliche Hilfen zu informieren, kann Ihnen jedoch Sicherheit geben und es leichter machen, gegebenenfalls die notwendigen Schritte einzuleiten. Auskunft geben u. a. Pflegestützpunkte, städtische Seniorenbüros oder Beratungsstellen. Adressen von Beratungsangeboten in Ihrer Nähe finden Sie auf www.zqp.de/beratung-pflege.
- Wenn Sie als Pflegeperson eine Auszeit brauchen, verreisen möchten oder die täglichen Aufgaben vorübergehend nicht erfüllen können, weil Sie zum Beispiel krank sind oder einen Arzttermin haben, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen die Verhinderungspflege nutzen. Informationen über Ihre individuellen Möglichkeiten erhalten Sie bei Ihrer Pflegeversicherung.
- Hilfreiche Tipps für Angehörige und die AbbVie-Broschüre „Menschen mit Parkinson begleiten“ finden Sie auf www.abbvie-care.de/erkrankung/parkinson/parkinson.

Parkinson-Leitlinie 2023: Was ist neu?

Im November 2023 hat die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) die neue „S2k-Leitlinie Parkinson-Krankheit“ veröffentlicht. Der Parkinson-Spezialist Prof. Dr. Günter Höglinger hat die Überarbeitung federführend mit koordiniert.

„Die letzte Leitlinie stammte von 2015“, erklärt der Direktor der Neurologischen Klinik und Poliklinik der Universität München. „Seitdem hat sich viel getan. Es wurden neue Diagnoseverfahren entwickelt, neue Medikamente zugelassen und neue Therapien wie der Einsatz einer weiteren Medikamentenpumpe entwickelt. Zudem liegen aktuelle Erkenntnisse vor, wie Parkinson-Symptome, die nicht die Bewegung betreffen, erkannt und behandelt werden können. Es war höchste Zeit, diese Erkenntnisse und Möglichkeiten in konkrete Empfehlungen für die Versorgung umzusetzen.“

Die überarbeitete Leitlinie enthält zahlreiche Aktualisierungen. „Zum Beispiel werden erstmals umfassend diagnostische und therapeutische Möglichkeiten bei nicht motorischen Parkinson-Symptomen wie Schlafstörungen oder Schmerzen dargestellt“, erläutert Prof. Dr. Höglinger. „Auch die Empfehlungen für die Anwendung der zur Verfügung stehenden Wirksubstanzen, der Pumpentherapien und der tiefen Hirnstimulation wurden überarbeitet.“

Die Leitlinie richtet sich an alle Fachbereiche, die bei Parkinson eine Rolle spielen. „Das Hauptziel ist, die Versorgung der Betroffenen zu optimieren“, fasst der Neurologe zusammen. „Hierfür wird zum Beispiel auch empfohlen, Parkinson-Netzwerke zu entwickeln, in denen die verschiedenen Fachdisziplinen zusammenarbeiten.“ [ps]



Der Parkinson-Check hilft bei der Einschätzung, wie gut Ihre orale Therapie wirkt. Der einfache Selbsttest orientiert sich an Kriterien, die auch in der Leitlinie festgehalten sind.

Test und Infos auf: www.parkinson-check.de

Der Parkinson-Selbsttest – wirkt Ihre orale Behandlung ausreichend?
Fünf Fragen – fünf Antworten

Seien Sie mutig – sprechen Sie über das Ergebnis Ihres Tests!
Dieser Test ersetzt nicht das Arztgespräch!

Test starten

3?! Fragen an ...



LMU Klinikum Campus Großhadern

Prof. Dr. Günter Höglinger,
Direktor der Neurologischen Klinik
und Poliklinik der Universität
München

Warum ist es wichtig, rechtzeitig zu erkennen, dass eine Parkinson-Krankheit fortgeschritten ist?

Für viele motorische und nicht motorische Parkinson-Symptome gibt es gute Therapieoptionen – vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig erkannt und fachlich kompetent behandelt. Im fortgeschrittenen Krankheitszustand kann eine genau abgestimmte Behandlung helfen, die Unabhängigkeit und die Lebensqualität zu verbessern und Folgekomplikationen wie z. B. Stürze zu vermeiden.

Wann kann eine nicht orale Folgetherapie erwogen werden?

Insbesondere dann, wenn die Parkinson-Tabletten hohe Wirkschwankungen hervorrufen, die sich durch eine weitere Optimierung der Tabletteneinnahme und/oder der Therapie mit Pflastern nicht ausreichend verbessern lassen. Liegt zumindest eins der folgenden Kriterien vor, sollte geprüft werden, ob eine fortgeschrittene Therapie angezeigt sein könnte: täglich mindestens fünf Einnahmezeitpunkte für Parkinson-Medikamente, zwei Stunden oder mehr schlechte Beweglichkeit, eine Stunde oder mehr störende unkontrollierbare Bewegungen (Dyskinesien). Zudem sollten nicht motorische Symptome berücksichtigt werden.

Was kann zusätzlich helfen, die Lebensqualität zu verbessern?

Physio-, Ergo-, Sprachtherapie oder künstlerische Therapien (Musik, Tanz, Kunst, Theater) können aktivierend wirken. Physikalische Verfahren wie Massagen, Wärme- oder Kältebehandlungen verbessern wahrscheinlich motorische Symptome, Mobilität, Gang und Gleichgewicht. Sie können zudem die Muskulatur und das Skelett betreffende Probleme verhindern. [ps]

Vielen Dank, Prof. Höglinger!

Wirkt Ihre

Parkinson- Therapie

noch zufriedenstellend?

Machen Sie einen Selbsttest und besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrer Neurologin bzw. Ihrem Neurologen. Beantworten Sie fünf einfache Fragen zu Ihrer täglichen Tabletteneinnahme und Ihren Parkinson-Symptomen. Die Auswertung liefert Hinweise, ob Ihre aktuelle Therapie noch ausreichend wirkt.



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

DE-NEUP-220087

Was ist der
Parkinson-Check?

Besprechen Sie mögliche Folgeoptionen mit Ihrem Arzt!



Schauen Sie sich auch unser Erklärvideo an unter:
abbvie-care.de/parkinson-check/therapieoptionen

abbvie
care 
with you