

Klarheit schmückt tiefe Gedanken.

Luc de Clapiers,
Marquis de Vauvenargues



Foto: iStock/Patric Frodevaux

**Wann ist eine
Monotherapie möglich?**

Seite | 3

**Lebensqualität
im Fokus**

Seite | 8

**Auszeiten stärken
das Wohlbefinden**

Seite | 12

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe rückt die Lebensqualität in den Mittelpunkt. Für die eigene Zufriedenheit ist es wichtig, dass die Parkinson-Therapie möglichst gut wirkt. Wann dies mit nur einem Medikament möglich ist und was sich im Verlauf der Erkrankung ändert, erläutert der Neurologe Dr. Martin Wolz.

Gleichzeitig spielt die innere Einstellung eine große Rolle. Wir beleuchten, was eine positive Sicht der Dinge und das Bewusstsein für schöne Momente fördern kann. Ein weiterer Beitrag befasst sich mit Lebensqualität aus der Perspektive von Angehörigen.

Weitere Themen rund um Parkinson finden Sie auch auf www.parkour-magazin.de und www.abbvie-care.de/parkinson. Über Schlagworte können Sie dort gezielt nach Beiträgen aus vorherigen Ausgaben stöbern. Natürlich können Sie uns auch Anregungen schicken. Wir freuen uns über Ihre E-Mail an parkour@abbvie.de.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Spaß beim Lesen!



Foto: privat

Ihre Dr. Julia Felder

Lead Patient Engagement
Specialty Care
bei AbbVie Deutschland

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/Kristina Kirchner. **Schlussredaktion:** Online-Lektorat 24. **Druck:** Schmidt printmedien, Ginsheim-Gustavsburg, www.schmidt-printmedien.de.

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit: Thomas Godoj, Hans Gros/dPV-Regionalgruppe Saarbrücken, Iris Gros/JuPa Saarland; Landesbeauftragte Saarland der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV), Christine Jonas/Krankenhaus Lindenbrunn Coppenbrügge, Wilfried Scholl/Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz-Süd, Prof. Dr. Martin Südmeyer/Klinikum Ernst von Bergmann gemeinnützige GmbH Potsdam, Dr. Martin Wolz/Elblandklinikum Meißen.

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 12. Juni 2020. Die Ausgabe erscheint im August 2020.



Foto: iStock/xamtiw

Wann ist eine Monotherapie möglich?

Eine Parkinson-Erkrankung mit nur einem Medikament behandeln – was kann das für Vorteile haben und wann ist eine Monotherapie möglich? Fragen an PD Dr. Martin Wolz, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Geriatrie des Elblandklinikums Meißen.

Was versteht man unter einer Monotherapie?

Als Monotherapie bezeichnet man die Behandlung einer Erkrankung mit nur einem Medikament. Bei Parkinson sind die Behandlung mit Levodopa oder mit einem Dopaminagonisten die Hauptsäu-

len. Welche Wirkstoffgruppe bei welchem Patienten wann zum Einsatz kommt, ist in den medizinischen Leitlinien festgehalten, nach denen Ärzte Patienten gemeinsam behandeln. Bei Parkinson sollte der Einstieg in die Behandlung möglichst eine orale Monotherapie sein.



PD Dr. Martin Wolz, Neurologe und Chefarzt der Klinik für Neurologie und Geriatrie im Elblandklinikum Meißen

Foto: Elblandklinikum

Welche Vorteile hat die Behandlung mit nur einem Medikament?

Die Voraussetzung ist natürlich, dass sich die Parkinson-Symptome mit dem einen Medikament ausreichend in den Griff bekommen lassen. Gelingt das, hat eine Monotherapie den Vorteil, dass sie im Alltag einfach zu handhaben ist, da die oder der Betroffene nur an das eine Arzneimittel denken muss. Gerade für Berufstätige ist das ein Pluspunkt. Darüber hinaus hilft eine übersichtlich gehaltene Therapie, sich überhaupt erst einmal daran zu gewöhnen, regelmäßig Medikamente einzunehmen. Aus Studien wissen wir zudem: Je weniger Medikamente und Einnahmen am Tag nötig sind, umso besser können Patientinnen und Patienten die verordneten Einnahmezeitpunkte einhalten. Die Therapie kann dann entsprechend gut wirken und die Therapieeffekte sind für Betroffene klar erkennbar.

Eine Monotherapie ist darüber hinaus von Vorteil, wenn jemand zusätzlich weitere Medikamente gegen andere Erkrankungen einnimmt. Denn je mehr Arzneistoffe zusammenkommen, desto eher können Wechselwirkungen auftreten und die Medikamente wirken nicht oder nicht so wie gewünscht. Und letztlich lassen sich bei einer Monotherapie Wirkung, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen besser zuordnen. Das kann auch für

Veränderungen im Blick behalten

Sie nehmen mehr als fünfmal am Tag Tabletten ein? Sprechen Sie Ihren Arzt auf mögliche Therapieoptionen an.

Therapieanpassungen und Therapieentscheidungen hilfreich sein.

Ist eine Monotherapie in Tablettenform in jedem Stadium der Erkrankung möglich?

Nein, sie hat ihren Stellenwert ausschließlich in der frühen Phase. Ab dem mittleren Erkrankungsstadium werden mehrere Medikamente eingesetzt. Ziel ist unter anderem, verschiedene Wirkansätze miteinander zu kombinieren oder eventuelle Nebenwirkungen von Medikamenten möglichst gering zu halten.

Was ist im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung besonders?

Das therapeutische Fenster als der Bereich, in dem ein Medikament gut wirkt, wird zunehmend kleiner. Die eingenommenen Tabletten wirken dann nicht mehr so gleichmäßig über den ganzen Tag. Eine der Folgen der aufkommenden Wirtschwankungen sind Probleme mit der Beweglichkeit. Im fortgeschrittenen Stadium können auch sogenannte nicht motorische Beschwerden wie Schlafprobleme oder Halluzinationen zunehmen.

Alles zusammen beeinträchtigt die Lebensqualität deutlich. Über die Kombination verschiedener Medikamente lässt sich bis zu einem gewissen Stadium gegensteuern.

Was gilt für nicht orale Therapieformen?

Wenn die eingenommenen Tabletten bei fortgeschrittenem Parkinson nicht mehr zufriedenstellend wirken, bestehen weitere Behandlungsmöglichkeiten.

Strebt man eine Monotherapie an, kann der Einsatz einer Levodopa-Pumpe in Betracht kommen. Bei dieser Therapieform gelangt das Medikament kontinuierlich über eine Sonde direkt in den Dünndarm. So kann es gleichmäßig wirken.

Mit der Tiefen Hirnstimulation lässt sich die täglich benötigte Tablettenmenge im Schnitt um die Hälfte reduzieren. Bei dieser Behandlungsoption werden zwei Elektro-

den in bestimmte Hirnareale eingebracht, um überaktive Gehirnbereiche zu regulieren.

Eine dritte Option ist der Einsatz der Apomorphin-Pumpe. Sie verabreicht den Wirkstoff direkt unter die Haut. Auch bei dieser Therapie kann die Menge der täglich benötigten Anti-Parkinson-Tabletten verringert werden. [ps]

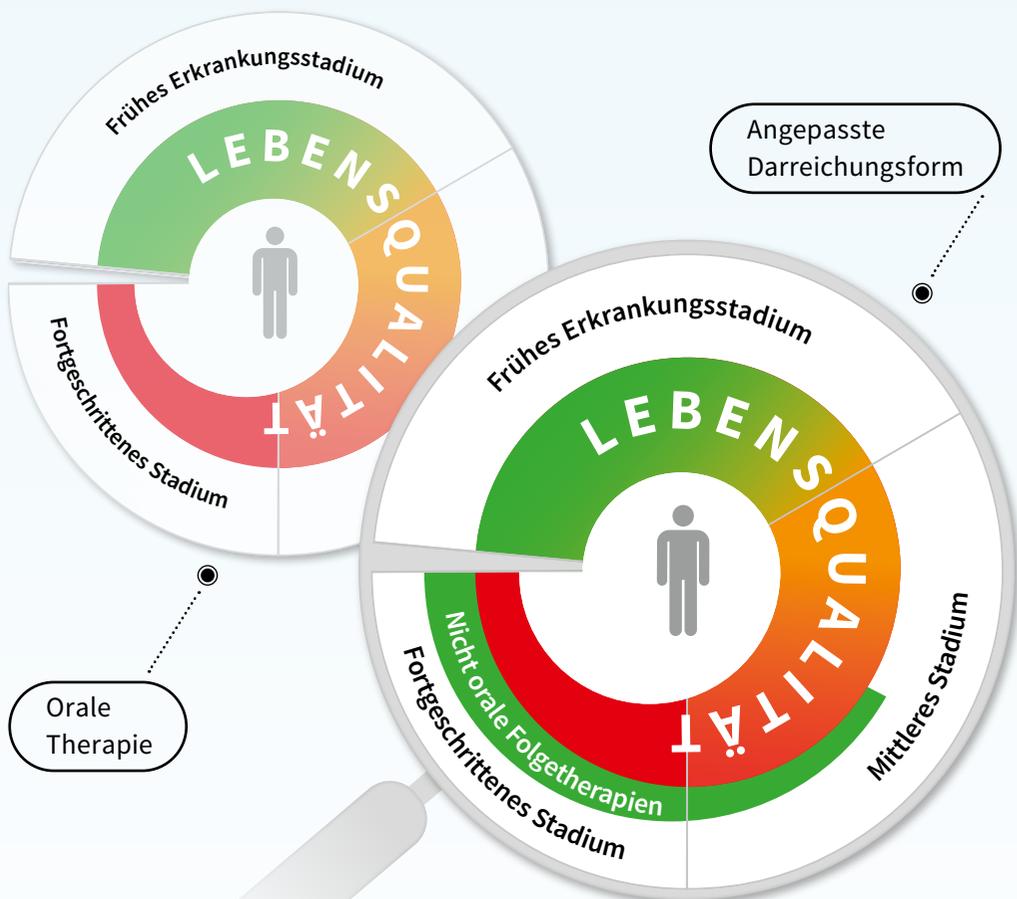


Wo erhalten Betroffene Informationen rund um die Parkinson-Therapie?

„Gute Quellen finden sich im Internet, hier bietet unter anderem die Selbsthilfe Aufklärung oder auch den direkten Draht zu den Gruppen vor Ort“, empfiehlt PD Dr. Martin Wolz. „Zudem sollten Betroffene nicht zögern und ihre Fragen mit ihrem Neurologen besprechen. Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittenem Parkinson sollten darüber hinaus ab und zu einen Termin bei einem Parkinson-Spezialisten wahrnehmen.“

Therapieanpassungen für mehr Lebensqualität

Je besser die Parkinson-Symptome unter Kontrolle sind, umso mehr Lebensqualität ist möglich. Bleiben Sie daher mit Ihrem Arzt im Gespräch über eventuell hilfreiche Therapieanpassungen.

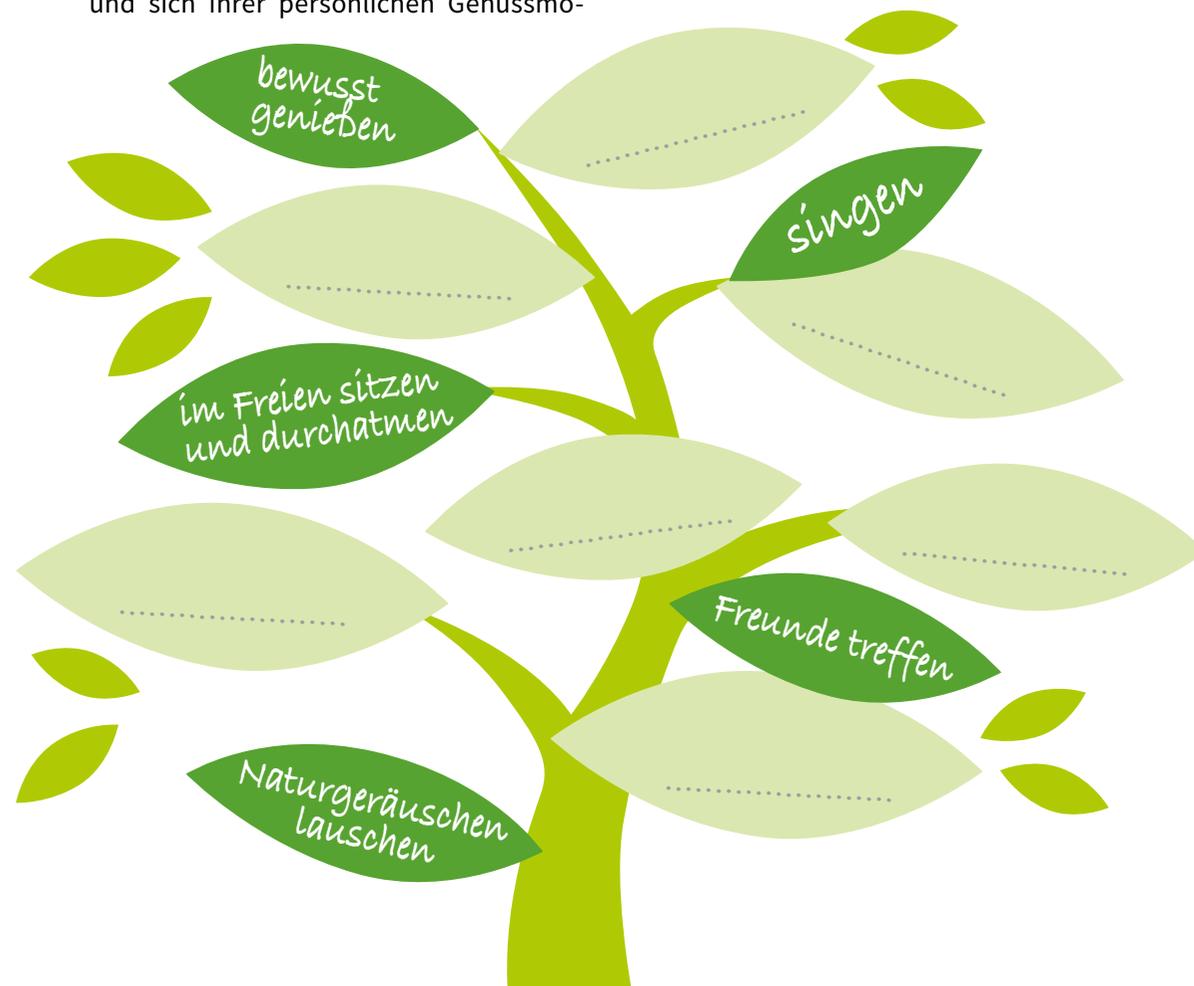


Frühes Erkrankungsstadium: Eine orale Monotherapie mit Levodopa oder Dopaminagonisten erleichtert den Therapieeinstieg. **Mittleres Stadium:** Die Kombination verschiedener Medikamente ermöglicht individuelle Therapieanpassungen. **Fortgeschrittenes Stadium:** Der Bereich, in dem ein Medikament gut wirkt (therapeutisches Fenster), wird zunehmend kleiner. Nicht orale Therapieoptionen gewinnen an Bedeutung.

Lassen Sie Ihr Glück wachsen!

Einer angenehmen Tätigkeit nachgehen oder auch einfach mal nichts tun ist Balsam für die Seele. Im Alltag macht man sich jedoch meistens viel zu selten Gedanken darüber, was einem wirklich guttut. Wir möchten Sie anregen, das zu ändern und sich Ihrer persönlichen Genussmo-

mente und Energiequellen bewusst zu werden. Einige Ideen finden Sie hier bereits eingetragen. Schreiben Sie Ihre eigenen hinzu und nehmen Sie sich täglich ein bisschen Zeit, Ihren „Glücksbaum“ zu pflegen und wachsen zu lassen!



Text: [ps]



Foto: iStock/anyaberkut



Veränderungen im Blick behalten

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

Lebensqualität im Fokus

Für die Lebensqualität spielen neben allgemeinen Faktoren die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche eine große Rolle. Und je besser wir unsere Bedürfnisse 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 Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Lebensqualität daher als die subjek-

tive 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 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.“

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 Mitstreiter 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 tut mir gut?

Was kann ich für mein Wohlbefinden tun? Die folgenden Fragen helfen Ihnen, dem auf die Spur zu kommen:

- 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, wie kann ich das umsetzen?

Weitere Anregungen und Übungen zu Glück und Wohlbefinden finden Sie in der AbbVie-Broschüre „Mein kleines Glück“. Kostenloser Download auf www.abbvie-care.de.



Fotos: Tobias Ritz

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

Antworten zu jeder Zeit: auf www.abbvie-care.de/parkinson

Parkinson ist für Betroffene und Angehörige mit vielen Fragen verbunden. Manche dieser Fragen kommen immer mal wieder auf, andere stellen sich neu, wenn die Erkrankung fortschreitet und ihre Auswirkungen sich verändern. Oder es geht darum, vorhandenes Wissen aufzufrischen und nützliche Tipps für den Alltag mit Parkinson zu erhalten.

Unser Informationsangebot www.abbvie-care.de/parkinson steht Ihnen rund um die Uhr und damit genau dann zur Verfügung, wenn Sie etwas wissen möchten. Sie finden dort zum Beispiel interessante Themen in Kurzfilmen verständlich

aufbereitet. Vielleicht haben Sie auch keine konkrete Frage, aber Zeit und Lust, sich von unseren Anregungen zu Wohlbefinden und Lebensqualität inspirieren zu lassen. [ps]

!
Wo erhalte ich Unterstützung?
Auf www.abbvie-care.de/parkinson finden Sie hilfreiche Informationen und Adressen.

Veränderungen im Blick behalten
Schieben Sie Fragen nicht auf!
Wissen hilft, mit der Erkrankung umzugehen.

Parkinson	Über AbbVie Care	AbbVie Care-Serviceprogramm	Termine	News
<p>Was ist Parkinson</p> <p>Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, die bei den meisten Betroffenen erst nach dem 55. Lebensjahr auftritt. Sie betrifft Bereiche im Gehirn, die an der Bewegungskontrolle beteiligt sind.</p>				
	Was ist Parkinson	Wie wird Parkinson behandelt	Tipps für Angehörige	Weitere Informationen und Unterstützung

Ein motivierender Mutmachsong

Eine ungewöhnliche Idee, engagierte Mitstreiter und eine starke Botschaft sind die „Zutaten“ für den Mutmachsong „Trotzdem schön“ der Jungen Parkinsonkranken Rheinland-Pfalz-Süd (JuPa RLP-Süd). Gesungen wird er von Thomas Godoj.



„Ein Mutmachlied, das Betroffene und Nicht-Betroffene gemeinsam geschrieben haben und zusammen mit einem Profi singen, das gab es bislang nicht. Also haben wir beschlossen: Wir machen das – und ein Video gleich dazu“, beschreibt Wilfried Scholl aus dem Team der JuPa RLP-Süd. Gesagt, getan: Im Herbst 2019 entstanden in drei Workshops in Zusammenarbeit mit dem Songwriter Jonnes Text und Musik von „Trotzdem schön“ und das Konzept für ein Video zum Song. Angeleitet und umgesetzt hat das Projekt die Kölner Videoproduktion Carasana.

Gut gelaunt im Studio: Thomas Godoj und die JuPa mit Freunden und Unterstützern

„Ich bin stolz, dass die JuPa mich als Interpreten für ihren Mutmachsong angefragt haben“, erklärt Thomas Godoj. „Ich kenne einige Menschen mit Parkinson oder anderen chronischen Erkrankungen und bewundere, wie sie mit ihrer Situation umgehen. Ich finde es wichtig, dass man sich durch nichts unterkriegen lässt, was einem das Leben an vermeintlichen Steinen in den Weg legt. Oft sind diese ‚Steine‘

eine Möglichkeit, seine Perspektive zu ändern und Neues über sich zu lernen. Man darf nur nicht davor stehen bleiben und verzweifeln, sondern muss ‚draufklettern‘. ‚Trotzdem schön‘ regt dazu an.“

Für die kraftvolle Schlusszene des Videos brachten die JuPas eine Gruppe von 120 Menschen mit und ohne Handicap zusammen. „Mit dem Laienchor haben wir auf dem Kaiserberg in Kaiserslautern gedreht“, berichtet Wilfried Scholl. „Von hier aus überblickt man die Stadt und ist ganz oben – da, wo man auch mit Handicap einmal hinmöchte!“ [ps]

!
Video online: www.trotzdemschon.de
Kontakt zu den JuPa RLP-Süd: www.jupa-rlp.de



Foto: iStock/shironosov

Auszeiten stärken das Wohlbefinden

Wer einen anderen Menschen pflegt, übernimmt eine verantwortungsvolle Aufgabe. Wie lässt sie sich mit der notwendigen Aufmerksamkeit für das eigene Wohl verbinden?

Sich um seine körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern ist kein Luxus, sondern notwendig. In einem mitunter aufreibenden Pflegealltag gerät die Selbstsorge jedoch schnell in Vergessenheit. Oder sie wird vernachlässigt und immer wieder verschoben – auf später, auf morgen, auf nächste Woche. Bis der Gedanke, etwas für sich zu tun, womöglich ganz auf der Strecke bleibt. „Nicht selten hängt das mit einem falsch verstandenen Pflichtbewusstsein zusammen“, weiß Iris Gros, Landesbeauftragte Saarland der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) und Leiterin der JuPa Saarland.

„Jemanden zu pflegen darf aber nicht bedeuten, nur noch für den anderen da zu sein. Man muss auch auf sich selbst achten. Nur wer hin und wieder auftankt und für Ausgleich vom Pflegealltag sorgt, bleibt belastbar und kann sich einem anderen Menschen mitfühlend widmen.“

Damit das Vorhaben, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, nicht zu kurz kommt, plant man es am besten fest ein. Praktisch ist ein an die individuellen Bedürfnisse angepasster Tages- oder Wochenplan. Er enthält zum einen alle Aufgaben und Termine rund um Pflege und Haushalt. Wer möchte, kann sich bei der Planung von der Pflegeberatung unterstützen lassen. Zum anderen beinhaltet er den persönlichen „Selbstsorgefahrplan“ mit Freiräumen für Auszeiten und eigene Aktivitäten.



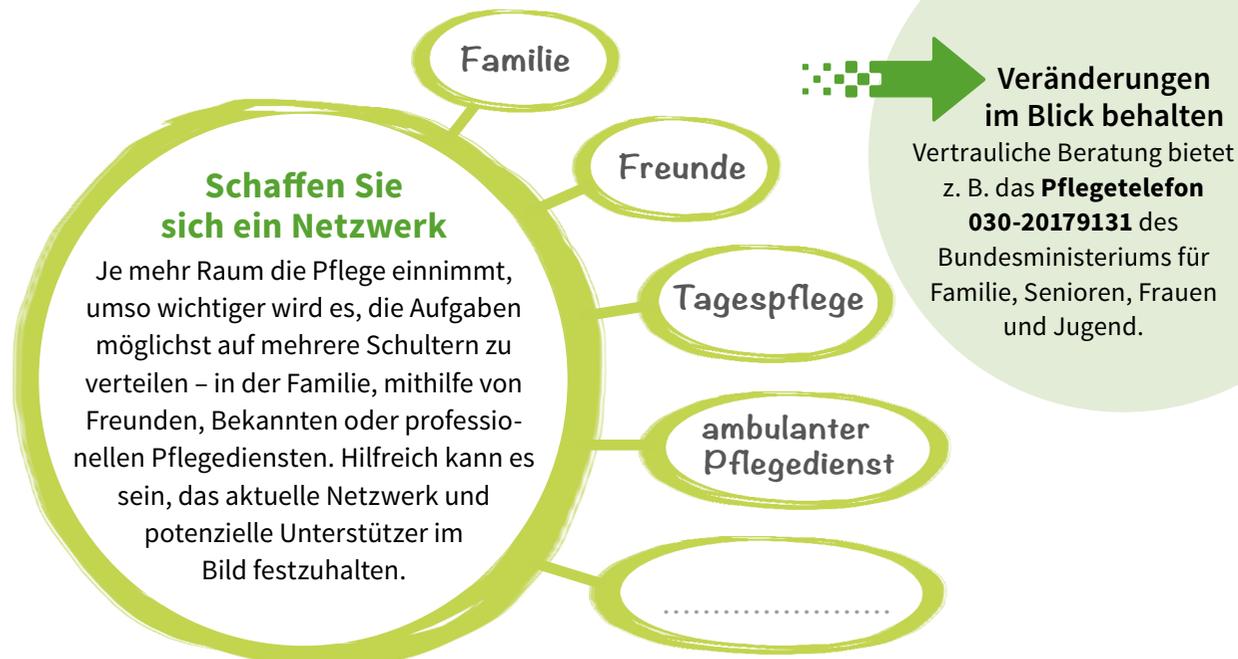
Hilfreiche Adressen

Informationen über Unterstützungsangebote und Angehörigenseminare erhalten Sie u. a. bei der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) www.parkinson-vereinigung.de und deren Jungerkranktengruppe www.jupa-dpv.de, dem Bundesverband Parkinson Youngster für Selbsthilfe und Bewegungsstörungen e. V. www.parkinson-youngster.de, Jung & Parkinson Die Selbsthilfe e. V. www.jung-und-parkinson.de und den Parkinson Nurses und Assistenten e. V. www.vpna-ev.de.

Vorhaben fest einplanen

Alles in einen Plan zu gießen hilft, den Überblick zu behalten und „eigene“ Vorhaben wie eine Walking-Runde, ein Treffen mit Freunden oder die Auszeit auf dem Sofa nicht zu verschieben. Natürlich lässt sich selbst der beste Plan nicht immer einhalten. Doch viel eher holt man nach, was ausgefallen ist, als dass man Freiraum für etwas schafft, was gar nicht geplant war.

Noch etwas ist wichtig, um im Pflegealltag Zeit für sich zu finden. „Lassen Sie sich helfen, wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen stoßen, zum Beispiel schlecht schlafen oder gereizt sind“, sagt Iris Gros. „Vielen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Doch wer sich rechtzeitig um Unterstützung kümmert, zeigt keine Schwäche, sondern Verantwortungsbewusstsein für sich selbst und den Pflegebedürftigen.“ [ps]



„Parkinson begreifbar machen“



Ob Fragen zur Pflege oder der Versorgung nach der Entlassung – im Krankenhaus Lindenbrunn in Coppenbrügge kümmert sich Christine Jonas um die Anliegen von Parkinson-Betroffenen und Angehörigen.

„In den Beratungsgesprächen versuche ich, gemeinsam mit allen Beteiligten eine Lösung für die jeweilige Fragestellung zu finden“, erklärt Christine Jonas, die in dem auf Neurologie und die Versorgung älterer Menschen spezialisierten Krankenhaus als Parkinson Nurse und in der Sozial- und Entlassberatung beschäftigt ist. „Bei Betroffenen mit fortgeschrittener Erkrankung werden Beratung und Begleitung nochmals wichtiger – insbesondere auch für die Angehörigen, die nun viel Verantwortung übernehmen.“

Auf der neurologischen Station schult Christine Jonas das Personal in den Besonderheiten bei Parkinson und im Umgang mit Betroffenen. Geht es um spezielle Bedürfnisse, etwa weil eine Medikamentenpumpe gelegt werden soll, koordiniert sie die Termine und sorgt dafür, dass alles



Foto: privat

tenpumpe gelegt werden soll, koordiniert sie die Termine und sorgt dafür, dass alles

Christine Jonas arbeitet als Parkinson Nurse im Krankenhaus Lindenbrunn in Coppenbrügge

Notwendige für die Versorgung vorhanden ist. Einmal in der Woche nimmt sie an der Teamsitzung teil, in der sich alle Professionen austauschen. „Als Parkinson Nurse sehe ich die Betroffenen aus einem anderen Blickwinkel als die Ärzte oder das Pflegepersonal und in der Beratung kommen mitunter Themen auf, die bislang nicht im Fokus standen. Diese für Diagnostik und Therapieentscheidungen wertvollen Informationen bringe ich in die Teamsitzungen ein.“

Im Kontakt mit Betroffenen und Angehörigen liegen Christine Jonas zwei Dinge besonders am Herzen: „Zum einen möchte ich ihnen Parkinson begreifbar machen. Es ist für den Alltag sehr hilfreich, wenn sie zum Beispiel ein Verständnis dafür entwickeln, dass manche Auswirkungen der Erkrankung nicht direkt sichtbar sind“, stellt sie fest. „Zum anderen möchte ich ihre Lebensqualität stärken. Dafür gilt es zunächst einmal herauszuarbeiten, was sich jemand für sich persönlich vorstellt und wo mögliche Ursachen für Probleme liegen. In den Beratungsgesprächen ist hierfür ausreichend Zeit.“ [ps]



Mehr über die Arbeit von Parkinson Nurses und Assistenten unter www.vpna-ev.de.

3?! Fragen an ...



Foto: privat

Iris und Hans Gros. Iris Gros ist Landesbeauftragte Saarland der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) und leitet dort die JuPa Saarland, ihr Mann leitet dort die Regionalgruppe Saarbrücken.

Was bedeutet Lebensqualität für Sie?

Mit sich und seinen Lebensumständen in Einklang zu sein. Wir versuchen, aktiv mit dem umzugehen, was auf uns zukommt, und jeden Tag das Beste daraus zu machen. Wichtig sind auch soziale Kontakte und gemeinsame Unternehmungen. Unter Umständen muss man sich auch neu orientieren. Wer zum Beispiel seinen Lieblingssport nicht mehr ausüben kann, findet vielleicht an einem früheren Hobby wieder Freude.

Sie leben beide mit Parkinson. Wie bringen Sie die Erkrankung und Lebensqualität zusammen?

Parkinson bremst uns aus – aber die Entschleunigung bietet auch die Chance, bewusster durchs Leben zu gehen und sich an kleinen Dingen zu erfreuen, die man sonst womöglich übersehen würde. Wir achten zudem darauf, uns immer wieder Inseln der Zufriedenheit zu schaffen und möglichst aktiv zu leben. Beides fördert unsere Lebensqualität.

Wie kann man sich diesem großen Ziel in kleinen Schritten nähern?

Ein erster Schritt ist es, die Erkrankung anzunehmen. Wer ständig damit hadert, kann sich an nichts richtig freuen. Eine gute Basis ist auch der Austausch mit anderen. Man sollte zudem die Gelegenheiten nutzen und das tun, was einem gerade Spaß macht. Wir gehen zum Beispiel gerne tanzen, auch wenn wir wissen, dass uns am Tag danach womöglich die Knochen wehtun. Doch ein positives Erlebnis kann einem niemand mehr nehmen. Darüber hinaus gibt uns die Selbsthilfe viele bestärkende Impulse. [ps]

Vielen Dank, Frau Gros, vielen Dank, Herr Gros!

PARKOUR kompakt online – mit einem Klick früher lesen!

Lesen Sie Ihren PARKOUR kompakt bereits online, bevor die gedruckte Ausgabe erscheint:

- ✓ Rufen Sie www.parkour-abo.de auf.
- ✓ Registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse und klicken Sie auf „abonnieren“.
- ✓ Klicken Sie auf den per E-Mail erhaltenen Link – fertig!

abonnieren



Sobald die neuen Themen online sind, erhalten Sie von uns eine Nachricht.

Ein Klick, gezielte Informationen:

Unter www.parkour-magazin.de finden Sie über die neueste Ausgabe PARKOUR kompakt hinaus noch vieles mehr. Sie können dort zahlreiche Beiträge aus bisher erschienenen Ausgaben lesen. Wenn Sie möchten, können Sie auch

- ✓ sich alle Artikel einer Kategorie anzeigen lassen
- ✓ für Themen aus vier Rubriken Ihren individuellen Suchfilter festlegen
- ✓ einzelne, Sie interessierende Beiträge suchen und Formulare wie den Medikamentenplan ausdrucken

Symptome

✓ Diagnose

✓ Therapie

Begleittherapie



Artikel nach Kategorien filtern



Artikel durchsuchen



Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf unserer Internetseite!