

# walk

Für Angehörige



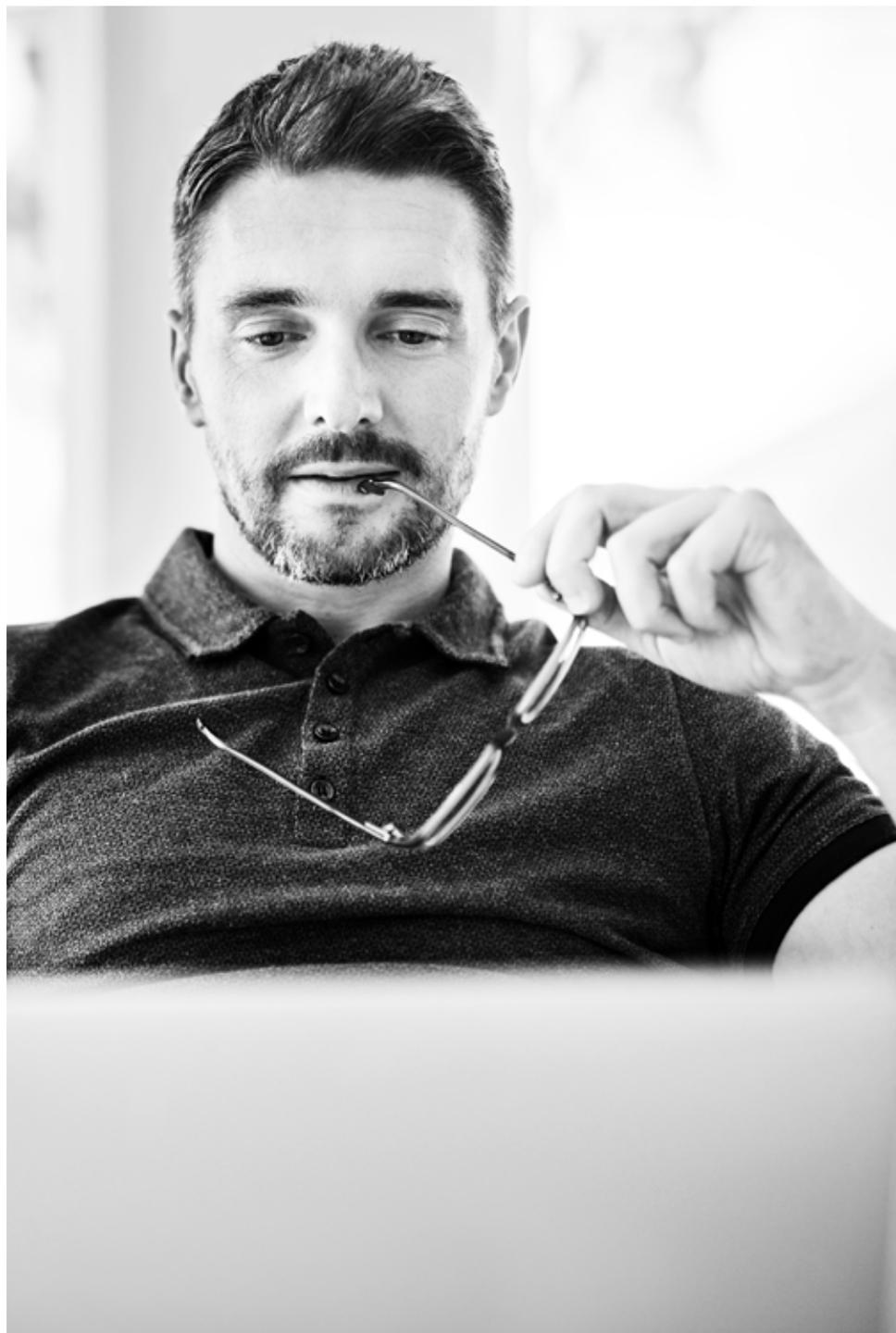
## Menschen mit Parkinson begleiten

Informationen und Anregungen für Angehörige



Online lesen und herunterladen unter:  
[www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)

abbvie  
**care**   
with you



# Inhaltsverzeichnis

- 4** Vorwort
- 6** Wenn die Erkrankung fortschreitet
- 8** Eine Persönlichkeit verändert sich
- 10** Wirschwankungen ernst nehmen
- 12** Nicht orale Folgetherapien
- 18** Informiert entscheiden
- 20** Verantwortung übernehmen
- 23** Praktische Hilfen für jeden Tag
- 26** Gemeinsam aktiv bleiben
- 29** Das Leben genießen
- 32** Geben und Nehmen in Balance
- 35** Zeit für mich
- 38** Unterstützung finden
- 40** Adressen der Selbsthilfe und weitere Informationen
- 44** Glossar

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**auch für Angehörige ist die fortgeschrittene Parkinson-Erkrankung eines lieben Menschen ein bedeutendes Thema. Sie möchten ihn begleiten, stützen und schützen. Gleichzeitig haben Sie eigene Sehnsüchte, Bedürfnisse und Ansprüche. Nicht zuletzt wünschen Sie sich trotz Parkinson und der damit verbundenen Herausforderungen ein Verhältnis zueinander, das beide im Rahmen ihrer Möglichkeiten mitgestalten können.**

Viele Angehörige fühlen sich im Dickicht dieser Ansprüche belastet. Nicht selten sind sie unsicher, wie sie jetzt und in Zukunft mit der Situation zurechtkommen können. Ein Patentrezept, wie das gelingen kann, gibt es nicht. Denn jeder Mensch ist einzigartig, jede Parkinson-Erkrankung verläuft anders und jede zwischenmenschliche Beziehung wird von individuellen Faktoren geprägt. Doch eins ist gewiss und kann Mut machen: Es lässt sich viel dafür tun, einen möglichst guten Umgang miteinander und mit der Erkrankung zu finden.

In unserer Broschüre finden Sie Anregungen, wie Sie eine aufmerksame Begleitung und eigene Freiräume zusammenbringen und Ihre Beziehung zu dem von Parkinson betroffenen Menschen stärken können. Sie finden praktische Hinweise, aber auch Denkanstöße, die Sie auf Ihre ganz persönliche Weise aufgreifen können – für ein Leben, in dem Parkinson vielleicht sehr viel, aber nicht alles bestimmt. Ein Glossar mit Erläuterungen zu wichtigen Fachbegriffen rundet die Informationen in dieser Broschüre ab.

**Ihr AbbVie Care-Team**



# Wenn die Erkrankung fortschreitet

**Parkinson lässt sich heute gut behandeln. Allerdings können die Medikamente den langsamen Verlust von Nervenzellen im Gehirn nicht stoppen. Mit der Zeit verändern sich daher die Erkrankung und ihre Auswirkungen. Parkinson ist damit eine fortschreitende Erkrankung.**

Ein genauer Zeitpunkt, an dem die Erkrankung als „fortgeschritten“ gilt, ist nicht definiert. In der Regel spricht man davon, wenn die Diagnose bereits länger zurückliegt, die Parkinson-Symptome zunehmen und mit Tabletten nicht mehr so gut ausgeglichen werden können oder neue Beschwerden auftreten.

## Aufkommende Wirkschwankungen

Anfangs äußert sich Parkinson vor allem durch verlangsamte Bewegungsabläufe, Muskelsteifheit, Gang- und Haltungsstörungen und Zittern. Die Ursache ist der Mangel an Dopamin, das in Form von Tabletten zugeführt wird. Nimmt der Dopaminmangel zu, weil mit der Zeit die Tabletten womöglich nicht mehr so verlässlich wirken wie bisher, können sich die Bewegungsstörungen verstärken. Die Dopaminkonzentration im Gehirn ist dann im Tagesverlauf nicht immer gleich und es können Wirkschwankungen auftreten. Eine zu hohe Konzentration der oral zugeführten Wirkstoffe führt zu unkontrollierten (Über-)Bewegungen. Ist die Konzentration zu niedrig, können sich Betroffene kaum oder gar nicht bewegen.



**Ich informiere mich** über den möglichen Verlauf bei Parkinson. Ich bin mir aber auch bewusst, dass sich jede Erkrankung individuell entwickelt.



## Veränderungen aktiv begegnen

Parkinson verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Nicht jeder entwickelt alle denkbaren Anzeichen. Auch wie schnell die Erkrankung voranschreitet, ist individuell. Informieren Sie sich daher gut, aber belasten Sie sich nicht damit, was alles sein könnte. Denn vielleicht kommt es auch anders.

Achten Sie im Alltag zusammen mit der oder dem Betroffenen auf Veränderungen und beziehen Sie frühzeitig die Ärztin oder den Arzt mit ein. „Fortschreitender Parkinson“ heißt nicht, alles hinnehmen zu müssen. Oft kann eine Anpassung der Medikamente viel bewirken.

Zusätzlich können ergänzende Maßnahmen wie Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie intensiviert werden und gezielt dort ansetzen, wo die Parkinson-Erkrankung Beschwerden hervorruft.

## Beschwerden sind individuell

Mit der Zeit kann auch das vegetative Nervensystem zunehmend beeinflusst sein. Es reguliert autonom zentrale Körperfunktionen wie Verdauung, Atmung, Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Bereits zu Beginn der Erkrankung und vermehrt in ihrem Verlauf können entsprechend unterschiedliche Beschwerden auftreten. Verdauungsstörungen, Schwitzen oder Schlafprobleme sind Beispiele. Darüber hinaus kann bei fortschreitendem Parkinson die geistige Leistungsfähigkeit nachlassen.



Weitere Informationen finden Sie auf:  
[www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)

# Eine Persönlichkeit verändert sich

**Parkinson kann auch die Stimmungslage und die geistigen Fähigkeiten eines geliebten Menschen beeinträchtigen. Für Angehörige sind diese Entwicklungen oft eine große Belastung. Wichtig ist, damit nicht allein zu bleiben.**

Im Verlauf ihrer Erkrankung können sich Menschen mit Parkinson vom Wesen her verändern. Sie sind womöglich antriebslos und niedergeschlagen, ihr Interesse an der sie umgebenden Welt sinkt. Gerade wenn sie sich durch die fortschreitende Erkrankung eingeschränkt fühlen oder die Zukunft ihnen Sorgen bereitet, können solche Gefühlslagen aufkommen.

## Hilfe für die Seele

Nehmen Sie diese Stimmungen ernst. Abgesehen davon, dass sie alle Beteiligten belasten, kann Parkinson auch mit einer Depression einhergehen – als eine direkte Folge der Erkrankung oder als eine Nebenwirkung der Parkinson-Medikamente. Sprechen Sie mit der oder dem Betroffenen und mit der Ärztin oder dem Arzt über eventuelle Probleme. Möglicherweise bessert eine Therapieanpassung die seelische Verfassung. Vielleicht sind auch psychotherapeutischer Beistand oder eine gezielte Behandlung der Depression angezeigt.

Mit fortschreitender Erkrankung können die Veränderungen im Gehirn auf die Regionen übergehen, die für Konzentration, Aufmerksamkeit, Orientierung und Gedächtnis zuständig sind. Womöglich fällt es Betroffenen dann schwerer, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Auch Spontanität, Entschlusskraft und vorausschauendes Planen lassen vielleicht nach. Ein regelmäßiges Training der geistigen Fitness kann diesen Prozessen einiges entgegensetzen.



Es ist nicht leicht, wenn der geliebte Mensch durch seine Erkrankung nicht mehr die oder der „Alte“ ist. **Ich blicke nach vorne** und sehe auch das, was sie oder er mir neu geben kann.



### Bleiben Sie verbunden

Angehörigen macht es zu schaffen, wenn der erkrankte Mensch geistig nicht mehr so fit ist oder sie seine gewohnte Lebensfreude vermissen. Sie sorgen sich um sein Wohl, möchten unterstützen – hängen aber womöglich selbst im Stimmungstief.

Verlangen Sie sich nicht ab, eine derartige Situation allein zu stemmen. Sprechen Sie mit guten Freunden darüber, was sie belastet. Ebenso wertvoll ist der Austausch mit anderen Angehörigen, die von ihren Erfahrungen und Strategien berichten. Vielleicht ist auch psychologische Unterstützung ein Weg.

Bleiben Sie zudem so gut es geht gemeinsam mit der Welt verbunden. Menschen mit Parkinson neigen nicht selten dazu, sich zurückzuziehen. Manchmal möchten aber auch die Angehörigen lieber zu Hause bleiben, wenn der oder die Betroffene für alles länger braucht. Doch schöne Erlebnisse oder ein Treffen mit Freunden geben Ihnen beiden positive Impulse.

# Wirkschwankungen ernst nehmen

**Viele Jahre lassen sich die Auswirkungen einer Parkinson-Erkrankung mit Tabletten und Kapseln gut eindämmen. Im Verlauf der Erkrankung wirken oral eingenommene Medikamente jedoch weniger zuverlässig und es kommt zu Wirkschwankungen bzw. Fluktuationen.**

Zeiten, in denen die Therapie gut wirkt, nennt man „ON-Phasen“. Vielleicht haben Sie aber auch schon einmal erlebt: Zu manchen Zeiten neigt die oder der Betroffene zu unkontrollierten, übermäßigen Bewegungen und fühlt sich innerlich unruhig. Zu anderen Zeiten ist sie oder er sichtlich unbeweglich. Manchmal geht mit diesen „Off-Phasen“ eine getrübe, „müde“ Stimmung einher.

## Ursachen von Wirkschwankungen

Ausgelöst werden diese Auffälligkeiten durch Wirkschwankungen der Parkinson-Tabletten. Befindet sich kurz nach der Einnahme zu viel Wirkstoff im Gehirn, kommt es zu den typischen Überbewegungen. Ist gegen Ende einer Dosis zu wenig Wirkstoff vorhanden, fallen Bewegungen hingegen schwer. Je nachdem, wie viele Einzeldosen jemand über den Tag verteilt einnimmt, können diese Phasen im Wechsel häufiger auftreten. Nicht selten berichten Betroffene auch, dass sie sich am Morgen vor der ersten Tabletteneinnahme steif und unbeweglich fühlen. Darüber hinaus kann eine einzelne Medikamentendosis im Verlauf der fortschreitenden Erkrankung kürzer anhalten.

Die Ursachen für diese Entwicklungen sind komplex und müssen jeweils individuell analysiert werden. In vielen Fällen beeinflusst eine parkinsonbedingte verzögerte Magenentleerung die Wirkweise von oral eingenommenen Medikamenten. Nehmen Sie es auf jeden Fall ernst, wenn Wirkschwankungen



auffallen. Sie sind keine „Laune“ eines Menschen mit Parkinson, sondern können eine neue Phase der Erkrankung anzeigen. Das mag zunächst bedrohlich klingen, vielleicht möchte man diese Entwicklung auch nicht wahrhaben. Doch gerade jetzt ist es wichtig, über die beobachteten Veränderungen zu reden. Vereinbaren Sie gemeinsam einen Arzttermin und beschreiben Sie die neuen Auffälligkeiten ganz genau. Eine Anpassung der Medikamente kann viel bewirken und Betroffenen und Angehörigen wieder mehr Lebensqualität geben.



Eine Parkinson-Therapie muss immer individuell angepasst werden. **Ich denke mit daran**, dass sie auch regelmäßig überprüft wird.

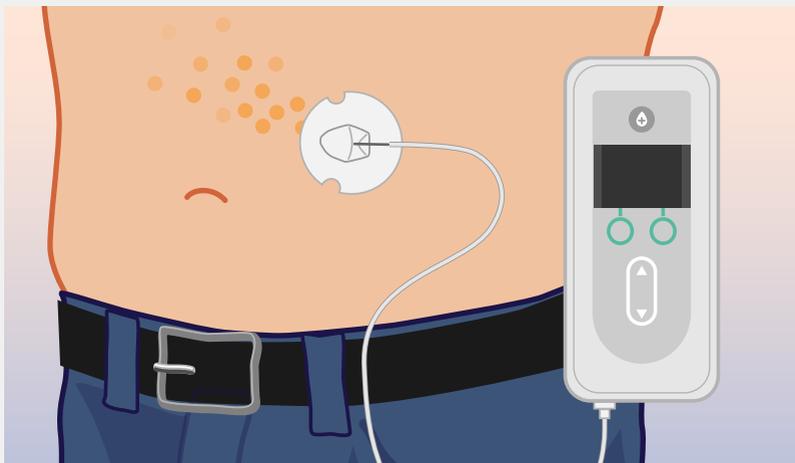
# Nicht orale Folgetherapien

**Lassen sich Wirkungsschwankungen mit Tabletten oder Kapseln nicht mehr ausreichend behandeln, gibt es weitere Therapiemöglichkeiten.**

## Die Levodopa-Infusion unter die Haut

Die kontinuierliche Levodopa-Infusion bietet eine gleichmäßige Medikamentenwirkung. Levodopa, auch L-Dopa genannt, ist der Goldstandard in der Parkinson-Therapie und einer der wichtigsten Wirkstoffe für eine erfolgreiche Behandlung.

Levodopa kann mithilfe einer Pumpe und eines kleinen Kunststoffröhrchens, der Kanüle, unter die Haut gebracht werden. Für die Infusion wird die Pumpe über einen dünnen Schlauch mit der Kanüle verbunden. Betroffene können die Kanüle, die bis zu drei Tage an einer Infusionsstelle verbleiben kann, selbst mittels einer Applikationshilfe in die Haut einführen. Über die Pumpe wird Levodopa 24 Stunden am Tag kontinuierlich abgegeben.



Schematische Darstellung der Levodopa-Infusion unter die Haut

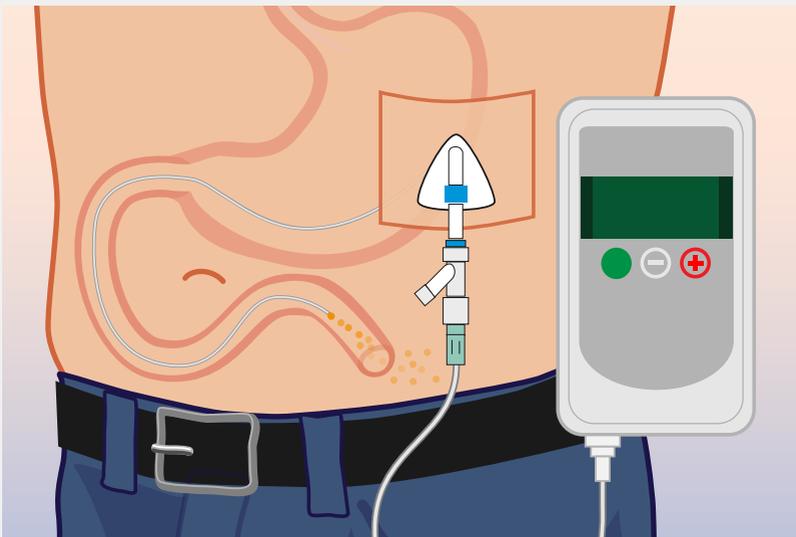


Ein Video zu nicht oralen Folgetherapien sowie ein Video zu Wirkschwankungen finden Sie auf: [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)

## Die Levodopa-Infusion in den Darm

Bei dieser Therapieform wird der Wirkstoff Levodopa über eine Medikamentenpumpe und eine Sonde, die durch die Bauchdecke führt, gleichmäßig direkt in den Dünndarm gegeben. Die für die Dauerinfusion notwendige Sonde wird in einem kurzen, operativen Standardeingriff gelegt.

Die Wirkung der Therapie kann vorab über eine bis in den Dünndarm reichende Nasensonde getestet werden. Hierfür ist keine Operation notwendig.

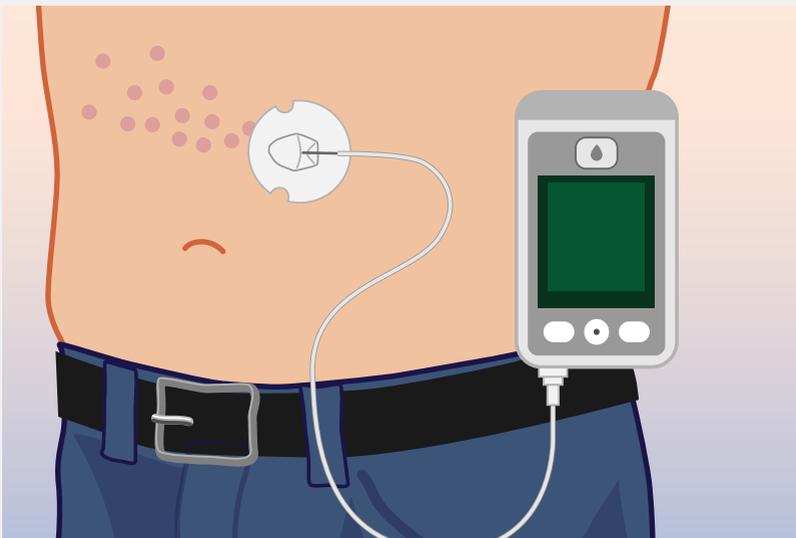


Schematische Darstellung der Levodopa-Infusion in den Darm

## Die Apomorphin-Infusion unter die Haut

Wie Levodopa liegt auch der Wirkstoff Apomorphin als Lösung vor. Er kann mit einer Pumpe über einen dünnen Schlauch und eine Kanüle unter die Haut verabreicht werden. Die Kanüle, die Betroffene selbst in die Haut einbringen können, muss täglich gewechselt werden.

Die Apomorphin-Pumpe gibt den verabreichten Wirkstoff kontinuierlich rund um die Uhr ab.

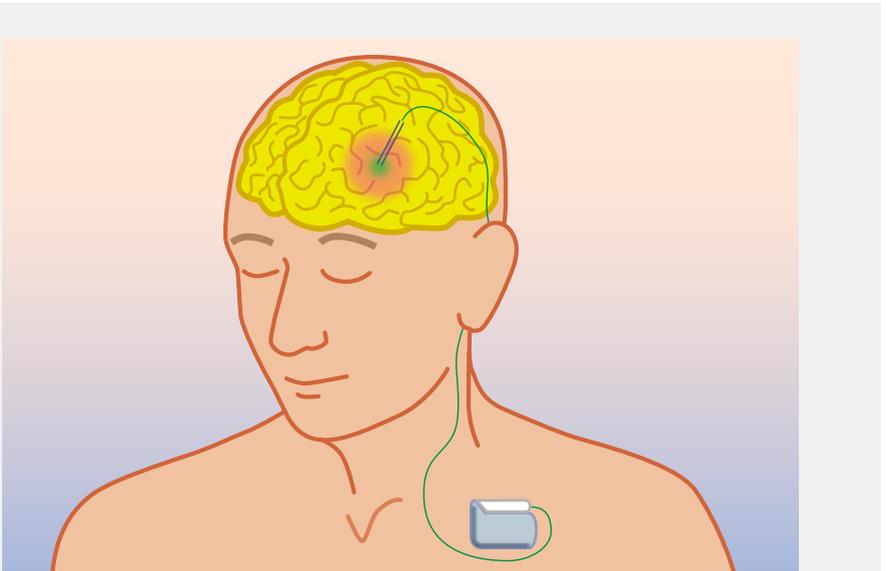


Schematische Darstellung der Apomorphin-Infusion unter die Haut

## Die Tiefe Hirnstimulation

Bei der Tiefen Hirnstimulation werden in einem mehrstündigen chirurgischen Eingriff zwei Elektroden durch die Schädeldecke millimetergenau in bestimmte Gehirnbereiche vorgeschoben. Über dünne, unter der Haut verlaufende Kabel sind sie mit einem kleinen Gerät verbunden, das im Bereich des Schlüsselbeins implantiert wird. Dieser Stimulator gibt kleine elektrische Impulse an die Elektroden ab.

Mithilfe dieses Verfahrens werden bei Parkinson überaktive Gehirnbereiche reguliert.



Schematische Darstellung der Tiefen Hirnstimulation



## Gute Studienergebnisse

Studien zufolge können alle dargestellten Verfahren eine therapiebedingte Überbeweglichkeit verringern und Phasen mit schlechter Wirksamkeit verkürzen. Bislang wurden die Methoden allerdings noch nicht in kontrollierten Studien miteinander verglichen. Daher lässt sich derzeit nicht sagen, ob ein Verfahren wirksamer ist als ein anderes – zumal jeder Mensch unterschiedlich auf eine Behandlung ansprechen kann.

Sprechen Sie es im Arzttermin an, wenn Sie mehr über die beschriebenen Therapiemöglichkeiten wissen möchten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie informieren, welches Verfahren sich im individuellen Fall möglicherweise eignet und welche Risiken und Nebenwirkungen auftreten können. Lassen Sie sich auch beraten, worauf Sie gemeinsam mit der oder dem Betroffenen bei Ihrer Entscheidung achten sollten.



### Optionen sorgfältig abwägen

Ärztinnen und Ärzte beraten Betroffene und Angehörige über die bestehenden Möglichkeiten und besprechen mit ihnen, welcher Therapieweg geeignet sein kann. Grundsätzlich fallen bei der Entscheidung für eine nicht orale Folgetherapie verschiedene Faktoren in die Waagschale, darunter:

- welche Symptome am meisten belasten und was dem erkrankten Menschen und seinen Angehörigen am wichtigsten ist,
- wie Parkinson im individuellen Fall verläuft,
- welche Therapie sich die oder der Erkrankte für sich vorstellen kann,
- der allgemeine Gesundheitszustand der oder des Betroffenen.

Zusätzlich kommt es darauf an, wie Sie selbst sich den Umgang und Ihre Unterstützung mit einer neuen Therapieform vorstellen können. Scheuen Sie sich nicht, im Arztgespräch alle Fragen zu stellen, die Sie auf dem Herzen haben. Sprechen Sie auch offen darüber, was Sie im Hinblick auf mögliche Therapieansätze beschäftigt, was Sie sich vorstellen können oder wo Sie unsicher sind.



**Ich bin mir bewusst,** dass die Therapieentscheidung auch mein Leben beeinflussen wird. Wir nehmen uns daher Zeit und wägen sorgsam ab.

# Informiert entscheiden

**Neben einer guten medizinischen Betreuung ist die Fürsorge von engen Angehörigen eine enorme Hilfe für Menschen mit Parkinson. Ist jemand bereits länger erkrankt, wird verlässlicher Beistand auch bei Therapieentscheidungen zunehmend wichtiger.**

Die Überlegung, die vertraute Therapie zu verändern, ist mit Hoffnung verbunden, aber auch mit Ungewissheit. Wird die Umstellung den gewünschten Nutzen bringen? Gibt es auch Nachteile? Wie verläuft der Wechsel reibungslos? Gerade bei grundlegenden Entscheidungen wie für eine Medikamentenpumpe oder die Tiefe Hirnstimulation gilt es, alle Argumente sorgfältig abzuwägen.

## Unterstützung als Chance

Stehen Sie der oder dem Betroffenen dabei unterstützend zur Seite. Ihre Hilfe ist sehr wertvoll – erst recht, wenn sich der erkrankte Mensch durch die Parkinson-Erkrankung zunehmend belastet fühlt. Vielleicht fällt es ihm nicht leicht, die notwendigen Fakten zu sammeln, zu bewerten und schließlich informiert zu entscheiden. Womöglich überlässt er das sogar zunehmend Ihnen.

Es ist nur verständlich, wenn Sie das manchmal belastet. Sie wünschen sich die gewohnte Entschlusskraft der oder des Betroffenen zurück. Für jemand anderen mit zu entscheiden, fällt Ihnen schwer. Doch in Ihrer Unterstützung liegt eine große Chance für alle: Zum einen kennen Sie die oder den an



**Ich bringe mich bei Therapieentscheidungen mit gutem Gewissen ein,** denn sie wirken sich auch auf meinen Alltag aus.

Parkinson erkrankten Menschen gut und besser als die Ärztin oder der Arzt. Sie können daher wertvolle Hinweise für einen möglichst optimalen Behandlungsweg beisteuern. Zum anderen betrifft eine weitreichende Therapieentscheidung auch Ihr Leben. Werden wir mit einer Pumpe oder der Tiefen Hirnstimulation zurechtkommen? Wie verändert sich unser Alltag? Setzen Sie sich mit Fragen wie diesen frühzeitig auseinander. Denn Sie entscheiden nicht nur mit, sondern auch für sich. Sprechen Sie eventuelle Ängste oder Bedenken offen an. Umso besser lässt sich mit gutem Gefühl eine Wahl treffen.



### **Richtig informiert**

Es gibt eine große Bandbreite an Ratgebern, Broschüren und Internetseiten zu Morbus Parkinson allgemein und zu speziellen Fragestellungen rund um die Erkrankung. Ärztinnen und Ärzte und andere Fachleute können Ihnen gute Informationsquellen empfehlen. Auch der Austausch mit anderen Angehörigen kann wertvoll sein. Medientipps und Adressen der Selbsthilfe finden Sie ab Seite 32 in dieser Broschüre.

Wissen ist die Basis, um informiert entscheiden zu können. Achten Sie jedoch darauf, von wem eine Information stammt. Überlegen Sie, wie seriös und verlässlich Ihnen eine Quelle erscheint. Fragen Sie gegebenenfalls im Arzttermin oder bei anderen Personen nach, auf deren Urteil Sie vertrauen.

Parkinson verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Es gibt daher nicht die eine Therapie. Was der einen geholfen hat, ist für einen anderen womöglich nicht das Richtige – oder umgekehrt. Besprechen Sie mögliche Lösungen daher immer auch mit der Ärztin oder dem Arzt.

# Verantwortung übernehmen

**Wenn das Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung eine neue Aufgabenverteilung erfordert, sind einfühlsame Gespräche über gute Lösungen wichtig. Auch wie weit Angehörige Verantwortung für die oder den Betroffenen übernehmen, ist ein sensibles Thema.**

Für Betroffene ist es nicht leicht, Verantwortung abzugeben, wenn sie sich einer Aufgabe nicht mehr gewachsen fühlen. Ebenso kann es Angehörige bedrücken, wenn sie sich zunehmend um Dinge kümmern müssen, für die sie bislang nicht zuständig waren. Damit eine neue Rollenverteilung gelingt, sind offene Gespräche wichtig. Dabei sollte jedem bewusst sein: Es geht nicht darum, dem erkrankten Menschen etwas wegzunehmen, sondern darum, ihn angemessen zu entlasten.

## Eigenständigkeit fördern

Vermeiden Sie dabei zu viel Hilfestellung im Alltag. Damit unterstützen Sie die oder den Erkrankten, so weit wie möglich eigenständig zu bleiben. Es ist auch für das Selbstwertgefühl von Betroffenen positiv, wenn sie sich einbringen können. Fragen Sie am besten nach, welche Hilfen willkommen sind und welche eher nicht. Machen Sie gleichzeitig deutlich, wo Sie Unterstützungsbedarf sehen. Das erleichtert, gemeinsam ein gutes Maß zu finden. Im Verlauf der Erkrankung liegt es dann zunehmend an Ihnen, mit darauf zu achten, wie es der oder dem Betroffenen geht. Vielleicht müssen Sie auch hin und wieder für sie oder ihn entscheiden. Nicht selten tun sich Angehörige damit schwer. Es kommt ihnen vor, als würden sie sich über den



Auf [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson) finden Sie viele Anregungen, wie Sie Betroffene stärken und sich selbst entlasten können.

anderen stellen. Doch ihre Unterstützung ist wertvoll. Oft fallen ihnen zum Beispiel Veränderungen eher auf. Oder sie erleben den vertrauten Menschen anders, als er sich selbst sieht. Für Ärzte und Ärztinnen bzw. Therapeuten und Therapeutinnen sind ihre Hinweise sehr hilfreich.



**Ich spreche es an**, wenn ich Veränderungen feststelle. Das ist nicht anmaßend, sondern eine aufmerksame Begleitung.

### Gemeinsam zum Gespräch mit Ärztin oder Arzt



Im Verlauf der Erkrankung gewinnt Ihre Rolle im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt an Bedeutung – Hauptperson bleibt allerdings die oder der Betroffene. Sprechen Sie darum nicht einfach für oder über ihn oder sie. Ideal ist, wenn Sie beide gemeinsam im Arzttermin die Dinge bereden. So können Sie unterstützen:

- Besprechen Sie vorab: Was hat die oder der Betroffene auf dem Herzen?
- Regen Sie an, sich Stichpunkte aufzuschreiben, oder notieren Sie gemeinsam Ihre Fragen.
- Nehmen Sie die Liste mit in das Gespräch.
- Motivieren Sie die oder den Betroffenen, sich selbst zu vertreten und offen alles anzusprechen.
- Bitten Sie die Ärztin oder den Arzt gegebenenfalls, etwas zu wiederholen oder genauer zu erklären.



# Praktische Hilfen für jeden Tag

**Eine große Bandbreite an Hilfsmitteln kann Menschen mit Parkinson alltägliche Handgriffe erleichtern. Zusätzlich lässt sich in der Wohnung vieles im Sinne größtmöglicher Eigenständigkeit und Sicherheit für die oder den Betroffenen gestalten.**

Wenn alltägliche Dinge zunehmend schwerfallen, heißt das nicht zwingend, die gewohnte Eigenständigkeit aufgeben zu müssen. Vielleicht braucht es nur die richtigen Hilfen. In Sanitätshäusern und im Fachhandel erhalten Sie für viele Bereiche des täglichen Lebens erschwingliche Hilfsmittel: für die Körperhygiene, das Ankleiden, die Medikamenteneinnahme, die Nahrungsaufnahme, für die Arbeit am Computer, für unterwegs ...

## Vorteile im Vordergrund

Jüngere Parkinson-Erkrankte ordnen Hilfsmittel wie zum Beispiel einen Anti-Freezing-Stock, mit dem sie eine Bewegungsblockade überwinden können, vielleicht eher älteren Menschen zu. Sie fühlen sich entsprechend unwohl bei dem Gedanken, darauf zurückzugreifen. Stellen Sie bei Überlegungen hierzu den praktischen Nutzen in den Vordergrund und haben Sie Verständnis, dass Entscheidungen hierzu ihre Zeit brauchen.

Ein Hilfsmittel ist übrigens kostenfrei: Geduld. Machen Sie sich bewusst, dass Menschen mit Parkinson häufig etwas länger brauchen, um ihren Alltag selbstständig zu meistern. Wenn Sie ausreichend Zeit einplanen, kommt das allen entgegen.



Überlegen Sie zusammen, **wo es hapert und was helfen könnte**. Fragen Sie im Fachhandel nach Lösungen. Auch Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten können hierzu beraten.





## Sicher in den eigenen vier Wänden

Wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist, wird es umso wichtiger, in der Wohnung im wahrsten Sinne auf Nummer sicher zu gehen. Oft bringen kleine Veränderungen viel. Zum Beispiel:

- Stolperfallen wie lose Kabel und Teppichkanten beseitigen.
- Läufer und Fußmatten mit Anti-Rutsch-Unterlagen sichern. Rutschfeste Unterlagen sind auch im Bad ratsam, insbesondere in Dusche und Wanne.
- Möbel mit spitzen Kanten so stellen, dass man sich nicht daran stoßen kann.
- Bei Bedarf Haltegriffe im Bad oder in anderen Zimmern anbringen.
- Gut erreichbare, idealerweise beleuchtete Lichtschalter installieren.

Eine prima Idee ist es, gemeinsam in allen Räumen zu prüfen, ob alles ausreichend sicher ist. Manchmal können auch Umbaumaßnahmen notwendig sein, zum Beispiel für eine ebenerdige Dusche. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder dem Versorgungsamt, ob Ihnen hierfür ein Zuschuss zusteht.



**Ich lasse mich nicht entmutigen**, wenn die oder der Betroffene etwas nicht mehr so gut kann, sondern suche nach zu uns passenden Lösungen.

# Gemeinsam aktiv bleiben

**Bewegung ist gut für Körper und Geist. Sie sollte daher auch in einem gemeinsamen Leben mit Parkinson einen festen Platz erhalten. Eine geschickte Planung und kleine Anpassungen eröffnen mögliche Wege.**

Es scheint paradox, dass sich Menschen, deren Beweglichkeit durch Parkinson beeinträchtigt wird, bewegen sollen. Doch körperliche Aktivität trainiert die Muskeln, gibt mehr Bewegungssicherheit und beeinflusst die Gehirntätigkeit positiv. Zusätzlich zu gezielten Trainings- und Therapieeinheiten ist es daher von Vorteil, wenn sie auch sonst im Rahmen ihrer Möglichkeiten bewegt leben.

## Zeit für Bewegung

Bei aller Fürsorge für die oder den Erkrankten gilt das ebenso für Angehörige. Sportliche Aktivitäten sind ein Pluspunkt für Gesundheit und Wohlbefinden und schaffen einen wichtigen Ausgleich in einem nicht immer leichten Alltag. Sie helfen, Stress abzubauen, machen den Kopf frei und ebnen den Weg in die Entspannung.

Reservieren Sie sich dafür am besten eine feste Zeit. Stellen Sie diese Termine nicht infrage. Wenn der erkrankte Mensch gut versorgt oder betreut ist, können Sie Ihrem Vorhaben auch dann nachgehen, wenn es ihm einmal nicht so gut geht. Eine andere Lösung ist, aktiv zu sein, während die oder der Betroffene eine Trainings- oder Therapiestunde hat.

Darüber hinaus gibt es oft Möglichkeiten, gemeinsam in Bewegung zu kommen und gleichzeitig ein stärkendes Gemeinschaftserlebnis abseits der täglichen Pflichten oder Sorgen zu genießen. Je nach Leistungsfähigkeit können sich zum Beispiel Schwimmen, Aquagymnastik, Walken oder auch Tischtennis ([www.pingpongparkinson.de](http://www.pingpongparkinson.de)) eignen.

Möchten Sie sich dabei selbst etwas mehr fordern, geht auch das. Ein Beispiel: Wählen Sie zum Walken oder Spaziergehen eine Strecke mit Rastgelegenheit. Während die oder der Betroffene pausiert, bleiben Sie in Schwung, gehen vielleicht ein Stück in Ihrem Tempo weiter, kehren um – und setzen die Runde zu zweit fort.

Überlegen Sie zusammen, welche Möglichkeiten Sie sehen. Sprechen Sie dabei offen an, dass Sie Bewegung und Sport für sich auch dann beibehalten möchten, wenn die oder der Betroffene Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht begleiten kann.



**Ich verliere über die Fürsorge für einen anderen Menschen nicht aus den Augen, dass ich mich auch um mich kümmern möchte.**

### Auszeit für die Seele

Bereits eine Auszeit von wenigen Minuten kann körperliche Anspannungen lösen und die Stimmung ausgleichen. Sie beseitigt zwar nicht die Ursachen für Stress oder Kummer, aber sie hilft, Abstand zu gewinnen und Auslöser zu enttarnen. Probieren Sie es einmal aus: Genießen Sie ganz bewusst eine Tasse Tee, betrachten Sie die vorbeiziehenden Wolken, spüren Sie die Sonne auf Ihrer Haut – kleine achtsame Momente streicheln die Seele.



Auch Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga und Meditation eignen sich für kleine Pausen im Alltag. Wichtig ist allerdings, die jeweilige Technik gut zu beherrschen.



# Das Leben genießen

**Finden Sie Auszeiten vom Alltag und genießen Sie schöne Zeiten zu zweit. Parkinson fordert in vielerlei Hinsicht Aufmerksamkeit. Schnell kann sich das über alles andere legen. Gemeinsame Erlebnisse können die Vielfalt des Lebens bewahren und stärken Ihre Verbundenheit.**

Krankheit ist eine Facette des Lebens und schränkt manches ein – schließt aber nicht von vornherein alles aus. Verlieren Sie daher nicht den Mut, trotz der Erkrankung eines lieben Menschen in Ihrem Leben etwas zu unternehmen, auch wenn Sie Wege anders gestalten oder Schwerpunkte verändern müssen. Probieren Sie gemeinsam aus, was ohne Überforderung möglich ist. Vielleicht entdecken Sie dabei sogar neue schöne Dinge oder kommen auf andere Ideen.

## **Aktiv bleiben, Kontakte pflegen**

Sind Sie bisher gerne gereist? Schmieden Sie weiterhin Pläne! Besprechen Sie gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt, welche Ziele sich eignen und was Sie on Tour beachten sollten. Auch kleine Unternehmungen können viel Freude bereiten. Erkunden Sie zum Beispiel Ihre Umgebung einmal mit anderen Augen und genießen Sie die Eindrücke: das kleine Café, interessante Architektur, eine neue Parkbank ...

Im Kontakt mit anderen Menschen zu stehen, gibt Ihnen wertvolle Impulse. Laden Sie Freunde oder Familie zu sich nach Hause ein. Trauen Sie sich, Einladungen anzunehmen, selbst wenn Ihnen Besuche bei anderen nicht leichtfallen sollten. Pflegen Sie zudem weiterhin eigene Bekanntschaften und verabreden Sie sich hin und wieder mal allein. Eigene Unternehmungen sind eine wichtige Kraftquelle für den gemeinsamen Alltag mit Parkinson.



### Unternehmungen vorbereiten

Manchmal ist es sinnvoll, wenn Sie im Vorfeld gemeinsamer Unternehmungen je nach individuellen Bedürfnissen einige Informationen erfragen. Zum Beispiel, wie weit der Fußweg vom Parkplatz zum Eingang ist, ob es einen Aufzug gibt oder für Sie passende Plätze reserviert werden können.

### Sich Ziele setzen

Überlegen Sie gemeinsam, was Sie im Leben noch erreichen möchten. Sich über seine Lebensziele im Klaren zu werden ist für niemanden leicht. Angebote wie ein Coaching können helfen, gemeinsame Ziele als Paar zu definieren. Besprechen Sie Wünsche und mögliche Perspektiven auch mit der Ärztin oder dem Arzt.



**Ich akzeptiere**, dass ich die Parkinson-Erkrankung einplanen muss. Ich lasse aber nicht zu, dass sie unsere Pläne vollends bestimmt.



Wie geht es dir? **Ich spreche an**, was mich beschäftigt, und frage meine Partnerin bzw. meinen Partner nach ihren oder seinen Bedürfnissen.

### Partnerschaft leben und lieben



Sexuelle Veränderungen oder Einschränkungen bei Parkinson sind häufig mit Scham besetzt – auf beiden Seiten. Für Angehörige kommt hinzu: Es fällt ihnen nicht leicht, aus der pflegenden Rolle in die der Liebhaberin oder des Liebhabers zu wechseln. Offenheit ist der beste Weg, dem zu begegnen: Sprechen Sie über Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste. Je eher Sie das tun, umso besser lassen sich Missverständnisse oder falsche Erwartungen verhindern.

Nehmen Sie sich für ein solches Gespräch Zeit. Nutzen Sie einen passenden Moment und wählen Sie Ihre Worte mit Bedacht. Vermeiden Sie schnell vorwurfsvoll klingende Formulierungen wie „Du bist“ oder „Du solltest“. Erklären Sie sich stattdessen über Botschaften wie „Ich finde“ oder „Ich wünsche mir“.

Bestärken Sie die oder den anderen, auch über ihre bzw. seine Gefühle und Sorgen zu sprechen. Jeder darf sagen, wie es ihr oder ihm geht. Erleben Sie gemeinsam: Die Erkrankung der Partnerin oder des Partners verändert womöglich die gemeinsame Intimität. Sie muss Ihnen nicht die Freude daran nehmen.

# Geben und Nehmen in Balance

**Hinter Menschen mit Parkinson stehen häufig Angehörige, die sich liebevoll und selbstlos kümmern. Sie übernehmen zahlreiche Aufgaben, geben emotionalen Halt, stecken selbst zurück und sind mitunter Pflegekraft. Sie können aber auch viel zurückbekommen.**

Angehörige möchten zu der oder dem Erkrankten stehen und Hilfe und Fürsorge geben. Sie spüren aber auch die Belastung, die das mit sich bringen kann. Ebenso ist ihnen bewusst: Mit den Jahren können die Anforderungen wachsen. Es ist daher verständlich, wenn Sie sich in stillen Momenten oder wenn es Ihnen selbst nicht so gut geht, mitunter fragen: Wie geht es für mich weiter? Wo bleibe ich? Viele Angehörige sprechen allerdings nicht darüber. Sie fühlen sich verantwortlich für die oder den Betroffenen und haben ein schlechtes Gewissen, überhaupt so zu denken.

Gleichzeitig empfinden auch von Parkinson beeinträchtigte Menschen oft einen Zwiespalt. Neben der Sorge, wie sich ihr Leben künftig gestalten mag, belastet viele der Gedanken, anderen zur Last zu fallen. Es bedrückt sie, wenn sie im gemeinsamen Alltag wenig helfen können. Womöglich ziehen sie sich zurück. Oder sie schrauben ihre Ansprüche herunter, um auf möglichst wenig Unterstützung angewiesen zu sein.

## Offen miteinander reden

Daraus kann schnell eine Situation erwachsen, in der beide ihre Bedürfnisse, Sehnsüchte und Vorstellungen vom Leben voreinander verschweigen. Stärkender für jede Beziehung ist der umgekehrte Weg: Sprechen Sie miteinander darüber! Denn unausgesprochene Worte belasten die eigene Seele und das Miteinander gleichermaßen. Benennen Sie darum Ihre



**Ich gebe der bzw. dem Betroffenen die Möglichkeit**, sich einzubringen. Eine harmonische Beziehung braucht Balance.

Erwartungen und reden Sie über Ihre inneren Konflikte – wertschätzend, aber offen. Sie dürfen auch sagen, was Sie anstrengt. Es zu unterlassen, weil jemand krank ist, tut Ihnen selbst nicht gut. Der oder dem Betroffenen helfen ehrliche Worte, mit der Situation zurechtzukommen und zu sehen, wo sie oder er sich einbringen kann.

### Auf sich achten



Das Wort „Egoismus“ hat einen schlechten Ruf. Doch eine gesunde Portion davon hilft Ihnen, mit anderen und mit sich selbst im Einklang zu leben. Nicht selten denken unterstützende Angehörige: „Das geht doch nicht!“ Sie sind jedoch nicht weniger verlässlich, wenn Sie sich selbst hin und wieder zur Hauptperson erklären. Vielmehr gewinnen Sie an Kraft, für einen anderen Menschen da zu sein.

Noch etwas trägt dazu bei, Geben und Nehmen trotz Einschränkungen durch Parkinson nicht einseitig zu sehen: Bleiben Sie aufmerksam dafür, dass Sie viel in die Waagschale legen, die oder der andere aber ebenso etwas beisteuert – nicht zuletzt Vertrauen und Dankbarkeit.



Auf [www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson) finden Sie viele Anregungen für den gemeinsamen Alltag mit Parkinson.



# Zeit für mich

**Es ist eine große Aufgabe, einen anderen Menschen im Alltag zu unterstützen, vielleicht sogar rund um die Uhr für ihn da zu sein. Die eigenen Bedürfnisse können dabei schnell ins Hintertreffen geraten. Schöne Erlebnisse, Hobbys und Auszeiten sind jedoch wichtige Kraftquellen.**

Gerade wenn Sie ein stark ausgeprägtes Pflichtgefühl haben, fällt es Ihnen unter Umständen nicht leicht, sich Ruhephasen zu schaffen und mit Ihren Kräften zu haushalten. Sie stellen hohe Anforderungen an sich und haben ein schlechtes Gewissen, wenn diese sich als unerfüllbar erweisen. Das niederdrückende Gefühl, es „nicht geschafft“ zu haben, verleitet Sie dazu, sich noch mehr abzuverlangen. So kann ein Teufelskreis beginnen, der Ihnen zunehmend Energie raubt.

## **Pausen geben Kraft**

Um die Überforderungsspirale zu vermeiden, ist der erste Schritt, sich vor Augen zu halten: Die Gefahr besteht – und darum ist es wichtig, dass ich auf mich achte. Machen Sie sich ebenso bewusst: Wenn ich mich vor Überlastung schütze, schütze ich gleichzeitig die oder den Betroffenen. Geht es mir gut, kann sie oder er auf eine verlässliche Begleitung zählen.



**Ich schaffe mir Auszeiten,** bin in diesen Pausen ganz bei mir und genieße, dass es jetzt nur um mich geht.

Ertappen Sie sich häufiger dabei, dass Sie der oder dem Betroffenen oder anderen Menschen gegenüber ungeduldig und gereizt sind? Sie sich leer, traurig und erschöpft fühlen und selten Freude empfinden? Möglicherweise zeigt sich so eine ernst zu nehmende Überlastung. **Sprechen Sie darüber** in der Familie, mit Freunden, mit anderen Angehörigen oder im Arzttermin.

Überprüfen Sie dann Ihre Ansprüche an sich selbst und loten Sie Ihre Grenzen aus. Was können Sie allein leisten, wo wäre Unterstützung angebracht? Es zeugt von Stärke und Verantwortungsfühl, wenn Sie sich um Entlastung kümmern und Hilfen annehmen. Besprechen Sie mit Familienmitgliedern, Freunden und Pflegekräften, wie Sie die Verantwortung im Alltag auf mehrere Schultern verteilen könnten.

### Zeit für mich

Überlegen Sie, was Ihnen guttut, wobei Sie entspannen oder auftanken. Vielleicht lässt sich mit Verbündeten in Ihrem Netzwerk eine feste Zeit in der Woche vereinbaren, in der jemand anderes die oder den Betroffenen betreut. Sie können währenddessen in die Sauna gehen, einen Zeichenkurs besuchen oder einfach „nichts“ tun. Anfangs müssen Sie vielleicht daran arbeiten, die gewohnte Alarmbereitschaft abzustellen. Mit der Zeit wird es Ihnen jedoch zunehmend leichter fallen, loszulassen und in Ihrer persönlichen Auszeit ganz bei sich zu sein.



Sprechen Sie mit der oder dem Betroffenen offen über Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Erklären Sie, wie wichtig kleine oder auch einmal größere Pausen für Sie sind. Offene Worte bauen die beste Brücke für ein gegenseitiges Verständnis.



# Unterstützung finden

**Erkennen Sie es an, wenn Sie bei der Begleitung eines Menschen mit Parkinson an Ihre Grenzen stoßen und Unterstützung benötigen. Es gibt eine große Bandbreite von Hilfen. Auf sie zurückzugreifen, ist kein Zeichen von Schwäche. Es zeugt vielmehr von Weitsicht und Vernunft.**

Entlastung fängt im Kleinen an und Gelegenheiten gibt es immer wieder: Die Nachbarn bringen Ihnen etwas aus der Stadt mit, zum Familientreffen organisieren die Gäste das Essen, für eine gemeinsame Unternehmung holen Freunde Sie zu Hause ab ... Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich ein Herz fassen und den Wunsch nach Hilfe äußern. Womöglich machen Sie es den Menschen in Ihrem Umfeld damit sogar leichter. Viele sind unsicher, ob oder wie sie helfen können und, freuen sich über eine konkrete Bitte.

## Professionelle Dienste nutzen

Darüber hinaus können Sie Angebote wie Haushaltshilfen, den Lieferservice vom Supermarkt, Wäscherei- oder Fahrdienste nutzen. Vielleicht ist es auch sinnvoll, einen Pflegedienst einzuschalten. Die Fachkräfte können Sie stundenweise entlasten. Abhängig von der individuellen Situation und dem Umfang der benötigten Hilfe können Sie in manchen Fällen hierfür eine finanzielle Unterstützung von der Pflegeversicherung erhalten.



**Ich setze mich rechtzeitig damit auseinander,** welche Hilfen ich mir für den Alltag vorstellen kann und wo ich Unterstützung erhalte.

Falls eine Pflegestufe vorliegt, können Sie auf weitere Hilfen zurückgreifen. Bei der Kurzzeitpflege wird die oder der Betroffene eine begrenzte Zeit zum Beispiel in einem Pflegeheim betreut. Wenn Sie krank werden, aus anderen Gründen verhindert sind oder eine Auszeit benötigen, kann die Ersatz- oder Verhinderungspflege eine Lösung sein. Sie erhalten dann einen finanziellen Ausgleich, um jemanden bezahlen zu können, die oder der für Sie einspringt. Die Verhinderungspflege kann auch stundenweise genutzt werden. Informationen bietet die Pflegekasse.

### **Austausch in der Selbsthilfe**

Der Austausch mit Angehörigen von anderen Parkinson-Erkrankten kann hilfreich und entlastend sein. Eine gute Gelegenheit sind Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für Angehörige. Hier treffen Sie Menschen in ähnlicher Lage, die Verständnis für Ihre kleinen oder auch großen Kämpfe im Alltag haben.



Es tut gut, zu erleben: Ich bin nicht allein, anderen geht es oft ähnlich. Gleichzeitig sind die Erfahrungen und Strategien anderer vielleicht auch für Sie ein positiver Ansatz. Oder ihre Sichtweisen eröffnen Ihnen neue Perspektiven. Noch dazu sind viele Gruppen aktiv und unternehmungslustig und längst nicht immer ist Parkinson das alles bestimmende Thema. Kontakte in die Selbsthilfe finden Sie auf der folgenden Seite.



# Adressen der Selbsthilfe und weitere Informationen

**Bleiben Sie mit Fragen und Sorgen nicht allein. Die Angebote der Selbsthilfe richten sich auch an Angehörige. Kommen Sie mit Menschen ins Gespräch, die Ihre Situation verstehen. Sich mit ihnen auszutauschen, kann entlasten und hilfreich sein. Informieren Sie sich zudem über Parkinson und die Behandlungsmethoden. Je besser Sie die Erkrankung und den erkrankten Menschen verstehen, desto besser können Sie unterstützen und sich selbst Gutes tun.**

## Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV)

Über die Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. (dPV) als bundesweite Selbsthilfe-Vereinigung können Sie Kontakt zu einer Angehörigengruppe in Ihrer Nähe aufnehmen.

Tel.: 02131 740270

E-Mail: [bundesverband@parkinson-mail.de](mailto:bundesverband@parkinson-mail.de)

[www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de)



## JuPa Junge Parkinsonkranke

Die Jungen Parkinsonkranke sind innerhalb der Deutschen Parkinson Vereinigung eine Anlaufstelle auch für Angehörige von Betroffenen jünger als 60 Jahre.



### **JuPa Rheinland-Pfalz-Süd:**

Tel.: 06301 795873

E-Mail: [kontakt@jupa-rlp.de](mailto:kontakt@jupa-rlp.de)

[www.jupa-rlp.de](http://www.jupa-rlp.de)

### **JuPa Rheinland-Pfalz-Nord:**

Tel.: 02641 3968911

E-Mail: [stefan@jupa-rlp.de](mailto:stefan@jupa-rlp.de)

[www.jupa-rlp-nord.de](http://www.jupa-rlp-nord.de)

## Jung & Parkinson – Die Selbsthilfe e. V. (JuP)

Angehörige von jüngeren Menschen mit Parkinson können über die Selbsthilfegruppe Jung & Parkinson hilfreiche Kontakte finden.

Tel.: 0151 57436749

E-Mail: [info@jung-und-parkinson.de](mailto:info@jung-und-parkinson.de)

[www.jung-und-parkinson.de](http://www.jung-und-parkinson.de)



Jung & Parkinson  
Die Selbsthilfe e.V.

## Bundesverband Parkinson Youngster für Selbsthilfe und Bewegungsstörungen e. V.

Die Parkinson Youngster kümmern sich um Aufklärung und Information über Parkinson und bringen gesunde und erkrankte Menschen zusammen.

Tel.: 0152 34010729

E-Mail: [info@parkinson-youngster.de](mailto:info@parkinson-youngster.de)

[www.parkinson-youngster.de](http://www.parkinson-youngster.de)



## Leben mit Parkinson

Die Patientenbroschüre „Leben mit Parkinson – Informationen und Anregungen für Betroffene“ ist auch für Angehörige eine lohnenswerte Lektüre. Sie eröffnet bei vielen Themen einen Einblick in die Sichtweise von Menschen mit Parkinson. Ein solcher Perspektivenwechsel ist mitunter hilfreich, um gemeinsam Strategien für den Alltag zu entwickeln.



Die Broschüre finden Sie als PDF zum Download auf:  
**[www.abbvie-care.de/erkrankung/parkinson](http://www.abbvie-care.de/erkrankung/parkinson)**

---

## PARKOUR – das Parkinson-Magazin

Das Magazin PARKOUR richtet sich an Betroffene und Angehörige gleichermaßen. Es bündelt Themen aus Medizin, Forschung und Selbsthilfe, bietet praktische Tipps für den Alltag und Anregungen für ein ausgewogenes Miteinander.

Auf **[www.abbvie-care.de/parkour](http://www.abbvie-care.de/parkour)** können Sie nach Themen suchen, auf **[www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)** sind alle Ausgaben als PDF eingestellt. Den Newsletter zum Magazin können Sie auf **[www.parkour-abo.de](http://www.parkour-abo.de)** bestellen.



## AbbVie Care

Was können Angehörige von Parkinson-Erkrankten für sich selbst beachten, wie gelingen Auszeiten? Das Internetportal von AbbVie Care bündelt in einer Rubrik für Angehörige Informationen rund um Parkinson und Anregungen für den Alltag.

**[www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)**



## Hilfreicher Parkinson-Check

Wirken die Parkinson-Tabletten noch ausreichend gegen die Parkinson-Symptome? Ein einfacher Selbsttest auf **[www.parkinson-check.de](http://www.parkinson-check.de)** liefert dazu erste Anhaltspunkte. Angehörige können Betroffene bei der Beantwortung der Fragen unterstützen. Der bearbeitete Fragebogen kann ausgedruckt und im nächsten Arzttermin besprochen werden oder per E-Mail direkt an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt geschickt werden.

Weitere Inhalte auf **[www.parkinson-check.de](http://www.parkinson-check.de)** sind Videos zu Parkinson-Symptomen und bewegende, mutmachende Geschichten von Betroffenen, die von ihrem Leben mit Parkinson berichten.



# Glossar

## A

### **Anti-Freezing-Stock**

Hilfsmittel bei Bewegungsblockaden (-> Freezing). Über einen Mechanismus am Griff klappt unten am Stock eine Querleiste aus. Bewusstes Übersteigen der Leiste löst die Blockade und ermöglicht, weiterzugehen.

### **Apomorphin**

Ahmt die Wirkung des körpereigenen -> Botenstoffs -> Dopamin im Gehirn nach und wird als Wirkstoff in der Parkinson-Therapie eingesetzt.

### **Autonom**

Unabhängig, eigenständig.

## B

### **Botenstoff**

Im Körper natürlich vorkommende chemische Substanz. Sie wird benötigt, um Informationen zwischen Zellen weiterzuleiten. Ein chemischer Botenstoff ist -> Dopamin.

## D

### **Depression**

Psychische Erkrankung, gekennzeichnet durch anhaltende gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Beeinträchtigungen in Antrieb und Denken. Zudem sind vielfältige körperliche Symptome von Schlaflosigkeit über Appetitstörungen bis zu Schmerzzuständen mögliche Anzeichen.

### **Dopamin**

Chemischer Botenstoff, der natürlicherweise im Körper vorkommt. Im Gehirn spielt er eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung von Bewegungsreizen.

## E

### **Elektrode**

In der Medizin ein elektrisch leitendes Objekt, das bei der -> Tiefen Hirnstimulation zusammen mit einer Gegenelektrode in dem zwischen beiden Elektroden liegenden Gewebe elektrische Ströme erzeugen oder ableiten kann.

### **Ergotherapie**

Unterstützt bei körperlichen oder seelischen Einschränkungen, das Leben eigenständiger zu gestalten. Ansätze sind Körperübungen, Vorschläge für Aktivitäten und Anpassungen im Alltag.

## F

### **Fluktuationen**

Wechsel von Phasen mit guter und mit schlechter Beweglichkeit.

## G

### **Goldstandard**

In der Medizin ein wissenschaftliches, diagnostisches oder therapeutisches Verfahren, das im gegebenen Fall die bewährteste und beste Lösung darstellt. Neue Verfahren werden an diesem Goldstandard gemessen.

## I

### **Infusion**

Kontrolliertes Verabreichen bzw. Einbringen von Flüssigkeiten in bestimmte Körperbereiche.

### **Intestinal**

Den Darm (Intestinum) betreffend.

## K

### **Kontinuierlich**

Fortlaufend, gleichmäßig sich fortsetzend.

## L

### **Levodopa (L-Dopa)**

Vorstufe des körpereigenen -> Botenstoffs-> Dopamin.  
Wird im Gehirn zu Dopamin umgebaut und als Wirkstoff in der Parkinson-Therapie genutzt.

### **Logopädie**

Sprachtherapie, die bei Störungen der Sprache, des Sprechens, der Stimme und des Schluckens infrage kommt.

## M

### **Medikamentenpumpe**

Hilfsmittel bei einer -> Infusion, über das der jeweilige Wirkstoff verabreicht wird.

## O

### **ON-Phasen**

Phasen, in denen die Parkinson-Medikamente wirken und die Beweglichkeit gut ist.

### **OFF-Phasen**

Phasen, in denen die Parkinson-Medikamente nicht ausreichend wirken und die Beweglichkeit eingeschränkt ist.

### **Oral**

Anatomisch „zum Mund gehörend“, in der Medizin „durch den Mund zu verabreichen“ (z. B. Tabletten).

## P

### **Physiotherapie**

Älterer Begriff: Krankengymnastik. Zur Vorbeugung und Behandlung verschiedenster Beschwerden, Verletzungen und Erkrankungen mit aktiven und passiven Techniken und Verfahren.

## S

### **Subkutan**

„Unter der Haut“ oder bezüglich des Einbringens einer Substanz in den Körper „unter die Haut“.

### **Sonde**

In der Medizin ein dünner Schlauch z. B. für die Zuführung von Flüssignahrung oder Wirkstoffen. Ebenso als Bezeichnung für Instrumente zur Untersuchung schwer zugänglicher Körperstellen verwendet.

### **Stoffwechsel**

Gesamtheit aller biochemischen Vorgänge, die innerhalb der Zellen eines lebendigen Organismus ablaufen.

## T

### **Tiefe Hirnstimulation**

Therapiemethode bei fortgeschrittenem Parkinson. Operativ in das Gehirn eingesetzte -> Elektroden senden elektrische Impulse an Nervenzellen, die bestimmte Bewegungen beeinflussen.

## U

### **Überbeweglichkeit**

Unruhebewegungen, auch Überbewegungen. Auf Betrachtende wirken sie wie „Zappeligkeit“, „Schaukeln“ oder „Nervosität“.

## V

### **Vegetatives (autonomes) Nervensystem**

Regelt Abläufe im Körper, die nicht willentlich gesteuert werden können, z. B. Atmung, Herzschlag oder Stoffwechsel. Es empfängt hierzu Signale aus dem Gehirn und sendet sie an den Körper.

## Z

### **Zittern**

Unwillkürliche, rhythmische, zitternde Bewegung eines Körperteils, z. B. der Hände oder des Kopfes. Es tritt auf, weil sich die Muskeln in kurzer Folge wiederholt zusammenziehen und entspannen.



you

Tel.: 0800 222 8430  
E-Mail: [info@abbvie-care-parkinson.de](mailto:info@abbvie-care-parkinson.de)  
[www.abbvie-care.de/parkinson](http://www.abbvie-care.de/parkinson)

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden