



PARKINSON MAGAZIN

Frühling 2016



PARKINSON-SELBSTHILFE-ÖSTERREICH

DACHVERBAND

IN EIGENER SACHE

Wir stecken viel Zeit, viel Arbeit und viel Kraft in unser Magazin, um es für Sie abwechslungsreich und informativ zu gestalten. Dass wir unser Parkinson Magazin Ihrem Landesverband und somit auch Ihnen, liebe LeserInnen, kostenlos zur Verfügung stellen können, ist uns ein wichtiges Anliegen - schließlich soll jeder Interessierte die Möglichkeit dazu haben, sich (unabhängig von seinem Einkommen) über Themen rund um Parkinson zu informieren.

Aber gerade deshalb sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. Unsere Arbeit ist ehrenamtlich, aber Druckkosten und Versand sind leider nicht umsonst. Deshalb bitten wir um ihre Spenden! Unterstützen Sie uns, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Wir sagen schon jetzt – vielen Dank für ihre Hilfe!

Die Redaktion



INHALT

Vorwort	03
Ankündigung	04
Hier bekommen Sie Hilfe	05
Euro-Schlüssel	08
Gehirnjogging	09
Studienteilnehmer	10
Bad Pirawarth EXKLUSIV	14
In Bewegung bleiben	15
Wer war eigentlich Dr. Parkinson?	16
Tipps & Tricks	17
Nehmen Sie jetzt...	19
Berufe im Interview	20
Achtsamkeit	22

Das nächste

PARKINSON MAGAZIN

SOMMER 2016

Erscheint Anfang Juni

IMPRESSUM: PSHÖ-DV, Postfach 29, 1081 Wien, Tel: 0664 78 222 03
dachverband@parkinson-oesterreich.at www.parkinson-oesterreich.at Das Parkinson Magazin dient zur Information von Parkinson-Betroffenen in ganz Österreich. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Auffassung der Redaktion entsprechen – Haftung ausgeschlossen! Wir behalten uns vor, Artikel zu kürzen bzw. Passagen umzuschreiben. Keine Haftung für unangefordert eingesandte Manuskripte. Titelfoto: hehau, „Frühlingszauber“, CC-Lizenz (BY 2.0) <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de> stammt aus der kostenlosen Bilddatenbank www.piqs.de

Das Redaktionsteam: Sabine Galler, Zäzilia Penz, Dr. Johann Ebner.



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wie schnell die Zeit vergeht – das neue Jahr ist bereits 3 Monate alt und sie halten bereits die 3. Ausgabe des neuen Parkinson Magazins der Parkinson Selbsthilfe Österreich in der Hand.

Übrigens die einzige, derartige Zeitschrift, die österreichweit verschickt wird.

In meiner Funktion als Präsidentin der Parkinson Selbsthilfe Österreich, aber vor allem als Parkinsonbetroffene liegt mir die persönliche Kommunikation, der gemeinsame Austausch mit Ihnen, liebe Leserinnen, liebe Leser, sehr am Herzen.

Ich möchte mich für die vielen, positiven Rückmeldungen bezüglich des Parkinson Magazins bedanken! Dies bestärkt das Redaktionsteam in ihrer Arbeit und bestätigt die Wichtigkeit des Informationsaustausches.

In dieser Ausgabe möchte ich über meinen Kuraufenthalt im vergangenen Dezember in Bad Pirawarth berichten: Da ich überzeugt bin, dass meine psychische Verfassung, Auswirkung auf meine Parkinson Symptome hat, wählte ich bewusst einen Kuraufenthalt für „Körper & Seele“ – Psychosomatik in Bad Pirawarth, anstelle in der neurologischen Abteilung!

Am Therapieplan standen Ernährungsberatungen, Entspannungstherapien, Sporteinheiten, Kreativworkshops, sowie Gesprächstherapien in Gruppen- wie Einzelsitzungen. In den 3 Wochen meines Aufenthaltes wurde mir wieder bewusst, wie wichtig es ist, auf mich selbst zu achten, sich für mich Zeit zu nehmen – achtsam zu sein!

Achtsamkeit bedeutet, vollkommen präsent zu sein und ganz bewusst wahrzunehmen, was im gegenwärtigen Moment passiert, und dabei wertfrei zu sein, sprich frei von Gedanken und Gefühlen der Vergangenheit oder der Zukunft. Wenn wir achtsam sind, öffnen wir alle unsere Sinne: sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken.

In Bad Pirawarth habe ich zwei sehr gute Freundinnen gefunden. Außerhalb unseres Therapieplanes haben wir viel Zeit mit Gesprächen und Erfahrungsaustausch verbracht, verbunden mit langen Spaziergängen in der schönen Umgebung der Klinik. Wir haben uns gegenseitig gestärkt, haben miteinander viel gelacht und uns Halt in schwierigen Phasen gegeben, so wie wir dies eigentlich auch bei unseren Selbsthilfetreffen machen. Hier braucht man nicht viel zu erklären, „Gleichgesinnte“ wissen wovon wir sprechen!

Ich bin sehr dankbar für die positiven Erfahrungen, die ich während meines Aufenthaltes in Bad Pirawarth machen konnte!

Ihre

Gabriele Hafner

Präsidentin PSHÖ-DV

Die Seele spricht zum Körper:

„Geh Du voran, auf mich hört ja der Mensch nicht!“

Der Körper antwortet:

„In Ordnung, ich werde krank, dann hat er Zeit für Dich.“

Wichtige Ankündigung

Der DV der PSHÖ möchte auch eine alte Tradition fortsetzen: Abwechselnd mit den PIT in Kärnten möchten wir alle zwei Jahre (als Ersatz für Karlstein) Parkinson Informationstage, jetzt zusammen mit den Landesverbänden, organisieren.

Den Anfang macht heuer Salzburg.

Das Programm wird noch zeitgerecht verlautbart werden.

Vielleicht ist etwas für Sie dabei. Es würde uns sehr freuen, Sie in Salzburg begrüßen zu dürfen.

Also, den Termin gleich vormerken!!

Dr. Johann Ebner

Einladung

**Parkinson-Info-Tage 2016
Parkinson – Rundblick**



**Freitag, 01. und Samstag, 02. Juli 2016
Parkhotel Brunauer in Salzburg**

Eintritt frei!

 PSHÖ-DV, LV PSH Salzburg 

Diesem Magazin haben wir einen Zahlschein beigelegt-

Bitte verwenden Sie ihn für Ihre Spende!

**DER DACHVERBAND NIMMT GERNE IHRE SPENDEN
ENTGEGEN!**

Wir sind ein Verein, der sich nicht aus Mitgliedsbeiträgen, sondern aus Spenden und Sponsorengeldern finanziert. Um unsere Mitmenschen informieren und ihnen beratend zur Seite stehen zu können, brauchen wir Sie und Ihre Spenden! Danke!

Raiffeisenbank Region Amstetten

IBAN: AT75 3202 5000 0242 7391 - BIC: RLNWATWWAMS

**Mit Ihrer finanziellen Unterstützung helfen Sie uns unter anderem
dabei, die Druckkosten für das Parkinson Magazin zu bestreiten!**

DANKE!

Hier bekommen Sie Hilfe!

Manchmal stößt man an seine eigenen Grenzen und man kommt alleine nicht weiter. Teils, weil man die Vorgangsweise nicht richtig kennt, teils, weil man keine Kraft mehr hat. Zu viele Steine werden uns Kranken und Behinderten in den Weg gelegt und mancher Behördengang wird zu einem „David gegen Goliath“ Kampf. Sie kennen das?

Wir zeigen Ihnen, wo Sie Hilfe bekommen können!



Der **ÖZIV** ist vor 54 Jahren gegründet worden. Der Verein arbeitet seit dieser Zeit mit und für Menschen mit Behinderung. Er wurde unter dem Namen „Österreichischer Zivil-Invalidenverband“ durch den Zusammenschluss mehrerer kleinerer Behinderten -organisationen gegründet. 2015 wurde das Logo bei - behalten der Name aber in „**Österreichweite zukunftsorientierte Interessenvertretung**“ geändert.

Der **ÖZIV** ist eine Interessenvertretung die versucht die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen mit Behinderungen in Österreich zu verbessern. Wir helfen durch Sozialberatung und Begleitung in allen Lebenslagen. Durch dauernde Kontakte zur Politik und Lobbying können wir immer wieder Verbesserungen für Menschen mit Behinderung erreichen. Einer der größten Erfolge des **ÖZIV** ist die Einführung des Pflegegeldes 1993.

Angebote des ÖZIV für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, die sich ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben wünschen, finden Sie unter www.oeziv.org

Wir kämpfen für Menschen mit Behinderung um:

- Wohnungen, die ohne Hilfe erreichbar sind und in denen sie sich selbstständig bewegen können.
- einen Arbeitsplatz, der ihren Fähigkeiten und Kenntnissen entspricht - mit einem Einkommen, von dem sie ohne Sorgen leben können.
- um öffentliche Verkehrsmittel sowie Kultur- und Freizeitangebote, die barrierefrei zugänglich und nutzbar sind.

Dafür setzt sich der **ÖZIV** als Interessensvertretung ein. Denn die Bedürfnisse der Menschen mit Behinderung sind die gleichen, wie die aller anderen Menschen!

Unser Ziel ist eine Welt ohne Barrieren, in der alle Menschen selbstbestimmt und gleichberechtigt leben können.

Werner Boberger, Bez.Obmann

Sie brauchen kein Mitleid,

Sie brauchen Hilfe und Lösungen!

Das ist der Leitspruch des Vereins „ChronischKrank“.

Die Mitarbeiter sind StudentInnen der sozial-, natur- und rechtswissenschaftlichen sowie medizinischen Fakultäten der Universitäten Linz und Wien, sowie betroffene und Menschen, die sich für chronische kranke und sozial schwache Menschen ehrenamtlich in Österreich einsetzen.

Ein Krankheitsfall wie Parkinson, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Depression etc. kann jeden treffen. Die physische, soziale, psychische und finanzielle Belastung ist für Betroffene und Angehörige gleichermaßen oft kaum zu bewältigen. Der Verein hat sich das Ziel gesetzt, mit seinen persönlichen Erfahrungen und seinem theoretischen Wissen, zu unterstützen.

Die Informationen und Hilfestellungen erfolgen in vielfältiger Weise und umfassen einen großen Themenbereich.

Obmann Mag. Jürgen Ephraim Holzinger wurde mehrmals transplantiert, war selbst Dialysepatient und hat zahlreiche Prozesse führen müssen, um ihm zustehende, soziale Ansprüche geltend zu machen. Als Betroffener weiß er, wovon er spricht, die Interessensvertretung von chronisch kranken und beeinträchtigten Menschen, sowie deren Angehörigen, ist ihm ein besonderes Anliegen.

Mehrmals trat er in Fernsehsendungen wie ORF heute konkret, €CO Magazin und bei Diskussionsrunden z.B. Servus TV – Talk im Hangar 7 auf, wo es um das Thema Pflege & Betreuung in Österreich ging und vieles angesprochen und aufgezeigt wurde, dass einer Neuregelung zugeführt werden muss.

Auch in der ORF Sendung Bürgeranwalt mit Dr. Resetarits deckte Holzinger viele Missstände auf. Er ist bekannt für seine diversen Konfrontationsgespräche.

Vieles wurde aufgrund vieler Anregungen und dem unermüdlischen Einsatz des Vereins ChronischKrank schon umgesetzt und Gesetzesänderungen beschlossen, wie das neue Gesetz rund um die Berechtigung für den Behindertenparkausweis, das seit 2014 österreichweit gilt oder dem neuen Gesetz in der 24 Std. Betreuung. Dieser äußerst motivierte und engagierte Verein hat bereits vieles bewegt und durchgesetzt.

Unterstützt wird der Verein durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz sowie dem Land Oberösterreich und verschiedener Gemeinden.

Kontaktdaten: Verein ChronischKrank® Österreich

Mo, Di 8:00 - 16:00 Uhr; Do 8:00 - 14:00 Uhr

Zentrale OÖ: +43 (0) 7223 / 82 6 67

Kirchenplatz 3, 4470 Enns

kontakt@chronischkrank.at

www.chronischkrank.at

ZVR 865474223



Foto: Verein ChronischKrank

Behindertenanwalt Erwin Buchinger

Was kann der Behindertenanwalt für Sie tun?

Die wichtigsten Aufgaben des Behindertenanwalts liegen in der Beratung und Unterstützung von Personen mit Behinderungen bzw. chronischen Krankheiten, die sich im Sinne des Bundes-Behindertengleichstellungsgesetzes oder des Behinderteneinstellungsgesetzes diskriminiert fühlen. Jährlich nehmen mehr als 1400 Menschen diese Dienste in Anspruch und beschwerten sich über eine weniger günstige Behandlung. Der Großteil der Beschwerden betrifft die Bereiche Bildung, Arbeitswelt, Barrierefreiheit und Leistungen der sozialen Sicherheit. Bei etwa 40% der Beschwerden kommt es infolge des Einschreitens des Behindertenanwaltes zu einer einvernehmlichen Problemlösung. Der Behindertenanwalt begleitet auch zu Schlichtungsverfahren, Vertretungen vor den Gerichten sind zurzeit nur sehr eingeschränkt möglich (Verbandsklage gegen Diskriminierung durch private Versicherungen). Der Behindertenanwalt würde sie gerne ausbauen, dazu braucht es aber gesetzliche Änderungen.

Neben der Intervention in Einzelfällen kümmert sich der Behindertenanwalt auch um den Abbau und die Beseitigung struktureller Benachteiligungen. Dazu werden Untersuchungen durchgeführt (aktuell zum Thema geschützte Arbeit für Menschen mit Behinderungen), Berichte veröffentlicht (aktuell zu den Erfahrungen mit 10 Jahren Behindertenanwaltschaft) und Empfehlungen an die Politik abgegeben (zuletzt konnte dadurch eine Novellierung der Führerschein-Gesundheitsverordnung erreicht werden).



Der derzeitige Behindertenanwalt Erwin Buchinger amtiert seit 1.1.2010 und wurde mit 1. Jänner 2014 für die Dauer von weiteren vier Jahren wiederbestellt. Er ist in Ausübung seiner Tätigkeit unabhängig, an keine Weisungen gebunden und dabei zur Verschwiegenheit verpflichtet. Er wird durch ein Team von sechs weiteren MitarbeiterInnen unterstützt.

So können Sie die Behindertenanwaltschaft kontaktieren:

Telefon: 0800 80 80 16

Montag bis Freitag, 8:00 bis 12:00 Uhr (kostenlos)

Fax: 01 71100 2237

E-Mail: office@behindertenanwalt.gv.at

Fotos: ChronischKrank

**Unser Leben ist vorgegeben – aber ob wir es schwarz/weiß
oder bunt ausmalen, bleibt uns überlassen**

Verfasser nicht bekannt

Der euro-key

Euro-Schlüssel

Seit Jahren werden die behindertengerechten öffentlichen Toiletten in Städten und Gemeinden, aber auch jene an den Autobahnraststellen mit dem sogenannten "Euro-Zylinderschloss" ausgestattet.

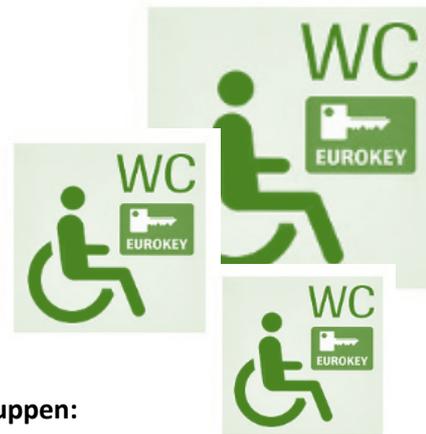
Das bedeutet, dass nur mehr jener Personenkreis Zutritt haben wird, der diese Toiletten dringend braucht.

Die Vorteile liegen in mehr Reinlichkeit und Hygiene und besserer Ausstattung durch den Betreiber, da die Gefahr von Verwüstung kaum mehr besteht. Außerdem können Sie mit dem "Euro-Schlüssel" auch alle sogenannten „Behinderten-Anlagen“, z.B. Lifte oder Treppenlifte, benutzen, die sich in Städten, Gemeinden, Hochschulen, Universitäten, Freizeiteinrichtungen, Kaufhäusern und Autobahnraststätten befinden.

Neben der WC-Ausstattung bietet das Euro-Zylinderschloss aber auch weitere Einsatzmöglichkeiten: Beispielsweise sind derzeit oft ältere, unzugängliche Gebäude mit Schrägaufzügen für behinderte Menschen ausgerüstet. Der Schlüssel, um diese Hilfen in Betrieb zu nehmen, muss mühsam beim Portier oder Hauspersonal gesucht werden. Mit dem Euro-Zylinderschloss und dem euro-key sind solche Einrichtungen sofort benutzbar.

Wie wird bestellt?

Das ausgefüllte Formular in ein Kuvert stecken, den Nachweis der Behinderung beilegen: Kopie des Bundesbehindertenausweises oder Kopie des Ausweises nach § 29 b StVO (jeweils Vorder- und Rückseite), eine Briefmarke darauf kleben und an die unten angegebene Adresse schicken:



Zielgruppen:

Der Euro-Schlüssel/euro-key kann von jeder Person, die eine Behinderung nachweisen kann, die die Benutzung behindertengerechter WCs unabdingbar macht (Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte u. ä.) bezogen werden.

Was kostet der euro-key?

Der euro-key kann, dank einer Förderung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, gratis abgegeben werden, aber nur dann, wenn oben genannte Kriterien erfüllt werden.

Das Euro-Schlüssel Bestellformular kann hier bezogen werden:

Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Rehabilitation – ÖAR

Stubenring 2/1/4

1010 Wien

Telefon: +43 1 5131533

Email: dachverband@oear.or.at

Webseite: <http://www.oear.or.at/>

Hier bekommt man auch eine Auflistung aller Anlagen, die mit dem euro-key benutzt werden können!

Sabine Galler



Quelle: ÖAR

Gehirnjogging



Lösungen im hinteren Teil des Magazins

SUDOKU

	8		1				2	
		6	2	5		4		8
7			3	8			6	
2				7			8	9
3	4	9						5
	7	5						
5		7						3
		8			6			
			5	9	1			2

Anagramme sind Worte, die durch Umstellen von Buchstaben gebildet werden. Je weniger Buchstaben ein Anagramm hat, umso leichter ist es natürlich zu enträtseln. Anagramme sind besonders knifflige Texträtsel. Deshalb ist es auch keine Schande, wenn Sie für die Lösung etwas länger brauchen

Finden sie die Tiere

FENLATE – MIESAE – ECLHSGAN – LINDERPF –
PENTHAR – ECKENSCH – LECHWABS –
MINAGOLF



Ein pensionierter Beamter klagt seinem Nachbarn sein Leid: „Dauernd fressen die Schnecken meinen Salat! Was kann ich nur tun?“
Der Nachbar: „Da hilft nur eines: Absammeln!“
Der Beamte: „Hab ich versucht. Ich sehe eine, ich bücke mich ... und husch, husch ist sie weg!“

Eine Schnecke und eine Ziege wetten vor dem Finanzamt, wer zuerst im oberen Stockwerk ist. Als die Ziege atemlos oben ankommt, ist die Schnecke schon lange da.
„Tja,“ meint diese, „mit Meckerei kommst Du hier nicht weiter. Hier musst Du kriechen!“

Ein besorgter Schneckenvater zu seinem Nachwuchs: „Dass du mir ja nicht wieder über die Straße rennst! In vier Stunden kommt der Bus!“

Beim **Brückenrätsel** müssen Wörter gefunden werden, die die Begriffe in der linken Spalte sinnvoll ergänzen, gleichzeitig den Begriffen der rechten Spalte vorangestellt werden und diese ebenfalls zu sinnvollen Begriffen machen. Unter dem Pfeil in der Mitte ergibt sich ein Lösungswort oder -spruch.

NACH									ZEICHEN
SCHWEDEN									HAFT
ZOLL									WERK
GOLD									FIEBER
BUNT									ZAHN
SPINNEN									HAUT
KINN									RAMPE
HEIL									AMERIKA
OBER									WEISS
GRAUPEL									MAERCHEN

Was sollte ich als Studienteilnehmer wissen?

Wozu klinische Studien?

Eine **klinische Studie** wird mit Patienten oder gesunden Probanden durchgeführt, um Medikamente, bestimmte Behandlungsformen oder medizinische Interventionen auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit zu überprüfen¹.

Klinische Studien werden durchgeführt, um wissenschaftliche Fragestellungen zu beantworten und um die medizinische Behandlung zukünftiger Patienten zu verbessern. Eine Studie kann allerdings erst dann stattfinden, wenn ausreichend Daten zur Sicherheit vorhanden sind und ein positives Votum der betroffenen Ethikkommission vorliegt. Um äußerliche Störeinflüsse zu minimieren, werden derartige Studien in einem **kontrollierten Umfeld** durchgeführt.

Die beweisgestützte – evidenzbasierte – Medizin (EBM) ist auf die Ergebnisse von klinischen Studien und medizinischen Veröffentlichungen aufgebaut. Die **erheblichen Kosten** klinischer Studien werden von Sponsoren übernommen, die aus unterschiedlichen Motiven Interessen mit einer Studie verbinden.

Die Aufklärung eines Patienten über die Teilnahme an einer klinischen Studie erfolgt ...

- über das **ausführliche ärztliche Gespräch** und über den ausführlichen **Text der Patienteninformation**, der mit der **Einwilligungserklärung** abgeschlossen wird.
- Die Patienteninformation und die Einwilligungserklärung werden dann bei Zustimmung des Patienten von diesem unterschrieben und vom verantwortlichen Arzt gegengezeichnet.

Die Patienteninformation zur Teilnahme an einer klinischen Studie enthält:

Am Deckblatt: **Titel der Studie in Deutsch**

Und die Hinweise:

- dass die Teilnahme an der Studie freiwillig erfolgt,
- dass der Ausstieg aus der Studie jederzeit ohne Angabe von Gründen möglich ist,
- dass das Ablehnen der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden aus einer Studie, keine nachteiligen Folgen für die medizinische Betreuung hat.

Dann folgen einige Fragen, die beantwortet sein sollten bzw. die man als Studienteilnehmer verstanden haben sollte: Am Anfang steht die für den Patienten verständliche Aufklärung über den **Zweck der klinischen Studie: Was will man mit der Studie zeigen?**

Anschließend Beschreibung der **Art der klinischen Studie:**

- Arzneimittelstudie: Prüfung eines nicht registrierten Arzneimittels
Prüfung eines registrierten Arzneimittels: gemäß oder nicht gemäß der Indikation
- Medizinproduktstudie: MP mit oder ohne CE-Kennzeichnung
- Prüfung einer neuen medizinischen Methode
- Grundlagenforschung, Register, Biobank, Fragebogenuntersuchung, Retrospektive Datenauswertung, Metastudie, Genetische Studie, psychologische Studie, pflegewissenschaftliche Studie, Kohorten Studie,

Wie läuft die klinische Studie ab?

- Wo wird die klinische Studie durchgeführt? (Mono- oder Multizentrisch?)
- Anzahl der Studienteilnehmer



- Dauer und zeitlicher Ablauf, der aktiven Phase der klinischen Studie und sind dann Nachkontrollen notwendig?
- Welche Untersuchungen/Behandlungen werden wann gemacht?
- Studienbezogene zusätzliche Maßnahmen bzw. Behandlungen und Information speziell über invasive und strahlenbelastende Untersuchungen, im Routinefall und rein studienbezogen.

Welche **anderen Behandlungsmöglichkeiten** gibt es? Bisher sonst durchgeführte Routinetherapie?

Studiendesign: Um äußerliche Störeinflüsse zu minimieren, werden derartige Studien in einem **kontrollierten Umfeld** durchgeführt: Das **Studiendesign** ist dabei wichtig. Erklärung der ev. auftauchenden Begriffe notwendig:

- Parallelgruppen, Verumgruppe, Kontrollgruppe, ...
- Randomisierung – das Zufallsprinzip bei der Gruppenzuordnung muss klar sein,
- kontrolliert, placebokontrolliert - es steht dem Studienteilnehmer zu, über die Chancenverteilung - zu wieviel Prozent er das Verum oder das Placebo bekommt – Bescheid zu wissen.

Offen oder verblindet : Eine Studie ist **offen**, wenn die Patienten wissen, ob sie das Verum (= die zu testende Substanz) oder das Placebo bekommen. Dagegen ist die Studie

- **einfachblind**, wenn die Patienten nicht wissen, welche Substanz (Kontrolle oder Verum) sie erhalten (Versuchsperson „blind“).
- **doppelblind**, wenn die Patienten und auch der behandelnde Mediziner nicht wissen, wer welche Substanz erhält.
- **dreifachblind**, wenn weder die Patienten noch der behandelnde Mediziner, noch diejenigen, die die Auswertung durchführen, wissen, wer welche Substanz erhält. Nur der Auftraggeber der Studie weiß, wer welche Substanz erhielt.
- **Cross-Over?** Es werden im Laufe der Studie die Gruppen getauscht – jede Gruppe bekommt einmal das Verum.

Worin liegt der Nutzen einer Teilnahme an einer klinischen Studie?

- Ist zu erwarten, dass die Teilnahme an der Studie zu einem gesundheitlichen Nutzen für den teilnehmenden Patienten führt?
- Die in dieser Studie gewonnenen Informationen können anderen Patienten in Zukunft helfen.

Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen

- Selbst über die Risiken einer im Rahmen der klinischen Studie notwendigen Blutabnahme oder eines intravenösen Zugangs (Schwellung, Schmerzen, Entzündung, Hämatom, Schwindel, Ohnmacht, ...) sollte Aufklärung erfolgen.
- Aufklärung über das Risiko bei speziell studienbezogenen, invasiven und strahlenbelastenden Untersuchungen und Maßnahmen.
- Aufklärung über mögliche Arzneimittelnebenwirkungen.
- Risiken bei einer durch studienbedingte Maßnahmen verlängerte Narkose oder verlängerte OP-Dauer.

Zusätzliche Einnahme von Arzneimitteln? Ist studienbedingt die zusätzliche Gabe von Arzneimitteln notwendig? Schmerzmittel, antiallergische Medikamente, Magenschutz, Heparin, Welche Nebenwirkungen können diese Arzneimittel haben?

Hat die Teilnahme an einer klinischen Studie sonstige Auswirkungen auf die Lebensführung und welche Verpflichtungen ergeben sich daraus?

- Wichtig ist, dass der Prüfarzt über alle früheren Krankheiten, über Medikamenteneinnahme und Allergien informiert ist.
- Der Prüfarzt sollte sofort über schwere Erkrankungen und Krankenhausaufenthalte, die während der Studie vorkommen, informiert werden.
- Man wird gebeten, sich an die Termine zu halten, die mit dem Prüfarzt vereinbart wurden. Falls man einen Termin nicht wahrnehmen kann, sollte man baldmöglichst das Studienteam informieren und einen neuen Termin vereinbaren.
- Wenn man von anderen Ärzten behandelt wird, muss man diese über die Teilnahme an der klinischen Prüfung informieren.
- Auch der Prüfarzt muss über jede medizinische Behandlung, die man durch einen anderen Arzt während der klinischen Prüfung erhält, sowie über ergänzende Behandlungen mit Medikamenten, auch rezeptfreier, informiert werden.

Was ist zu tun beim Auftreten von Symptomen, Begleiterscheinungen und/oder Verletzungen?

Sollten im Verlauf der klinischen Prüfung irgendwelche Symptome, Begleiterscheinungen und/oder Verletzungen auftreten, muss dies dem Prüfarzt mitgeteilt werden. Bei schwerwiegenden Begleiterscheinungen umgehend telefonische Mitteilung (Telefonnummern siehe unten).

Versicherung: Bei Abschluss einer Versicherung für alle Schäden, die durch die durchgeführten Maßnahmen der klinischen Prüfung verursacht werden können, wird dies auch in der Patienteninformation angeführt.

Informationen für gebärfähige Frauen – SS-Test: Es wird in der Patienteninformation vermerkt: wenn Schwangere und stillende Frauen nicht an dieser klinischen Studie teilnehmen dürfen.

Wenn gebärfähige Frauen nur mitmachen dürfen, wenn:

- SS-Tests vor und während der klinischen Prüfung 1x monatlich negativ sind
- Zuverlässige Art der Empfängnisverhütung (Pille, Spirale) zu praktizieren ist.

Sollte die Frau dennoch während der klinischen Prüfung schwanger werden oder der Verdacht bestehen, ist umgehend der Prüfarzt zu informieren und es wird die Schwangerschaft bis zur Beendigung genau verfolgt und dokumentiert.

Wann wird eine klinische Studie vorzeitig beendet?

Die Teilnahme an der Studie erfolgt freiwillig. Es ist der Ausstieg aus der Studie jederzeit ohne Angabe von Gründen möglich und ein vorzeitiges Ausscheiden aus einer Studie hat keine nachteiligen Folgen für die medizinische Betreuung.

Auch der Prüfarzt oder der Auftraggeber der klinischen Studie können entscheiden, dass Ihre Teilnahme an der Prüfung vorzeitig beendet wird – ohne vorher das Einverständnis vom Studienteilnehmer einholen zu müssen. Gründe dafür wären: Man entspricht den Erfordernissen der klinischen Prüfung nicht. oder der Prüfarzt glaubt, dass die weitere Teilnahme an der klinischen Prüfung nicht im Interesse des Studienteilnehmers ist, oder die Klinik entscheidet, die klinische Prüfung zu beenden.

In welcher Weise werden die im Rahmen der klinischen Studie gesammelten Daten verwendet?

- Wird das Datenschutzgesetz eingehalten? Wie wird die Vertraulichkeit meiner Daten geschützt? Verschwiegenheitspflicht.

In welcher Weise werden die im Rahmen der klinischen Studie gewonnenes Blut, Gewebe oder Zellen nach der Studie verwendet?

- Verworfen? Bei zusätzlicher Verwendung eingelagerter Bioproben für Forschungszwecke (genetische Untersuchungen, Biomarkerforschung,) ist eine zusätzliche Patienteninformation und Einwilligungserklärung notwendig.

Entstehen für den Teilnehmer Kosten? Gibt es einen Kostenersatz oder eine Vergütung?

Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen?

Namen der ärztlichen Kontaktpersonen:

Ständig erreichbar unter: Für 24-Stunden-Erreichbarkeit ist eine Klappe eines Sekretariates nicht ausreichend! Empfohlen wird die Angabe der Handynummer der Kontaktperson/des Prüfarztes oder Telefonnummer des diensthabenden Facharztes der Klinik.

Zum Schluss steht die Einwilligungserklärung mit der Unterschrift des Patienten und des gegenzeichnenden verantwortlichen Arztes. Der Patient erhält eine unterschriebene Kopie der Patienteninformation und Einwilligungserklärung.

Aufklärung des jungen Studienteilnehmers mit entsprechend altersgerechter Patienteninformation

Getrennt für Kinder und Jugendliche:

- Bis 14. Lj. und 14. – 18. Lj.

Zusätzlich zur Informationsschrift für die Eltern

- Schließlich wird die jeweilige Einwilligungserklärung vom Jugendlichen, und seinen Eltern/Erziehungsberechtigten unterschrieben und jeweils gegengezeichnet vom verantwortlichen Arzt.

Eigene Bestimmungen für entmündigte Personen und zum Zeitpunkt des Studienbeginns nicht ansprechbare Personen. Personen die nicht lesen können, kann das Informationsblatt und die Einwilligungserklärung vorgelesen werden – genaue Dokumentation notwendig.

Rolle der Selbsthilfegruppe

- Studienaufrufe können über die Selbsthilfegruppe an die Patienten herangetragen werden.
- Fragen zu geplanten oder laufenden Studien können in der Gruppe auftauchen.
- Klarlegen des Zeithorizontes: Je nach klinischer Phase der Studie – oft um Enttäuschungen bei hohen Erwartungen zu vermeiden.

Dabei muss klar sein, dass in der Selbsthilfegruppe nur ein Erfahrungsaustausch erfolgen kann. Die ärztliche Aufklärung kann nur und darf nur durch den Arzt erfolgen.

Die Selbsthilfe sieht sich nur als wertvolle Ergänzung!

Klinische Phase der Studie und damit auch Zeitrahmen bis zur Zulassung eines AM z.B.

- Phase I, ca. 20–80 Patienten, Wochen bis Monate, Verträglichkeit und Sicherheit des Medikaments
- Phase II, ca. 50–200 Patienten, Monate, Überprüfung des Therapiekonzepts (Phase IIa), Findung der geeigneten Therapiedosis (Phase IIb), positive Effekte der Therapie sollten zu beobachten sein
- Phase III, ca. 200–10.000 Patienten, Monate bis **Jahre**, Wirkungsnachweis und Marktzulassung der Therapie; nach Marktzulassung werden laufende Studien dann zu IIIb-Studien
- Phase IV, ab ca. 1000 bis Millionen, Dauer Jahre. Erfolge mit bereits zugelassenen Medikamenten in der zugelassenen Indikation. Zulassungsbehörden verlangen oftmals derartige Studien, z. B. zur Feststellung sehr seltener Nebenwirkungen, die erst in großen Patientenkollektiven erkennbar sind.

BIG - Therapie



Die Parkinson'sche Erkrankung mit ihren Kardinal Symptomen des Rigors, Tremors, der Akinese und posturalen Instabilität ist bedingt durch einen Dopamin Mangel in der Substantia nigra. Kern Problem der Akinese ist eine Störung von automatisierten motorischen Routineleistungen, wie z.B. das normale Gehen. Viele der im Langzeitverlauf der Parkinson Erkrankung auftretenden Probleme wie Gang und Gleichgewichtstörung sprechen nur unzureichend auf Medikamente an. Ein typisches Beispiel hierfür ist das Gehen mit kleinen Schritten und reduziertem Mitpendeln der Arme. Die meisten Betroffenen können Tempo und Umfang ihrer Bewegungen zwar kurzfristig steigern, fallen aber umgehend wieder in das Parkinson typische Bewegungsmuster zurück, wenn sie ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf die Bewegungsausführung konzentrieren. Viele dieser medikamentös nur unzureichend beeinflussbaren Probleme können gezielt durch aktivierende Therapien behandelt werden.



Das LSVT - BIG Programm ist ein in den USA entwickeltes Training, speziell für Menschen mit Morbus Parkinson. Ursprünglich entstanden ist das Ganze als Stimmtraining im Bereich der Logopädie in den USA Lee Silverman Voice Treatment. Diese Therapie ist optimal für die Patienten mit idiopathischen Morbus Parkinson im Frühstadium (Hoehn und Jahr 1-3) mit dem Kardinalsymptom der Brady bzw. Hypokinese (Verlangsamung bzw. Verkleinerung der Bewegung) geeignet. Schwerpunkt von "BIG" ist das gezielte Üben von Bewegungen mit großer Amplitude zur Verbesserung von Geschwindigkeit und Bewegungsausmaß. Durch intensives Wiederholen und ständige Erfolgskontrolle durch den Therapeuten bewirkt LSVT - BIG das Patienten wieder auf ungenutzte Bewegungsmöglichkeiten zugreifen

und diese bewusst im Alltag einsetzen können. In unserem Klinikum erfolgt das Screening am Anreisetag durch einen LSVT - BIG zertifizierten/e Therapeuten/in, um die Eignung des Patienten für diese Therapie zu prüfen.

Die Behandlung findet im Rahmen einer Einzeltherapie statt an 4 aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche. Es dauert 4 Wochen, 16 Therapieeinheiten je 60 min. inklusive Aufnahme und Endbefund. Die intensive Therapieform erfordert ein besonderes Maß an Leistungen und Motivation des Patienten und sollte daher gut geplant werden. Die Frequenz ist nicht veränderbar, da LSVT - BIG nur durch die hohe Intensität der Behandlung optimal wirken kann.



Fotos ©Pirawarth

Die Wirksamkeit der LSVT - BIG Therapie wurde in der Berliner BIG - Studie bei 60 Patienten mit Parkinson-Erkrankung in milden bis moderaten Krankheitsstadien untersucht (Eberbach er al. 2010, Movement Disorders). Zusammenfassend kann nach den Ergebnissen der Berliner BIG davon ausgegangen werden das LSVT- BIG ein wirkungsvolles Behandlungsverfahren bei Patienten in frühen bis mittleren Stadien der Parkinson Erkrankung darstellt. Die LSVT - BIG Therapie ist als intensive Einzeltherapie aufwendiger aber auch wirksamer als Nordic Walking oder ein Hausübungsprogramm.

Dr. Cerkez Gordana - Klinikum Bad Pirawarth

In Bewegung bleiben

Einfache Übungen im Sitzen

Die Sitzgelegenheit sollte nicht zu weich und zu niedrig sein.

Übung 1



Einen kleinen Ball (im Sport- oder Sanitätshandel erhältlich) vor dem Brustkorb mit beiden Händen rhythmisch drücken.

Darauf achten, dass Ellbogen oben gelassen werden.

Übung 30 - 60 Sekunden durchführen.

Übung 2



Angewinkelte Arme seitlich zum Körper nach hinten bewegen.



Im Sitzen Unterarme parallel vor dem Oberkörper halten.

So weit wie möglich Ellenbogen nach hinten ziehen.

Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Übung 10 – 20 x wiederholen.

Übung 3

Gerade hinsetzen.
Füße sind schulterbreit auf dem Boden

Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen.

Die Hände umfassen das rechte Bein auf Knöchelhöhe.
Wieder Aufrichten und das Gleiche mit dem linken Bein wiederholen.



Übung pro Seite 5 - 10 x ausführen.

Quelle: www.parkinson.hexal.de

Wer war eigentlich Dr. Parkinson?

Dr. James Parkinson - geboren am 11. April 1755 bei London - als ältestes von drei Kindern des Apothekers und Chirurgen John Parkinson und dessen Ehefrau Mary Parkinson, studierte er Medizin im London-Hospital, wobei er bereits während des Studiums in der Praxis des Vaters mitarbeitete. Nach dessen Tod übernahm er dessen Praxis, besuchte aber weiterhin auch Vorlesungen, unter anderem bei John Hunter (1728–1793), einem der berühmtesten Chirurgen seiner Zeit.

Seine bekannteste medizinische Veröffentlichung ist die Arbeit „*An Essay on the Shaking Palsy (Eine Abhandlung über die Schüttellähmung)*“ von 1817, in der Parkinson erstmals die Symptome der später nach ihm benannten neurologischen Erkrankung beschreibt. Parkinson selbst bezeichnete sie wegen des bei vielen Patienten auffälligen Ruhetremors als „Schüttellähmung“ (*Paralysis agitans*). Wilhelm von Humboldt (1767 – 1835) war der erste Parkinsonbetroffene, über dessen Krankheitsgeschichte schriftliche Unterlagen bekannt sind.

Dr. James Parkinson starb am 21. Dezember 1824.

Der Ausdruck „Parkinson-Krankheit“ (auch „Parkinson-Syndrom“, „Morbus Parkinson“ oder „Parkinsonismus“) wurde vermutlich zum ersten Mal im Jahr 1884 von dem französischen Psychiater Jean-Martin Charcot (1825–1893) benutzt.

Eine kleine Geschichte am Rande. Von Dr. James Parkinson soll keine Abbildung existieren! Die Bilder, die man im Internet findet, stellen einen ernsten jungen Mann mit Backenbart dar. Das soll aber unzweifelhaft keine Zeichnung, sondern eine Fotografie sein. Fotografische Abbildungen gibt es aber erst seit 1826 – und da war Dr. James Parkinson schon zwei Jahre tot.

Ob das stimmt, weiß niemand genau – sollte es aber nicht stimmen, dann ist es gut erfunden!

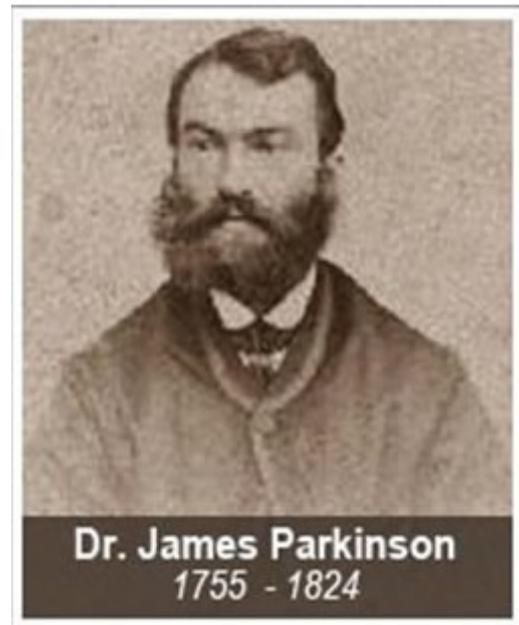


Foto: Wikipedia

Quelle: www.parkinson-österreich.at www.parkinson.ch

Anlässlich des Geburtstages von Dr. James Parkinson, gibt es österreichweit schon seit Jahren immer wieder Veranstaltungen mit interessanten Vorträgen, Information, Musik und vielem mehr. Setzen Sie sich mit dem Dachverband oder Ihrem Landesverband in Verbindung und fragen Sie nach, was in Ihrem Bundesland gemacht wird. Besuchen Sie doch eine dieser Veranstaltungen – treffen Sie alte Freunde und lernen Sie neue Bekannte kennen. Auch Angehörige sind bei unseren Events immer sehr willkommen! Also, worauf warten Sie noch? Besuchen Sie unsere Homepage www.parkinson-österreich.at – dort finden Sie alle Veranstaltungen der Landesverbände.

Wir freuen uns auf Sie!

Sabine Galler

Tipps & Tricks

Rund ums Essen!

Beachten Sie, dass immer eine gute Menge an Nahrungsmitteln im Kühl- und im Gefrierschrank ist und die Haltbarkeit lange vorhält. Vorräte wie Konserven, Marmelade oder eingelegtes Sauergemüse halten sehr lange und geben Sicherheit, immer Essbares zu Hause zu haben. Das hilft, wenn man nicht, wie geplant einkaufen gehen kann.



Produktfoto: Amazon

Gehen Sie möglichst selbst oder in Begleitung einkaufen. Das ist gleichzeitig ein ‚sozialer‘ Ausflug und hilft auch, die Mobilität aufrecht zu erhalten. Gehen Sie in der ‚ruhigen‘ Geschäftszeit einkaufen oder bitten Sie jemanden, Sie zu vertreten, wenn Sie sich wirklich dazu nicht imstande fühlen.

Planen Sie immer ein paar Tage im Voraus und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Bedenken Sie bei aufwendigen Gerichten, dass eine lange Zubereitungszeit vielleicht nicht mehr machbar ist, und bereiten Sie lieber schnelle Mahlzeiten zu. Wenn Sie die Möglichkeit haben, kochen Sie z. B. Gulasch oder Spaghetti-Sauce in größeren Mengen und frieren Sie das portionsweise ein. Besorgen Sie sich auch einige Fertiggerichte, denn die sind rasch gekocht, auch wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht.

Wenn Sie kochen, denken Sie schon vor Beginn daran, dass Sie alles bereit haben. Dinge, die man regelmäßig verwendet, sollten leicht zugänglich aufbewahrt werden und nicht im hintersten Winkel der untersten Schublade liegen.

Stapeln sie Teller und Schüsseln nicht zu hoch übereinander, die Gefahr, dass alles ins Rutschen kommt und zerbricht, ist groß. Vorsicht Verletzungsgefahr!

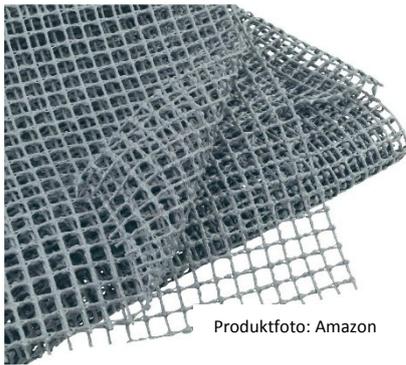
Beim Kauf von Gläsern und Tassen sollte man immer an Sicherheit denken. Wählen Sie Gläser mit dickerem Glasboden für bessere Standfestigkeit. Gläser mit geriffelten oder gerillten Oberflächen lassen sich einfacher halten, als glatte. Bei Tassen gilt das Gleiche – besser dickeres Keramikmaterial als feines Porzellan kaufen und Modelle mit zwei Griffen lassen sich leichter zum Mund bringen, als die mit nur einem Henkel. Manchmal tut auch ein Strohhalm gute Dienste, da man damit trinken kann, ohne das Glas heben zu müssen.

Thermobecher halten ihr Getränk lange warm - es gibt auch Thermoteller, die das Abkühlen der Speisen verlangsamen. Haben Sie ein Problem mit dem Besteck? Es gibt Löffel, Gabeln und Messer mit verdicktem Griff – das hilft beim Festhalten und sieht auch nett



Produktfoto: cliphut.com

aus. Um die Distanz zwischen Teller und Mund zu verringern, stellen Sie den Teller auf ein Buch oder Ähnliches. Sie werden merken, dass z. B. Reis wirklich in den Mund gelangt und nicht auf dem Weg dahin, von der Gabel geschüttelt wird.



Überhaupt gibt es viele zum Teil ganz simple Tricks, die uns Betroffenen den Alltag erleichtern können. Legen Sie ein feuchtes Tuch unter ihren Teller und er rutscht nicht davon. Besorgen Sie sich eine Antirutschmatte, wie man sie unter Teppichen verlegt, schneiden Sie sie nach Bedarf zu – und verwenden Sie diese Teile auf verschiedene Weise - etwa unter das Schneidbrett, oder stellen Sie eine Mineralwasserflasche drauf, nehmen Sie ein zweites Stück der Matte, legen Sie es über den Drehverschluss und öffnen Sie die Flasche ohne abzurutschen.

Schauen Sie sich nach Küchenhelfern um. Es gibt Dosenöffner, die man mit einer Hand verwenden kann, Es gibt verstellbare Öffner für Gläser mit Schraubdeckel und vieles mehr. Ich habe mir jetzt einen Greifer gekauft, mit dem ich hinuntergefallenes wieder aufheben kann, ohne mich bücken zu müssen.

Erkundigen Sie sich im Internet, in einem Sanitärzubehörgeschäft oder bei ihrem Therapeuten, was es alles gibt und wo sie es kaufen können. Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, um sich den Alltag zu erleichtern.



Quelle: www.parkinson-oesterreich.at

Was Sie noch wissen sollten!

Eine spezielle Parkinsondiät gibt es nicht, wichtig ist jedoch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die ballaststoffreich sein sollte.

Essen Sie mehrmals kleine Portionen über den Tag verteilt, das belastet den Magen-Darmtrakt weniger und ist auch günstiger bei eventuellem Auftreten von Übelkeit.

Wenn möglich, legen Sie ihre Essenszeiten in die Phasen der besten Medikamentenwirkung, denn da fällt das Kauen und auch das Schlucken leichter.

Wichtig: Eiweiß konkurriert mit L-Dopa beim Transport aus dem Darm in die Blutbahn (derselbe Transportmechanismus) – daher ist eine zeitliche Trennung der L-Dopa-Aufnahme von der Eiweißaufnahme notwendig. Nehmen Sie deshalb eine halbe Stunde vor und eine Stunde nach einer Mahlzeit keine L-Dopagabe (Z.B. Madopar, Sinemet, Stalevo, ...).

Achten Sie bei Fertiggerichten auf die Inhaltsstoffe. Glutamat sollten Sie nicht oder nur in geringer Menge zu sich nehmen. Auch bei Grapefruits ist Vorsicht geboten, da hier eine Beeinflussung eines Leber-Enzym-Systems (Cytochrom P450) Veränderungen in der Wirksamkeit von Medikamenten hervorrufen können.

Milch und Molkegetränke sind keine Getränke, sondern flüssige Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt. Gegen Darmträgheit hilft ballaststoffreiche Ernährung, wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Trinken Sie ausreichend (1,5l bis 2l am Tag) und machen Sie regelmäßig Bewegung. Ihr Physiotherapeut zeigt Ihnen gerne Übungen, die individuell für Sie passen.

Quelle: www.parkinson-oesterreich.at

Bitte nehmen Sie jetzt ihre Medikamente!

In der heutigen Zeit gehört der Computer oder das Smartphone zum täglichen Leben. Kinder im Vorschulalter kennen sich mit diesen Dingen bereits besser aus als mancher Erwachsener. Manche Menschen haben eine Scheu vor den technischen Geräten – es gibt aber auch sehr Interessierte in allen Altersgruppen.

Mit den neuen Handys kann man nicht nur telefonieren oder SMS schreiben, sondern auch fotografieren, filmen, spielen, im Internet surfen und vieles mehr.

Die Hersteller bzw. Programmierer der Smartphones haben dabei auch sehr brauchbare Apps entwickelt, die uns Parkinson-Betroffenen im täglichen Leben unterstützen können. Ich habe zum Beispiel eine <Medikamenten Erinnerung App>, die ich nicht mehr missen möchte. Einmal eingestellt, meldet sich mein Handy 6-mal am Tag genau zur richtigen Zeit, mit den Worten „BITTE NEHMEN SIE JETZT IHRE MEDIKAMENTE“. Ja, Sie lesen richtig, mein Smartphone spricht mit mir – und seit ich diese App benutze, habe ich keine einzige Einnahme mehr vergessen. (Medicine time – kostenlos im Google Playstore). Es gibt einige brauchbare Apps - so zum Beispiel „Sprech Begleiter- Logopädie“, wo man Übungen für Mund- und Zungenmotorik zum Nachmachen findet. Außerdem gibt es eine Vielzahl an „Kognitiven Trainingsprogrammen“, also verschiedene Gedächtnis- und Konzentrationsübungen.

Natürlich gibt es auch Apps, die nicht ernst zu nehmen sind. Die sind eher als Spielerei oder Humbug zu werten. Dass man mit einer Handyfunktion die Intensität des Tremors messen kann, ist ein Beispiel dafür. Das ist unnötige Zeitvergeudung und bringt keinerlei Nutzen. Wenn Sie nun auch die eine oder andere App ausprobieren möchten, tun sie das. Aber denken Sie immer daran, dass Übungen zwar gut und wichtig sind – den Arzt oder Therapeuten aber NICHT ersetzen!

„BITTE NEHMEN SIE JETZT IHRE MEDIKAMENTE!“ – meldet mein Handy – pünktlich und verlässlich!
Und genau das mache ich jetzt.

Was sind Apps?

"App" ist die Abkürzung von "Application". Application bedeutet übersetzt "Anwendung"

Eine App ist im Allgemeinen ein Computer-Programm. Da das Smartphone letztlich auch nur ein kleiner Computer ist, ist die Funktionsweise ähnlich.

Wenn Ihnen eine App zusagt, können Sie diese herunterladen. Unterschieden wird zwischen kostenlosen und kostenpflichtigen Apps. Kostenlose Apps finanzieren sich meist durch Werbung, während in kostenpflichtigen Apps darauf verzichtet wird!

Quelle: www.chip.de

Sabine Galler

Lösungen:

4	8	3	1	6	9	5	2	7
1	9	6	2	5	7	4	3	8
7	5	2	3	8	4	9	6	1
2	6	1	4	7	5	3	8	9
3	4	9	6	2	8	7	1	5
8	7	5	9	1	3	2	4	6
5	1	7	8	4	2	6	9	3
9	2	8	7	3	6	1	5	4
6	3	4	5	9	1	8	7	2

■	F	R	A	G	E	■	■	■		
■	■	R	A	E	T	S	E	L		
■	■	■	■	S	T	O	C	K		
■	■	■	■	G	E	L	B	■		
■	■	■	■	S	T	I	F	T		
■	N	E	T	Z	■	■	■	■		
■	■	■	■	L	A	D	E	■		
■	■	■	■	M	I	T	T	E	L	
■	■	■	■	D	E	C	K	■	■	
■	■	■	■	S	C	H	A	U	E	R

ELEFANT – AMEISE – SCHLANGE – NILPFERD –
PANTHER – SCHNECKE – SCHWALBE – FLAMINGO



Berufe im Interview

Im Gespräch mit **Doreen Schulze** über **Physiotherapie**

Ich treffe Doreen Schulze im Physikalischen Ambulatorium Kapfenberg, wo sie seit 2014 als Physiotherapeutin arbeitet. Doreen ist gebürtige Deutsche, machte dort die Ausbildung und arbeitete einige Jahre in einer neurologischen Reha Klinik. Nach Österreich kam sie der Liebe wegen.



- F: In dem Alter, in dem man sich für eine Berufsausbildung entscheiden soll, wissen viele noch nicht, in welche Richtung ihr Weg führen soll. Wann haben Sie sich dafür entschieden Therapeutin zu werden – und warum?
- A: *In der letzten Klasse bekamen wir eine umfassende Berufsberatung, und ich fühlte mich immer mehr zum Beruf Therapeutin hingezogen. Als ich dann bei einem Praktikum eine Patientin sah, die ihr gelähmtes Bein plötzlich ein wenig bewegen konnte – als ich die Freude dieser Frau gesehen habe, wusste ich: „Das ist MEIN Beruf!“*
- F: Wie oft sollte der Parkinsonbetroffene zur Physiotherapie gehen? Kann man auch zu oft gehen und sich dadurch Schaden zufügen?
- A: *Das ist abhängig vom Stadium der Krankheit. Wichtig ist Regelmäßigkeit, denn dadurch automatisieren sich die Übungen und der Patient übernimmt sie in seinen Alltag. Je weiter der Parkinson fortgeschritten ist, desto wichtiger wird auch ein Reha Aufenthalt.*
- F: Dürfen therapeutische Übungen schmerzhaft sein, oder macht der Patient dann etwas falsch?
- A: *Leichtes Ziehen ist bei passiven Übungen normal. Bei aktiven Übungen kann es schon leicht „brennen“, aber es darf nie unangenehm werden. Die Schmerzgrenze sollte nie überschritten werden.*
- F: Kranke Menschen sind oft schwierig und ungeduldig, dadurch oft auch unhöflich – wie gehen Sie damit um?
- A: *Man braucht viel Einfühlungsvermögen und Geduld, aber auch ein „Schutzschild“ um negative Aspekte nicht an sich herankommen zu lassen. Wenn es gar nicht passt, kann ich den Patienten auch abgeben. Denn eine gute Therapie geht nur mit gegenseitiger Sympathie!*
- F: Wie motivieren Sie Patienten, die Übungen mitzumachen, bzw. zu Hause weiterzumachen?
- A: *Durch genaues Erklären! Ich versuche dem Patienten die Wichtigkeit der Übungen und was sie bewirken, klar zu machen.*
- F: Ich war schon bei vielen verschiedenen Physiotherapeuten und jeder hat mich anders behandelt. Warum ist das so? Wonach richtet sich das?
- A: *Es werden die Befunde angesehen, ausführlich mit dem Patienten gesprochen und dann eine Therapie erstellt. Das sie unterschiedlich sein können, hat viele Gründe. Die Ausbildung, der Stand der Fortbildungen und die Persönlichkeit des Therapeuten machen den Unterschied aus. Aber egal ob aktive oder passive Therapie - beide Arten führen zu einem guten Ergebnis.*

- F: Wie ist das mit Fortbildung? Gibt es genug Fortbildungsangebote? Haben sie die Möglichkeit an diesen Kursen teilzunehmen?
- A: *Ja, es gibt in Österreich ein großes Angebot an Fortbildungskursen. Für alle Interessen, in alle Richtungen. Finanziert wird manches vom Dienstgeber, ich habe aber auch Kurse besucht, die ich selbst bezahlt habe.*
- F: Was ist das Schöne an diesem Beruf?
- A: *Dass er so abwechslungsreich ist. Man hat verschiedene Krankheitsbilder, verschiedene Menschen, tauscht Erfahrungen aus und es gibt auch Erfolge. Und Dankbarkeit!*
- F: Gibt es etwas, was Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben wollen?
- A: *Gehen Sie tanzen! Tanzen ist für Parkinsonpatienten die beste Therapie. Tanzen ist gut für die Haltung, für die Reaktionsfähigkeit, für Tempo, Gleichgewicht, Kontakt zu Anderen und Spaß macht es auch noch!*

Sabine Galler im Gespräch mit Doreen Schulze



... auch das ist SELBSTHILFE



Haben Sie Schwierigkeiten, den Reißverschluss an ihrer Hose zu öffnen/schließen? Oft muss es schnell gehen, und dann macht das Zittern der Finger es beinahe unmöglich, dieses kleine Verschlussstück zu erwischen. Die Lösung ist simpel. Ersetzen Sie den Reißverschluss durch ein Klettband. Eine Schneiderin hat das in ein paar Minuten erledigt -- und Sie haben kein Problem mehr damit.

Sabine Galler

Was ist Achtsamkeit? – zurzeit in aller Munde!

Es geht darum, den Atem, die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu erkennen und zu harmonisieren. Weg von dem Stress noch mehr, noch rascher und besser im Hier und Jetzt, in Frieden, in der Mitte sein. Aussteigen aus dem Hamsterrad.

Da wir erst so kurz (Evolution) so reich und frei von verfolgenden Säbelzähntigern leben, also diese riesen Hormonausschüttungen, um rasch fliehen zu können, nicht mehr brauchen, erfindet unser Geist oft Gefahren. Wir fallen drauf rein, weil wir unreflektiert reagieren, automatisch handeln. Auch leben wir oft ungeprüft unsere Verhaltensmuster, oft nicht mal die eigenen, sondern erzählte, und sagen dann auch noch – so bin ich eben (als wenn das nicht veränderbar wäre!). Mit eine/m/r guten Lehrer/in ist Achtsamkeit und Wahrnehmung ganz fein zu erlernen. Der Gewinn ist unersetzbar!

Grundsätzlich ist die Achtsamkeit ein wesentlicher Aspekt der Lehre Buddhas. Ziel, Leiden zu lindern, Stress zu reduzieren, gegenwärtig sein um zu leben, um was es geht. Und das ohne Wertung und Beurteilung. Das müssen wir lernen. Im Moment zu sein, ganz wertfrei tun was wir tun, frei von Getriebenheit, mit Leichtigkeit genießen.

Wir neigen dazu im Gestern und Morgen zu sein, ständig überall ohne das Hier und Jetzt zu genießen, zu erleben. Es gibt so viele wundervolle Begebenheiten, die die meisten vor lauter getrieben im vorher und nachher nicht bemerken. Ganz viel geht verloren, besonders das sich selbst spüren. Der Körper wird immer kranker und viele sind immer noch im Tun und nehmen die Warnzeichen gar nicht mehr wahr. Und das so lange, bis der Körper, die Seele, der Geist erkrankt. Im Wort Achtsamkeit steckt die 8, liegend ein großes Symbol der Heilung. Acht(ung) und (acht)sam, achten ... 8-samkeit ist eine Lebens(er)haltung – sich selbst und andere zu achten. Die eigenen Bedürfnisse und die der anderen bewusst wahrzunehmen, zu respektieren, zu achten! Dem Leben mit heiterer Gelassenheit, weniger Enge zu begegnen und vieles weniger persönlich zu nehmen macht wunderbar frei. Einfach gut zu sich zu sein und den Moment zu genießen. Ganz wach im gegenwärtigen Augenblick – wie fühlt sich das an? Nicht mehr länger Opfer der Umstände und Irrtümer zu sein. Dich entdecken, deine Qualitäten, deine Kräfte spüren, die Wahl treffen zu können, weil du in deiner Sicherheit bist, verbunden mit deiner Weisheit. Dazu braucht es nur die Bereitschaft es zu tun. Achtsamkeit kann dir zeigen wie schön das Leben sein kann. Ge-wahr-sein – wundervoll!

Eine Übung: Sie wird Rosinenübung genannt. Nimm dir 15 Minuten Zeit.

Es geht dabei um deine Sinne – hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen. Konzentriere dich ganz auf die Rosine und nimm sie in die Hand, schließe die Augen. Nimm die Temperatur, das Gewicht zwischen deinen Daumen und Zeigefinger wahr. Nimm die Form, die Beschaffenheit, die Oberfläche wahr, rieche die Rosine. Was geschieht, wenn du die Rosine sachte auf deine Lippen hältst? Öffne den Mund und lege die Rosine auf deine Zunge. Was passiert? Wie fühlt es sich an? Nimm die Explosion wahr, wenn du in die Rosine beißt. Nimm wahr wie es sich anfühlt, wenn du sie schluckst? Spür den Geschmack nach, verändert er sich? Wie viele Qualitäten nimmst du wahr? Mache das täglich mit unterschiedlichen Lebensmitteln. Und lass dich überraschen was sich verändert.

Ich bin diplomierte Yogalehrerin und psychosoziale Beraterin. Meine Schwerpunkte sind Achtsamkeit und Wahrnehmung auf allen Ebenen und ganz sich selbst sein.

Ich biete Workshops, Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Ayurveda und Wahrnehmung an.

Haben Sie`s fein und geben Sie auf Sich 8
IsaBella Wallner

www.a-new-life.at



WAS ??

WANN ??

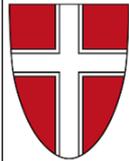
WO ??

Veranstaltungen der Landesverbände



Welt-Parkinson-Tag
Neues Rathaus, Festsaal
Hauptstraße 1-5, 4041 Linz
14. April 2016
14:00 - 17:00 Uhr

Termin: 1. April 2016
Zeit: 10 – 16 Uhr
Ort: „Brunnenpassage“



60 Wien, Yppenmarkt
desverband Wien freut sich
auf Ihr Kommen!

LV Niederösterreich macht auch heuer
wieder die traditionelle
MOSTBLÜTENWANDERUNG

Am 22. April 2016



Mehr Information finden Sie
rechtzeitig auf unserer Homepage

www.parkinson-oesterreich.at

Veranstaltung des Dachverbandes



Welt-Parkinson-Tag 2016

PARKINSON BENEFIZ GALA

unter der Schirmherrschaft von

Herta Margarete und Sandor HABSURG – LOTHRINGEN

am 8. April 2016

PARKHOTEL SCHÖNBRUNN

Anmeldungen bitte unter

dachverband@parkinson-oesterreich.at

Der Reinerlös kommt Parkinson-Betroffenen zu Gute



DACHVERBAND

0664 78 222 03

Postfach 29

1081 Wien

dachverband@parkinson-oesterreich.at

www.parkinson-oesterreich.at

LANDESVERBÄNDE

WIEN

01 982 68 21

0681 814 253 12

www.parkinson-selbsthilfe.at

info@parkinson-selbsthilfe.at

NIEDERÖSTERREICH

0664 415 32 12

helmut.markovits@chello.at

BURGENLAND

0664 43 88 460

jupps-bgld@gmx.at

www.parkinsonselbsthilfe-bgld.at

OBERÖSTERREICH

0680 12 79 891

ooe@parkinson-oesterreich.at

STEIERMARK

0316 48 33 77

office.europa1@gmail.com

www.parkinsonstmk.at

KÄRNTEN

0664 99 666 62

august.dorn@gmx.at

SALZBURG

0662 85 26 34

johann.ebner@inode.at

TIROL

0512 377 448

hans.rezac@aon.at

VORARLBERG

0664 14 02 980

schatz.helmut@cable.vol.at