

PARKINSON MAGAZIN

Sommer 2017



PARKINSON-SELBSTHILFE-ÖSTERREICH

DACHVERBAND

IN EIGENER SACHE

Anhand der Ausgaben des Parkinson Magazins sehe ich regelmäßig, wie schnelllebig unser Dasein ist. Überall herrscht Druck – ein Termin hetzt den nächsten und manche Informationen sind schon wieder alt, kaum dass sie veröffentlicht wurden.

Für uns Parkinson-Betroffene ist diese Tatsache noch heftiger als für gesunde Menschen. Druck und Stress bewirken bei uns, dass unsere Symptome verstärkt werden. Dadurch werden wir noch viel mehr gebremst und alles dauert um Einiges länger. Hilft es, wenn ich mir vornehme, dass ich mich nicht hetzen lasse? Ich habe es ausprobiert – und siehe da, es hat funktioniert. Ich versuche, langsam und ruhig an eine Sache heran zu gehen. Termine lege ich so, dass auch dann noch genug Zeit übrigbleibt, falls irgendetwas schief läuft.

Wichtige Dinge finden bei mir nur am Nachmittag statt, denn das ist die Zeit, in der es mir am besten geht. Klar, das klappt nicht immer – aber meist genügt eine klare Ansage. „Ich habe Parkinson! Ich kann z.B. vor 10 Uhr früh keine Termine wahrnehmen!“ Fast jeder wird das verstehen. Und allen Anderen – erklären Sie, warum das so ist. Je mehr Menschen über Parkinson Bescheid wissen, desto besser werden sie uns verstehen!

Alles Gute!

INHALT

In eigener Sache	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Pirawarth EXCLUSIV	Seite 5
Gehirnjogging	Seite 6
Das war die 2. Parkinson	
Benefiz Gala	Seite 7
Danke für die Unterstützung	Seite 11
Manchmal wünsche ich mir	Seite 12
Leserbrief	Seite 12
Smoveys	Seite 13
Beitrag des LV Niederösterreich	Seite 15
THS- das Interview	Seite 16
Übungen für Feinmotorik	Seite 18



IMPRESSUM: PSHÖ-DV 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: Privat © Nina Galler, 2016 Das Redaktionsteam: Sabine Galler, Dr. Joe Ebner, Gabriele Hafner;

Gendererklärung: Wir weisen darauf hin, dass wir zur leichteren Lesbarkeit manchmal für personenbezogene Bezeichnungen die männliche Form verwendet haben, dies jedoch keinesfalls als Diskriminierung oder Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes gemeint ist.

Liebe Leserinnen!
Liebe Leser!

Jubiläumsjahr 2017



- 200** Jahre seit 1. Beschreibung von Parkinson
- 20** Jahre Parkinson Selbsthilfe Österreich-DV
- 2.** Parkinson Benefiz Gala!

Zum Jubiläumsjahr 2017, organisierte der Dachverband der Parkinson Selbsthilfe Österreich, die 2. Parkinson Benefiz Gala in Wien.

Diese Charity Veranstaltung soll das Krankheitsbild „Morbus Parkinson“ in der Gesellschaft verbessern und über die vielen, unterschiedlichen Facetten von Parkinson aufzeigen.

Wir wollen für mehr Toleranz und Achtsamkeit unseren Mitmenschen gegenüber werben.

Derartige Charity Veranstaltungen werden auch von anderen Organisationen, wie z. B. der Krebshilfe („dance against cancer“ – „Pink Ribbon“) erfolgreich durchgeführt. In Deutschland wird die „Tulip Gala“ bereits zum 8. x heuer ausgetragen.

Der Zeit- und Arbeitsaufwand zur Organisation und Durchführung einer solchen Veranstaltung ist enorm. Wenn man jedoch am Abend die Gäste begrüßt und in strahlende Gesichter schaut, weiß man, die Anstrengungen haben sich gelohnt.

Mir ist bewusst, dass die Eintrittskarten nicht gerade günstig waren, jedoch darf man nicht vergessen, dass es sich um ein Charity Event in einem besonderen Rahmen handelte. Für Mitglieder der Parkinson Selbsthilfe gab es natürlich einen ermäßigten Eintritt.

Erlauben Sie mir, dies mit einem Arztbesuch zu vergleichen.

Viele Ärzte, die sich auf das Fachgebiet „Parkinson“ spezialisiert haben, sind privat zu bezahlen. Da wir für unseren langen Verlauf der Erkrankung eine optimale Behandlung und Betreuung wünschen, sind wir oftmals gezwungen unsere Arztbesuche sowie zusätzliche Therapieangebote, selbst zu bezahlen, obwohl viele Parkinsonpatienten die Mindestpension beziehen.

Zur Gala ergingen viele, persönliche Einladungen an Ärzte, Therapeuten, Einrichtungen, die eng mit Parkinsonbetroffenen zusammenarbeiten, jedoch wurden diese im wahrsten Sinne des Wortes ignoriert. Eine persönliche Einladung zu einer Veranstaltung des Parkinson Selbsthilfe Österreich – Dachverband ist nicht einmal eine Absage wert. Welchen Stellenwert hat die Arbeit unserer Patientenorganisation unter der Parkinson Ärzteschaft?

Liebe Leserinnen, liebe Leser, entschuldigen Sie meine offenen Worte, doch sind mir klare Verhältnisse sehr wichtig.

Ich bin eine Kämpferin und ich verspreche Ihnen weiterhin alles mir mögliche zu unternehmen, um für Sie die optimalste Vertretung seitens der Parkinson Selbsthilfe

zu erreichen, getreu unserem Slogan:

**„SIE MÜSSEN DEN WEG NICHT ALLEINE GEHEN –
GEMEINSAM SIND WIR STARK“**

Was Parkinson ist kann man nachlesen, jedoch wie es sich anfühlt mit Parkinson zu leben, können nur wir Betroffene weitergeben.
Helfen und unterstützen Sie uns in unserer Öffentlichkeitsarbeit!

Ihre

Gabriele Hafner

*Präsidentin der
Parkinson Selbsthilfe Österreich*

p.s.: Möchte hier mein aufrichtiges Beileid zum Ableben von Dr. Alois Mock ausdrücken.
Alois Mock hat sich trotz seiner fortgeschrittenen Parkinson Erkrankung weiter in der Öffentlichkeit gezeigt und sich für seine Ideale eingesetzt und gekämpft.
Er war einer von uns!

Die Parkinson Selbsthilfe Österreich trauert

Der bekannteste Parkinson - Betroffene Österreichs ist gestorben.

ALOIS MOCK

***1934 +2017**

Er war nicht nur ein großer Politiker, er war auch ein großartiger Mensch.

Unser Mitgefühl gilt der Familie. Ruhe in Frieden



Physiotherapie bei Morbus Parkinson in Pirawarth

Eine bewegte Zeit

Nachdem sich in den letzten Ausgaben bereits unsere KollegInnen aus den Bereichen Logopädie, Medizin und Sportwissenschaft vorgestellt haben, möchten wir Ihnen als Team der Abteilung Physiotherapie im Folgenden die Abläufe in der Klinik Pirawarth bei der Betreuung und Behandlung von Gästen mit Diagnose Morbus Parkinson erläutern. Das Wort Physiotherapie kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Natur“/„Körper“. Therapie hingegen heißt „das Wiederherstellen der natürlichen Funktion“. Somit ist die Physiotherapie „das Wiederherstellen von natürlichen körperlichen Funktionen“.

Früher wurde Physiotherapie als Krankengymnastik bezeichnet und ist eine Form des spezifischen Trainings und äußerlichen Anwendung von heilenden Mitteln. Dadurch bleiben die Bewegungsfähigkeit und die natürliche Funktionen des menschlichen Körpers erhalten, werden wiederhergestellt oder verbessern sich. Diese Ziele streben wir auch bei der Behandlung an.

Dabei werden vor allem die Auswirkungen der Kardinalsymptome therapiert. Diese sind Akinese (Bewegungsarmut), Rigor (Muskelsteifheit, -starre), Tremor (Zittern), sowie posturale Instabilität (mangelnde Stabilität der aufrechten Körperhaltung).

Am Tag Ihrer Anreise führen wir ein „Parkinson-Screening“ durch.

In diesem beurteilen wir mit Ihnen gemeinsam, welche Art der physiotherapeutischen Therapie, für Ihren Aufenthalt für Sie am erfolgversprechendsten ist.

Mögliche Inhalte im Rahmen der Physiotherapie können sein, das Training von Ausfall- und Schutzschritten, die Stimulation und Verbesserung des Gleichgewichts, ein amplitudenorientiertes Kraft- und Ausdauertraining, die LSVT BIG® Therapie (Übungsprogramm mit dem Fokus auf eine möglichst große Bewegungsausführung), die Optimierung des Gangbildes mittels Cueing (Training mit sensorischen Hinweisreizen), schmerzreduzierende Maßnahmen, sowie die Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit. Nach dem Screening werden die dort gewonnen Erkenntnisse umgehend an das Therapeutenteam weitergeleitet.

Während des ersten Einzeltermins bei einem Physiotherapeuten erfolgt dann eine spezifische Befundung, sowie eine Feinabstimmung des Therapie- und Trainingsprogramms. Dies geschieht alles in Absprache mit dem jeweiligen Gast. Während des Aufenthaltes wird eine ständige Kontrolle der Therapierfolge durchgeführt und gegebenenfalls angepasst. Selbstverständlich sind Eigenmotivation, eine aktive Mitarbeit in der Therapie, sowie das Durchführen von Hausübungen unerlässlich. Denn auch in der Physiotherapie wird das Motto der Klinik

„IM TEAM ZURÜCK INS LEBEN“ großgeschrieben.

Das Team der Physiotherapie freut sich darauf, Sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen und mit Ihnen zusammen einen erfolgreichen Rehabilitationsaufenthalt zu gestalten.

**Sebastian Berger, Physiotherapeut
Klinik Pirawarth**



Gehirnjogging



Lösungen im hinteren Teil des Magazins

Außergewöhnlich	Fluss in Albanien	Mehrzahlartikel	Schneemensch	letzte Teile
Armeebegriff	erledigt	dringende	ohne Freunde	
gekünstelte			bellebter Nachtsch	
Kaunuss			Frauenkurzname	
Gottheit der Indianer		wenn es nach dir ...		Zahlungsmittel
Artikel		"spielen" Präteritum		
Partei in der Weimarer Republik	Ortsteil von Verr		das Ganze	Abgeordneter in den USA
	Filmvertriebsfirma		hinweisendes Fürwort	
Arbeiterunruhen	Dienstschwur		lyrisches Gedicht	
	Handlungen		Energie	
Lebenszeit				Figur aus StarTrek
Steuer-einheit			an dieser Stelle	
		Blattgemüse	Anerkennung	
Schalterstellung		nach Abzug		
Fußballbegriff			Abbildung	

In der Stammkneipe. Meier erzählt: "Meine Frau hat das Buch 'Das doppelte Lottchen' gelesen und bald darauf haben wir Zwillinge bekommen, na ist das was?" Herr Müller meint: "Das ist noch gar nichts, meine Frau hat Schneewittchen und die 7 Zwerge gelesen und neun Monate später bekamen wir Siebenlinge." Da wird Herr Keller kreideweiß und rennt davon mit den Worten: "Ich muss schnell nach Hause, meine Frau liest gerade Alibaba und die 40 Räuber!"



Ein Stammtischler kehrt zurück von seinem Afrika-Urlaub. Natürlich gibt er dabei viel Jägerlatein zum Besten: "Ja, da war ich in der Wüste so ganz allein. Plötzlich faucht es hinter mir. Ich drehe mich um, und sehe einen Löwen! Ich nix wie rauf auf den nächsten Baum." Ein anwesender Oberlehrer: "Aber in der Wüste gibt es doch keine Bäume!" - "Du kannst mir glauben, das war mir in dem Augenblick ganz egal."



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

#17516

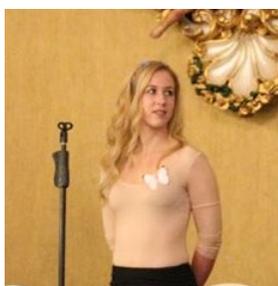
Schwierigkeitsgrad: mittel



Das war die 2. österreichische Parkinson Benefiz Gala 2017

Am 21. April 2017 – im Parkinson Jubiläums Jahr - organisierte der Dachverband der PSHÖ zum zweiten Mal eine Benefiz Gala im Austria Trend Parkhotel Schönbrunn.

Auch dieses Mal übernahm die Familie Habsburg Lothringen die Schirmherrschaft über diese Veranstaltung und es war uns eine Ehre, dass Ihre Hoheiten Herta Margarete und Sandor Habsburg Lothringen wieder persönlich anwesend waren.



Den Abend eröffnete die junge Sängerin und Musiktherapeutin Lisa Tomantscher mit dem Parkinsonlied (dem offiziellen Lied der Parkinson Selbsthilfe Oberkärnten). Es war berührend und schön – und manch einer fragte sich, wie so eine zarte Person so eine kraftvolle Stimme haben kann.



Der Abend stand ganz unter dem Motto - „Bewegung, auch mit Handicape“. Die Präsidentin der Parkinson Selbsthilfe Österreich, Gabi Hafner, war -zum Thema passend- auch etwas gehandicapt – sie musste mit Krücken kommen, da sie kurz vor einer Knie OP stand. Frau Hafner sprach Begrüßungs- und Dankesworte und gab dann das Mikro an Prim. Dr. Dieter Volc, der den Part des Conférenciers übernommen hatte, weiter. Prim. Dr. Volc führte charmant und humorig durch das weitere Geschehen – Ehrengast Ingrid Turkovic-Wendl meinte später, er hätte durch seine Souveränität gute Chancen beim ORF Moderator zu werden.

Mit herzlichem Applaus wurde schließlich die 7-köpfige Teilnehmergruppe der Stocksportathleten der Special Olympics 2017 in Schladming, begrüßt. Die jungen Athleten trugen stolz ihre Medaillen um den Hals und zeigten sie uns mit Freude. Mit großem Interesse verfolgten Sie das Programm und klatschten begeistert.



Auf der Bühne fand nun eine Podiumsdiskussion statt. Die Teilnehmer kamen aus unterschiedlichsten Bereichen.



Ingrid Turkovic-Wendl, die ewig junge Eiskunstläuferin und Sportmoderatorin, Helga Stifter, die Betreuerin des Teams von Special Olympics, Lisa Schreiber und Mara Wilfing mit der Feldenkrais Methode und Franz Schlemmer, Parkinson Betroffener und Kassier im Vorstand des Dachverbandes der PSHÖ. Natürlich wurde die Diskussion von Prim. Dr. Dieter Volc geleitet.



Ingrid Turkovic-Wendl zeigte uns kleine Übungen, die man ohne Hilfsmittel, überall und jederzeit machen könne, um die Muskeln zu dehnen. Auch das Thema „Feldenkrais“ wurde anschaulich und zum Mitmachen dargestellt.



Frau Stifter gab uns Tipps, wie man Ehrgeiz und Freude in die Übungen bringen kann und Franz erzählte schließlich von den Aktivitäten, die er mit der SHG Jupps macht. Angefangen von Chi Gong, über Tanz bis hin zu Kognitiven Maßnahmen.



Mag. Willi Schmutz brachte Herrn T. Schumacher mit zur Benefiz Gala. Herr Schumacher beschäftigt sich unter anderem damit, kranken Menschen Übungen zu zeigen, die beide Gehirnhälften beanspruchen und

trainieren. So zeigte er uns z.B. dass man diese Becher stapeln soll, abwechselnd die linke und die rechte Hand benützen soll und das Ganze dann auch noch auf Tempo -das regt beide Hirnhälften an und ist somit eine wichtige Sache.

Das Buffet wurde eröffnet - und zwischen Räucherlachs und Forellenterrine, zwischen Kalbsbraten mit Kraut und Knödel und leckeren Krautfleckerl oder bei der großen Auswahl an Desserts, blieb genug Zeit zum Plaudern.





Für die musikalische Unterhaltung sorgte Mag. Roland Hollik. Mit seinem Saxophon und seiner Stimme gab er den Gästen Einblick in sein großes Repertoire. So hörten wir unter anderem „New York, New York“ und „girl from ipanema“, aber auch heiße Rhythmen wie Merengue- und Sambaklänge.



Viele Preise gab es bei der Tombola zu gewinnen – Reisegutscheine, Geschenkkörbe mit Schnaps, mit Nudeln und anderen Schmankerln aus der Region Burgenland, Blumengestecke und vieles mehr. Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung bei allen Spendern.



Die Ziehung erfolgte durch drei Glücksengel aus dem Team der Stocksportler, die dabei viel Spaß hatten und sich besonders darüber freuten, dass ihre Betreuerin auch unter den Gewinnern war.



Ein Highlight des Abends war die Geschichte mit dem „Herzrasen Bär“. Dieser herzige, einzigartige Teddy wurde von Thomas Schumacher gespendet und bei der Parkinson Benefiz Gala versteigert. „Herzrasen“ ist eine Initiative, die Herr Schumacher ins Leben gerufen hat, die Teddybären sind limitiert und für gute Zwecke zu haben.



Herta Margarete und Sandor Habsburg-Lothringen ersteigerten diesen Bären und übergaben ihn an die jugendlichen Sportler und deren Betreuerin als Maskottchen. Die Freude war riesengroß, denn bisher hatte die Mannschaft noch kein Teammaskottchen. Spontan nannten sie ihn den „kleinen Prinz“ – in Zukunft wird der kleine Prinz bei allen Wettkämpfen dabei sein!

Impressionen des Abends



Wir bedanken uns auch bei den fleißigen, freiwilligen Helfern:

Nicole und Kristina Hafner,
Mirjam Hansen, Sebastian
Konrath!



Die Fotos wurden uns zur Verfügung gestellt von © Sebastian Konrath und © Maria Mazakarini

Ein Bericht von Sabine Galler

Es unterstützten uns:

Tombola:

OPTIMUNDUS Reisebüro GmbH, Linz
SMOVEY GmbH, Steyr
Magic Play, Thomas SCHUMACHER, Linz
Petra WAGNER, Euratsfeld
Bäckerei KIRCHDORFER, Hausmenig
KERNOBST Steinakirchen
ZOTTER Schokolade, Riegersburg
Konditorei HEILING, Lockenhaus
GÄNSEBLÜMCHEN, Lockenhaus
Fa. WERKOVITS, Draßmarkt
Marita MARKOWITSCHKA, Langeck
ANICA Keramik, Nikitsch

anbord – Waltraud HANSEN, Hochstraß
Sektkellerei KATTUS, Wien
Franz und Sonja SCHLEMMER, Euratsfeld
Elisabeth FINK, NÖ
Weingut Irmi STICH, Bad Pirawarth
Sabine GALLER, Kapfenberg
SH- Burgenland
Johann LEITNER, Bgld.
Biohof FUCHS, Bgld.
BERGER Paul, SH Bgld.
Mag. Lisa SCHREIBER, Nikitsch
Saatbau, Linz
HAUBIS, NÖ

Sponsoren:

abbvie



Boston
Scientific
Delivering what's next.™

Wir bedanken uns auch bei

LISA TOMANTSCHGER und ROLAND HOLLIK, NICOLE und KRISTINA HAFNER, SEBASTIAN KONRATH, PRIM.DR.DIETER VOLC und bei allen Helfern, die im Hintergrund fleißig waren.

DANKE

Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin!

Ihre Spende hilft uns dabei, die Öffentlichkeit über Parkinson aufzuklären und unsere Mitmenschen zu sensibilisieren. Erst dann werden wir nicht mehr stigmatisiert!

Parkinson Selbsthilfe Österreich Dachverband

Raiba Region Amstetten

IBAN: AT75 3202 5000 0242 7391

DANKE!

Manchmal wünsche ich mir ...

Manchmal wünsche ich mir ein Gipsbein. Ein dickes, weißes Gipsbein. – Oder Krücken! Ja, Krücken würden auch passen! Es müsste halt etwas Sichtbares sein, etwas Auffallendes. Mein Zittern fällt zwar auch auf. Aber negativ. Mein Zittern wird mit Alkoholmissbrauch verbunden. Mein Zittern suggeriert unseren Mitmenschen – „die Trinkt“ – „die ist selbst daran schuld, dass es ihr nicht gut geht!“ – „die sollte man aus der Krankenkasse verbannen, die trinkt und wir Steuerzahler müssen dafür zahlen“

Wie bemitleidenswert ist hingegen so ein Gipsbein. „oh, die Arme“ - „beim Sport verletzt?“ – „oder war es ein Unfall?“ Sie machen den Weg frei, für die Frau mit dem Gipsbein. Sie halten ihr die Tür auf. Sie bieten ihr in der Straßenbahn einen Sitzplatz an. Vorsicht, die Frau hat ein Gipsbein, lasst sie vorbei, die Arme!

Ich stehe im Bus! Mit Einkaufstaschen bepackt, versuche ich mich so festzuhalten, dass ich die nötige Standfestigkeit habe, um die Fahrt auf der kurvigen Straße einigermaßen heil zu überstehen. Mein linker Arm zittert. Irgendjemand hinter mir, rempelt mich an. Mein rechter Arm zittert jetzt auch. Ich bekomme böse Blicke und missbilligendes Kopfschütteln.... Ich steige an der nächsten Haltestelle aus, obwohl es noch nicht mein Ziel ist.

Manchmal wünsche ich mir ein Gipsbein... ein dickes, weißes Gipsbein!

Können Sie das verstehen?

Sabine Galler

Leserbrief zum Thema: „Generika“

Generika oder Stalevo

Auch ich musste umstellen von Stalevo auf Corbilta und mein Krankheitsbild hat sich verschlechtert.

Für die meisten Menschen, die ständig Medikamente brauchen ist es eine enorme Belastung, das Produkt zu wechseln. Das sollten die Ärzte und Chefarzte der Krankenkassen bedenken, wenn sie so bedeutende Änderungen bei der Verordnung von Medikamenten vornehmen.

Mein Körper wehrt sich gegen die Veränderung. Schmerzen, Wasser in den Beinen, OFF Zeiten passieren und sind nicht erklärbar, ich bin unbeweglich und brauche Hilfe. Die Wirkungsweise des neuen Medikamentes ist unterschiedlich und unberechenbar. Die Neurologen stellten zweimal ein Ansuchen an die O.Ö. GKK mit der Bitte das gewohnte Medikament Stalevo weiterhin zu genehmigen. „Die Patientin kann mit den Ärzten im Krankenhaus nicht kommunizieren“, heißt es in der Begründung des Chefarztes, der das Ansuchen abgelehnt hat. Wissen die Krankenkassen wirklich nicht was wir brauchen? Fehler und Erklärungen für das Verschlechtern der Krankheit werden bei den Patienten gesucht. Die Ärzte und das Personal im Krankenhaus haben keine Zeit für Gespräche, nur Stress!

Ist das ein Fehler im System oder ist das Gesundheitswesen unheilbar krank?

Elfriede Ederer, Vöcklabruck

Smovey – die schlaunen Ringe



Johann „Salzhans“ Salzwimmer, ein Oberösterreicher aus Großraming, ist Hoffnungsträger und Vorbild für viele Parkinsonpatienten. Als erfolgreicher Gastwirt, Tennis- und Skilehrer stand er mit beiden Beinen fest im Leben, als er 1996 die Diagnose „Morbus Parkinson“ erhielt. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich drastisch, alltägliche Tätigkeiten wurden zu einer richtigen Herausforderung, die er nur mit Mühe bewerkstelligen konnte. Doch „Salzhans“, wie er von Vielen genannt wird, gab niemals auf. Gemäß seinem Lebensmotto „An Brief gib i auf, aber net mei Leben“ begab er sich hartnäckig auf die Suche nach Möglichkeiten, um seine Beweglichkeit u verbessern bzw. stabil zu halten. So bemerkte er unter anderem, dass es ihm besserging, wenn er seine Tennisschläger schwang. Er beobachtete auch die Aufschlagtechnik von gewissen Tennisprofis, die einige Male Schwung holten, bevor sie den Ball über das Netz schmetterten und da machte es „klick“ bei Salzhans: Was ihm helfen konnte, seine Mobilität trotz Parkinson zu behalten, war Schwung! So experimentierte er mit Tennisschlägern, ging mit diesen spazieren, doch es fehlte ihm an Schwungmasse. So befestigte er an der Rundung der Tennisrackets einen Gartenschlauch mit freilaufenden Kugeln, die mit der Schwungmasse den Effekt verstärken sollten, doch auch mit diesem Ergebnis war er nicht zufrieden. Nach intensivem Tüfteln und etlichen Versuchen stach ihm beim Installateur in seinem Ort ein dicker, gerippter Pumpenansaugschlauch ins Auge, den er mit nach Hause nahm, ihn mit Kugeln füllte und ein provisorisches Griffstück befestigte: der erste Schwungring war fertig. Heute werden die bekannten Schwungringe namens smovey in einer Integrationswerkstätte in Weyer von beeinträchtigten Menschen von Hand hergestellt und helfen Menschen auf der ganzen Welt. Sie finden Einsatz im Gesundheits- und Therapiebereich, werden aber ebenso gerne fürs smoveyWALKING und Fitnessprogramme verwendet.



Was bewirken smoveys?

smoveys erzeugen zum einen Schwingung, zum anderen Vibration. Die 4 freilaufenden Stahlkugeln im Inneren des gerippten Schlauches lassen eine, für den Menschen sehr förderliche Vibration entstehen, welche die Tiefenmuskulatur erreicht und aktiviert und auch das Nervensystem anregt. Über die Handreflexzonen wird die feine Schwingung auf den gesamten Organismus übertragen und wirkt anregend und aktivierend. Salzhans machte sich genau diese Wirkung zu Nutze und schwang seine Ringe mehrmals am Tag für einige Minuten. Der Effekt: er konnte sich viel besser bewegen, das Freezing war weniger oder gar nicht zu spüren und er konnte sich nach oben und zur Seite hin von den Bewegungen her wieder öffnen. Auch sein Gangbild veränderte sich positiv, der Schwung der Arme half ihm unter anderem beim Heben der Beine. Johann Salzwimmer feierte im Dezember 2016 seinen 70. Geburtstag und ist gesundheitlich in einem hervorragenden Zustand. Nach über 20 Jahren mit der Diagnose Parkinson ist er ein Vorbild für ein aktives und selbstverantwortliches Leben. Vor gut einem Jahr hat er sein Buch „Die Macht der Pause“ veröffentlicht und hält Lesungen und Vorträge in Österreich und Deutschland. Er fährt Ski, wandert mit begeisterten smovey ANWENDERN (smoveyWALKS), schwingt das Tanzbein und ist auch immer wieder dabei, wenn bei den Ausbildungen an der smovey ACADEMY in ganz Österreich, Deutschland und Schweiz neue Coaches in die faszinierende Welt der smoveys eingewiesen werden.

Weitere Auskünfte gibt es auf www.smovey.com

Aus gegebenem Anlass möchte ich folgendes klarstellen:

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und wir arbeiten alle ehrenamtlich. Ehrenamtlich bedeutet, **ZUSÄTZLICH** zu all den Dingen, die wir sowieso machen - also Arbeit, Haushalt, Kinder, Familie, Hobbys und vieles mehr. Wir sind **nicht rund um die Uhr zu sprechen** – rufen aber verlässlich zurück, wenn Sie uns Ihre Nummer hinterlassen!

Wir haben **kein** Büro und **keine** Sekretärin. Wir arbeiten **gratis**. **Für Sie**.

Wir machen das, weil wir Ihnen helfen wollen. Und weil wir wissen, wie es ist, Parkinson zu haben!

Denn auch WIR sind Betroffene!

So können Sie den Dachverband der Parkinson Selbsthilfe Österreich kontaktieren:

Email: dachverband@parkinson-oesterreich.at

Telefon: +43 664 78 222 03

Montag 8.00 bis 12.00

Mittwoch 14.00 bis 18.00

Freitag 8.00 bis 12.00

Oder mittels Kontaktformular auf www.parkinson-oesterreich.at

Und wenn Sie uns nicht erreichen, dann rufen wir Sie zurück!

Club Niederösterreich erweist dem Parkinson Landesverband Niederösterreich Anerkennung für seinen Einsatz

Vor vielen Jahren behauptete jemand, dass das Fußball spielen angeblich den Parkinson Betroffenen guttun könnte. Wie man zu diesem Schluss kam, ist schwer nachzuvollziehen, doch gewisse Berührungspunkte zwischen Fußball und dem Morbus Parkinson sind wohl trotzdem vorhanden. Obwohl viele Parkinson Betroffene ihre Diagnose ungern publik machen, wurde 2013 bekannt, dass der bereits verstorbene legendäre Fußballtrainer Udo Lattek an Parkinson litt.

Die zwei österreichischen Fußballlegenden Toni Pfeffer und Frenkie Schinkels spielen seit einigen Jahren in dem Club Niederösterreich für wohltätige Zwecke und aus dem Erlös des diesjährigen Hallenfußballturniers erhielt auch der Parkinson Landesverband Niederösterreich finanzielle Unterstützung. Der Club Niederösterreich, eine unparteiliche und vielfach engagierte Interessengemeinschaft, wurde 1980 gegründet und ist seitdem stark sozial engagiert.

Am 30. März 2017 wurden ehrenamtliche Organisationen sowie zwei Familien aus dem Bundesland von dem Club Niederösterreich bzw. dessen Präsidenten dem LH Dr. Erwin Pröll in das Landhaus in St. Pölten eingeladen. In seiner prägnanten Rede unterstrich Dr. Pröll, wie wichtig das soziale Engagement ist und bedankte sich bei den Gästen für deren Einsatz. Kurz danach folgte auch ein Fototermin im Laufe dessen Dr. Pröll den Vertretern des Parkinson Landesverband Niederösterreich, der Arbeitsgemeinschaft Sozialdienst Mostviertel, der Emmausgemeinschaft St. Pölten, dem Tischtennisspieler Patrick Caha aus Krems sowie zwei niederösterreichischen Familien, die persönlich betroffen sind, offiziell finanzielle Unterstützung überreichte.

Der Parkinson Landesverband wurde vertreten durch den Präsidenten Helmut Markovits, Josef Dorfmayr, Rosa Hager, Werner Lindenhofer sowie Mag. Lamija Muzurović MAS.

Anwesend bei der feierlichen Übergabe waren auch die sogenannten „goldene Stollenschuhe“ des Clubs - Kapitän Toni Pfeffer und SKN-Sportdirektor Frenkie Schinkels - sowie Bürgermeister Eduard Roch, NÖ-Geschäftsführer des Sport-Zentrums Franz Stocher sowie die Geschäftsführerin des Club Niederösterreich Theres Friewald-Hofbauer.

Diese Anerkennung schätzt der Parkinson Landesverband Niederösterreich ganz besonders und möchte sich daher bei dem Club Niederösterreich noch einmal ganz herzlich bedanken!



(v.l.) LH Dr. Erwin Pröll, Helmut Markovits, Lamija Muzurović, Eduard Roch



(v.l.) Frenkie Schinkels, Toni Pfeffer, Theres Friewald-Hofbauer, Helmut Markovits, Dr. Erwin Pröll, Lamija Muzurović, Werner Lindenhofer, Josef Dorfmayr, Rosa Hager, Eduard Roch

THS – Das Interview!

Toni Luttenberger (60) – Gruppenleiter der SHG Bruck/Mur – Kassier im LV Steiermark - erzählt über seine Tiefe Hirnstimulation!



- **Deine Operation fand Ende April im AKH Wien statt. Wie geht es Dir heute?**

Danke, es geht mir sehr gut, das Zittern ist fast weg, und ich muss nur noch wenige Medikamente nehmen. Die Haare wachsen auch schon wieder.

- **Warum hast Du Dich für die THS entschieden?**

Ich habe zuletzt schon 6x täglich Tabletten nehmen müssen. Ich hatte das Gefühl, mein Leben dreht sich nur noch um Medikamente. Und man darf auch nicht vergessen, dass die Nebenwirkungen dieser vielen Pillen großen Einfluss auf die Lebensqualität haben.

- **Was geschieht bei der Voruntersuchung bzw. wie wurde getestet, ob du geeignet für die OP bist?**

Man macht die üblichen Tests, die man bei jeder Untersuchung macht, zusätzlich ein CT des Kopfes. Dann waren sich die Ärzte schnell einig und gaben das Ok für die Operation.

- **Mit welchen Gefühlen hast Du Dich auf die OP vorbereitet? Hattest du Ängste oder war die Hoffnung auf eine neue Lebensqualität stärker?**

Komischerweise hatte ich überhaupt keine Angst. Ich war von Anfang an überzeugt, dass alles gut geht. Meine Lebenspartnerin hingegen hatte schon große Angst, bemühte sich aber sehr, es mir nicht zu zeigen.

- **Wie hast du die OP erlebt?**

Ich war in Narkose, habe also überhaupt nichts von der OP mitbekommen. Die Operation dauerte rund 5 Stunden – ich habe in dieser Zeit sehr gut „geschlafen“. Ich habe mich im Vorfeld wirklich gut informiert und mich dann für diese Art der OP entschieden. Also Narkose von Anfang an, ohne Unterbrechung!

- **Wie war das dann später?**

Die erste Nacht war nicht so schön, ich hatte einen dicken Kopfverband und wusste nicht, wie ich liegen sollte. Die Klammern im Kopf und der Impulsgeber im Brustbereich fühlten sich störend an. Schmerzen hatte ich aber keine - Schmerzmittel und Antibiotika wurden gegeben – vielleicht lag es auch daran.



- **Bist Du mit der Betreuung und der Nachsorge zufrieden?**

Ja, ich bin sehr zufrieden, ich konnte Fragen stellen und bekam alles genau erklärt. Ca. eine Woche nach der OP wurde der Impulsgeber eingeschaltet und genau auf meine Bedürfnisse programmiert. Ich bekam einen Ibod mit der Programm App und kann damit auch selbst, in einem gewissen Bereich, das Gerät steuern. In ein paar Tagen fahre ich zur ersten Kontrolle, ich glaube aber nicht, dass wir etwas verändern müssen, denn ich bin mit der momentanen Einstellung sehr zufrieden.
Es geht mir gut!

- **Wie ist das mit dem Gerät in deiner Brust? Kann man es laden oder muss es irgendwann ausgetauscht werden?**

Laden kann man es nicht, man muss es gegen ein Neues tauschen. Aber es hält etwa 3 bis 4 Jahre - und das Austauschen sollte mit einem kleinen Eingriff möglich sein.



- **Worauf musst Du jetzt achten? Gibt es Situationen, die Dir schaden könnten?**

Schaden nicht direkt, aber ich muss doch gewisse Regeln einhalten. Z.B. auf Flughäfen oder anderen Orten wo man elektronische Kontrollen macht, kann es passieren, dass der Impulsgeber ausgeschaltet wird. Dann ist es wichtig, dass ich den Ibod immer dabei habe, damit ich das Gerät wieder einschalten kann. Sollte ich ein EKG machen müssen, wird der Impulsgeber vorher ausgeschaltet. Außerdem ist der zuständige Techniker für mich jederzeit telefonisch erreichbar, falls Probleme oder Fragen auftauchen sollten.

- **Würdest Du die THS weiterempfehlen?**

Auf jeden Fall! Ich nehme jetzt um 7 Tabletten weniger als vor der OP – das bedeutet auch, dass die Nebenwirkungen erheblich weniger geworden sind. Zum Beispiel die Neigung zum Spielen, die ist jetzt weg. Meine Lebensqualität ist dadurch viel besser geworden. Ich würde es jederzeit wieder machen lassen.

Danke für dieses interessante Gespräch und weiterhin alles Gute!

**Text und Fotos:
Galler/Luttenberger**

Was versteht man unter tiefer Hirnstimulation (THS)?

Die tiefe Hirnstimulation ist ein Verfahren innerhalb der funktionellen Neurochirurgie, bei welcher verändernd in die Funktion des Nervensystems eingegriffen wird. Zur Tiefenhirnstimulation werden Elektroden ins Gehirn und ein Generator unter das Schlüsselbein eingebracht. Über die Elektroden sendet der Generator elektrische Impulse an relevante Gehirngebiete. Für das Einbringen der feinen Elektroden ins Gehirn sind zwei Bohrlöcher nötig. Um das Zielgebiet exakt zu erreichen, wird sich der Stereotaxie bedient.

(www.leading-medicine-guide.at)

Übungen bei eingeschränkter Feinmotorik

Bei der Parkinson-Erkrankung kann es durch **vermehrte Steifigkeit** (Rigor), durch **Verlangsamung** (Bradykinese) und nicht selten auch durch **Zittern** (Tremor) zu einer Beeinträchtigung der präzisen Bewegungen von Fingern und Händen kommen. Verminderte Handbeweglichkeit und Geschicklichkeit machen sich häufig beim Schreiben bemerkbar, können aber auch z. B. den Gebrauch von Essbesteck, das Zähneputzen, das Schließen von Knöpfen und viele andere Alltagstätigkeiten betreffen. Besonders der **automatische Ablauf** der Bewegungen, der **Bewegungsrhythmus** und der **Bewegungsumfang** (Amplitude) sind gestört. In der Regel sind diese Störungen der Feinmotorik bei der Parkinson-Erkrankung auf einer Körperseite stärker ausgeprägt als auf der Gegenseite. Obwohl Medikamente oft eine Verbesserung der Feinmotorik bewirken, bleiben auch bei optimaler medikamentöser Einstellung nicht selten Einschränkungen bestehen.

Grundsätzlich bedeutet jeder Einsatz der Hände und Finger, auch bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Zähneputzen oder dem Rühren einer Speise, eine Trainingsmöglichkeit. Dabei sollten die Bewegungen mit besonderer Aufmerksamkeit und Konzentration durchgeführt werden, um die Störung der automatischen Bewegungskontrolle auszugleichen. Spezielles Augenmerk sollte beim Üben auf Rhythmus, Geschwindigkeit und Bewegungsumfang gelegt werden. Ablenkungen (Fernseher, Gespräche, Hintergrundmusik) können sich dabei negativ auf die Bewegungskontrolle auswirken. Der gezielte Einsatz von z.B. rhythmischer Musik zur Unterstützung der Bewegungsabfolgen kann dabei durchaus sinnvoll sein.

- Zur Vorbereitung Hände durch festes Reiben aufwärmen, dann Hände zur Faust ballen und wieder aufschnappen lassen. Zur Lockerung Hände und Finger ausschütteln
- Hände bei aufgelegten Unterarmen flach auf den Tisch legen, die Finger einzeln nacheinander mehrmals anheben und wieder senken
- Hände flach auflegen, einen Stift neben dem Zeigefinger platzieren, Finger dann einzeln mehrmals über den Stift heben und auf der anderen Seite ablegen. Übung mit den anderen Fingern wiederholen
- Einen Stift durch die Finger wandern lassen
- Einen kleinen Ball mit den Fingerspitzen über einen Tisch rollen



Sabine Galler

Quelle: Faltblatt für Patienten/ Stalevo
Fotos: @Orion Pharma GmbH

Einen angenehmen, stressfreien, sonnigen Sommer wünscht Ihnen,
 liebe Leserinnen und Leser



©sabinegaller

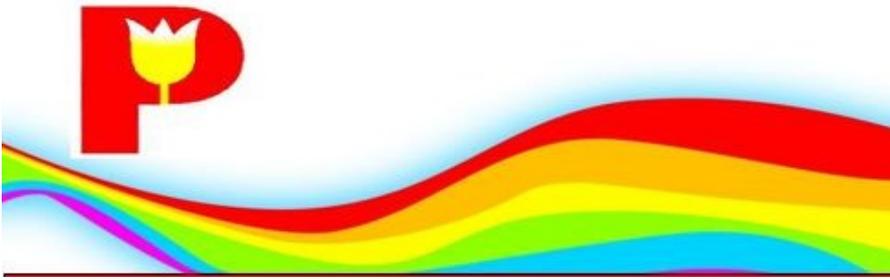
Dachverband und Redaktion der PSHÖ

	U	E	D	Y				
A	N	G	R	E	I	F	E	R
	G	E	Z	I	E	R	T	E
B	E	T	E	L		E	I	S
	M	A	N	I	T	U		T
D	E	N		G	I	N	G	E
	I		S	E	N	D	E	
D	N	V	P		A	L	L	S
		E	I	D		O	D	E
S	T	R	E	I	K	S		N
	A	L	T	E	R		D	A
S	T	E		S	A	L	A	T
	E	I	N		F	O	T	O
U	N	H	A	L	T	B	A	R

Die Lösung zu Sudoku #17516:

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

Gehen zwei Eskimos nach Hause.
 Fragt der eine den anderen: "Wo ist eigentlich dein Iglu?"
 Erschrickt der andere: "Oh nein, ich hab' das Bügeleisen angelassen!"



DACHVERBAND

0664 78 222 03

Postanschrift: G. Hafner

7442 Hochstraß 2a

dachverband@parkinson-oesterreich.at

www.parkinson-oesterreich.at

LANDESVERBÄNDE

WIEN

01 982 68 21 oder 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-österreich.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

0680 201 88 25

puch-charly@hotmail.com

VORARLBERG

0664 14 02 980

schatz.helmut@cable.vol.at