

# Rundbrief 48

## Juni 2018

## Parkinson Selbsthilfe OÖ



4204 Reichenau

Hausberg 11

Tel.: 0680 1279891

ooe@parkinson-oesterreich.at

**Österr. Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt**  
**Abs: Parkinson SH OÖ, Hausberg 11, 4204 Reichenau**

Sehr geehrtes Mitglied!

Am 9. April veranstaltete die Parkinson Selbsthilfe OÖ zum fünften Mal einen Informationsnachmittag im Rahmen des

### ***Welt – Parkinson - Tages***

Wir freuten uns, dass auch dieses Mal über 150 interessierte Personen der Einladung gefolgt waren.



Herta Vollath schrieb dazu eine Zusammenfassung:

Im Rahmen des Welt-Parkinson-Tages gab es auch einen interessanten Vortrag, von Neurologin OÄ Dr. Sabine Urbanits, zum Thema Harn-Inkontinenz und Obstipation (erschwerter Stuhlgang).

Sehr wichtig zum Verständnis der Harnentleerungsfunktion ist die Tatsache, dass die Entleerung der Harnblase auch vom Gehirn kontrolliert wird.

Man sollte nie vergessen, dass eine Blasenschwäche zur Nieren-funktionsstörung und zur Lebensqualitätsminderung führen kann. Darum sollte man rechtzeitig mit dem Arzt sprechen.

Oft hilft es, wenn man sich angewöhnt morgens regelmäßig Training des Beckenbodens zu betreiben.

Hier ein paar Vorschläge

Rückenlage:

Kneifen Sie die Beckenbodenmuskeln 5 sec. stark zusammen. Anschließend entspannen Sie 5 sec. 5 – 10 Wiederholungen.

Setzen Sie sich mit leicht rundem Rücken auf einen Stuhl und kneifen Sie die Muskeln 5 sec. zusammen, anschließend entspannen

TIP: Diese Übung können Sie überall im Sitzen und Gehen trainieren.

Bei Parkinson finden wir meist harten Stuhl. Da ist zu wenig Flüssigkeit im Darm. Hier helfen Hausmittel, wie aufgeweichte Dörrpflaumen, Sauerkrautsaft. Ballaststoffzusätze aus der Apotheke können helfen und vor allem: viel trinken!

Herta Vollath

Weiters gab es einen informativen Vortrag zum Thema „Steuerliche Behandlung von Krankheitskosten“ von Ludwig Lehner, dem Teamleiter des Infocenters vom Finanzamt Linz.

Aber auch die Berichte von Betroffenen und Angehörigen, wie sie im Alltag mit der Krankheit umgehen war berührend, aber auch ermutigend. Einige stellten auch selbstgemachte Kunstwerke aus und verschönerten so den Gesamtrahmen.

### ***Vortrag in Ried im Innkreis***

Am 11.4.18 hatte Gruppenleiter Gottfried Stelzhammer, Mag. Klemens Schimpl von der Arbeiterkammer OÖ für einen Vortrag eingeladen. Es kamen 13 Mitglieder und 2 Personen aus Schlüsselberg.

Mag. Schimpl hielt einen Vortrag bezüglich Arbeitnehmerveranlagung.

Diese ist fünf Jahre möglich. Einen Monat ab Zustellung des Bescheides kann man noch etwas richten, wenn man was vergessen hat. Pflichtveranlagung ist zwingend bis Ende September des Folgejahres durchzuführen. Die Beantragung der ANV erfolgt mittels Papierformular L1 oder über Finanz online, da geht es schneller, dass man zum Geld kommt.

Hilfsmittel wie zum Beispiel Gehhilfen können geltend gemacht werden. Vorher sollte man den Behindertengrad feststellen lassen. Man kann auch allgemeine Rezeptgebühren, Brillen und Fahrkosten angeben. Belege muss man nicht mitschicken, aber aufbewahren, damit man diese auf Aufforderung dem Finanzamte vorlegen kann.

Gekürzter Bericht Gruppe Ried

## **Grieskirchen / Schlüßberg**

Am Mittwoch, dem 18. April fand im Pfarrheim Schlüßberg eine Info-Veranstaltung mit Neurologin Dr. Barbara Pischinger statt.



Sie referierte über „Symptome und Therapieoptionen bei fortgeschrittenem Parkinsonsyndrom.“

Das Interesse der 30 Teilnehmer war groß. Auch Gottfried Stelzhammer, Gruppenleiter aus Ried, hatte eine Fahrgemeinschaft mit 5 Teilnehmern organisiert. Im Anschluss nahm sich Dr. Pischinger Zeit, Fragen der Zuhörer zu beantworten.

## **Parkinson Selbsthilfe bei INTEGRA**



Betroffene leiden oft nicht nur an den Symptomen dieser Krankheit, sondern auch an den Reaktionen der Umwelt. Wir möchten Parkinson – PatientInnen, deren Angehörige, aber auch die Öffentlichkeit motivieren, sich mit dieser Krankheit auseinanderzusetzen und sich darüber zu informieren.

Deshalb war Siegfried Stummer, Gruppenleiter von Wels, am 25.4. bei dieser Messe für Pflege, Reha und Therapie und gab Information weiter.

## **Vortrag in Vöcklabruck**

Ein interessantes Gesprächsthema für die 15 Anwesenden, beim Treffen der Parkinsonselbsthilfegruppe in Vöcklabruck, am 14. April 2018, war die Apomorphin-Pumpe.

Herr Rupert Moser, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, Applikationsspezialist Apomorphin, Medizinproduktberater von der Fa. GRÜNENTHAL GmbH erklärte die Funktion und Anwendungsmöglichkeiten der APO-Pumpe und beantwortete Fragen dazu.



## **Ausflug Gruppe Steyr**

Liebe Parkinsonbetroffene, Angehörige, Freunde, Bekannte und Verwandte!

Durch eure rege Teilnahme habt ihr den Bus fast voll gemacht, weshalb Rudi, Zilli und mir das Herz im Leibe lacht.

Der Herrgott hat uns vor Regen, Hagel, Sturmböen verschont und uns „Engel“ mit angenehmem Ausflugswetter belohnt.

Kapitän Fritz Leitner schiffte uns auf der „Donaunixe“ durch den Strudengau.

Er erklärte uns viel, welch herrliche Landschaft, schau, schau...!

Auf die Binalalm brachte uns über Serpentina der Kasis-Bus.

Da ging's erst richtig los, war lang noch nicht Schluss.

Nach dem Mittagessen folgten vom Wirt Witze, Musik und Gesang.

Bei Spaziergang, Torte und Kaffee wurde der Nachmittag gar nicht lang.

Unser Dank gilt Manuel, dem hilfsbereiten Chauffeur, ohne den der Ausflug ein Fußhatscher gewesen wär'.

Auch bei Rudi und Zilli wollen wir uns herzlich bedanken

Für die Organisation des „Ausfluges ohne Schranken“.

Kurzum der heutige Tag war ein einzigartiger Hit.

So hoffe ich, im nächsten Jahr fährt ihr alle wieder mit.

Sylvia Doringner

## **9. Parkinson Aktivtage**

Zum Hotel Brunwald, im Mühlviertel d'rinn, da wollen wir hin.

Frühlingserwachen im Mai, die Parkianer sind dabei.

Wollen Körper, Arme, Beine bewegen, dem Kopf knifflige Fragen vorlegen, für schöne Gespräche lieben Menschen begegnen, abends in fröhlicher Runde die Lieder klingen, Spiele und manche lustigen Sachen, all das wollen wir machen.

Es ist gelungen, es tut uns gut,

4 Tagen mit Freunden verbringen, macht richtig Mut.

Wir kommen, das ist klar,

bestimmt wieder im nächsten Jahr.

Schönen Sommer !

Brigitte Pammer



Kaum zu glauben was man in 72 Stunden trotz Parkinson schaffen kann: Tgl. LSVT BIG Training, Kreatives Basteln von Schmetterlingen und Wutbällen, Gehirnjogging, Tipps wie man morgens leichter in Bewegung kommt, Besuch eines Schulmuseums, NW, gemeinsames Singen, viele gute Gespräche und Spaß.

Eine besondere Bereicherung war, dass 8 Ehepaare dabei waren und so auch gemeinsam profitierten.



Über einen Fixpunkt der Aktivtage schrieb Sylvia ein Gedicht:  
 Renate reiste am Donnerstag aus Hagenberg an  
 um uns zu zeigen, was man mit den Smovies alles kann.  
 Manche standen bei kühlem, windigem Wetter auf der Terrasse im Frein  
 andere wollten lieber im Seminarraum Mühlviertel sein.

Renates Kommandos kamen laut und exakt, sie kontrollierte, ob bei uns alles klappt. Wir begannen mit Ringe-Schwingen parallel und gegengleich. Wichtig war fester Stand, in den Knien elastisch und weich. Durch tief Ein- und Ausatmen mussten wir gähnen. Auch das Ausstoßen lauter Schreie ist zu erwähnen. Nebst Smovey-Schwingen sollten wir stampfen wie ein Elefant, schleichen wir eine Katze, tänzeln wie ein Lipizzaner.

So stilvoll und elegant wie Renate machte das sonst kaner. Um die ganze Muskulatur des Körpers zu erfassen machten wir die Lippenbremse und schnitten Grimassen.



Das Smovey-Rollen am Körper aktiviert die Lymphe, sie tun sehr gut, diese geheimen Trümpfe. Außerdem unterstützen Smovey-Übungen das Immunsystem.

Da wird es uns in nächster Zeit besonders gut geh'n.  
 Sylvia Doringner

#### Rückmeldungen von Teilnehmern:

- Für ... begann 2016 wie ein Albtraum als ihr Schatz die Diagnose Morbus Parkinson bekam. Während der Aktivtage hat die Krankheit einen Großteil ihres Schreckens verloren, sie hat gesehen wie eine positive Lebenseinstellung helfen kann, Parkinson unter Kontrolle zu halten. DANKE dass wir dabei sein durften.
- ... gefiel besonders das LSVT BIG Training und dass Partner dabei sein konnte
- ... mag besonders das Basteln
- ... ging es in letzter Zeit nicht so gut, durch diese Tage aber wieder viel besser. Ihr Highlite ist die „Parkifamilie“
- ... zerrt von diesen Tagen ein halbes Jahr und möchte nächstes Jahr wenn möglich wiederkommen. (Sie ist schon 80 Jahre)



- ... bekam viele gute Tipps, die sie im Alltag umsetzen möchte
- ... wird kämpfen, dass er nächstes Jahr wieder dabei sein kann
- ... so viel Bewegung macht er sonst in 2 Monaten nicht



### Vereinsausflug in die Wachau

Am Donnerstag, dem 7. Juni findet unser jährlicher Ausflug statt.

Abfahrt mit dem Bus von Tankstelle Dornach: 08:45  
 vom Reisebusterminal beim Hauptbahnhof: 09:00  
 St. Valentin bei der Landzeit: 09:20

Von Melk fahren wir dann mit dem Schiff durch die Wachau nach Krems.

Der Bus bringt uns von Krems zur Schallaburg, wo wir die Möglichkeit haben, eine Gartenschau zu besichtigen und / oder eine Themenausstellung auf der Burg.

**Es gibt noch freie Plätze, bitte rasch anmelden!**

### Vortrag über THS in Ried im Innkreis

Wann: 13. Juni 2018 um 14:00 Uhr

Wo: Katholisches Bildungszentrum St.Franziskus  
 Riedholzstraße 15a, 4910 Bad Ried

Thema: „Fortschritte in der Behandlung der Parkinson Krankheit mittel tiefer Hirnstimulation“

Referent: Prof.Dr.Francoise Alesch  
 Abteilung für Neurochirurgie Uniklinik Wien

Info bei Gottfried Stelzhammer 0650/9273791 oder im Büro bei Gabi Bauer

### Vorankündigung Klinikum Wels

Am Mittwoch, dem 7. November 2018, findet von 14:00 bis 17:00 Uhr, am Klinikum Wels eine Informationsveranstaltung zu Parkinson statt.

Nähere Informationen folgen im nächsten Rundbrief

Wir grüßen Sie herzlich  
 Gabi und Johannes Bauer