

Rundbrief 56

März 2020

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

Wie geht's unseren Mitgliedern

Sehr geehrtes Mitglied!

Die vergangenen Wochen brachten für uns alle viele Veränderungen und Herausforderungen. Wir hoffen, dass es Ihnen trotzdem, den Umständen entsprechend gut geht. Hannes möchte Sie ermutigen: Auch wenn Sie zuhause sind, denken und bewegen sie sich regelmäßig BIG (große Bewegungen)

Für die Verfolgung unserer Ziele, Information weiterzugeben und Gemeinschaft zu fördern, müssen wir uns zurzeit andere Möglichkeiten überlegen, da es nicht möglich ist, uns wie sonst zu treffen.



Etliche Mitglieder, von denen wir E-Mail Adressen haben, bekamen bereits Informationen über Änderungen. Wenn Sie eine Mail Adresse haben, die uns noch nicht bekannt ist, können Sie gerne eine Mail an ooe@parkinson-oesterreich.at senden, um in den Verteiler aufgenommen zu werden.

Unsere jährliche Informationsveranstaltung im Rahmen des **Welt – Parkinson – Tages**, die bereits fertig organisiert war, wurde **abgesagt**. Wir werden versuchen, diese zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Ebenso werden die **Gruppentreffen** und auch die wöchentliche **Bewegungsgruppe** im KUK MC3 in Linz, **bis Ende April nicht stattfinden**.

Im Brief an die Mitglieder im Jänner, mit der Vorschreibung des Mitgliedsbeitrages 2020, informierten wir sie auch über die Entscheidung der Generalversammlung, dass aus finanziellen Gründen die Arbeitszeit unserer Sekretärin Gabi, von 20 auf 15 Stunden reduziert werden muss.

Wir danken **Andrea Hackl**, dass sie sich bereit erklärt hat, die Organisation der **Parkinson Aktivtage** in Bad Leonfelden, vom **14. – 17.05.2020** zu übernehmen. Ob diese zum geplanten Zeitpunkt stattfinden können, wird nach Ostern entschieden. Tel: **0650 6468311**

Liebe kolleginnen und kollegen liebe freundinnen liebe freunde! Mein wunsch ist es dass es euch und euren lieben gut geht!

Ich selbst bin seit 11.März in freiwilliger quarantäne bin frohen mutes, gesund und zuversichtlich.

Geniesse unser haus den garten und die wanderwege in bad ischl wo du (im moment gott sei dank) keinem menschen begegnest.

So traue ich mich für eine halbe stunde in den wald.

Wir haben unseren tag strukturiert mit: " rückzieh zeit, aktiver zeit kochzeit reinigungs zeit informations zeit Freizeit..!"

So gehts entschleunigt und mit wenig spannungen durch diese harte und einschneidende zeit!

Herzlich GUE Glück auf

Liebe Freunde

Ein schicksalhaftes Jahr steht uns Allen noch bevor. Die Krise ist groß. Corona

Vieles ist noch nicht vorhersehbar.

Möge uns der Mut nicht verlassen, um zu hoffen, dass alles gut wird. Jetzt heißt es Ruhe bewahren, entschleunigen; denn vielleicht müssen wir unser Leben ganz neu ordnen. Es sollte gelingen.

In diesem Sinne, liebe Freunde, bleibt oder werdet gesund. Liebe Grüße BRIGITTE

Angehörigentreffen in Steyr

Am 2. März organisierte **Sylvia Doringe, Gruppenleiterin von Steyr** ein **Angehörigentreffen**. Das Treffen war mit 8 Damen und 4 Herrn sehr gut besucht.

Ich erzählte von 2 Kursen, die ich Ende vorigen Jahres besucht hatte. Ein Thema war:

„Wer pflegt die Pflegenden“ von Frau Christine Wirth, wobei ich einfache Körperübungen zur Stärkung der Energiezentren kennenlernte, die ich auch vorführte.

Von einer Angehörigenerfahren wir, dass sie das 3wöchige ANNA-Programm (Angehörige nehmen Auszeit) in Bad Ischl bewilligt erhielt, eine andere wird eine Kur in Bad Goisern antreten, jeweils zu Zeiten, zu denen ihr parkinsonbetroffener Ehegatte auf Reha ist. Genau so hatte ich es im Vorjahr gemacht. Mit weiteren informativen Gesprächen vergingen die 2 Stunden wie im Flug.

Sylvia Doringe

Gemeinschaft im Fasching



Die Faschingszeit wird jedes Jahr von den meisten Gruppen genutzt um in Gemeinschaft mit guter Stimmung zu feiern. Dabei kommen auch lustige Sketche, und Geschichten, der Mitglieder nicht zu kurz.

Zur Feier des Landesverbandes OÖ in Linz kamen 30 Personen, darunter auch Mitglieder aus Steyr und Bad Ischl. Dieses Mal gab es eine

Prämierung der originellsten Verkleidung, den Preis gewannen Brigitte Pammer und ihr Mann.

Auch bei der Gruppe Grieskirchen kamen die meisten leicht verkleidet und brachten gute Stimmung mit. Die regelmäßigen Turnübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit waren auch im Fasching Bestandteil des Treffens. Auf dem Foto Leiterin Johanna Greinöcker mit Vorturner Walter Schwung.



Fragen und Antworten

Neurologin Dr. Michaela Steffelbauer

Es gibt eine Behandlungsform mit Dauerakupunkturnadeln auch für Parkinson. Gibt es dazu Erfahrungen, z.B. auch über Langzeitwirkungen?

Derzeit gibt es noch keine ausreichenden Studien, die eine Wirksamkeit von Akupunktur bei der Parkinson-Krankheit bestätigen oder widerlegen. Die meisten Studien wurden in asiatischen Ländern durchgeführt, also Ländern, in denen Akupunktur weit verbreitet ist. Koreanische Wissenschaftler fassten Studien zur Akupunktur in Form einer Metaanalyse zusammen („Clinical effectiveness of acupuncture on Parkinson's disease: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis.“ Lee SH, Lim S). Metaanalyse bedeutet, dass bereits veröffentlichte Studien unter veränderten Gesichtspunkten zusammengefasst werden. Hierzu werden strenge Kriterien erstellt, die Studien erfüllen müssen, um in die Auswertung der Metaanalyse aufgenommen zu werden.

Bei vorhin genannter Metaanalyse erfüllten nur 25 von 982 Studien die strengen Kriterien. Diese Studien wurden zwischen 2000 und 2014 in China und Korea durchgeführt.

In Summe wurden bei diesen Studien 1616 Patienten erfasst. Im Mittel wurden pro Studie also ca. 64 Personen eingeschlossen

Die Metaanalyse deutet darauf hin, dass Akupunktur die Symptome bei der Parkinson-Krankheit verbessert. Allerdings ist diese Aussage mit Vorsicht zu betrachten, da in den Studien unterschiedliche Akupunkturpunkte und unterschiedliche Messskalen verwendet wurden. Hinzu kommt noch die kleine Fallzahl pro Studie (im Mittel ca. 64 Personen pro Studie).

Zusammenfassend kann -wissenschaftlich gesehen derzeit keine sichere Aussage über die Wirksamkeit von Akupunktur bei der Parkinson-Krankheit getroffen werden. Für saubere wissenschaftliche Aussagen wären Studien mit einheitlichen Kriterien und großen Fallzahlen erforderlich.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns diese gerne schicken. Wir werden diese im Rundbrief beantworten

Ermutigung

Informationen zum Coronavirus finden Sie unter <https://www.selbsthilfe-ooe.at>

Tipps für Körper, Seele und Geist: von Hannes

Für den Körper habe ich schon zu Beginn dieses Briefes mit dem Foto an die großen Bewegungen erinnert und an das Aufstehen vom Sessel mit anschließendem Hochstrecken der Arme.

Wiederholen Sie dies 10 mal, 3x pro Tag.

Sehr wichtig ist auch die Rumpfdrehung.

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Dann legen Sie die Knie einmal zur rechten, dann zur linken Seite. Der Schultergürtel soll auf der Unterlage bleiben und nicht mitbewegt werden. Auch hier wieder 10 Wiederholungen zu jeder Seite.

Für die Seele: Wahrscheinlich haben Sie trotz der Isolierung durch Corona zumindest eine Person, mit der Sie zusammen sind, oder Kontakt haben. Möchte Sie ermutigen, zumindest einmal am Tag, dem anderen Ihre Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Sie werden erleben, wie das auch Ihnen Freude bringt.

Für den Geist: Immer wieder erlebe ich, wie Angst Menschen niederdrückt. Oft gibt es einen realen Grund wie Krankheit, oder jetzt Corona, aber nicht immer.

Auf der anderen Seite treffe, oder lese ich von Menschen, wo es mich beeindruckt, dass sie keine Angst haben. Einer davon ist Dietrich Bonhöffer, der wegen seines Widerstandes gegen den Nationalsozialismus ins KZ kam. Kurz vor seiner Hinrichtung schrieb er folgendes Gedicht:

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Diese Geborgenheit und inneren Frieden, den nur Gott schenken kann, wünschen wir auch Ihnen und freuen uns auf ein Wiedersehen, wenn die Zeit des zuhause Bleibens wieder vorbei ist.

Herzliche Grüße Johannes und Gabi Bauer