

# Rundbrief 57

## Juni 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

Sehr geehrtes Mitglied!

Wir hoffen, dass sie die vergangenen Wochen gesund überstanden haben und dass Sie sich wieder an der langsamen Zunahme der sozialen Kontakte erfreuen können.

Bei den Gruppentreffen in unserem Bundesland läuft es noch nicht so, wie wir es uns wünschen und deshalb haben wir dieses Mal nur einen Bericht von der Steyrer Gruppe. Wir sind aber zuversichtlich, dass nach der Sommerpause auch die anderen Gruppen wieder starten können und haben am Ende dieses Briefes die geplanten Termine zusammengefasst.

Auch die physiotherapeutische Bewegungsgruppe im Kepler Uniklinikum, Med Campus 3 (AKh Linz) wird frühestens im September wieder beginnen.

So möchte ich Sie auch heute wieder zu einer Übung im Stand ermutigen. Denken und bewegen sie sich regelmäßig BIG (mit große Bewegungen).

### Übung Kreuzschritt

Bei dieser Ausdauerübung werden mehrere Fähigkeiten, die für das Gehen sehr wichtig sind, trainiert.

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich für diese Übung nach Möglichkeit auf einen Fliesenboden. Achten Sie dabei auf rutschfestes Schuhwerk. Sie können aber auch zur Orientierungshilfe mit einem Klebeband arbeiten und damit am Boden eine Markierung (in Kreuzform) anbringen. Stellen Sie sich mit beiden Beinen jeweils auf ein Fliesenfeld und achten Sie dabei auf einen hüftbreiten Stand. Anfangs empfiehlt es sich, die Ausgangsstellung mit Blick nach unten zu kontrollieren. Sie sollten sich jedoch während der Übung mit dem Oberkörper so gut wie möglich aufrichten.



**Ausführung:** Steigen Sie mit dem rechten Fuß zur Seite, nach vorne, nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Dann wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie dabei auf kontrollierte Bewegungen. Sie müssen die Wiederholungen nicht mitzählen, versuchen Sie jedoch, eine gewisse Zeit durchzuhalten und kontrollieren Sie die Zeit mit Hilfe einer Uhr. Pausieren Sie dann ca. 30 Sekunden und beginnen Sie einen zweiten Durchgang. Überprüfen Sie immer wieder Ihre aufgerichtete Körperhaltung, vermeiden Sie einen gebeugten Stand und blicken Sie gerade nach vorne.

**Variation:** Versuchen Sie auch größere Schritte zu machen. Passen Sie dazu als Hilfe die Markierungen am Boden entsprechend an. Sie können auch die Art und Weise variieren, wie Sie mit dem Fuß des bewegten Beins den Boden berühren. Berühren Sie ihn abwechselnd mit der Ferse und den Zehenspitzen. Wenn Sie sich sehr langsam bewegen, trainieren Sie mehr das Gleichgewicht und die Koordination.

### Gruppentreffen in Steyr

Ich habe in der Zeit der Einschränkungen eine WhatsApp Gruppe mit allen Teilnehmern eingerichtet, die darüber verfügen. Erstmals habe ich Ostergrüße an unsere Mitglieder versendet. In weiterer Folge konnte ich dadurch in rationeller Weise Informationen weitergeben, z.B. über die Verschiebung unseres geplanten Ausfluges. Alle anderen Teilnehmer habe ich per SMS oder Telefon verständigt. Diese Möglichkeit wird nur für Parkinsonnachrichten verwendet, also keine weitergeleiteten Videos oder Fotos.

Auf diese Weise habe ich auch zu unserem Treffen am 15.06. eingeladen. Es war das erste nach der Zwangspause und das letzte vor der Sommerpause. Diesmal trafen wir uns nicht in unserem Stammlokal, weil es erst wieder nach der Sommerpause öffnet. Ich habe das Treffen kurzerhand im Extrazimmer eines Caféhauses organisiert.

Wir hatten ganztags „Salzburger Schnürlregen“, aber das störte die 27 Teilnehmer plus 2 Gäste aus Linz nicht. Trotz „Nicht-Hände-Schütteln“ gab es ein großes Hallo zur Begrüßung. Jeder freute sich, bekannte Gesichter wieder zu sehen und sich austauschen zu können. Ein Thema war: REHA, bewilligt, verschoben, noch nicht absolviert...

Einiges Interesse bestand an der Duodopa-Pumpe, die Franz nun seit fast 4 Jahren hat. So etwas in natura zu sehen, ist besser, als nur in Prospekten zu blättern. Wir hatten auch 3 Neulinge in der Runde, die herzlich aufgenommen wurden.

Alle freuen sich auf den Herbst, wenn unsere Treffen hoffentlich wieder monatlich stattfinden können.

Ich wünsche euch allen einen angenehmen Sommer in voller Gesundheit!

Sylvia Doring

## Fragen und Antworten

Neurologin Dr. Michaela Steffelbauer

### **Parkinson und Corona**

Das Virus SARS-CoV-2 gehört zur Familie der Coronaviren. Coronaviren an sich sind schon lange Zeit bekannt und verursachen meist leichte respiratorische Infekte (Erkältungskrankheiten). Anders verhält es sich jedoch bei einer Infektion mit SARS-CoV-2. Dieses Virus kann schwere Verläufe einer Lungenkrankheit (COVID-19) verursachen. Auch wenn der weitaus größere Teil der Erkrankungen mit nur milden bis moderaten Symptomen oder symptomfrei verläuft, sind jedoch auch schwere Verläufe mit beidseitigen Lungenentzündungen bis hin zu Lungenversagen und Tod möglich. Weitere Organe können betroffen sein und entsprechende Symptome verursachen.

Für Parkinson-Betroffene besteht kein erhöhtes Risiko, sich mit SARS-CoV-2 anzustecken. Derzeit gibt es meines Wissens nach noch keine Daten, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe von COVID-19 bei Parkinson-Betroffenen belegen würden. Zu beachten sind jedoch die Begleiterkrankungen, die ein erhöhtes Erkrankungsrisiko und ein höheres Risiko für schwere Verläufe bedingen (z.B. chronische Lungenkrankheiten, chronische Herz- und Kreislauferkrankungen, aktive Krebserkrankungen, Erkrankungen, die mit einer dauerhaften Immunsuppression behandelt werden müssen, fortgeschrittene chronische Nierenerkrankungen, nicht optimal therapierter Diabetes mellitus, chronische Lebererkrankungen, ausgeprägtes Übergewicht).

Da niemand weiß, wie sich die COVID-19-Pandemie weiterentwickelt und ob eine zweite Welle folgen wird, ist meine Empfehlung an Sie, die in den letzten Wochen und Monaten erlernten Verhaltensmaßnahmen (hygienische Maßnahmen, Abstand halten, Tragen von Masken, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann) weiterhin konsequent zu beachten. Weiter empfehle ich Ihnen, sich gegen Krankheiten, die für sich allein gesehen einen schweren Verlauf nehmen könnten und das Immunsystem somit (zumindest vorübergehend) beeinträchtigen, impfen zu lassen, z.B. Grippe.

Bleiben Sie gesund!

## **Ich bleibe beim Gehen immer wieder am Boden kleben, v.a. beim Weggehen. Was kann ich tun?**

Im Verlauf der Parkinson-Krankheit können motorische Wirkfluktuationen auftreten mit Phasen guter Beweglichkeit („On“), Überbewegungen (Dyskinesien), Phasen schlechter Beweglichkeit („Off“) und Freezing. Als Freezing bezeichnet man plötzliche und vorübergehende Blockaden beim Gehen. Betroffene beschreiben ein nicht von der Stelle kommen, ein Kleben bleiben am Boden oder ein plötzliches Einfrieren ihres Ganges. Freezing tritt vor allem beim Losgehen, beim Umdrehen und bei räumlicher Enge auf (z.B. Türschwelle). Es kann sowohl in Phasen guter als auch schlechter Beweglichkeit auftreten. Wichtig ist eine konsequente Therapie der Parkinson-Krankheit. Freezing spricht jedoch oftmals nicht auf Medikamente oder eine tiefe Hirnstimulation an. Hilfreich ist hier ein Training mit sensorischen Hinweisreizen („Cues“). Patienten können sich durch Cues aus ihrer motorischen Blockade lösen. Man unterscheidet visuelle Cues (z.B. Striche auf dem Boden, kleines Hindernis, über das man drübersteigen muss wie z.B. beim Anti-Freezing-Stock, Bodenunebenheiten usw.), akustische Cues (Zählen, Klatschen, Musik, Metronom usw.), haptische Cues (taktile Stimulation wie z.B. Klaps auf den Oberschenkel, geführte Bewegungen usw.) und mentale Cues (Zielsetzung, positiver Zuspruch, Aufheiterung).

## Termine

Nach längerer Pause treffen wir uns in **Linz** im **Botanischen Garten**.

Treffpunkt: **Donnerstag, 2. Juli um 14:30** beim Eingang, Roseggerstraße 20, 4020 Linz  
Info bei Gabi: 0680 12 798 91

Wir danken **Andrea Hackl**, dass sie sich bereit erklärt hat, die Organisation der **Parkinson Aktivtage in Bad Leonfelden** zu übernehmen. Wegen Corona mussten diese auf **September** verschoben werden. Interessierte mögen sich wegen der Organisation bitte rasch bei ihr melden Tel: **0650 6468311**

Unsere jährliche Informationsveranstaltung im Rahmen des **Welt – Parkinson – Tages**, wurde auf 29. Oktober verschoben. (Siehe nächste Seite)

Wir grüßen Sie herzlich

Gabi und Hannes Bauer

## **Veranstaltung im Rahmen des Welt – Parkinson – Tages Ersatztermin (wegen Corona) am Donnerstag, dem 29. Oktober 2020 von 14 – 17 Uhr im Festsaal des Neuen Rathauses in Linz**

In Österreich gibt es zwischen 16.000 und 20.000 Menschen, die an Morbus Parkinson erkrankt sind, in Oberösterreich knapp 3000.

Durch die steigende Lebenserwartung wird sich die Zahl bis zum Jahr 2030 verdreifachen.

Parkinson ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen, sie wird mit dem Alter häufiger, es sind aber auch schon Personen unter 40 Jahren betroffen.

Die gute Nachricht ist, dass sich die Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren immer weiter verbessert haben und wenn man daran denkt, dass es vor 60 Jahren noch gar keine Behandlungsmöglichkeit gab, kann man doch erwarten, dass sich noch Einiges tun wird.

Als Parkinson Selbsthilfe OÖ wollen wir Mut machen und das Bewusstsein fördern, dass es möglich ist, zusätzlich zur medizinischen Betreuung, durch eigene Aktivität den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen.

Der Welt-Parkinson-Tag fand erstmalig am 11. April 1997 auf Initiative der European Parkinsons Disease Association (EPDA) und mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) statt.

Das Datum wurde in Gedenken an den Geburtstag von James Parkinson gewählt.

Der englische Arzt beschrieb im Jahre 1817 als Erster die Symptome der Krankheit.

Zeichen des Tages ist eine rote Tulpe, welche weltweit Solidarität für Menschen mit Morbus Parkinson ausdrücken soll.

In Oberösterreich findet dieser Aktionstag heuer zum siebten Mal statt.

**Wir, die Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich, wollen in diesem Zusammenhang bei einer Veranstaltung am 29. 10. 2020, von 14:00 bis 17:00 Uhr im Festsaal des Neuen Rathauses in Linz informieren.**

- Prim. Dr. Bernhard Haider, Ärztlicher Leiter der Rehaklinik Enns wird über das Thema: „Sport und Bewegung bei Parkinson“ referieren,
- OÄ Dr. Selina Haas, Neurologin am Kepler Uniklinikum, Neurologie 1 über „Therapieoptionen bei Parkinson“
- Eine Gesprächsrunde von Betroffenen und Angehörigen, wird sich unter der Leitung von Herrn Wagenthaler über „Parkinson in verschiedenen Stadien“ unterhalten
- Dr. Michaela Steffelbauer, Neurologin und Vizepräsidentin der Parkinson Selbsthilfe OÖ wird einen Überblick über die Möglichkeiten der Selbsthilfe geben.
- Heute ist anerkannt, dass körperliche Aktivität genauso wichtig ist, wie die ärztliche Betreuung. Deshalb wird Physiotherapeut Johannes Bauer zum aktiven Bewegen einladen.

Es werden auch künstlerische Beiträge (Bilder, Handarbeiten) von Betroffenen ausgestellt.

## Gruppen / Kontaktpersonen in Oberösterreich 2. Halbjahr 2020

### *Bad Ischl / Pfandl*

Günther Wagenthaler Tel: 0664 / 58 36 986  
Treffen im Landhotel Hubertushof um 14:00 Uhr  
Termine: 08.Sept, 13.Okt, 10.Nov,

### *Enns*

Johann Aberl Tel.: 07223 / 86 983

### *Grieskirchen*

Johanna Greinöcker Tel.: 07249 / 47 379  
Treffen im Pfarrheim Schlüsselberg um 14:00  
Termine: 10.Sept, 08.Okt, 12.Nov, 10.Dez,

### *Kirchdorf / Krems*

Helga Grössl Tel.: 07582 / 20 550

### *Linz*

Gabi Bauer Tel.: 0680/ 12 79 891  
Treffen im Volkshaus Dornach/Auhof um 14:00  
Termine: 03.Sept, 01.Okt, 05.Nov, 03.Dez,

### *Ried im Innkreis*

Gottfried Stelzhammer Tel.: 0650/9273791  
Treffen im Kathol. Bildungszentrum  
St. Franziskus um 14:00 Uhr  
Termine: 09.Sept, 14.Okt, 11.Nov, 09.Dez,

### *Rohrbach*

Christine Matschi Tel: 0664 / 26 12 210  
Treffen im Pfarrheim Rohrbach um 14:00 Uhr  
Termine: 09.Okt, 11.Dez

### *Schärding*

Andrea Wielend Tel.: 07712 / 53 75

### *Steyr*

Sylvia Doringner Tel.: 0664 / 13 66 240  
Jugend- und Kulturzentrum Münchenholz 14:00  
Termine: 21.Sept, 19.Okt, 16.Nov,  
14.Dez 11:00 Adventfeier GH zu Linde

### *Vöcklabruck*

Elfi Ederer Tel.: 0680 2390522  
Treffen: St. Klara Alten und Pflegeheim, Salzburgerstr.20, 4840 Vöcklabruck um 14:00 Uhr  
Termine: 14.Sept, 12.Okt, 09.Nov, 14.Dez,

### *Wels*

Stummer Siegfried Tel: 0650 / 5427560  
Pfarramt St. Stefan-Lichtenegg um 14:00 Uhr  
Termine: 17.Sept, 15.Okt, 19.Nov, 17.Dez,

### *JUPPS Oberösterreich*

Günther Wagenthaler Tel.: 0664 / 58 36 986  
Treffen beim Knödelwirt in Wels Grünbachplatz  
Termine: 11.Sept,

### *Termine Landesverband OÖ*

**02.Juli: Ausflug Botanischer Garten Linz  
Treffpunkt um 14:30 beim Eingang**

**29. Oktober Parkinson Info Veranstaltung  
Im Neuen Rathaus Linz**

**03. Dezember: Adventfeier in Linz Dornach**

Die regelmäßig, während der Schulzeit stattfindende **Bewegungsgruppe im Kepler Uniklinikum, MC3** am Dienstag von 15:30 – 16:30 kann am 15. September begonnen werden, wenn dies von der Klinikleitung bewilligt wird. Da dies noch nicht sicher ist, bitten wir, Anfang September telefonisch nachzufragen

Änderungen der Termine sind möglich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ortsgruppenleiter, oder an das Büro der Parkinson SH OÖ, Gabi Bauer Tel.: 0680 12 79 891 Email: ooe@parkinson-oesterreich.at