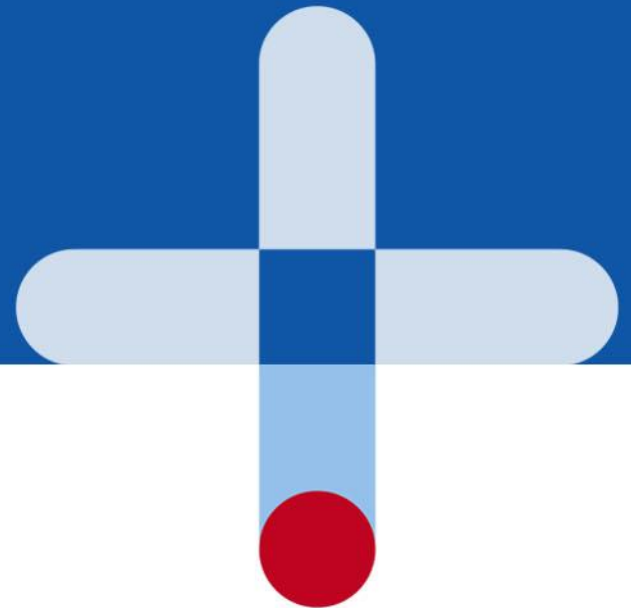


# Leben mit Parkinson – Die Perspektive der Betroffenen

Unterrichtseinheit im Rahmen des  
Zercur Geriatrie Basislehrgang

Marion Stein  
Leitung Patienten-Informationszentrum  
Diplom M1 Gerontologie Universität Luxemburg



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**



**Patienten-  
Informationszentrum**

Wissen. Zeit. Zuwendung.

# Leben mit Parkinson

## „Leben mit Parkinson – Achterbahn für Fortgeschrittene“

Autor: Dr. med. Helmut Schröder (Betroffener)



Foto: pixabay



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**

Marion Stein



**Patienten-  
Informationszentrum**

Wissen. Zeit. Zuwendung.

# Wie kam der Autor wohl auf den Titel?

- Die Auswirkungen von Parkinson auf den Alltag der Betroffenen sind enorm.
- Sie betreffen annähernd alle Aktivitäten des täglichen Lebens.
- Die Erkrankung ist fortschreitend und nicht heilbar.

[Filmausschnitt Klick im Kopf](#)

- Die positive Bewältigung einer Parkinsonerkrankung ist eine komplexe Aufgabe
- Es braucht dazu die interdisziplinäre Unterstützung

# Was andere wahrnehmen:

- Körperhaltung
- Bradykinese – fremdartig gehemmt und verlangsamt
- Verminderte Mimik
- Leise verwaschene Sprache
- Verändertes Schriftbild
- Zittern - Tremor
- Muskelsteifheit - Rigor
- Freezing (Bewegungsblockade)
- Fluktuationen - Nicht steuerbare Schwankungen der Beweglichkeit

*Das Schriftbild bei Morbus Parkinson verändert sich dahin gehend, dass der Betroffene immer kleiner schreibt und in der Regel nach rechts abfällt. Im Rahmen der Ergotherapie kann man große Schwungübungen durchführen, die diesen Prozess etwas entgegen wirken.*



# Nicht motorische Störungen

- Verstopfung, Riechstörungen, Schlafstörungen, evtl. schon als Frühsymptome vor den motorischen Störungen
- Vermehrter Speichelfluss
- Hautveränderungen
- Nächtliches Schwitzen
- Gedächtnisdefizite
- Störungen der Libido / Erektionsstörungen
- Kontaktaufnahme erschwert



# Nichtmedikamentöse Behandlung

Orientiert an den Symptomen und Einschränkungen

Ziele

- Fähigkeiten erhalten
- Selbstwirksamkeit stärken
- Strategien zum Überwinden von Bewegungsstörungen und Blockaden erlernen
- Komplikationen vermeiden (z.B. Sturz / Aspiration)
- Teilhabe am Leben und im Beruf ermöglichen
- Lebensqualität erhalten



# Dimensionen von Lebensqualität



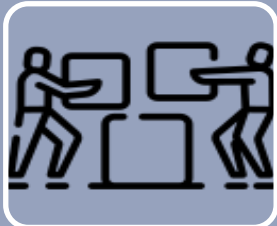
## Körperlich

Schmerzen  
Symptome  
Erkrankungsbedingte funktionale Einschränkungen



## Psychisch

Stimmung  
Zuversicht  
Zufriedenheit



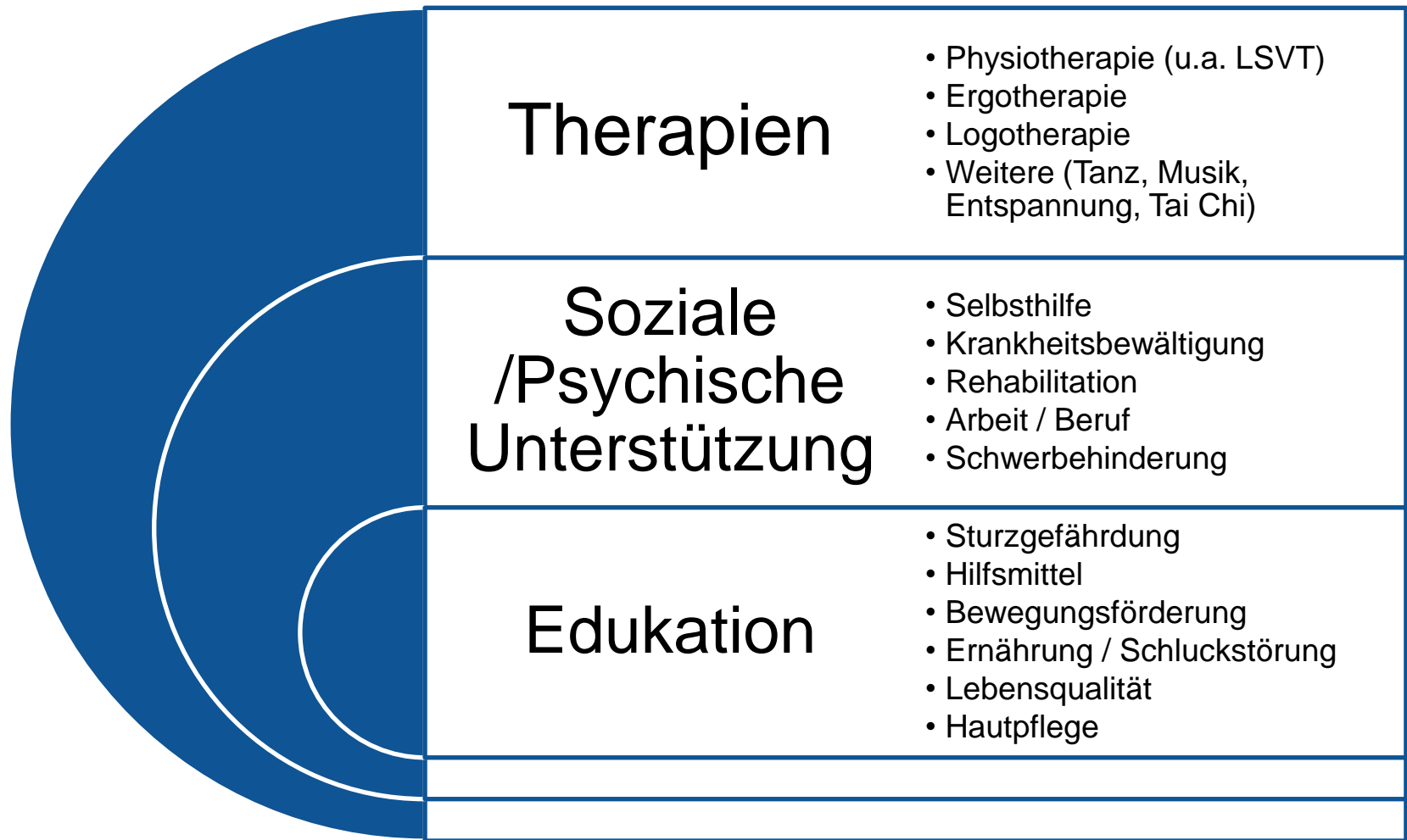
## Sozial

Kontakte, Beziehungen  
Beruf, Freizeit, Aktivitäten  
Soziale Teilhabe (auch finanzieller Art)

(u.a.. Aaronson et al. 1988, M. Bullinger 1991)



# Nichtmedikamentöse Behandlung





# Edukation – Beispiel Schluckstörungen

## Beispiel Information und Anleitung zu Schluckstörung

- Kopfhaltung nach vorne geneigt
- Sitzhaltung Bodenkontakt
- Verwendung von Hilfsmittel
- Keine Mischkonsistenzen

[PIZ Broschüre Umgang-mit-einer-Schluckstoerung](#)

- Medikamente zerkleinern (Achtung Interaktionen mit Lebensmittel)

[PIZ Broschüre Parkinson](#)



# Alltagsbewältigung

## Alltagshilfen bei Parkinson – YouTube



# Selbsthilfe bei Parkinson

[www.jupa-rlp.de/](http://www.jupa-rlp.de/)



[www.parkinson-vereinigung.de/](http://www.parkinson-vereinigung.de/)



[www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)



**SEKIS**

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e.V. Trier



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**

Marion Stein



**Patienten-  
Informationszentrum**

Wissen. Zeit. Zuwendung.

# Ziele von Selbsthilfe

- Selbsthilfegruppen bieten Zugang zum **Erfahrungswissen** anderer Betroffenen
- **Bewältigungsstrategien** können geteilt werden
- **Sinnerleben** ist ein wesentlicher Bestandteil von Selbsthilfe
- Selbsthilfe fördert **Wissenserwerb** und **Krankheitsverständnis**
- Treffen mit Gleichgesinnten machen **Spaß**
- Die aktive Teilnahme fördert die **Selbstwirksamkeit**



# Ziele von Selbsthilfe



Quelle: Cartoons: Parkinson nicht so Ernst nehmen | JuPa RLP-Süd ([jupa-rlp.de](http://jupa-rlp.de))  
<https://www.jupa-rlp.de/mediathek/cartoons/>



# Literatur

- AWMF (2016) Idiopathisches Parkinson-Syndrom S3 Leitlinie
- Antonovsky, Aaron (1997) Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag
- Lena Prinzen (2008) Bewältigungsarbeit chronisch erkrankter Menschen beim Übergang vom Krankenhaus in die häusliche Weiterversorgung, Veröffentlichungsreihe des Instituts für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld (IPW)

## Lesenswert für Betroffene zum Thema:

- Julia Sternheimer-Völfer( (2021) Parkinson - Sicher durch den Alltag: Beweglich und mobil mit den besten Übungen aus der Ergotherapie, TRIAS Verlag
- Elmar Trutt (2017) Parkinson – Das Übungsbuch, TRIAS Verlag
- Helmut Schröder (2014) Leben mit Parkinson – Achterbahn für Fortgeschrittene, TRIAS-Verlag







Marion Stein  
Leitung Patienten-Informationszentrum  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier  
Nordallee 1 54292 Trier

E-Mail: [m.stein@bk-trier.de](mailto:m.stein@bk-trier.de) [www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)



**Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier**

# Mutmachervideo

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuyzsOgQwG4&t=257s>

