



Parkinsonerkrankung Weiterhin im Leben stehen

Aktiv bleiben und weiterhin im Leben stehen

“Passen Sie sich an die Parkinsonerkrankung an, aber liefern Sie sich ihr niemals aus.”

- Es ist unvermeidlich, dass Parkinson ihr Leben jeden Tag beeinflusst und einige Ihrer alltäglichen Aktivitäten erschwert. Aber eine positive Einstellung zum Leben zu haben und sich einen aktiven Lebensstil zu erhalten, ist ausschlaggebend um mit der Krankheit langfristig zurecht zu kommen.

- Es ist wichtig, dass Sie aktiv bleiben und so viele Interessen und Freizeitaktivitäten wie möglich beibehalten. Wenn Sie feststellen, dass sie wegen der Parkinsonerkrankung eine Aktivität aufgeben müssen, dann achten Sie darauf, dass sie sie durch etwas neues ersetzen.

- Bleiben Sie so gesund und aktiv wie möglich, durch viel frische Luft, regelmäßige Bewegung und eine vernünftige Ernährung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und anderen Personen in Gesundheitsberufen darüber, welche Sportmöglichkeit Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Unternehmen Sie zusätzliche Anstrengungen, um sozialen Kontakte zur Familien und zu Freunden zu pflegen, damit Sie sich nicht isolieren und vereinsamen.

- Versuchen Sie Ihre Aktivitäten im Voraus zu planen, damit Sie genug Zeit haben, die Dinge in Ihrem eigenen Tempo zu erledigen und Sie sich nicht gehetzt fühlen. Tragen Sie immer einen Vorrat Ihrer Parkinsonmedikamente bei sich, wenn Sie außer Haus sind. So haben Sie die Möglichkeit Ihre Pläne den aktuellen Erfordernissen anzupassen.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

•Vermeiden Sie es zu starr in ihrer täglichen Routine zu werden. Wenn Sie flexibel bleiben, können Sie in Zeiten, in denen es Ihnen gut geht, anspruchsvollere Aufgaben angehen. Suchen Sie nach Lösungen, anstatt in Problemen zu baden.

•Planen Sie gelegentliche Pausen in ihre Aktivitäten ein und ziehen Sie es in Erwägung regelmäßig einen Mittagsschlaf zu halten. Viele Parkinsonpatienten fühlen sich nach einem kleinen Nickerchen erfrischt und belebt. Ruhen Sie sich aber nicht zuviel während des Tages aus, sonst kann es sein, dass Sie nachts nicht mehr so gut schlafen können.

•Für viele Personen mit Parkinson ist es sehr wichtig, weiterhin Auto fahren zu können. Viele fahren noch Jahre lang nach der Diagnosestellung. Allerdings kann es ratsam sein, die Fahrtüchtigkeit im konkreten Fall einer Prüfung zu unterziehen (weitere Informationen erhalten sie bei der Deutschen Parkinson Vereinigung). Servolenkung und/oder Automatikgetriebe können hilfreich sein.

•Selbst in Zeiten, in denen Sie sich schlecht und entmutigt fühlen, versuchen Sie zu verhindern, dass andere - einschließlich Ihrer Familie und Ihres Arztes – die Kontrolle übernehmen und wichtige Entscheidungen für Sie treffen. Wenn Sie selbst eine aktive Rolle im Umgang mit Ihrer Krankheit spielen, können Sie sich am besten die höchstmögliche Lebensqualität erhalten.

WEITERE INFORMATIONEN

Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig Ihren Arzt besuchen, um Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu kontrollieren, um über Ihren Umgang mit der Parkinsonerkrankung zu sprechen und um Veränderungen bezüglich Ihren Medikamenten zu vereinbaren.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

Weiterführende Literatur:

Ochsner, M. (k. A.). **Positiv leben mit Parkinson.** Hinteregg: Patient im Alltag.

Lundbeck GmbH & Co. (k. A.). **Neue Lebensziele stecken! Leben mit der Parkinsonschen Erkrankung.** Hamburg: Lundbeck GmbH.

Psychologische Telefonberatung der Deutschen Parkinson Vereinigung:

Frau Diplom-Psychologin Renate Annecke, Mitglied und Koordinatorin des Psychologischen Beirates der dPV, steht Patienten und Angehörigen wöchentlich an jedem Donnerstag von 15 bis 17 Uhr unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: 0172-459 69 91

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303