

PARKINSON
im Mittelpunkt des
**WELT-
GESUNDHEITS-
TAGS!**

LOKALANZEIGER

AUSGABE 06 | KOSTENFREI

BEWEGUNG BEI PARKINSON

Aktiv gegen die Symptome

LEBEN MIT PARKINSON

Den Alltag Zuhause bewältigen

ERGOTHERAPIE BEI PARKINSON

Selbstständigkeit im Alltag erhalten

care
DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

FÜR SIE IM EINSATZ

*Von Mensch
zu Mensch*



GEMEINSAM

ZUKUNFT

PERSPEKTIVE

KOMM INS TEAM!



www.kk-km.de

**Katholisches Klinikum
Koblenz • Montabaur**



www.bb-saffig.de

**Barmherzige Brüder
Saffig**

PARKINSON VERSTEHEN

WAS IST PARKINSON? I
DIE NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG
VERSTÄNDLICH ERKLÄRT 4

PARKINSON FRÜH ERKENNEN I
WARNSIGNALE UND THERAPIEMÖGLICHKEITEN 14

THERAPIEN & MEDIZIN

BEWEGUNG BEI PARKINSON I
AKTIV GEGEN DIE SYMPTOME 6

ERGOTHERAPIE BEI PARKINSON I
SELBSTSTÄNDIGKEIT IM ALLTAG ERHALTEN 12

LEBEN MIT PARKINSON

ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL
BEI PARKINSON I LEBENSQUALITÄT
UND WOHLBEFINDEN ERHALTEN 8

LEBEN MIT PARKINSON I
DEN ALLTAG ZUHAUSE BEWÄLTIGEN 10

IMPRESSUM | CARE.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG 4. APRIL 2026

HERAUSGEBER | Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Mittelrheinstraße 2–4 | 56072 Koblenz | 0261 9281-0
Fax 0261 9281-29

info@der-lokalanzeiger.de | www.der-lokalanzeiger.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG | René Kuhmann, Christian Thielen

REDAKTION | Daniel Korzilius | verantwortlich im Sinne
des Presserechts
Alle unter der Anschrift des Verlages

SATZ | sapro GmbH | Koblenz

VERTRIEB | Mittelrhein LastMile GmbH | Koblenz

DRUCK | Sommer & Goßmann Omni-Solution

63741 Aschaffenburg

FOTONACHWEISE | CARE.

STOCK.ADOBE.COM | ReadyAtTheEase/peopleimages.com Titelseite |

Pixel-Shot Seite 6 | CineLens2024/peopleimages.com Seite 7 |

rh2010 Seite 8 | Yulia Furman Seite 9 | Photographee.eu Seite 10 |

Racle Fotodesign Seite 13 | Chinnapong Seite 14/15



fitness
gesundheit
pflege



WAS IST PARKINSON?

DIE NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

URSACHEN, TYPISCHE SYMPTOME UND WER BESONDERS HÄUFIG BETROFFEN IST

morbus Parkinson gehört zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. In Deutschland leben mehrere hunderttausend Menschen mit der Diagnose. Die Krankheit entwickelt sich meist langsam über viele Jahre und betrifft vor allem die Bewegungssteuerung des Körpers. Ursache ist ein fortschreitender Verlust bestimmter Nervenzellen im Gehirn.

Im Zentrum der Erkrankung steht ein Botenstoff namens Dopamin. Dieser wird in einer Region des Gehirns produziert, die für die Koordination von Bewegungen verantwortlich ist. Bei Parkinson sterben dort nach und nach Nervenzellen ab, die Dopamin herstellen. Fehlt dieser Botenstoff, geraten

Bewegungsabläufe aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind typische motorische Symptome wie Zittern, verlangsamte Bewegungen und Muskelsteifheit.

Die bekanntesten Anzeichen von Parkinson sind das sogenannte Ruhezittern, medizinisch Tremor genannt, sowie eine zunehmende Bewegungsverlangsamung. Betroffene haben häufig Schwierigkeiten, Bewegungen zu beginnen oder flüssig auszuführen.

Auch die Muskulatur kann steif werden, was zu einer eingeschränkten Beweglichkeit führt. Im Verlauf der Erkrankung verändert sich oft auch das Gangbild: Schritte werden kleiner, die Haltung wirkt leicht nach vorne gebeugt.

Neben den sichtbaren Bewegungsproblemen können auch sogenannte nicht-motorische Symptome auftreten. Dazu zählen Schlafstörungen, Geruchsverlust, Verdauungsprobleme, depressive Verstimmungen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Diese Beschwerden können teilweise schon Jahre vor den ersten motorischen Symptomen auftreten. Die genauen Ursachen der Parkinson-Erkrankung sind bis heute nicht vollständig geklärt. In den meisten Fällen handelt es sich um eine sogenannte idiopathische Form, bei der keine eindeutige Ursache festgestellt werden kann. Forschende gehen davon aus, dass mehrere Faktoren zusammenwirken. Dazu gehören genetische Veranlagung, Umweltfaktoren sowie natürliche Alterungsprozesse im Nervensystem.

Parkinson tritt überwiegend im höheren Lebensalter auf. Die meisten Betroffenen erkranken zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.

In seltenen Fällen kann Parkinson jedoch auch deutlich früher auftreten, dann spricht man von einem sogenannten früh einsetzenden Parkinson. Eine Heilung für Parkinson gibt es derzeit noch nicht. Moderne Therapien können jedoch die Symptome deutlich lindern und den Krankheitsverlauf über viele Jahre positiv beeinflussen. Medikamente gleichen den Dopaminmangel im Gehirn aus und verbessern so die Beweglichkeit. Zusätzlich spielen Physiotherapie, Ergotherapie und Bewegung eine wichtige Rolle, um die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Trotz der Diagnose können viele Menschen mit Parkinson über lange Zeit ein aktives Leben führen. Entscheidend sind eine frühzeitige Diagnose, eine individuell angepasste Behandlung und eine gute medizinische Begleitung. Forschung und Medizin arbeiten weiterhin intensiv daran, die Ursachen der Erkrankung besser zu verstehen und neue Therapieansätze zu entwickeln.

MITTEN IM LEBEN & IN NETTER GESELLSCHAFT!

Besuchen Sie unsere Tagespflege

- Fahrdienst: Hol- und Bringservice
- Vielfältiges, Ressourcen förderndes Wochenprogramm
- **IHRE ANSPRECHPARTNERIN:**
Fr. Dinc, Tel: 0261 927 14 611
Karl-Russell-Str. 1, 56070 Koblenz


**Zentrum für
Betreuung und Pflege**
AN DER MARIA-HILF-KAPELLE



➤ Jetzt unverbindlichen
Probetag vereinbaren

BEWEGUNG BEI PARKINSON

AKTIV GEGEN DIE SYMPTOME

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG KANN DEN KRANKHEITSVERLAUF POSITIV BEEINFLUSSEN –
BESONDERS AUSDAUER- UND KOORDINATIONSSPORTARTEN WIE SCHWIMMEN ZEIGEN GROSSE VORTEILE

Bewegung spielt bei der Behandlung der Parkinson-Erkrankung eine zentrale Rolle. Neben Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen kann regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen, Symptome zu lindern und die Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten. Studien zeigen, dass Bewegung sogar Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben kann. Deshalb empfehlen Fachleute, möglichst früh und regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Parkinson beeinträchtigt vor allem die Bewegungssteuerung. Typische Symptome sind verlangsamte Bewegungen, Muskelsteifheit, Gleichgewichtsprobleme und Zittern. Bewegung wirkt diesen Einschränkungen entgegen, da sie Muskeln stärkt, die Koordination verbessert und das Gleichgewicht trainiert. Gleichzeitig fördert körperliche Aktivität die Durchblutung und unterstützt die Arbeit des Nervensystems.

Besonders hilfreich sind Ausdauer- und Koordinationssportarten. Aktivitäten wie Walking, Radfahren, Tanzen oder Gymnastik können dabei helfen, Beweglichkeit und Kondition zu verbessern. Wichtig ist dabei vor allem die Regelmäßigkeit. Bereits moderate Bewegung mehrmals pro Woche kann spürbare positive Effekte haben.

Eine besonders geeignete Sportart für Menschen mit Parkinson ist Schwimmen. Das Training im Wasser bietet mehrere Vorteile. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke und erleichtert Bewegungen, die an Land möglicherweise schwerfallen. Gleichzeitig ermöglicht das Wasser einen natürlichen Widerstand, der die Muskulatur stärkt und die Ausdauer fördert.

Beim Schwimmen werden viele Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert. Arme, Beine und Rumpf arbeiten zusammen, wodurch Koordination und Bewegungsabläufe trainiert werden. Auch das Gleichgewicht wird gefördert, ohne dass ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Gerade für Menschen mit Parkinson ist das ein wichtiger Vorteil.

Ein weiterer positiver Effekt ist die entspannende Wirkung des Wassers. Viele Betroffene berichten, dass sich Muskelsteifheit im warmen Wasser deutlich verringert. Bewegungen fühlen sich flüssiger an und lassen sich leichter ausführen. Dadurch kann Schwimmen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Entlastung bieten.

Wichtig ist, dass Bewegung möglichst früh in den Alltag integriert wird. Je früher Patientinnen und Patienten beginnen, regelmäßig aktiv zu sein, desto besser können Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft erhalten werden. Auch in späteren Krankheitsphasen bleibt körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Neben Ausdauersport spielt auch gezieltes Training eine Rolle. Physiotherapie unterstützt dabei, Bewegungsabläufe zu verbessern und die Mobilität zu erhalten. Ergänzend kann Ergotherapie helfen, alltägliche Fähigkeiten zu trainieren. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten arbeiten daran, Bewegungen im Alltag zu erleichtern – etwa beim Anziehen, Essen oder Schreiben.

Durch gezielte Übungen lernen Betroffene, Bewegungen bewusster zu steuern und Hilfsmittel

sinnvoll einzusetzen. Dadurch kann die Alltagskompetenz deutlich verbessert werden. Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sie durch ergotherapeutische Unterstützung mehr Sicherheit im täglichen Leben gewinnen.

Auch der soziale Aspekt von Bewegung sollte nicht unterschätzt werden. Sport in Gruppen oder gemeinsame Aktivitäten mit Angehörigen können Motivation schaffen und das Wohlbefinden steigern. Bewegung wird so nicht nur zur Therapie, sondern auch zu einem wichtigen Bestandteil eines aktiven Lebens.

Insgesamt zeigt sich: Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein im Umgang mit Parkinson. Besonders Ausdauer- und Koordinationssportarten wie Schwimmen können helfen, Symptome zu lindern, Beweglichkeit zu erhalten und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.



Lächeln ist...
Lebensqualität

Sanitätshaus
Thönnissen
Unser Lächeln hilft

NEU

Filiale Koblenz	Filiale Lahnstein	Filiale Koblenz-Metternich
Löhrstraße 91	Hochstraße 8	Rübenacher Straße 33a
56068 Koblenz	56112 Lahnstein	56072 Koblenz-Metternich
Tel. (0261) 32112	Tel. (02621) 2490	Tel. (0261) 9639910
Fax (0261) 32168	Fax (02621) 4912	Fax (0261) 96399168



SIGVARIS GROUP

www.thoennissen.de
info@thoennissen.de



ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL BEI PARKINSON

WIE EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG, EIN BEWUSSTER ALLTAG UND DIE UNTERSTÜTZUNG VON ANGEHÖRIGEN HELFEN KÖNNEN, LEBENSQUALITÄT UND WOHLBEFINDEN ZU ERHALTEN

neben medizinischer Behandlung spielt auch der Lebensstil bei Parkinson eine wichtige Rolle. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress können dazu beitragen, Symptome besser zu bewältigen und das Wohlbefinden zu stärken. Auch Angehörige haben dabei eine wichtige unterstützende Funktion.

Eine abwechslungsreiche Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für die Gesundheit. Empfehlenswert sind viel Gemüse, Obst, Voll-

kornprodukte, hochwertige pflanzliche Öle sowie ausreichend Flüssigkeit. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe und unterstützen den Körper bei wichtigen Funktionen.

Menschen mit Parkinson sollten zudem ihr Körpergewicht im Blick behalten. Einige Betroffene verlieren im Verlauf der Erkrankung an Gewicht, etwa durch verminderten Appetit oder Schwierigkeiten beim Essen. Andere nehmen eher zu, wenn sich die Beweglichkeit verringert. Regelmäßige Mahlzei-

ten und eine ausgewogene Ernährung helfen, das Gewicht möglichst stabil zu halten.

Auch die Verdauung spielt eine wichtige Rolle. Verstopfung gehört zu den häufigen Beschwerden bei Parkinson. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst sowie ausreichendes Trinken können die Darmtätigkeit unterstützen. Zusätzlich wirkt sich Bewegung positiv auf die Verdauung aus.

Neben der Ernährung ist auch ein bewusster Umgang mit Stress wichtig. Stress kann Symptome wie Zittern oder Muskelsteifheit verstärken. Entspannungsübungen, Spaziergänge, Atemtechniken oder ruhige Hobbys können helfen, mehr Ausgleich in den Alltag zu bringen. Feste Tagesstrukturen geben vielen Betroffenen zusätzliche Orientierung. Für Angehörige bedeutet die Erkrankung ebenfalls eine Herausforderung. Geduld und Verständnis sind wichtig, da viele Tätigkeiten für Betroffene mehr Zeit erfordern. Gleichzeitig sollte die Selbstständigkeit möglichst erhalten bleiben. Kleine Hilfsmittel oder Anpassungen im Haushalt können dabei unterstützen.

Ebenso wichtig ist, dass Angehörige ihre eigene Belastung ernst nehmen. Gespräche mit anderen Betroffenen, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen können helfen, Unterstützung zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Ein bewusster Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und ausreichend Ruhe kann dazu beitragen, den Alltag mit Parkinson besser zu bewältigen und die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.



Gesundheits- und Ernährungsberatung

MARIELA WOLF

Gesundheitstherapie (Dipl.), Ernährungsberatung (Dipl.)
sowie Psychologische Beraterin, mit Leidenschaft
für ganzheitliche, kreative Strategien.

Du bist auf der Suche nach einer qualifizierten Ernährungsberaterin, einer psychologischen Beraterin, nach Entspannungsverfahren, wie Klangmassage, progressive Muskelentspannung, Klangphantasiereisen, Achtsamkeitstraining Hypnose zur unterstützenden Gewichtsreduktion und Entspannung?



Ich bin Mariela Wolf und begleite dich bei deinem Vorhaben kreativ und ganzheitlich.



www.gesundheitsberatung-wolf.de

LEBEN MIT PARKINSON

DEN ALLTAG ZUHAUSE BEWÄLTIGEN

WIE BETROFFENE IHR LEBEN AKTIV GESTALTEN KÖNNEN –
MIT BEWEGUNG, PRAKTISCHEN HILFSMITTELN UND EINEM ANGEPASSTEN WOHNUMFELD

die Diagnose Parkinson verändert das Leben vieler Betroffener und ihrer Angehörigen. Dennoch bedeutet die Erkrankung nicht, dass Selbstständigkeit und Lebensqualität sofort verloren gehen. Mit der richtigen Unterstützung, einem gut strukturierten Alltag und passenden Hilfsmitteln können viele Menschen mit Parkinson ihr Leben lange aktiv und selbstbestimmt gestalten.

Ein wichtiger Faktor ist Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft zu erhalten. Spaziergänge, Gymnastik, Tanzen oder spezielle Bewegungskurse für Parkinson-Betroffene können dazu beitragen, die Mobilität zu verbessern. Auch Physiotherapie spielt eine große Rolle, da sie gezielt Übungen vermittelt, die im Alltag unterstützen.

Ebenso wichtig ist eine klare Tagesstruktur. Feste Zeiten für Mahlzeiten, Bewegung und Ruhephasen helfen vielen Betroffenen, ihren Alltag besser zu organisieren. Da Bewegungen bei Parkinson oft mehr Zeit benötigen, kann es hilfreich sein, genügend Zeit für alltägliche Tätigkeiten einzuplanen und Hektik zu vermeiden. Hilfsmittel können den Alltag zusätzlich erleichtern. Spezielles Besteck mit breiteren Griffen, rutschfeste Unterlagen oder Trinkbecher mit Deckel helfen beim

Essen und Trinken. Auch Anziehhilfen, Greifzangen oder Haltegriffe im Badezimmer unterstützen dabei, möglichst selbstständig zu bleiben. In vielen Fällen können Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten beraten, welche Hilfsmittel individuell sinnvoll sind. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Anpassung des Wohnumfelds. Kleine Veränderungen können große Wirkung haben. Stolperfallen wie lose Teppiche oder Kabel sollten möglichst entfernt werden. Gute Beleuchtung sorgt für mehr Sicherheit beim Gehen. Haltegriffe im Bad, eine rutschfeste Dusche oder ein stabiler Duschstuhl können den Alltag deutlich erleichtern. Auch in der Küche lassen sich praktische Anpassungen vornehmen. Häufig genutzte Gegenstände sollten gut erreichbar sein, um unnötiges Bücken oder Strecken zu vermeiden. Leicht zu bedienende Küchengeräte und stabile Arbeitsflächen tragen ebenfalls zur Sicherheit bei.

Neben körperlichen Herausforderungen spielt auch das seelische Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Der Austausch mit Familie, Freunden oder Selbsthilfegruppen kann Betroffenen helfen, mit der Erkrankung besser umzugehen. Viele Menschen empfinden es als entlastend, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Auch Angehörige sind im Alltag oft eine wichtige Unterstützung. Offene Gespräche über Bedürfnisse und Grenzen können helfen, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsam Lösungen zu finden.

Entscheidend ist, die eigenen Möglichkeiten zu nutzen und aktiv zu bleiben. Mit medizinischer Begleitung, passenden Hilfsmitteln und einem unterstützenden Umfeld können Menschen mit Parkinson ihren Alltag weiterhin gestalten und viele Dinge tun, die ihnen wichtig sind. Kleine Anpassungen im Alltag tragen dazu bei, Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.



 wohnen
möbel **hoffmann**
familiär mit flair



Bettssystem Relax 2000 aus Zirbenholz



Kommen Sie zum Probeliegen, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Für eine individuelle Beratung nehmen wir uns gerne viel Zeit. Deshalb bitten wir um eine Terminvereinbarung.

Antje Hoffmann-Schulz und Roland Schulz

Ihre kompetenten Partner in Sachen „GESUNDER SCHLAF“

Möbel Hoffmann GmbH

Auf der Rotbitz 16 (Langguck) · 57614 Niederwambach (Breibach)

Tel.: 02681/9562-0 · Mobil: 0151/65408280 · www.moebel-hoffmann.de

Montag geschlossen, Dienstag – Freitag 10:00 – 18:00 Uhr, Samstag 9:00 – 14:00 Uhr

ERGOTHERAPIE BEI PARKINSON

SELBSTSTÄNDIGKEIT IM ALLTAG ERHALTEN

WIE GEZIELTE ÜBUNGEN UND PRAKTISCHE STRATEGIEN BETROFFENEN HELFEN, BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION UND SELBSTSTÄNDIGKEIT IM TÄGLICHEN LEBEN ZU STÄRKEN

die Parkinson-Erkrankung bringt für viele Betroffene Veränderungen im Alltag mit sich. Bewegungen werden langsamer, die Feinmotorik kann nachlassen und alltägliche Tätigkeiten fallen zunehmend schwerer. Genau hier setzt die Ergotherapie an. Sie unterstützt Menschen mit Parkinson dabei, ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und alltägliche Aufgaben weiterhin sicher zu bewältigen.

Im Mittelpunkt der Ergotherapie stehen praktische Fähigkeiten, die für den Alltag wichtig sind. Dazu gehören Tätigkeiten wie Anziehen, Essen, Schreiben, Kochen oder der sichere Umgang mit Haushaltsgegenständen. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten analysieren gemeinsam mit den Betroffenen, welche Aktivitäten Schwierigkeiten bereiten, und entwickeln darauf abgestimmte Übungen und Strategien.

Ein zentraler Bestandteil der Therapie ist das Training der Feinmotorik. Bei Parkinson können Bewegungen der Hände ungenauer oder langsamer werden. Übungen mit kleinen Gegenständen helfen dabei, Fingerbeweglichkeit und Koordination zu verbessern. Dazu gehört zum Beispiel das Aufheben von Münzen, das Sortieren von Perlen oder Knöpfen, das Öffnen und Schließen von Verschlüssen oder das gezielte Greifen nach kleinen Gegenständen. Auch Knetübungen oder das Formen von kleinen Gegenständen aus Therapieknete fördern die Beweglichkeit der Hände.

Darüber hinaus wird häufig an der Handschrift gearbeitet. Viele Menschen mit Parkinson entwickeln eine sogenannte Mikrographie – die Schrift wird im Verlauf immer kleiner und schwerer lesbar. Durch gezielte Schreibübungen, größere Bewegungsabläufe und das

Schreiben auf Linien oder mit speziellen Stiften kann die Schrift wieder besser kontrolliert werden.

Neben der Feinmotorik spielt auch das Training von Bewegungsabläufen eine wichtige Rolle. Ergotherapeutische Übungen helfen dabei, Bewegungen bewusster zu planen und auszuführen. Beispielsweise wird das sichere Aufstehen von einem Stuhl geübt, ebenso das gezielte Greifen nach Gegenständen oder das kontrollierte Gehen in der Wohnung. Auch das Öffnen von Türen, das Tragen von Gegenständen oder das Einräumen von Schränken kann Teil der Therapie sein.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ergotherapie ist das Training von Alltagsaktivitäten. In der Therapie werden konkrete Situationen aus dem täglichen Leben geübt, etwa das Anziehen einer Jacke, das Zuknöpfen eines Hemdes oder das Schneiden von Lebensmitteln. Ziel ist es, Bewegungsabläufe zu vereinfachen und sie in kleinere, besser kontrollierbare Schritte zu unterteilen. So können Betroffene lernen, schwierige Tätigkeiten ruhiger und sicherer auszuführen.

Auch der Einsatz von Hilfsmitteln wird in der Ergotherapie besprochen. Spezielles Besteck mit verdickten Griffen, rutschfeste Unterlagen, Teller mit erhöhtem Rand oder Trinkbecher mit Deckel können das Essen erleichtern. Anziehhilfen, Greifzangen oder ergonomische Küchenutensilien unterstützen dabei, alltägliche Aufgaben selbstständig zu bewältigen.

Ein wichtiger Aspekt ist außerdem die Einbindung von Angehörigen. Sie können bei vielen Übungen unterstützend dabei sein und lernen, wie sie im Alltag sinnvoll helfen können. Gemeinsam lassen sich einfache Übungen für Hände und Arme durchführen, etwa Greifübungen, leichte Koordinationsaufgaben

oder Bewegungsübungen mit Bällen. Auch das gemeinsame Üben von Alltagssituationen – etwa beim Anziehen oder beim sicheren Aufstehen – kann helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen.

Darüber hinaus beraten Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten häufig zur Gestaltung des Wohnumfelds. Kleine Veränderungen können den Alltag deutlich erleichtern. Dazu gehören beispielsweise das Entfernen von Stolperfallen, eine gute Beleuchtung oder Haltegriffe im Bad. Solche Anpassungen tragen dazu bei, Stürzen vorzubeugen und die Sicherheit in der Wohnung zu erhöhen.

Regelmäßige ergotherapeutische Übungen können dazu beitragen, Beweglichkeit, Koordination und Selbstvertrauen zu stärken. In Kombination mit medizinischer Behandlung, Bewegung und sozialer Unterstützung bildet die Ergotherapie einen wichtigen Baustein, um Menschen mit Parkinson ein möglichst aktives und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



SOZIALE KOMPETENZ

*Wir sind
an Ihrer Seite!*

Kreisverband Koblenz

Friedrich-Ebert-Ring 54 · 56068 Koblenz

Tel.: (02 61) 3 44 20

Fax: (02 61) 9 11 49 41

E-Mail: kv-koblenz@rlp.vdk.de

**Wir informieren Sie in
unserer Geschäftsstelle.**

Wir beraten Sie.

**Wir vertreten Sie
auch vor Gericht!**

**Rufen Sie uns an oder
schreiben Sie uns ...**

SOZIALVERBAND

VdK

RHEINLAND-PFALZ





PARKINSON FRÜH ERKENNEN

WELCHE WARNSIGNALE AUF DIE ERKRANKUNG HINWEISEN UND
WELCHE MODERNEN THERAPIEN BETROFFENEN HEUTE HELFEN KÖNNEN

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, die sich meist über viele Jahre hinweg entwickelt. Häufig werden die ersten Anzeichen zunächst nicht mit der Krankheit in Verbindung gebracht, da sie unspezifisch wirken oder langsam auftreten. Eine frühe Diagnose kann jedoch dabei helfen, Symptome rechtzeitig zu behandeln und die Lebensqualität der Betroffenen möglichst lange zu erhalten.

Zu den bekanntesten Symptomen von Parkinson zählen Zittern der Hände, verlangsamte Bewegungen und Muskelsteifheit. Diese sogenannten motorischen Symptome treten oft erst in einem späteren Stadium deutlich auf. Bereits Jahre zuvor können jedoch andere Warnsignale auftreten, die auf eine beginnende Erkrankung hinweisen. Ein häufiges

frühes Anzeichen ist ein nachlassender Geruchssinn. Viele Betroffene bemerken, dass sie Gerüche deutlich schlechter wahrnehmen als früher. Auch Schlafstörungen können ein Hinweis sein, insbesondere wenn Betroffene im Schlaf stark träumen, sprechen oder sich ungewöhnlich bewegen. Weitere mögliche Frühzeichen sind anhaltende Verstopfung, depressive Verstimmungen oder eine ungewohnte Müdigkeit.

Im Verlauf der Erkrankung treten meist die typischen Bewegungsstörungen hinzu. Bewegungen werden langsamer, das Gesicht wirkt manchmal weniger ausdrucksstark und die Handschrift kann kleiner und unregelmäßiger werden. Auch das Gangbild verändert sich häufig: Die Schritte werden kürzer, das Gleichgewicht kann unsicherer werden.



Wird der Verdacht auf Parkinson geäußert, erfolgt die Diagnose in der Regel durch eine neurologische Untersuchung. Ärztinnen und Ärzte beurteilen dabei typische Bewegungsabläufe, Muskelspannung und Koordination. In einigen Fällen werden bildgebende Verfahren eingesetzt, um andere Ursachen auszuschließen.

Auch wenn Parkinson bislang nicht heilbar ist, stehen heute verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die die Symptome deutlich lindern können. Die wichtigste Rolle spielt die medikamentöse Therapie. Dabei werden Medikamente eingesetzt, die den Dopaminmangel im Gehirn ausgleichen oder die Wirkung des vorhandenen Dopamins verstärken. Dadurch können Bewegungsabläufe oft deutlich verbessert werden. Neben Medikamenten sind auch unterstützende Therapien ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

Physiotherapie hilft dabei, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft zu erhalten. Ergotherapie unterstützt Betroffene im Alltag, etwa beim Anziehen, Schreiben oder bei anderen täglichen Tätigkeiten.

Logopädische Therapie kann helfen, wenn Sprache oder Schlucken beeinträchtigt sind.

Für einige Patientinnen und Patienten kommt in fortgeschrittenen Stadien auch eine sogenannte tiefe Hirnstimulation infrage. Dabei werden Elektroden in bestimmte Bereiche des Gehirns eingesetzt, die gezielt elektrische Impulse abgeben. Diese Methode kann bestimmte Symptome deutlich verbessern und die Wirkung der Medikamente ergänzen.

Auch Bewegung, regelmäßige körperliche Aktivität und soziale Kontakte spielen eine wichtige Rolle im Umgang mit der Erkrankung. Studien zeigen, dass Sportarten wie Nordic Walking, Tanzen oder spezielle Bewegungsprogramme die Mobilität fördern und das Wohlbefinden steigern können.

Eine frühzeitige Abklärung von Warnsignalen und eine individuell angepasste Behandlung helfen dabei, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Moderne Therapien ermöglichen es vielen Betroffenen, über lange Zeit aktiv zu bleiben und ihren Alltag weitgehend selbstständig zu gestalten.



Ihr neues Zuhause mit Sicherheit

Fürsorglich leben

Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern bieten wir ein liebevolles und behagliches Zuhause. Damit uns dies von Tag zu Tag aufs Neue gelingt, kümmert sich neben einem professionellen Pflege- und Betreuungsteam auch unsere hauseigene Küche, Reinigung u. v. m. darum, keine Wünsche offen zu lassen. Dabei stehen die Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben jedes Einzelnen im Mittelpunkt. Jeder Mensch wird ganzheitlich betrachtet.

Ihr persönlicher Rückzugsort

Die hellen und geschmackvoll eingerichteten Zimmer sind beliebte Rückzugsorte und können durch persönliche Gegenstände und Erinnerungsstücke zu einem kleinen Zuhause gemacht werden. Neben unseren gemütlichen Standardzimmern

bieten wir Ihnen auch komfortabel ausgestattete Komfortzimmer mit besonderem Extra. So finden Sie genau den Wohnraum, der zu Ihren Bedürfnissen passt.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen und freuen uns darauf, Ihnen unser Haus persönlich vorstellen zu dürfen.

Unsere Leistungen:

- » Vollstationäre Pflege für alle Pflegegrade
- » Palliative Versorgung
- » Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- » Standard-, Komfort Light- und Komfort-Einbett- und Doppelzimmer



Senioren-Zentrum Koblenz
Emser Str. 242
56076 Koblenz
Tel.: 0261 293513-0
www.h-v-b.de

Hildegard von Bingen
Senioren-Zentrum Koblenz

