

Checkliste Parkinson-Früherkennung

- Zittert Ihre Hand, obwohl sie entspannt aufliegt
- Ist Ihre Handschrift kleiner und unleserlicher geworden
- Schlurfen Sie und ziehen Sie ein Bein nach
- Fühlen Sie sich häufiger müde und antriebslos
- Sind Sie öfter innerlich unruhig
- Ist Ihr Gang kleinschrittig
- Schwingt ein Arm beim Gehen weniger mit
- Ist Ihr Körper nach vorne geneigt
- Hat sich Ihre Stimme verändert, ist sie monotoner, leiser und undeutlicher geworden
- Haben Sie häufig Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich
- Hat Ihr Geruchssinn nachgelassen, speziell für das Gewürz Oregano
- Haben Sie öfter Schlafstörungen

Haben Sie mehr als vier Fragen angekreuzt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



So finden Sie uns:

evanda – Leben mit Parkinson e.V.
Blumenstraße 2 • 60318 Frankfurt am Main



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U-Bahnen 1, 2, 3, 8 und Bus 36
Haltestelle Eschenheimer Tor

Treffen:

jeden Mittwoch im evanda -Zentrum
17:30 bis ca. 19:00 Uhr



Selbsthilfeorganisation von Betroffenen

Was tun, wenn Parkinson kommt

evanda – Leben mit Parkinson e.V.
Blumenstraße 2 • 60318 Frankfurt am Main
info@evanda-parkinson.de
www.evanda-parkinson.de
Tel.: 069 78 22 48
mobil: 0151 14 27 08 45

Die Parkinson-Krankheit

Hauptsymptome

- Tremor (Zittern)
- Rigor (Steifigkeit)
- Akinese (Bewegungsarmut)
- Instabilität (Gleichgewichtsstörung)
- Depression

Entstehung und Ursachen der Krankheit

Die Nervenzellen der „Schwarzen Substanz“ (Substantia nigra) sterben ab. Diese Nervenzellen stellen den Botenstoff Dopamin her. Durch den Zelluntergang kommt es zu Dopaminmangel. Der Mangel führt zu den oben genannten Symptomen.

Medikamentöse Therapie

Wichtig ist die Zuführung von L-Dopa, das im Gehirn zu Dopamin umgewandelt wird. Die heute zur Verfügung stehenden Medikamente machen es möglich, dass die Betroffenen viele Jahre ein selbstständiges und aktives Leben führen können.

Bewegungstherapie

Spezielle Parkinson-Gymnastik, Nordic Walking und Badminton

Musiktherapie

Tanzen, Singen und Stimmbildung

Alternative und ergänzende Therapien

QiGong, Autogenes Training, Atemschulung, Meditation, Akupunktur und Aktivierung der Selbstheilungskräfte, sowie gesunde Ernährung, sollten frühzeitig begonnen werden.

Über uns

Das e v a n d a -Programm

- Selbstvertrauen aufbauen und das Leben selbstständig gestalten
- Wissen über die Erkrankung gewinnen, durch Erfahrungsaustausch und Informationen über den neuesten Stand der Wissenschaft
- Effektive Methoden und Techniken erlernen, die helfen, mit den Einschränkungen und Behinderungen besser umzugehen
- In der Öffentlichkeit für mehr Verständnis und Akzeptanz für Betroffene mit Morbus Parkinson sorgen
- Sich gegenseitig in der Gruppe unterstützen
- Den Erfahrungsaustausch von Angehörigen organisieren.

» Damit wir ein
» möglichst
unabhängiges
und selbstständiges
Leben auch mit
Morbus Parkinson
führen können.

Und das bieten wir

Bewegungsprogramme

- Gymnastikkurs einmal wöchentlich im e v a n d a -Zentrum
- Badminton einmal wöchentlich
- QiGong und Nordic Walking auf Nachfrage (Näheres siehe Website).

Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit Mitgliedern und Ärzten

Wir treffen uns einmal wöchentlich mittwochs im e v a n d a -Zentrum.

Das aktuelle Programm finden Sie auf der Website.

Werden Sie Mitglied

Mitgliedsanträge auf der Website:
www.evanda-parkinson.de

Spenden sind willkommen

e v a n d a – Leben mit Parkinson e.V.
Frankfurter Volksbank
IBAN: DE 69 5019 0000 6000 0177 93
BIC: FFVBDEFF

Gefördert durch:

