

TV-Showmaster Frank Elstner

Der Moderator Frank Elstner machte seine Erkrankung Anfang 2019 öffentlich und nutzt seitdem seine Bekanntheit für die Aufklärung über die Parkinson-Erkrankung. Als Unterstützer und Mitglied im Stiftungsrat engagiert sich Frank Elstner in der Parkinson Stiftung, die im Jahr 2019 von der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V. gegründet wurde. Sich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen, kommt für ihn nicht infrage.

Schauspieler Ottfried Fischer

Ottfried Fischer machte seine Parkinson-Erkrankung bereits im Jahr 2008 publik. Heute schreibt der beliebte deutsche Schauspieler als Buchautor gegen die Krankheit an.

Komiker Markus Maria Profitlich, der seinen Durchbruch in der „Wochenshow“ hatte, thematisierte seine Erkrankung 2012.

Schauspieler Michael J. Fox war 30 Jahre alt, als er die Diagnose erhielt. Sieben Jahre später sprach er erstmals über die Erkrankung. Inzwischen hat er eine Stiftung zur Erforschung von Parkinson gegründet.

Hans-Jochen Vogel, zog sich 2006 weitgehend aus der Öffentlichkeit zurück. Ende 2014 gab der SPD-Politiker bekannt, an Parkinson erkrankt zu sein.

Auch einige bereits verstorbene Stars litten an Parkinson:

Boxlegende Muhammed Ali hat eine Stiftung gegründet. Im Muhammed Ali Parkinson Center werden Patienten behandelt.

Für **Maler Salvador Dalí** war Parkinson nur einer von vielen Schicksalsschlägen. Er verstarb 1989.

Papst Johannes Paul II. war am Ende seines Lebens von der Krankheit gezeichnet, hatte sogar Lähmungserscheinungen. Abtreten vom Amt des Papstes wollte er aber nicht.

China-Revolutionsführer Mao Tse-tung und **Leonid Iljitsch Breschnew**

„Medikamente sind die Hälfte der Therapie, die andere ist Bewegung“

Seit einigen Jahren sind wir vielfältig in verschiedenen Sportbereichen unterwegs.

► Wir betreiben seit mehr als 4 Jahren aktiv

Parkinson-Reha-Sport

(u.a. BIG-Übungen) in 2 Gruppen – jeweils 45 Min.

Wann? Montags um 11 Uhr und/oder

Freitags um 11.15 Uhr

Wo? im Centrumed, Parkstr. 40,49080 Osnabrück

Kontakt: Tel. 0541-20099-0

► Wir spielen Tischtennis in der PingPongParkinson Gemeinschaft

Wann? jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr

Wo? Sportfreunde Oesede e.V., Kruseweg 32,
49124 Georgsmarienhütte

Kontakt: Tel. 01578-4305711

► Wir tanzen an der Volkshochschule schon im 5. Semester

Wann? 17:00 bis 18:00 Uhr

Wo? Haus der Volkshochschule, Bergstr. 8,
Raum 206

Kontakt: Tel. 0541 / 323 – 22 43 (VHS)

► Wir boxen (Boxtraining) beim Osnabrücker Sport Club OSC

Wann? Dienstags nachmittags 16 bis 17.15 Uhr

Wo? Landwehrviertel (Eversburg), Quebecallee 25,
49092 Osnabrück

Kontakt: Tel. 0541 / 571514 oder 0176-23161601

Interessenten sind immer herzlich willkommen.

PARKINSON
REGIONALGRUPPE
OSNABRÜCK



LEBEN MIT
PARKINSON

LEBEN MIT
ZUKUNFT



Regionalgruppe Osnabrück

Leiter Harald Brandl
Jellinghausstraße 64, 49082 Osnabrück
Telefon 0541 571514 und 0176 23161601
E-Mail: Harald.Brandl@t-online.de
Internet www.parkinson-selbsthilfe-os.de
www.parkinson-osnabrueck.de

Den Tagen
mehr Leben geben!

HALLO und guten Tag,

Sie lesen diesen Flyer, weil mit Ihnen der Arzt vielleicht über **Parkinson** gesprochen hat.

Am Anfang fühlt man sich sehr allein mit dieser Diagnose. Aber zusammen geht vieles leichter, darum haben wir uns in einer **Selbsthilfe-Gruppe** organisiert.

Wir sprechen über viele Fragen, die uns berühren.

- ▶ Was ist Morbus Parkinson?
- ▶ Wie verläuft die Krankheit?
- ▶ Welche Medikamente gibt es und wie wirken sie?
- ▶ Welche aktuellen Therapien gibt es bei Gangunsicherheit, Feinmotorik, Schluckbeschwerden, Sprachproblemen usw.?
- ▶ Wie wichtig ist körperliche Betätigung?
- ▶ Wo finde ich soziale Kontakte?
- ▶ Welche Hilfsmittel sind im Alltag eine Erleichterung?
- ▶ Welche Informationen benötigen die Familie und der Freundeskreis?

Viele Fragen, die auf einen einstürzen und viel Kraft fordern.

Wir helfen Ihnen dabei, kommen Sie zu uns, wir freuen uns auf Sie.

Mit freundlicher Unterstützung der **AOK** 

CHECKLISTE zur Früherkennung von Parkinson

1. Kommt es vor, dass Ihre Hand zittert, obwohl Sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt oder schlenkert er beim Gehen mit?
3. Haben Sie eine vornüber gebeugte Körperhaltung?
4. Haben Sie einen leicht schlurfenden Gang oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Haben Sie einen kleinschrittigen Gang und kommt es häufig vor, dass Sie stolpern oder stürzen?
6. Leiden Sie an Antriebs- oder Initiativmangel?
7. Haben Sie häufig Spannungsschmerzen im Nacken-Schulter-Rückenbereich?
8. Haben Sie bemerkt, dass Sie sich von Ihren Freunden und Angehörigen zurückziehen, dass Sie Kontakte meiden und zu nichts Lust haben?
9. Haben Sie Veränderungen in Ihrer Stimme bemerkt? Ist sie monotoner und leiser als früher oder hört sich heiser an?
10. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie z.B. kleiner und unleserlich geworden?
11. Haben Sie Ihren Geruchssinn verloren?
12. Leiden Sie an einem „inneren Zittern“ oder „innerer Unruhe“?
13. Haben Sie regelmäßige Schlafstörungen?

Tauchen mehrere der beschriebenen Anzeichen auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Der Verlauf der Parkinson-Krankheit kann heute, dank fortschrittlicher Medikamente und begleitender Therapien, sehr positiv beeinflusst werden.

Die Chance ist dann sehr groß, Lebensfreude und Lebensqualität lange zu erhalten.

PARKINSON ... Was kann ich tun?

Die Regionalgruppe Osnabrück, organisiert in der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV), besteht seit über 30 Jahren und ist eine von über 400 Selbsthilfegruppen in Deutschland. Wir finanzieren uns durch anteilige Mitgliederbeiträge und Spenden. Weitere Unterstützung erfahren wir von den Krankenkassen und vom Stadt- und Landkreis Osnabrück im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

In unserer Gruppe wirken alle **ehrenamtlich** mit.

- ▶ Wir treffen uns mindestens 1x im Monat
- ▶ Wir tauschen Informationen und Erfahrungen über Behandlung und Umgang mit Parkinson aus
- ▶ Wir versuchen die Probleme gemeinsam zu bewältigen
- ▶ Wir suchen Hilfe und Beratung bei sozialen Fragen
- ▶ Wir beschaffen kostenlose Broschüren und Informationsmaterial
- ▶ Wir informieren durch die dPV-Mitgliederzeitschrift
- ▶ Wir versuchen zu helfen, bei Rentenfragen, bei Fragen zu Pflege, medizinischem Dienst, Krankenkassen, Heilverfahren u.a.m.
- ▶ Wir besuchen Patienten-Seminare
- ▶ Wir laden Gäste ein aus verschiedenen Fachbereichen
- ▶ Wir sind gemeinsam aktiv, wir treffen uns zum Frühstück und veranstalten Ausflüge, dabei kommen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz

Sie haben Interesse daran?
Schauen Sie einfach vorbei!

SIE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat, von 15 bis 17 Uhr im Restaurant "Die Scholle", Limberger Straße 71, 49080 Osnabrück-Wüste, Tel. 0541 8004264.

